

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی  
بسیار مهم

# من نمی ترسم

راهنمایی، برای دور کردن ترس‌های کودکان و بالا بردن اعتماد به نفس آن‌ها

مالی ویگانت

تصویرگر

آر. دبلیو. آلی

مترجم

برزو سریزدی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

ویگانت، مالی	سرشناسه:
Wigand, Molly	عنوان و نام پدیدآور:
من نمی ترسم؛ راهنمایی، برای دور کردن ترس های کودکان و بالا بردن اعتمادبه نفس آن ها/ مالی	مشخصات نشر:
ویگانت؛ تصویرگر آر. دبلیو. الی؛ مترجم برزو سریزدی.	مشخصات ظاهری:
تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۵.	فروست:
۳۶ ص: مصور (رنگی)	شابک:
مهارت های زندگی	وضعیت فهرست نویسی:
۶ - ۸۹ - ۲۷۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸	یادداشت:
فیبا	عنوان دیگر:
Help is here for facing fear	موضوع:
عنوان اصلی:	موضوع:
راهنمایی، برای دور کردن ترس های کودکان و بالا بردن اعتمادبه نفس آن ها.	موضوع:
ترس در کودکان - ادبیات کودکان و نوجوانان	موضوع:
Fear in children--Juvenile literature	موضوع:
ترس، Fear	شناسه افزوده:
الی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵ - م، تصویرگر	شناسه افزوده:
Alley, R.W	رده بندی کنگره:
سریزدی، برزو، ۱۳۵۰ -، مترجم	رده بندی دیویی:
۱۳۹۵ ۹/۴۰۳/۷۲۳ BF	شماره کتابشناسی ملی:
۱۵۲/۴۶	
۴۳۳۶۴۲۸	



## کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

### من نمی ترسم مالی ویگانت

آر. دبلیو. الی	تصویرگر
برزو سریزدی	مترجم
محمدعلی معصومی	ویراستار
نرگس محمدی	صفحه آرایی
۲۵۰۰	تعداد
۱۳۹۶	چاپ دوم
پویه گراور	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ جلد و متن
پیام	صحافی

۶ - ۸۹ - ۲۷۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸ : شابک

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 89 - 6

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۶۰۰۰ تومان

## سخنی با والدین و مربیان

همواره ترس و نگرانی بخشی از وجود انسان‌ها بوده است. همه ما خاطراتی از ترس‌های دوران کودکی‌مان را به یاد داریم. وقتی چیز وحشتناکی در تاریکی بود، خشکمان می‌زد. یا شاید درباره مرگ، چه برای خودمان و چه عزیزانمان نگران بودیم. برخی از ما از سگ می‌ترسیدیم، بعضی از خالی شدن آب وان حمام و برخی دیگر از جاروبرقی. گرچه وقتی بزرگ می‌شویم این گونه ترس‌ها مسخره به‌نظر می‌رسند، اما آن‌ها واقعاً وجود داشته و ما را می‌ترساندند.

جنبه‌های گوناگون این نوع ترس‌ها به مرور زمان و با رشد ما مهار شده و ظاهراً از بین می‌روند، اما آن‌ها در کودکان امروز هم واقعاً وجود دارند.

کودکان نیاز دارند چیزهایی را که باعث اضطرابشان می‌شود بیان کرده و آن‌ها را با والدین، معلمان و دوستانشان در میان بگذارند. آن‌ها نیازمند شجاعتی برای روبه‌رو شدن با ترس‌هایشان هستند و البته یادگیری مهارت‌هایی که روزبه‌روز با استرس‌هایشان مقابله کرده و بر آن‌ها چیره شوند. برای یادگیری این مهارت‌های مهم و البته دشوار، بزرگ‌ترها باید کودکان را حمایت کرده و راه و روش درست را به آن‌ها نشان دهند.

وظیفه ما این است که کوچک‌ترها را برای یافتن پناهگاهی امن و مطمئن در این دنیای مبهم و وهم‌آلود با سلاح‌های روحی و روانی مجهز کنیم. باید با کلمات و مثال‌های واقعی، قدرت شفافبخش ارتباط خوب، اطمینان و ایمان را با کودکانمان تقسیم کنیم.

به‌عنوان والدین، مربی و یا راهنما موظفیم به کودکان بیاموزیم که چگونه با حمایت ما، ترس‌ها و نگرانی‌هایشان را به اعتمادبه‌نفس و مثبت‌اندیشی تبدیل کنند. در این سنین حساس و بحرانی باید با دلگرمی دادن، ترس‌ها را از کودکان دور کرده و سپس آن‌ها را از دنیایی متزلزل و غیرقابل‌اعتماد به جایی امن، زیبا و مطمئن هدایت کنیم. کودکان، شایسته به‌دست آوردن موقعیت‌ها و تجربیات خوب و زیبا برای رشد و بالندگی در دنیایی سرشار از دوستی هستند. این کتاب آن‌ها را قدرتمند می‌سازد تا شجاعانه با ترس‌هایشان مقابله کنند.

- مالی ویگانت



## همه آدم‌ها بعضی وقت‌ها می‌ترسند

ما انسان‌ها احساسات مختلفی داریم. بعضی وقت‌ها خوشحالیم و بعضی وقت‌ها ناراحت. گاهی مهربان هستیم و گاهی عصبانی. زمانی خیلی شجاع هستیم و گاهی هم می‌ترسیم.

وقتی بچه هستیم، خیلی چیزها می‌توانند ما را بترسانند. ممکن است دنیا بزرگ، عمیق، سیاه و گیج‌کننده به نظر برسد.

حتی بزرگ‌ترها هم می‌ترسند. هنرپیشه‌ها، رئیس‌جمهورها، فوتبالیست‌ها، معلم‌ها، مربی‌ها و — هرکسی در این دنیا گاهی می‌ترسد، اما فکر می‌کنید چرا؟ ما می‌توانیم کمک بگیریم. ما باید ترس‌ها و نگرانی‌هایمان را کنار بگذاریم.









## ترسیدن چگونه است؟

وقتی که می ترسی بدننت یک جور می شود. ممکن است کف دستهایت عرق کند، قلبت تند بزند، یا حتی دل درد یا سردرد بگیری، سرگیجه بگیری یا بلرزی، شاید نفس کشیدن برایت سخت شود و یا دستها و پاهایت یخ کنند و سوزن سوزن شوند.

تمام اینها برای انسان کاملاً عادی است و باید بدانی که چیز عجیبی در بدننت اتفاق نیفتاده است. هرکسی یک وقتی این طوری می شود. وقتی چنین احساسی کردی، با پدر و مادر یا یک دوست بزرگتر صحبت کن. این کار باعث می شود احساس آرامش کرده و ترس کم کم از بین برود.









## از تاریکی می ترسی؟

شکل‌هایی که شب‌ها توی فکرت می‌سازی می‌توانند تو را بترسانند. سایه‌ها، آدم را اذیت می‌کنند و صداها یک جور ترسناکی هستند. ممکن است از چیزهایی که فکر می‌کنی زیر تخت پنهان شده‌اند بترسی. بعضی وقت‌ها انگار توی کمد هیولاهایی هستند.

می‌توانی از پدر و مادرت بپرسی که وقتی کوچک بودند و از تاریکی می‌ترسیدند، چه کار می‌کردند تا ترس‌شان کمتر شود. با کمک آن‌ها حسابی زیر تخت و توی کمد‌ها را بگرد تا مطمئن شوی هیچ چیز وحشتناکی آنجا نیست.

یکی از عروسک‌هایی را که خیلی دوستش داری با خودت به رختخواب ببر و فکر کن وقتی که خواب هستی از تو مراقبت می‌کند.

وقت خواب، با خدای بزرگ و مهربان صحبت کن و بدان که او بسیار قدرتمند است و همیشه کنار تو است و تمام مدت شب کنارت می‌ماند تا مواظبت باشد.

