

برنام‌خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

مقدمه مترجم

فصل ۱ ترس در نوجوانان

فصل ۲ ترس، حسی فراگیر

فصل ۳ وضعیت بدن هنگام بروز ترس

فصل ۴ تبدیل ترس به هیجان و استفاده از آن

فصل ۵ حملات اضطرابی و ترس ناگهانی

فصل ۶ ترس و اضطراب در نوجوانان

مترجم:

لی لافظی

فهرست مطالب

- سخن ناشر..... ۵
- مقدمه مترجم..... ۷
- مقدمه نویسنده..... ۱۰
- فصل ۱ ترس، احساسی کاملاً طبیعی..... ۱۲**
ترس واکنشی مثبت و ضروری برای مقابله با تهدیدات است.
واکنش به ترس در موقعیتهای خطرناک از زندگی ما محافظت می‌کند.
- فصل ۲ ترس، حسی فراگیر..... ۱۹**
ترس در جسم، فکر، احساس و رفتار فرد نمایان می‌شود.
- فصل ۳ وضعیت بدن هنگام بروز ترس..... ۲۶**
تشریح جامع واکنش‌های جسمانی به ترس
- فصل ۴ تبدیل ترس به بیماری (فوبیا)..... ۴۵**
توصیف معیارهای ترسی که به بیماری تبدیل شده است؛
اطلاعات آماری نشانگر میزان شیوع ترس
- فصل ۵ حمله‌هراسها، ترسهای ناگهانی..... ۴۹**
این حمله‌ها، حالات ناگهانی و غیرمنتظره‌ای هستند که با علائم شدید جسمانی همراه می‌شوند.
- فصل ۶ ترسهای مکانی؛ ترسهایی که نه راه فرار و نه فریادرسی دارند..... ۷۲**
ترسهای مکانی؛ واکنش‌هایی دوری‌گزین هستند که سبب خدشه‌دار ساختن زندگی می‌شوند. این ترسها پیامد حملات ناشی از ترس و یا موقعیتهای و حالت‌های مشابه ترس هستند.

- فصل ۷ ترسهای متغیر؛ نگرانیهای غیرقابل کنترل ۹۳
نگرانیها و هراسهای مداوم نسبت به اتفاقات و مشکلات روزمره که منجر به فشارهای روحی و جسمی درازمدت می‌گردند.
- فصل ۸ وقتی ترس زندگی را مشکل می‌سازد ۱۰۲
ترس از تک‌تک موقعیتها و یا موارد مختلف (فوبی) زندگی را بیش از آنچه دیگران تصور می‌کنند، می‌تواند دشوار سازد.
- فصل ۹ ترسهای اجتماعی؛ ترس از دیگران ۱۰۸
ترسهای اجتماعی، ترس از نگاه و توجه دیگران، ترس از انتقاد و طرد شدن توسط دیگران است.
- فصل ۱۰ ترسهای اجتماعی در سنین نوجوانی ۱۲۹
بسیاری از ترسهای اجتماعی، به دلیل عدم وجود عزت نفس کافی و آسیب‌پذیری در برابر انتقاد دیگران، از دوران نوجوانی آغاز می‌شوند.
- فصل ۱۱ فوبی مدرسه و ترس از مدرسه ۱۳۸
ترس بیمارگونه از مدرسه در واقع ترس جدایی از یک فرد محبوب و مهم (مانند مادر) می‌باشد ولی ترس از مدرسه، شامل ترسهای مربوط به خود مدرسه و موارد مرتبط با آن است.
- فصل ۱۲ ترس از امتحان ۱۴۶
دانش‌آموزانی که از امتحان بیم دارند، معمولاً به وسیله نمراتشان ارزشیابی می‌شوند. این پیشنهادات باید به آنها کمک کند تا بهتر بتوانند با این مسئله کنار بیایند.
- فصل ۱۳ اختلال در گویایی؛ سخن گفتن بدون هیجان ۱۵۹
ترس از ورود به مدرسه، محیط کار و رفتن به تعطیلات می‌تواند با کمک راهنماییهای متعددی برطرف شوند.
- فصل ۱۴ ترس؛ واکنشی به فشارهای روانی ۱۶۶
ترسها می‌توانند واکنش به موقعیتهای سخت زندگی یا ضربات روحی مهلک را از طریق اتفاقات معین و خاص نشان دهند.
- فصل ۱۵ روشهای درمانی حالات ترس ۱۶۹
روان‌درمانی، استفاده از داروهای طبی و گیاهی، روشهای مؤثری برای درمان ترس می‌باشند.

مقدمه مترجم

ترس بخشی طبیعی از زندگی بشر است و وجود آن به عنوان عاملی هشداردهنده در بسیاری از مواقع منجر به نجات جان انسان می شود. ترس نشانه مهمی برای واکنش نسبت به خطرات واقعی یا فرضی است. وجود ترس در شرایط خاص به معنای ضعف نیست، بلکه حاکی از آن است که فرد آگاهانه عمل می کند و در شرایط خطر توان خویش را بیش از اندازه واقعی تخمین نمی زند. از این رو، این مسئله باعث احتیاط و مانع از انجام خطاهای بیشتر می گردد.

ترسها در شرایط زمانی و مکانی خاصی بروز می کنند. همچنین هر مرحله از زندگی، ترسهای مربوط به خود را دارد. دوران نوجوانی نیز یکی از این مراحل می باشد. نوجوان در این سن دیگر کودک نیست و می خواهد از آن دوره فاصله بگیرد. از طرف دیگر، با اینکه هنوز بزرگسال نشده جامعه می خواهد او را با خصلتهای دوره بزرگسالی بشناسد. از این رو، نوجوانان در مرحله بسیار حساسی قرار دارند. به همین دلیل، ترس و اضطراب مربوط به آنان از ویژگیهای خاصی برخوردار است. گاهی ترس و اضطراب آن قدر عذاب آور می شود که شکل بیماری به خود می گیرد؛ در این گونه موارد زندگی فرد دچار مشکل می شود. درست همین جاست که یادگیری روشهای غلبه بر ترس، از اهمیت و ارزش بالایی برخوردار می گردد.

کتاب حاضر با توجه به شرایط خاص نوجوانان، به توصیف ترس و