

۲۰۱۴۷۰۰

روش‌های کاهش استرس و تقویت روحیه در کودکان

جد جورچنکو

مترجم: سلما حسام محمودی نژاد



سرشناسه	جورچنکو، جد Jurchenko, Jed
عنوان و نام پدیدآور	روش‌های کاهش استرس و تقویت روحیه در کودکان / نویسنده جد جورچنکو؛ ترجمه سلما حسام محمودی نژاد.
مشخصات نشر	تهران: اتاق آبی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۹۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۰-۳۸-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: 131 stress busters and mood
موضوع	boosters for kids : how to help kids ease anxiety, feel happy, and reach their goals, 2017.
موضوع	اضطراب در کودکان
موضوع	Anxiety in children
موضوع	رفتار والدین
موضوع	Parenting
شناسه افزوده	حسام محمودی نژاد، سلما، ۱۳۶۱- مترجم
شناسه	Hesam Mahmoodinejad, Salma
ردیف کتاب	۵۰۶RJ / الف ج ۹ ۱۳۹۷
پندگی دی	۶۱۸/۹۲۸۵۲۲
شماره کتاب شناسی	۵۵۱۷۱۸۰



انتشارات اتاق آبی

روش‌های کاهش استرس و تقویت روحیه در کودکان

جد جورچنکو

مترجم: سلما حسام محمودی نژاد

طرح جلد: آریابرزن فروزان

چاپ اول: ۱۳۹۷

چاپ و صحافی: پردیس دانش، تیراژ: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۰-۳۸-۸

ناشر: اتاق آبی، تلفکس: ۸۸۳۲۹۹۴۷ - ۰۹۱۹۰۲۸۰۷۹۹

Email: blueroomads@gmail.com

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

۹	قدرت خودنظم‌دهی
۱۲	احساسات از شیرینی‌های وسوسه‌انگیز زندگی
۱۳	شیرینی‌های وسوسه‌انگیز روزانه
۱۴	بررگردانی دنی که اسیر وسوسه شیرینی‌های کوچک نمی‌شوند
۱۵	تسلط بر قدرت
۱۷	کودکان را برتر برانده شدن تجهیز کنید
۱۸	کمک به بچه‌ها در مقابل
۱۹	ترس و وحشت
۲۰	کودکان، استرس و باروت
۲۱	استراحت برای موفقیت
۲۳	چرا مهارت‌های مقابله‌ای نتیجه می‌دهد
۲۴	مشکل در عمل کردن دکمه خطر
۲۷	امیگدال و فرزندان شما
۲۸	امیگدال را آرام کن
۲۹	تخلیه استرس سمی
۳۰	استرس سمی و بیماری روانی
۳۱	حذف سموم
۳۲	زنده شدن افسانه شادی
۳۳	چرا شادی مهم است؟

- ۱۳۱ روش برای کاهش استرس و تقویت روحیه ۳۵
- نفس عمیق بکشید ۳۵
- کاملاً در زمان حال باشید ۳۸
- درجه حرارت بدن خود را تغییر دهید ۴۲
- فعالیت‌های شاد انجام دهید ۴۳
- مانند خوشبین‌ترین فردی که می‌شناسید، عمل کنید ۴۶
- از احساسات خود، انرژی و قدرت بگیرید ۴۶
- درشناسی را تمرین کنید ۴۹
- فعال باشید ۵۲
- خودتان را گرم کنید ۵۴
- با هیجانات خود ارتباط برقرار کنید ۵۶
- با دیگران در ارتباط باشید ۵۹
- حواس خودتان را از مشکلات دور کنید ۶۳
- همیشه احساسات خود را درگیر کنید ۶۷
- چشم‌انداز خود را تغییر دهید ۷۰
- دیدگاه ذهنی خود را تغییر دهید ۷۳
- صحبت‌های خوب با خود را تمرین کنید ۷۹
- مراقبت از خودتان را تمرین کنید ۸۱
- عاقلاً انتخاب کنید ۸۵
- کاهنده‌های استرس و تقویت‌کننده‌های روحیه را با هم ادغام کنید ۸۸
- به کودکان کمک کنید انرژی خود را دوباره به طور کامل به دست آورند ۹۰
- به فکر خود استراحت بدهید ۹۱

- جایی که به کودک تان آرامش می دهد را کشف کنید. ۹۲
- کاهش استرس در دنیایی که تغییر می کند. ۹۳
- دنیایی بدون دیوارها. ۹۴
- تمرین باعث تکمیل شدن کار می شود. ۹۴
- در کار هم هستیم. ۹۵