

چه کار کنم اگر همیشه غُرْ غُرْ می کنم

راهنمای عملی کودکان
برای غلبه بر منفی گرایی

نویسنده: دکتر داون هوبنر

تصویرگر: بونی متیوز

مترجم: حسین مسنن فارسی

فهرست

۶	مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان
۱۰	فصل ۱ مسیره‌های پُر از مانع
۱۶	فصل ۲ منفی‌گرایی چیست؟
۲۲	فصل ۳ منفی‌گرایی چطور آغاز می‌شود؟
۲۸	فصل ۴ قدرت و انعطاف‌پذیری
۳۴	فصل ۵ تمرین اول پرش از روی مانع
۴۲	فصل ۶ یک مربی پیدا کنید
۵۰	فصل ۷ تمرین دوم گذشته‌ها گذشته
۵۵	فصل ۸ تمرین سوم یک تلنگر به مغزتان بزنید
۶۰	فصل ۹ تمرین چهارم بازی مشت بازکنی
۶۶	فصل ۱۰ اگر عصبانی شوید چه؟
۷۱	فصل ۱۱ چطور مثبت بمانید
۷۶	فصل ۱۲ شما می‌توانید!

فصل اول

مسیرهای پُر از مانع

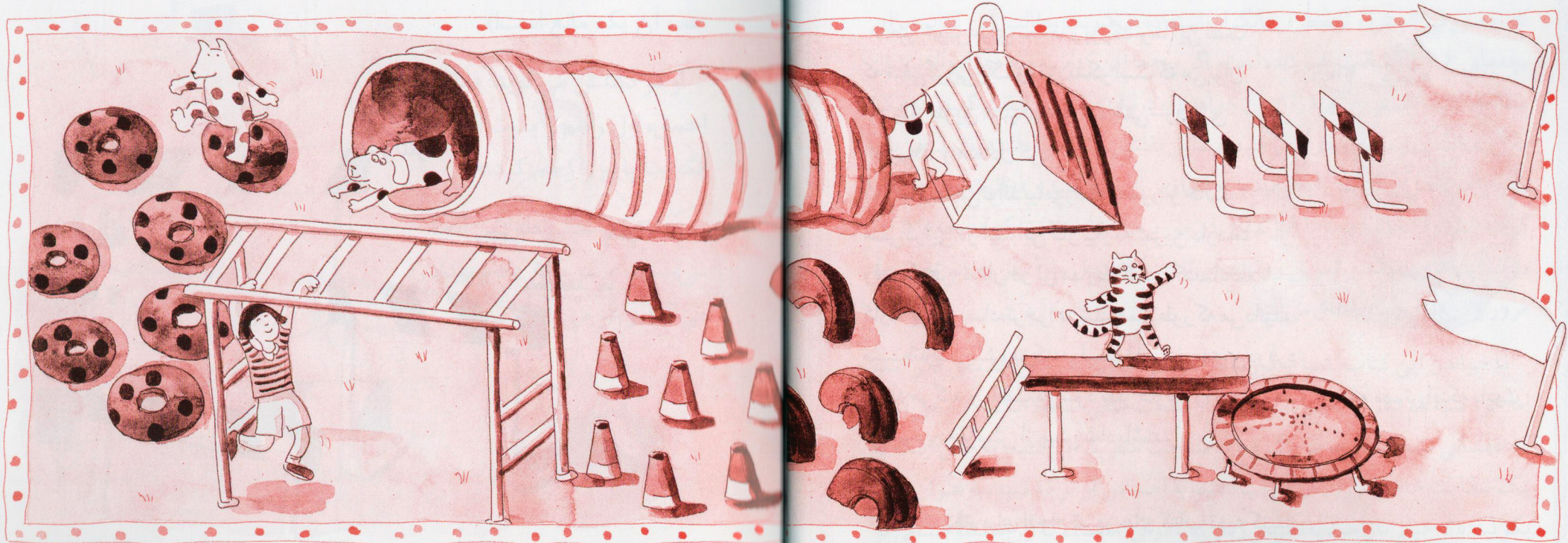
آیا تا به حال از مسیرهای مانع‌دار عبور کرده‌اید؟

همان‌طور که می‌دانید، در این مسیرها انواع مانع وجود دارد. مانع‌های چوبی که باید از روی آنها بپرید، مخروط‌هایی که باید از لابه‌لایشان به صورت مارپیچ عبور کنید یا تخته‌هایی که باید از روی آنها بگذرید و...

بیشتر بچه‌ها وقتی وارد این مسیرها می‌شوند با خودشان می‌گویند: «وای! باید خیلی جالب باشه!» آنها با هیجان و سرعت تمام، مسیر را شروع می‌کنند و یکی یکی از مانع‌ها عبور می‌کنند.

در یک مسیر، هر مانع برای خودش یک ماجرا دارد و باید فتح شود. خودتان را در حالی که آماده‌ی حرکت در یک مسیر مانع‌دار و گذشتن از آنها هستید، تصور کنید.

فکر کنید از کدام مسیر و چگونه باید از همه‌ی مانع‌ها بگذرید.



حالا تصور کنید که یک بچه می خواهد وارد این مسیر شود اما قبلاً آن را ندیده است. او با سرعت تمام به اولین مانع می رسد و متوقف می شود.

یک لحظه صبر کن ببینم!

سر راه او یک مانع قرار دارد.

بچه می ایستد و به آن خیره می شود.
مانع از سر جایش تکان نمی خورد. پس او
مثل بسیاری از بچه ها عصبانی می شود.



مانع تکان نمی خورد.
او می گوید: «این عادلانه نیست!»

مانع، هنوز از سر جایش تکان
نخورده است. الان او واقعاً عصبانی
است بنابراین یک لگد به مانع
می زند. اما مانع هنوز سر جایش
است (البته که تکان نمی خورد،
خب آن یک مانع است!)

او در ذهنش می گوید: «مانع
احمق، اول راهم را بست الان هم
انگشت پایم را زخم کرد.»

بچه برای مدتی طولانی آنجا
می ایستد و سر مانع داد و بیداد
می کند و غر می زند.

