منِ مثبت

راهنمای داشتن احساسات خوب برای کودکان

تألیف
پاپی اُنیل

ترجمه
دکتر غزل جرسوزه

کتاب ارجمند

فهرست

پیشگفتار ۷
مقدمه: راهنمایی برای والدین و مراقبان ۹
نشانه‌های تفکر منفی در کودکان ۱۰
نحوهٔ استفاده از این کتاب: برای والدین و مراقبان ۱۱
نحوهٔ استفاده از این کتاب: راهنمایی برای کودکان ۱۲
راهنمای استفاده از این کتاب: برای کودکان ۱۳
معرفی چیپ هیولا ۱۵

بخش یک: من و مثبت‌اندیشی ۱۷
فعالیت: همه چیز دربارهٔ من ۱۸
فعالیت: چیزهایی که کمتر دوست دارم ۱۹
فعالیت: چیزهای مورد علاقهٔ من ۲۰
من خودم را باور دارم ۲۱
چطوری مثبت‌اندیشی و منفی‌نگری رو تشخیص بدیم ۲۲
نشانه‌های آدم مثبت‌اندیش ۲۲
نشانه‌های آدم منفی‌نگر ۲۳
انتقال مثبت‌اندیشی (و منفی‌نگری) ۲۴
فعالیت: آزمون مثبت‌اندیشی ۲۵
فعالیت: چیزهایی که دوست دارم توی سطل زباله بندازم ۲۷
همهٔ هیجان‌ها مفید هستن ۲۹
فعالیت: چرخ احساسات ۳۰
جهان‌بینی مثبت یا منفی یعنی چی؟ ۳۱
فعالیت: کدوم موقعیت‌ها باعث می‌شن احساس منفی داشته باشم؟ ۳۳
من با خودم و دیگران مهربان هستم ۳۴
خودگویی یعنی چی؟ ۳۵
فعالیت: تعریف و تمجید از خودم ۳۶

بخش دو: تقویت‌کننده‌های مثبت‌اندیشی ۳۷
فعالیت: مثبت‌اندیشی یا منفی‌نگری؟ ۳۸
به بدن خودت گوش بده ۴۰
فعالیت: در حال حاضر چه احساسی داری؟ ۴۱
ذهن‌آگاهی یعنی چی؟ ۴۲
فعالیت: رنگ‌آمیزی آگاهانه ۴۳
فعالیت: ساختن جعبه آرامش ۴۴
فعالیت: گام‌های مثبت‌اندیشی ۴۶
احساسات من مهم هستن ۴۷
فعالیت: من می‌تونم دربارهٔ احساساتم صحبت کنم. ۴۸
داشتن احساسات منفی و افکار منفی اشکالی نداره. ۴۹
فعالیت: ردیاب خُلق ۵۰
جملات تأکیدی مثبت ۵۲
از پسش برمیام ۵۳
فعالیت: تمرین‌های تنفسی ۵۴
فعالیت: ساختن پوستر ۵۷
فعالیت: من خودم رو دوست دارم ۵۸
فعالیت: فال‌گیر ۵۹
فعالیت: تنفس حبابی ۶۴
یادت باشه دکمه توقف رو فشار بدی ۶۵
فعالیت: جعبه‌ابزار مثبت‌اندیشی ۶۶

بخش سه: کم کردن منفی‌نگری ۶۷
تو تنها نیستی ۶۸
فعالیت: من چه مهارت‌هایی دارم؟ ۶۹
فعالیت: جایی برای تمام هیجان‌های من ۷۱
صحبت کردن در مورد افکار و احساساتت ۷۳
فعالیت: با چه کسی می‌تونم صحبت کنم؟ ۷۴
فعالیت: نقشهٔ بدن ۷۵
من می‌تونم تمام تلاشم رو بکنم ۷۶
فعالیت: ابراز خشم ۷۷
فعالیت: با نامهربان درونی خودت آشنا شو ۷۹
من شجاع هستم ۸۱
فعالیت: دفتر شکرگزاری ۸۲
خودت رو با دیگران مقایسه نکن ۸۵
من قوی هستم ۸۶
فعالیت: مکان شاد من ۸۷
فعالیت: عصای سفری ۹۰
فعالیت: خلاق باش ۹۱
من نقشه‌های درخشانی دارم ۹۳
تو عالی هستی! ۹۴
فعالیت: ناقصِ مثبت ۹۵

بهترین روش‌های من برای کم کردن منفی‌نگری. ۹۷

بخش چهار: مراقبت از خود ۹۸

چرا آرامش داشتن مهمه؟ ۹۹
فعالیت: مکان آرامش ۱۰۰
فعالیت: ردیاب آب ۱۰۱
بدن من ارزشمنده ۱۰۲
دوست داشتن بدن خود و احترام گذاشتن به اون.. ۱۰۳
فعالیت: بله و خیر ۱۰۴
تغذیهٔ سالم ۱۰۵
فعالیت: دستور پخت آسان پنکیک موز ۱۰۶
فعالیت: ورزش کن ۱۰۷
مثبت‌اندیشی در منزل ۱۰۹
جست‌وجوی مثبت‌اندیشی ۱۱۰
من می‌تونم یک نفس عمیق بکشم ۱۱۱
مثبت‌اندیشی آنلاین ۱۱۲
فعالیت: برنامه‌ریزی هفتگی ۱۱۳

بخش پنج: مثبت‌اندیشی در همه روزها ۱۱۴

همه چیز دربارهٔ مثبت‌اندیشی ۱۱۵
فعالیت: روز مثبت من ۱۱۶
داستان‌های مثبت‌اندیشی ۱۱۷
آهسته پیش برو ۱۱۹
من می‌تونم شرایط رو تغییر بدم ۱۲۰
فعالیت: کارهای محبت‌آمیز تصادفی ۱۲۱
فعالیت: تبدیل‌شدن به یه شنوندهٔ ماهر ۱۲۲
من یه دوست خوب هستم ۱۲۴
متفاوت بودن به‌طور مثبت ۱۲۵
اجازه بده صدات شنیده بشه ۱۲۶
فعالیت: چطوری می‌تونی تغییر ایجاد کنی؟ ۱۲۷
فعالیت: با صدای بلند آواز بخون ۱۲۸
فعالیت: دوستان من ۱۲۹
من می‌تونم از خودم دفاع کنم ۱۳۰
فهرست بازبینی یه دوست خوب ۱۳۱
فعالیت: حالت چطوره؟ ۱۳۲
فعالیت: تبدیل منفی به مثبت ۱۳۳

بخش شش: از خودت قدردانی کن ۱۳۵

فعالیت: یه برنامهٔ عملی تهیه کن ۱۳۶
فعالیت: جملات مثبت خودت رو بساز ۱۳۷
منِ مثبت: قوانین طلایی ۱۳۸
فعالیت: به چیپ هیولا کمک کن ۱۳۹
پایان ۱۴۰
من، منِ مثبت هستم! ۱۴۱

سخنی با والدین و مراقبان: چگونه به تقویت مثبت‌اندیشی فرزندتان کمک کنید؟ ۱۴۲

مقدمه: راهنمایی برای والدین و مراقبان

کتاب منِ مثبت راهنمایی برای کودکانی است که می‌خواهند دید خوش‌بینانه‌تری نسبت به خود و جهان داشته باشند. این کتاب با استفاده از ایده‌ها، فنون و فعالیت‌های الهام‌گرفته از کار روان‌شناسان کودک به فرزند شما کمک می‌کند تا بفهمد که می‌تواند از افکار منفی رها شود.

کلمهٔ مثبت‌اندیشی اغلب برای نادیده گرفتن هیجان‌ها و تجربیات دشوار استفاده می‌شود و ما را تشویق می‌کند تا احساساتی مانند غم یا خشم را به نفع شادی و قدردانی نادیده بگیریم. وجود افکار و احساسات منفی در ما هیچ اشکالی ندارد و آن‌ها بخش اساسی زندگی در هر سنی هستند. پنهان کردن این هیجان‌ها نه‌تنها آن‌ها را از بین نمی‌برد؛ بلکه برقراری ارتباط با بزرگ‌سالان را در مواقعی که مشکلی وجود دارد برای کودک دشوارتر می‌کند.

با این اوصاف، شیوه‌های خاصی از ابراز هیجان‌های منفی می‌تواند مضر باشد. بنابراین، این کتاب بر یافتن تعادل بین مثبت‌اندیشی و منفی‌نگری و ابراز هیجان به روش‌های سالم تمرکز دارد.

شاید فرزند شما کاملاً بدبین است و همیشه از خود یا دیگران ناامید به نظر می‌رسد یا شاید تجربهٔ سختی داشته است و دوباره مثبت دیدن دنیا برایش دشوار است.

این کتاب برای کودکان ۷ تا ۱۱ ساله نوشته شده است، سنی که آگاهی از روابط اجتماعی افزایش می‌یابد و کودکان مقایسهٔ خود با دیگران را شروع می‌کنند و به نظر همسالانشان در مورد خود اهمیت می‌دهند. با در نظر گرفتن اولین نشانه‌های بلوغ و افزایش فشار در مدرسه جای تعجب نیست که این دامنهٔ سنی زمانی است که بسیاری از کودکان با احساسات منفی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اگر وضعیت فرزند شما این‌گونه است، شما تنها نیستید. با حمایت، صبوری و پذیرش شما، فرزندتان می‌تواند یاد بگیرد که شادی بیشتری در زندگی پیدا کند و به او کمک می‌شود تا به نوجوان بااعتمادبه‌نفس و مثبتی تبدیل شود.

نشانه‌های تفکر منفی در کودکان

هر کودکی با کودکان دیگر متفاوت است؛ اما این‌ها برخی از نشانه‌های رایج هستند که نشان می‌دهند فرزند شما نسبت به زندگی احساس ناامیدی می‌کند و ممکن است به حمایت نیاز داشته باشد:

- تمایلی به امتحان کردن چیزهای جدید ندارد.
- خود را دست‌کم می‌گیرد.
- به‌ندرت اشتیاق نشان می‌دهد.
- به نظر می‌رسد فارغ از اینکه چه اتفاقی بیفتد، از خود و دیگران ناامید است.
- در مقابل تکالیف چالش‌برانگیز تسلیم می‌شود.
- از خودش انتظارات خیلی بالایی دارد.
- ظاهر و توانایی‌های خود و دیگران را مورد انتقاد قرار می‌دهد.
- به نظر می‌رسد زود عصبانی می‌شود.
- برای دوست‌یابی با مشکل مواجه است.

ثبت نظرات و رفتارهای منفی و (و مثبت) فرزندتان در یک دفتر خاطرات می‌تواند مفید باشد. به یاد داشته باشید که وجود مقداری منفی‌نگری سالم و طبیعی است؛ بنابراین باید بین این دو تعادل خوبی برقرار کنید.

بررسی دقیق سلامت روانی و هیجانی فرزندتان می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، گاهی اوقات ما درمقام والدین و مراقبان، متوجه می‌شویم که فرزندانمان به نحوی شبیه به ما رفتار می‌کنند و این می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد؛ اما به خودتان سخت نگیرید. شما با نشان دادن علاقه به بهزیستی فرزندتان، هدیه‌ای شگفت‌انگیز به او می‌دهید. همهٔ ما، حتی در زمان سختی، می‌توانیم نگاهی مثبت داشته باشیم. کودک مانند شعله‌ای کوچک، با صبر و توجه رشد خواهد کرد.

نحوهٔ استفاده از این کتاب: برای والدین و مراقبان

این کتاب برای فرزند شما است؛ بنابراین بهتر است که اجازه دهید تا او رهبری را به عهده بگیرد. علاقهٔ زیادی نشان دهید تا کودکان بدانند که شما آماده هستید در مورد هریک از چیزهایی که در این کتاب می‌خوانند، با آن‌ها صحبت کنید یا به آن‌ها کمک کنید. بعضی از کودکان ممکن است از انجام فعالیت‌ها به‌تنهایی خوشحال شوند؛ درحالی‌که بعضی دیگر به راهنمایی و حمایت بیشتری نیاز دارند.

اجازه دهید کودکان با سرعت خودشان پیش بروند و حتی اگر فرزندتان از این‌نظر کاملاً مستقل است هنوز هم می‌توانید با هم کتاب را مرور کنید و در مورد سلامت روان و هیجان‌های مثبت گفت‌وگویی را شروع کنید. اجازه بدهید آن‌ها بدانند که شما علاقه‌مند هستید و می‌توانند هر چیزی را که یاد گرفته‌اند یا فهمیده‌اند، با شما در میان بگذارند و هم‌چنین در مورد هر بخشی که از نظر آن‌ها مفید، غیرمفید، چالش‌برانگیز یا شایستهٔ بررسی دقیق‌تر است با شما صحبت کنند. یک روش ساده برای تشویق مثبت‌اندیشی این است که به بازخورد صادقانهٔ ایشان در مورد کتابی که به آن‌ها داده‌اید گوش دهید. از آن‌ها بخواهید که هم نکات مثبت و هم نکات منفی را بیان کنند.

این فعالیت‌ها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که فرزندان شما را وادار می‌کنند در مورد افکار و هیجان‌های خود فکر کنند. مهم است آن‌ها درک کنند که خودشان در نحوهٔ تفکر و احساس خود، کارشناسان خبره‌ای هستند؛ بنابراین هیچ‌کدام از پاسخ‌های آن‌ها اشتباه نیست. امیدواریم این کتاب به شما و فرزندتان کمک کند تا یکدیگر را کمی بهتر درک کنید و هم‌چنین یاد بگیرید که چگونه یک دیدگاه مثبت می‌تواند نگاه آن‌ها را نسبت به جهان و جایگاهشان در آن ارتقا دهد. در نهایت، هدف این است که تاب‌آوری آن‌ها را افزایش دهیم و به آن‌ها کمک کنیم تا بتوانند از زندگی بیشتر لذت ببرند. مسلماً، اگر در مورد سلامت روان فرزندتان نگران هستید، پزشک شما بهترین فردی است که می‌توانید برای مشاوره به او مراجعه کنید.

نحوهٔ استفاده از این کتاب: راهنمایی برای کودکان

این کتاب مخصوص تو اگه بیشتر اوقات...

- از خودت ناراضی هستی.
- دربارهٔ خودت با نامهربونی صحبت می‌کنی.
- دربارهٔ نشون دادن هیجان‌های خودت نگران هستی.
- صحبت کردن دربارهٔ احساسات برات سخته.
- همیشه فکر می‌کنی که بدترین اتفاقِ ممکن می‌افته.
- دربارهٔ امتحان کردن چیزهای جدید نگرانی؛ از ترس اینکه مبادا طبق برنامه پیش نرن.

اگه تو هم گاهی اوقات یا شاید بیشتر اوقات این‌جوری هستی، این کتاب با فعالیت‌ها و پیشنهادهای زیاد، به تو کمک می‌کنه تا هیجان‌های خودت رو درک کنی، با خودت مهربون‌تر باشی و احساس مثبت‌تری داشته باشی.

عجله‌ای در کار نیست؛ پس می‌تونی هرچقدر که دوست داری کتاب رو سریع یا آهسته بخونی. اگه جایی گیر کردی یا دوست داشتی در مورد هر چیزی که خوندی صحبت کنی، می‌تونی از یک بزرگ‌سال قابل اعتماد بخوای تا به تو کمک کنه یا فقط به صحبت‌هات گوش بده. این فرد مورد اعتماد می‌تونه پدر یا مادر، مراقب تو، یکی از معلمان، یکی دیگه از اعضای خانواده یا هر بزرگ‌سالی باشه که به‌خوبی می‌شناسی و با اون راحت صحبت می‌کنی.

معرفی هیولایی به نام چیپ

سلام! اسم من چیپه و اینجام تا تو رو توی این کتاب راهنمایی کنم. من رو توی خیلی از صفحات می‌بینی، واقعاً مشتاقم که همه جا رو بهت نشون بدم. آماده‌ای؟ بزن بریم!

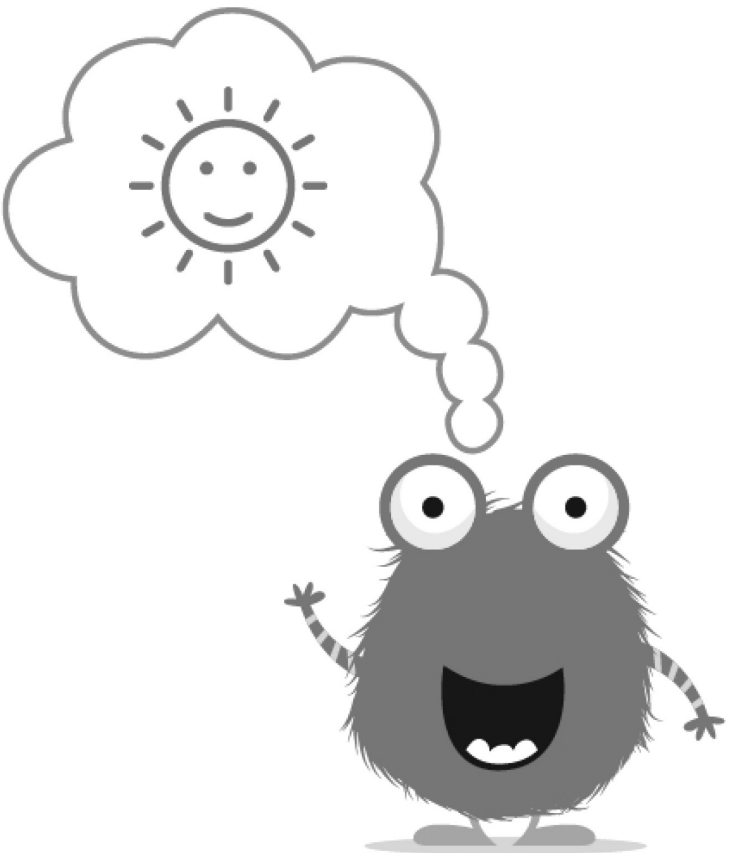
معرفی چیپ هیولا

سلام! اسم من چیپه و اینجام تا تو رو توی این کتاب راهنمایی کنم. من رو توی خیلی از صفحات می‌بینی، واقعاً مشتاقم که همه جا رو بهت نشون بدم. آماده‌ای؟ بزن بریم!



بخش یک: من و مثبت‌اندیشی

برای مثبت‌اندیشی آماده‌ای؟ توی این فصل، اول ما همه چی رو در مورد تو یاد می‌گیریم و بعد می‌فهمیم که مثبت‌اندیشی یعنی چی، چرا مهمه و چطوری می‌تونه بهت کمک کنه تا احساس آرامش و شادی بیشتری داشته باشی.



فعالیت: همه چیز دربارهٔ من

اگه ممکنه جاهای خالی رو پر کن تا چیپ بتونه تو رو بهتر بشناسه. اگه تو قسمتی به مشکل برخوردی اشکالی نداره که اون جا رو خالی بذاری.

اسم من...

من ..... سالمه.

من با ..... زندگی می‌کنم.

من توی ..... خیلی ماهرم.

سه تا کلمه‌ای که می‌تونه من رو خیلی خوب توصیف می‌کنه، اینا هستن ...