

جلد اول

شجاع کوچولو

در روز پرسر و صدا

نویسنده
محمد خدای
تهرانی





با حمایت و پشتیبانی انجمن روانشناسی ایران

این کتاب با حمایت معنوی و تفصیصی

کمیته بهران انجمن روانشناسی ایران، در راستای
ارتقاء آموزش و ترویج دانش روانشناسی تألیف و
منتشر شده است.

مقدمه

کودکان، همان‌گونه که از دنیای پیرامون‌شان می‌آموزند، به همان اندازه نیز از آن تأثیر می‌پذیرند. در شرایطی که صدهای ناگهانی، افکار نگران‌کننده یا حتی تجربه‌های غیرمستقیم مربوط به بحران‌ها، مانند جنگ، در محیط کودک طنین‌انداز می‌شود، ذهن و روان حساس او درگیر اضطراب، ترس و سردرگمی می‌گردد. در چنین زمان‌هایی، کودک نیازمند حمایت، درک، و آموزش هدفمند برای درک احساساتش و مواجهه سالم با آن‌هاست.

کتابی که پیش روی شماست، با هدف همراهی با والدین در مسیر تربیت هیجانی فرزندان‌شان، در بستر داستانی کودک‌پسند و در فضایی امن و صمیمی، نگاشته شده است. «شجاع کوچولو» نه تنها قصه‌ای ساده و ملموس برای کودکان است، بلکه ابزاری کاربردی برای آموزش تنظیم هیجان در شرایط استرس‌زا نیز به شمار می‌رود.

رویکرد آموزشی این کتاب، مبتنی بر اصول روان‌شناسی شناختی-رفتاری (CBT) است؛ رویکردی که اثربشی آن در کاهش اضطراب کودکان، آموزش مواجهه سالم با افکار و احساسات منفی، و ارتقاء تاب‌آوری هیجانی در



مطالعات مختلف به اثبات رسیده است. در طول داستان، با استفاده از گفت‌وگوی ساده بین شخصیت‌ها، مفاهیم مهمی مانند همدلی، درک احساسات، نرمال‌سازی ترس، شناسایی هیجان‌ها و مهارت‌های پایه‌ای تنظیم هیجان، به شیوه‌ای غیرمستقیم به کودک آموزش داده می‌شود. شرایط ناپایدار محیطی، مانند صدای انفجار یا شنیدن افبار پتنگ، می‌تواند ترس عمیق و ماندگاری در کودک ایجاد کند. این کتاب تلاش دارد والدین را به ابزارهایی مجهز کند تا در چنین شرایطی، نه تنها اضطراب فرزند خود را کاهش دهند، بلکه او را در مسیر رشد هیجانی سالم و تقویت احساس امنیت درونی همراهی کنند.

امید است «شجاع کوچولو» به عنوان نقطه‌ای آغازین در گفت‌وگوهای عاطفی میان والدین و فرزندان، نقشی مؤثر در آرام‌سازی، آموزش، و رشد کودکان ایفا کند.

با احترام

محمّد فدّامی تهرانی

روان‌درمانگر کودک و نوجوان

بازی‌درمانگر تخصصی کودک



نظر اساتید

رویدادهای پرتنش مانند حملات جنگی، حتی پس از پایان یافتن، همپنان سایه‌ای از نگرانی، ناایمنی و تنش روانی بر ذهن و زندگی کودکان بر جا می‌گذارند. در چنین شرایطی، نیاز به منابعی که بتوانند با زبانی ساده و علمی، مهارت‌های تنظیم هیجان را به کودکان آموزش دهند، بیش از پیش احساس می‌شود.

کتابچه «شجاع کوچولو در روز پر سر و صدا» با بهره‌گیری از رویکرد روان‌شناسی شناختی-رفتاری، تلاشی ارزشمند برای آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به کودکان در شرایط استرس‌زا است. این کتاب با داستانی همدلانه و پیام‌هایی روشن و کاربردی، می‌تواند به کودکان کمک کند تا با هیجانات دشوار خود مواجه شوند و احساس امنیت و توانمندی را در خود باز یابند.

انجمن روان‌شناسی ایران ضمن حمایت از این‌گونه اقدامات، بر این باور است که سرمایه‌گذاری در حوزه سلامت روان کودکان، به‌ویژه برای مقابله کارآمد با بحران‌ها، ضرورتی انکارناپذیر برای ساختن آینده‌ای توأم با صلح است.

دکتر حمید پورشریفی

رئیس انجمن روان‌شناسی ایران

نظر اساتید

تجربه عواطف و احساسات گوناگون در شرایط عادی خودش، به رشد یکپارچه و عملکرد بهینه مغز کودک کمک می کند. کودکان هرچه قدر فرصت تجربه هیجان های مختلف را مستقل از والدین داشته باشند، بیشتر شانس این را دارند در پیشامدهای فوب یا بد، بهترین نمایش رفتاری را داشته باشند. عواطف با اشکال متعدد هیجانات، پشوانه همیشگی برای مهارت های شناختی (مثل تفکر، قضاوت، تصمیم...) است.

که موجب تسهیل تعاملات کودک در موقعیت های مختلف اجتماعی می شود. خلق فرصتی برای آموزش و نیز تجربه هیجان های دور و نزدیک برای کودکان، بفضوص در روزگار آشفته کنونی، میراثی ماندگار برای آیند های پر ماجر است. کتاب شجاع کوچولو در روز پر سر و صدا اثر برپسته ای از فرصت آموزش عواطف است که به قلم همکار ارجمند آقای محمد خدای در قالب کتاب داستان جذاب و مصور تالیف شده است.

خواندن کتاب شجاع کوچولو در روز پر سر و صدا را برای کودکان پیشنهاد میکنم.

دکتر سعید رضایی

دانشیار روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی
پسا دکتری اختلالات عصب تھولی

نظر اساتید

کتاب "شجاع کوچولو در روز پر سر و صدا" نوشته آقای محمد فدایم تهرانی، نه تنها یک داستان جذاب و ملموس برای کودکان است، بلکه ابزاری علمی و کاربردی برای والدین و متخصصان حوزه روانشناسی کودک محسوب می‌شود. این کتاب با بهره‌گیری از اصول روان‌درمانی شناختی-رفتاری (CBT)، به کودکان می‌آموزد چگونه با هیجانات پیچیده‌ای مانند ترس و اضطراب روبرو شوند و راه‌های سالم تنظیم هیجان را بیاموزند.

در دنیای امروز، کودکان با چالش‌های متعددی مواجه هستند که گاه منجر به بروز احساسات ناخوشایند می‌شود. "شجاع کوچولو" با زبانی ساده و تصاویر جذاب، به کودکان کمک می‌کند تا احساسات خود را شناسایی کنند، آن‌ها را به رسمیت بشناسند و با آن‌ها به شیوه‌ای سازنده برخورد نمایند. این کتاب همچنین با تأکید بر نقش والدین در فرآیند تربیت هیجانی، ابزارهایی عملی را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد تا در موقعیت‌های استرس‌زا، همراهی‌کننده فرزندانشان باشند.

نظر اساتید

رویکرد آموزشی این کتاب، مبتنی بر همدلی، بهنجارسازی احساسات و تقویت تاب‌آوری است که همگی از مؤلفه‌های کلیدی در روان‌درمانی کودکان مصوب می‌شوند. داستان شجاع و دوستانش، به کودکان نشان می‌دهد که ترسیدن طبیعی است و می‌توان با آن کنار آمد. این پیام، نه تنها اضطراب کودکان را کاهش می‌دهد، بلکه اعتماد به نفس آن‌ها را در مواجهه با چالش‌های آینده تقویت می‌کند.

به عنوان یک متخصص روانشناسی بالینی، مطالعه این کتاب را به تمام والدین، مربیان و متخصصانی که دغدغه سلامت روان کودکان را دارند، توصیه می‌کنم. "شجاع کوچولو" تنها یک کتاب نیست، بلکه نقطه‌آغازی برای گفت‌وگوهای عاطفی و تربیت هیجانی است که می‌تواند تأثیری ماندگار بر رشد روانی-اجتماعی کودکان بگذارد.

دکتر حمید یعقوبی

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه شاهد

رئیس جمعیت پیشگیری از خودکشی ایران

نظر اساتید

کتاب «شجاع کوچولو»، در روز پر سر و صدا» نوشته «محمد خدای
تهرانی»، را مطالعه نمودم. این کتاب درباره «درک احساسات
کودکان و کمک به آنها در جهت شناخت احساسات و هیجانات خود و
پژگونگی مدیریت آن» که با زبانی ساده روایت می‌شود، نویسنده با
بهره‌گیری از دانش و تفصیص و نیز سالها تجربیات ارزنده خود در حوزه
ی کودک، داستانی نمادین خلق کرده است که توانسته با زبانی
کودکانه و با سبکی روان، پیام خود را به سادگی منتقل نماید. خواندن
این کتاب را به هر والدی که خواهان رشد روانی و تغییر مثبت در
کودک خود است، توصیه می‌نمایم.

دکتر منصوره میرزاده

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان

در یک جنگل سبز

و آرام، فردگوش کوچولویی به نام شباع زندگی می‌کرد.
او عاشق بازی، نقاشی و گوش دادن به قصه‌های
مامانش بود.



همیشه با مدار شمعی قرمز،
یک هویج بزرگ می‌کشید و
بعد برایش چشم و لب‌فند می‌گذاشت!
همان‌طور که روی میز چوبی نشسته بود، زیر لب
آواز می‌خواند و دُم کوچکش با شادی تکان می‌خورد.



بیوم



آن روز، آفتاب با

مهربانی روی پشت بام خانه اش

می تابید. باد، نرم از کنار برگ ها رد می شد. همه چیز

آرام بود. تا اینکه...



بوووم!



شجاع از جا پرید!

کوش‌های بلندش سیخ شد، پشیم‌هایش گرد کرد، و
مداد از دستش افتاد روی زمین و سریع پتو را
برداشت و کشید روی سرش دلش مثل طبل می‌کوبید.



حتماً چیز بدیه...

شاید یه هیولای پر سر و صدا!
من دیگه بیرون نمیام!



همه‌چیز در فانه ساکت شد، جز صدای
نفس‌های تند شجاع و تپش دل کوپک‌ش.
در دلش، ابری از ترس بالا آمده بود...



تق تق تق ...



شجاع تا شب
در تفت خودش موند؛ قلبش هنوز
تند تند میزد، دست و پاش میلرزید
که یهو صدای درب فونه اومد...





هنای دوست شجاع بود.
هنای وقتی وارد فونه شد و صورت
شجاع رو دید گفت: شجاع پی شده؟؟



شجاع، شروع به تعریف کردن
از اون شی عجیب و غریب در
آسمان و صدای فیلی بلندش کرد.

فیلی بلند بود
من میترسم!!

اره اره
منم ترسیدم اولش

هنایی وقتی حرف های شجاع را
شنید کنارش نشست و گفت:
حق داشتی بترسی، واقعا صدای
بلندی بود.



یعنی توهم
ترسیدی؟؟

اره
و این چیز بدی
نیست.



هنایی ادامه دار...

این احساسی که تو داشتی اسمش ((ترس))
است و همه ما تجربه‌ش می‌کنیم





حتی وقتی داشتم میومدم پیش

تو، فیلی و شیرکوپولو هم این احساس رو داشتن

و این احساس فیلی فوبیه و برای ما

لازمه که داشته باشیم



پیام داستان
همدلی کردن
نرمال سازی
هنگام اضطراب خد رزندت



توضیح پیام داستان

وقتی کودک تان از چیزی می ترسه، مثل صدای بلند یا تاریکی، اولین کاری که می تونه فالش رو بهتر کنه اینه که احساسش رو درک کنیم. به جای اینکه بگیم «نترس» یا «چیزی نیست»، بهتره بگیم «می دونم صدای بلندی بود، منم یه کم ترسیدم»؛ این یعنی همدلی. همدلی به کودک نشون می ده که احساسش مهمه و کسی هست که درکش می کنه. بعد از همدلی، نوبت به نرمال سازی ترس می رسه. اینکه به کودک بگیم ترسیدن چیز عجیبی نیست و فیلی های دیگه هم ممکنه از همون چیز بترسن، باعث می شه احساس نکنه مشکلی داره یا تنهاست. مثلاً هنایی به شجاع گفت: «هتی شیر و فیل هم از اون صدا ترسیدن!» این جمله ساده به کودک کمک می کنه با خودش مهربون تر باشه و اعتماد به نفسش کم نشه.

با این دو قدم ساده ولی مهم، یعنی همدلی کردن و نرمال سازی احساسات، به کودک تون کمک می کنید که بهتر با هیجاناتش کنار بیاد، به

شما نزدیک تر بشه و یاد بگیره خودش رو بپذیره. این دقیقاً پایه های تنظیم هیجانی سالم در آینده ست.



آره آره
میفوام

دلت می فواد
احساسات رو یاد
بگیری؟



وقتی که شجاع فومید
همه احساس ترس دارند مشتاق شد که
بقیه احساسات رو یاد بگیره و از همه مهمتر بتونه
احساسات خودش رو کنترل کنه.





هنایی شروع کرد

که ما احساسات مختلفی داریم که چهار
تا از اون ها میشه خوشحالی، ناراحتی، عصبانی
و ترس...





فب حالا وقت

سافتنه!!

شباع و هنایی شروع کردن به سافت کارت های

احساسات و بازی کردن با اون ها

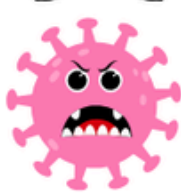
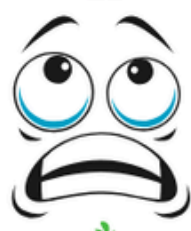




بعد از اینکه کارت احساسات رو
سافتن، از پشت میز بلند شدن

و کارت هارو روی صورتشون گذاشتن و باهم
یک نمایش اجرا کردند و خیلی زیاده فندیدن...





پیام داستان
شناخت احساسات
شناسایی احساس خود در
موقعیت های مختلف



توضیح پیام داستان

زمانی که کودکان احساساتشان را نمی‌شناسند یا نمی‌توانند درباره‌شان حرف بزنند، ترس و نگرانی در ذهنشان بزرگ‌تر و مبهم‌تر می‌شود. یکی از مهم‌ترین بخش‌های این داستان، آموزش شناخت احساسات به کودکان است؛ اینکه بدانند چه زمانی ترسیده‌اند، چه زمانی ناراحت‌اند یا فقط عصبانی‌اند. وقتی شجاع یاد گرفت احساساتش را با اسم صدا کند، آرام‌تر شد، چون فهمید آن‌چه حس می‌کند طبیعی و قابل فهم است.

سافت کاردرستی احساسات، مثل همان کاری که شجاع و هنایی انجام دادند، راهی ساده و جذاب برای والدین است تا به کمک بازی، احساسات را به کودک یاد بدهند. وقتی کودک بتواند احساساتش را نشان دهد یا درباره‌اش حرف بزند، کمتر درون خودش می‌ریزد. بازی‌های نمایشی مثل اجرای نقش ترس، شادی یا فشم، به او کمک می‌کند تا در موقعیت‌های استرس‌زا، مثل صداهای بلند یا افسار نگران‌کننده، گیج نشود و بهتر از پس اضطرابش بر بیاید.

پس کافی است با کودک وارد دنیای ساده و رنگارنگ احساساتش شوید، با او بسازید، بازی کنید و گوش دهید. همین قدم‌های کوچک، پایه‌ای بزرگ برای سلامت روان او می‌سازد.



پایان جلد اول

از شما، پدر و مادر مهربان، بابت همراهی‌تان با شجاع و هنایی در این مسیر پرمایه‌ها و پر از احساس، صمیمانه سپاسگزاریم. شما با خواندن این کتاب، در دل روزهای سخت و پرصدای جنگ، به کودک‌تان هدیه‌ای ارزشمند دادید: آرامش، فهم احساسات و قدرت همدلی.

تمرین‌هایی مثل ساختن کاردستی هیپنات، بازی‌های نمایشی با احساسات مختلف، و تماشای انیمیشن‌هایی مثل درون و بیرون (Inside Out)، به کودک کمک می‌کنند تا احساساتش را بهتر بشناسد و از ترس‌هایش عبور کند.

یادمان باشد که حتی بعد از پایان بهران، دل کوچک کودک هنوز نیاز به مراقبت دارد. در جلد دوم و سوم این مجموعه، با هم به سراغ مهارت‌های دیگر تنظیم هیجان می‌رویم؛ پس همچنان کنار شجاع بمانید و با هم قدم به قدم جلو بروید. شما با عشق‌تان، مهم‌ترین تکیه‌گاه کودک‌تان هستید.

به زودی بر می‌گردیم
منتظر مون باشید...

