

برنام‌حدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

**کلیدهای برخورد با
ترس در نوجوانان**

دکتر هانس مورشیتسکی

مترجم:

لی لا لفظی

سرشناسه : مورشیتسکی، هانس
 عنوان و نام پدیدآور : کلیدهای برخورد با ترس در نوجوانان / هانس مورشیتسکی، مترجم لی لا لفظی.
 مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۸۸.
 مشخصات ظاهری : ۱۸۴ ص.: مصور.
 شابک : 978-964-2785-20-9
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: Wenn jugendliche angstlich sind
 موضوع : اضطراب در نوجوانان
 موضوع : ترس
 موضوع : نوجوانان - روان شناسی
 شناسه افزوده : لفظی، لی لا، ۱۳۴۸ - ، مترجم
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۸ م ۸ الف. ۶ الف. BF ۷۲۴
 رده بندی دیویی : ۱۵۵/۴۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۸۵۱۴۷۰

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 می کند.	
.....	فصل ۲ ترس، حسی فراگیر	۱۹
.....	ترس در جسم، فکر، احساس و رفتار فرد نمایان می شود.	
.....	فصل ۳ وضعیت بدن هنگام بروز ترس	۲۶
.....	تشریح جامع واکنش های 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 حمله هراسها، ترسهای ناگهانی	۴۹
.....	این حمله ها، حالات ناگهانی و غیرمنتظره ای هستند که با علائم شدید جسمانی همراه می شوند.	
.....	فصل ۶ ترسهای مکانی؛ ترسهایی که نه راه فرار و نه فریادرسی دارند	۷۲
.....	ترسهای مکانی؛ واکنش هایی دوری گزین هستند که سبب خدشه دار ساختن زندگی می شوند. این ترسها پیامد حملات ناشی از ترس و یا موقعیتهای و حالت های مشابه ترس هستند.	



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای برخورد با ترس در نوجوانان
 دکتر هانس مورشیتسکی

مترجم	لی لا لفظی
ویراستار	مهدی شیزری
اجرای طرح جلد	نرگس محمدی
تعداد	۳۰۰۰
چاپ اول	۱۳۸۸
لیتوگرافی	کارا
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

۹-۲۰-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸ : شابک

ISBN: 978-964-2785-20-9

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۷۰۰ تومان

- 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 موقعیتهای 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.

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.