

غلبه بر بی خوابی کودکان

مداخلاتی برای اختلالات خواب دوره کودکی

«راهنمای والدین»

نوشته:

دکتر ماک دوراند

مترجم:

دکتر سودابه بساک زاد

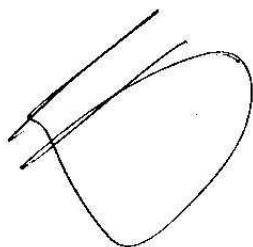
دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی - مراغه - آذربایجان

دکتر بهرام پیمان نیا

دکترای تخصصی روانشناسی

ثریا حسن زاده

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان



سرشناسه : دیوراند، وینسنت مارک، ۱۹۵۴ - م.
 عنوان و نام پدیدآور : غلبه بر بی خوابی کودکان: مداخلاتی برای اختلالات خواب دوره کودکی راهنمای والدین/ نوشته وی مارک دوراند؛ مترجمین سودابه بساک نژاد، بهرام پیمان نیا، ثریا حسن زاده.
 مشخصات نشر : تبریز: اختر، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۲۱۱-۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی:
 When Children Don't Sleep Well: Interventions for Pediatric Sleep Disorders Parent Workbook, 2008.

موضوع : کودکان -- بی خوابی -- درمان
 موضوع : Sleep disorders in children--Treatment
 شناسه افزوده : بساک نژاد، سودابه، ۱۳۴۴ - مترجم
 شناسه افزوده : پیمان نیا، بهرام، ۱۳۶۳ - مترجم
 شناسه افزوده : حسن زاده، ثریا، ۱۳۶۹ - مترجم
 رده بندی کنگره : RJ۵۰۶/۹د۹۰۴۷
 رده بندی دیویی : ۶۱۸/۹۲۸۴۹
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۵۵۰۲۷



نشر اختر

غلبه بر بی خوابی کودکان (راهنمای والدین)

مداخلاتی برای اختلالات خواب در کودکان

نوشته وی مارک دوراند

مترجمین: دکتر سودابه بساک نژاد، دکتر بهرام پیمان نیا، ثریا حسن زاده

ناشر: نشر اختر

چاپ اول ۱۳۹۷ • ۱۲۸ صفحه • قطع وزیری • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۲۱۱-۰

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست مندرجات

فصل ۱ - مقدمه.....	۹
فصل ۲ - ارزیابی و برنامه ریزی قبل از درمان.....	۱۳
فصل ۳ - عاداتهای یک خواب خوب.....	۴۳
فصل ۴ - زمان خواب.....	۵۱
فصل ۵ - شب بیداری.....	۵۹
فصل ۶ - کابوس های شبانه و وحشت شبانه.....	۶۹
فصل ۷ - شب ادراری.....	۸۱
فصل ۸ - سایر مسایل مربوط به خواب.....	۹۳
فصل ۹ - مسایل مربوط به والدین.....	۱۰۵
مقیاس مشکلات خواب آلبانی.....	۱۰۹
فرم های وقایع خواب.....	۱۱۵
فرم های سیاهه رفتار.....	۱۱۸
برگه های ثبت شب ادراری.....	۱۲۴

کتاب کار والدین

این کتاب کار به شما کمک می‌کند:

بدون استفاده از دارو بر مشکلات خواب کودک خود غلبه کنید

عادت‌های خوب خواب را به کودکان بیاموزید و ساعت خواب کل خانواده را بهبود بخشید.

مشکلات شایعی مثل شب‌آواری کابوس‌های شبانه وحشت شبانه‌گی و شب‌آواری را کنترل کنید.

مسیر پیشرفت در بهبودی کودکان را با استفاده از طرح‌ها و نمودارهایی که استفاده از آنها آسان است پیمایید.