

شناخت عواطف کودکان، روش‌هایی ساده بر اساس

رویکرد شناختی - رفتاری (CBT)

نگارندگان:

مارسی یگر

انبل یگر

مترجم:

نازنین سلطانی





بارش دانش

شناخت عواطف کودکان، روش‌هایی ساده بر اساس رویکرد شناختی- رفتاری (CBT)

نگارندگان: مارسی یگر، دانیل یگر / مترجم: نازنین سلطانی‌زاده - تهران: انتشارات بارش دانش، ۱۳۹۸

۱ جلد: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۳۴-۱۹-۲

فهرست نویسی: فیبا.

عنوان : شناخت عواطف کودکان، روش‌هایی ساده بر اساس رویکرد شناختی- رفتاری (CBT)

Let's think about feeling

کتابنامه.

۱. احساسات ۱. کودک. ۳. CBT. ۴. بازی. ۵. تفکر. الف. یگر، مارسی؛ یگر، دانیل. نگارندگان /

سلطانی‌زاده، نازنین. مترجم. ب. بارش دانش.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ش ۹/RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۵/۸۹۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۰۸۲۱

شناخت عواطف کودکان، روش‌هایی ساده بر اساس رویکرد شناختی- رفتاری (CBT)

نگارندگان: مارسی یگر، دانیل یگر

مترجم: نازنین سلطانی‌زاده

صفحه‌آرا: رحید امدادی

ویراستار فنی: معصومه سادات بیانی

نقاشی: محبوبه عابدینی

طراح جلد: نازنین سلطانی‌زاده

ناشر: بارش دانش

شماره انتشار: ۳۳، تاریخ انتشار: بهار ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰، نوبت چاپ: اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۳۴-۱۹-۲

چاپ و صحافی: گاندی

انتشارات بارش دانش، تهران، صندوق پستی: ۳۸۶ - ۱۴۱۱۵

www.bada.ir Email: info@bada.ir

بها: ۲۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نگارنده و انتشارات بارش دانش می باشد.

این کتاب مشمول قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات آثار صوتی و مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ می باشد. فتوکپی، بازنویسی، خلاصه برداری یا برداشت بخشی از متن و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تالیف، خلاصه یا نرم افزار بدون اجازه کتبی ناشر، غیر قانونی و شرعاً حرام بوده و موجب پیگرد قانونی می شود.

فهرست

بخش اول:

- ۱- ابتدا درباره‌ی عوطف مختلف صحبت می‌کنیم ۱۱
- ۲- بررسی احساسات ۲۱
- ۳- به من نشان بده چطور احساس می‌کنی ۲۷
- ۴- کارآگاه احساسات باش ۳۵
- ۵- استرس خنج ۴۱
- ۶- چهار نکته مهم برای کاهش استرس ۴۹

بخش دوم:

- ۱- آن کار را انجام نده! ۵۵
- ۲- آن کار را انجام نده! - تکلیف در مدرسه ۶۱
- ۳- آیا متفکر بادقتی هستی؟ ۶۹
- الف- متفکر باش ۷۹
- ب- آیا متفکر بادقتی هستی؟ نمونه ابتدایی ۸۹
- ج- واژه‌های تشویقی ۹۵
- ۴- عجله نکن و آرامشت را حفظ کن ۱۰۱
- ۵- مشکل چیست؟ راه حل چیست؟ ۱۰۹
- در مسر نقشه بمان ۱۱۵