


# گربــه شــاد

## شادی سریع و آسان کودکان
## با ضربه تراپی (به روش BTT)

از سری کتاب های روانشناسی کاربردی کودکان
گروه سنی : ۳ تا ۱۲ سال

**کتایون بناساز**

انتشارات نظری

| | |
|---|---|
| سرشناسه | : بناساز ، کتایون |
| عنوان و نام پدیدآور | گربـه شـاد(شادی سریع و آسان کودکان با ضربه تراپی (به روش BTT))/کتایون بناساز |
| مشخصات نشر | تهران : انتشارات نظری، ۱۳۹۸ |
| مشخصات ظاهری | ۳۲ ص |
| شابک | ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۹-۰۰۵-۰ |
| وضعیت فهرست‌نویسی | فیپا |
| موضوع | ای.اف.تی. |
| موضوع | کودکان -- سرپرستی -- جنبه‌های روان‌شناسی |
| موضوع | شادی -- جنبه‌های روان‌شناسی |
| موضوع | کودکان -- روان‌شناسی |
| رده بندی کنگره | RC۴۸۹/الف۹ب۹ ۱۳۹۷ |
| رده بندی دیویی | ۶۱۶/۸۹۱۴ |
| شماره کتابشناسی ملی | ۵۳۱۰۷۶۴ |

| | |
|---|---|
| نام کتاب | : گربـه شـاد(شادی سریع و آسان کودکان با ضربه تراپی (به روش BTT)) |
| نویسنده | : کتایون بناساز |
| نوبت چاپ | : اول -۱۳۹۸ |


« کلیه حقوق مادی ، چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می‌باشد »


دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی‌عصر(عج) ، خیابان سید جمال‌الدین اسدآبادی(یوسف آباد) ، نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار

پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com

www.nashrenazari.com

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵


انتشارات نظری

**سخنی با والدین و مربیان محترم :**

**کودکان مان را شاد و آرام، بار بیاوریم!**

**تصور کنید هنگامی که کودکی بیش نبودیم و دچار احساسات ناخوشایندی چون اندوه ، خشم ، نگرانی، یاس و دیگر عواطف نامطلوب می شدیم، والدین و آموزگاران ما با مهارت های کنترل و مدیریت احساسات آشنا بودند و آن‌ها را از همان کودکی به ما آموزش می دادند؛ اکنون آیا ما در بزرگ سالی آرام تر، مهربان تر، شادتر، موفق تر و در یک کلمه « بهتر » از آن چه اکنون هستیم، نبودیم؟ بزرگ سالانی با روحیه ای «صلح آمیز» هم با دنیا و هم با خودمان . شاید هم از حجم این همه غم و اندوه ، نامهربانی و جنگ در جهان کاسته می‌شد و شاید هم اکنون ما یک انسان « سعادت مند » بودیم همان گونه که شایستهٔ مقام «انسانیت » است.**

تحقق این رویاهای شیرین تنها با کمی «آگاهی» والدین و آموزگاران دوران کودکی مان میسر بود و افسوس که اغلب ما این بخت را نیافتیم که از کودکی مهارت های شاد و درست زیستن را آموزش ببینیم.

آیا می خواهم برای آرام یا شاد نبودن ، متهمانی بیابم و به گردن پیشینیان بیندازم؟ نه! چرا که آن‌چه را می دانستند با فداکاری یاد دادند . حالا اما ما بزرگ سالانی هستیم که می دانیم و می توانیم چنین مهارت هایی را به فرزندان مان آموزش بدهیم.

حالا ما می توانیم و همین می تواند بزرگ ترین « سرمایه گذاری » ما برای آیندهٔ آنان باشد. نه تنها برای خودشان که با آموزش دیدن می توانند در تشکیل « جامعه » ای سالم تر و صلح آمیزتر نقش ایفا کنند.

اگر پدران، مادران و معلمان ما این توجیه را داشتند که چندان از این آگاهی ها نمی دانستند، ما اگر کوتاهی کنیم چنین پاسخی نداریم. زیرا امروزه مهارت های « به زیستن »، به راحتی قابل وصول است .

پس به دنبال متهم کردن پیشینیان نیستیم و از زمان حال سخن می گوییم. این که باید: «روحیه کودکان مان را جدی بگیریم » .

کودک شاد معمولاً سالم و پرانرژی است و شادکامی به خودی خود، انگیزه نیرومندی برای انجام کارها و از جمله درس خواندن است.

چنین کودکی با آرامش بیشتر ناکامی‌ها و موانع را می‌پذیرد و می کوشد راهی برای عبور بیابد. شادکامی، مشوق همه نوع فعالیت اجتماعی است، زیرا مردم معمولاً واکنش مثبتی به شادابی از خود نشان می‌دهند و سبب می‌شود کودک، چهره دوستانه‌ای به خود بگیرد و همین بهترین نقطه شروع برای انواع ارتباطات شخصی است.

در مقابل، اندوه و ناراحتی توان و انرژی کودک را تحلیل می‌برد و از سلامت جسمانی عمومی او می کاهد. این امر به نوبه خود مانع از این می‌شود که انرژی او صرف فعالیت‌های هدف دار شود، زیرا کودکان اندوهگین انرژی خود را با در خود فرورفتن، رؤیاپردازی، و تأسف برای خود هدر می‌دهند. کودک ناشاد گرایش به گوشه‌گیری و به خود مشغول شدن دارد. ناشاد بودن انگیزه، عزم و میل به موفقیت را خاموش می‌کند. کج خلقی و رفتار بازدارنده در کودکان ناشاد بسیار شایع‌تر است و مانع از آن می‌شود که آن‌ها از تجربیات چیزی بیاموزند. شادی می‌تواند به یک عادت تبدیل شود و وظیفه والدین است کاری کنند کودک ، این عادت را کسب کند. به همین ترتیب ناشاد بودن هم می‌تواند به یک عادت تبدیل شود و ما وظیفه داریم مانع آن شویم. هرچند سپری کردن دوران کودکی شاد تضمین کننده زندگی موفق در دوران بزرگ‌سالی نیست، ولی سازنده زیربنای موفقیت است درحالی که ناشاد بودن اساس ناکامی را بنا می‌کند.

شادی یکی از راهکارهای حفظ سلامت قلب کودکان هم هست. زیرا کودکی که شاد است،

**قلب سالم‌تری هم دارد. دلیل علمی این اتفاق، تنظیم ضربان قلب و جلوگیری از ایجاد حمله قلبی ناشی از عصبانیت و از سوی دیگر کنترل میزان فشار خون است. در افراد شاد، میزان ضربان قلب در هر دقیقه، شش تپش کمتر از دیگران است.**

**اگرفرزندتان با علائمی مانند دل درد، دل‌پیچه، سردرد، بی‌حوصلگی و حتی تب از خواب بیدار می‌شود، این مشکلات جسمی می‌توانند علائم ناشادی کودک و غم به خاطر موضوعاتی باشد که با شما در میان نگذاشته است.**

**خلاقیت با تشویق بیشتر، جان می‌گیرد و شادی یکی از خوراک‌های ذهنی مهم برای خلاقیت است. کودکانی ذهن خلاق دارند که از امنیت روانی و شادی بیشتری برخوردارند.**

**بعضی از کودکان - که البته در بزرگسالی هم این صفت را همراه‌شان خواهند داشت نمی‌توانند شاد باشند. انگار از شادی هراس دارند. این کودکان در بزرگ سالی دچار مشکلی به نام «ترس از شاد بودن» می‌شوند. بنابراین، برای این که فرزندان شادی داشته باشید، باید به آن ها یاد بدهید که چطور از زندگی لذت ببرند و شاد باشند.**

**هیچ گاه فکر نکنید ذهن بچه‌ها کاملا خالی است و دغدغه‌ای ندارند. ممکن است دغدغه سرماخوردگی عروسک‌شان، ترکیدن بادکنک، خراب شدن کفش جدید تا نگرانی از مرگ مادر بزرگ را با خود یدک بکشند. پس با آن ها وارد صحبت شوید. به حرف‌های‌شان گوش بدهید و آن ها را از دغدغه‌های بزرگ و کوچک‌شان رها کنید.**

**احساس تعلق خاطر به کسی یا چیزی شادی زا یا شادی افزاست. به همین دلیل افرادی که احساس می‌کنند دوست داشتنی نیستند، از جمع دور می مانند و دچار افسردگی می‌شوند.**

**فرزند شما باید با تمام وجود حس کند، شما به او تعلق دارید و اوبه شما. بنابراین هیچ وقت، در هیچ شرایطی از دسترس او دور نشوید. این به این معنی نیست که دائما همراه او باشید؛ بلکه به این معنی است که به او اطمینان بدهید درصورتی که به شما نیاز داشته باشد، شما حاضر خواهید بود.**

**او را در آغوش بگیرید و با گفتن کلمه‌ها و جمله‌هایی مانند «دوستت دارم»، « تو دختر یا پسر خوب من هستی» ، « من همیشه کنار تو هستم» ، این احساس تعلق خاطر را به او بدهید.**

**در هیچ شرایطی از جمله‌هایی که شخصیت کودک را نشانه می‌رود، استفاده نکنید. اگر کار بدی کرد، نگویید « تو دختر یا پسر خوبی نیستی»، «دیگر تو را دوست ندارم»، «به پدرت خواهم گفت» بزرگ‌ترین تأثیر این جمله‌ها، احساس تنها شدن، دوست داشته نشدن، خوب نبودن، فاصله گرفتن از پدر و مادر برای اوست. این احساس‌های منفی به‌تدریج کودک را تلخ و عبوس می کند.**

**فرزند شما همیشه به حمایت‌تان نیاز دارد. این نیاز در سن کم، کاملا محسوس است. وقتی فرزندتان شکستی را تجربه می‌کند، هم باید از آن درس بگیرد و هم این که شکست نباید**

**شادی او را از بین ببرد و زندگی‌اش را دچار مشکل کند. بنابراین در هنگام شکست ها ، همراه کودکان باشید.**

**راه های زیادی برای شادکردن کودکان وجود دارد مانند : در طبیعت چادر بزنیم، در هوای بارانی بدویم، برف بازی کنیم، گل بازی، شن بازی، پریدن به روی شاخه ها، بالا رفتن از تپه و کوه، طناب بازی، توپ وسطی، دزد و پلیس، بیل زدن باغچه، آتش درست کردن و خاموش کردن و ده ها بازی دیگر.**

**اگر احتمالا این گونه نکات را جاهای دیگر هم خوانده یا شنیده اید یا می خواهید بگویید می‌دانیم اما حوصله یا فرصت نداریم، و وقتی خودمان شاد نیستیم چگونه دیگری را شاد کنیم پاسخم این است:**

**همه شاد نبودن ها به خاطر اوضاع بیرونی نیست. به این دلیل هم هست که به ما یاد نداده‌اند. ما اما می توانیم و باید یاد بدهیم و مثل خیلی از کارهای دیگر «تکنیک» دارد.**

**من به سهم خود گامی برداشته ام و در کتابی که در پیش رو دارید ، « گربه کوچولوی شاد» چند راه کار برای خنثی سازی احساسات و عواطف منفی در کودکان و جایگزین کردن شادی ارایه کرده ام.**

**حالا دیگر با من هم سخن شده اید که صحبت از پند و نصیحت و توصیه نیست. تکنیک و مهارت است و با همه مشغله روزانه شدنی است. والدین و معلمان ما اگر یاد ندادند چون با**

**این تکنیک ها آشنا نبودند. اکنون اما این مهارت ها را می توان آموخت و یاد داد و این بهترین سرمایه گذاری برای کودکان مان است.**

**این نوشته می خواهد بگوید: فرزندان شاد بار بیاورید تا در امور دیگر موفق شوند و شادی مهارت هایی دارد. مهارت ها را بیاموزیم و به فرزندان مان منتقل کنیم. مهارت هایی که الزاما گفتاری نیست.**

**قبل از شروع مایلم که چند نکته را یادآوری کنم که در آموزش بهینه‌ی کودکان تان ضروری به نظر می رسد:**

1. **اگر کودک شما در سنین پیش از دبستان است و هنوز مهارت های خواندن و نوشتن نمی داند ، لطفا خودتان آموزش هایی را که زین پس ، خواهد آمد، برای شان مانند خواندن کتاب داستان، بخوانید.**
2. **اغلب کودکان ( وگاه نوجوانان ) از « ضربه زدن » بر نقاط ضربه تراپی، خوش شان نمی آید . بهتر است برای کودکان به جای ضربه زنی از مالش و « ماساژ دادن» نقاط ضربه تراپی استفاده کرد.**

**۳. ممکن است کودکان متوجه ی جملات « ترکیبی » که در ضربه تراپی استفاده می شوند، نگردند که لازم است برای این دسته از کودکان از جملات ساده ای که در طول آموزش ها خواهم آورد ، استفاده شود.**

**کلام آخر این که :**

**« روحیه ی کودکان مان را جدی بگیریم » . از همین حالا به کودکان مان بیاموزیم که : «آرام وشاد بودن مهم تر از هر چیزی است حتی مهم تر از درس خواندن » .**

**این گربهٔ کوچولو که بین گل ها ایستاده است، خیلی شاد و خوشحال به نظر می رسد. یک ستاره هم روی سرش دارد.**

- **محل این ستاره را روی سر گربهٔ شاد، با مدادرنگی قرمز، رنگ آمیزی کن.**
- **حالا همهٔ تصویر را به دل خواه خودت رنگ آمیزی کن.**
- **یک ستاره درست مثل ستاره ای که روی سر « گربهٔ شاد» هست، روی سرتو هم وجود دارد، آن را پیدا کن.**
- **حالا با انگشتان دست ستارهٔ روی سرت را نوازش کن و بگو:**

**من دختر خوبی هستم و مامان و بابا خیلی خیلی دوستم دارند.**