

# بنام خداوند جان و دین

ارتقا سلامت روانی در کودکان و نوجوانان

نویسنده: دکتر فلاح



انتشارات نسل روشن

|                       |                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه :             | فلاح، سمیه، ۱۳۵۹ خرداد -                                                |
| عنوان و نام پدیدآور : | ارتقا سلامت روانی در کودکان و نوجوانان / نویسنده و گردآورنده سمیه فلاح. |
| مشخصات نشر :          | تهران: نسل روشن، ۱۳۹۸.                                                  |
| مشخصات ظاهری :        | ۹۳ ص.                                                                   |
| شابک :                | ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۱۱۹-۴                                                       |
| وضعیت فهرست نویسی :   | قیفا                                                                    |
| موضوع :               | شاگردان -- بهداشت روانی                                                 |
| موضوع :               | Students -- Mental health                                               |
| موضوع :               | کودکان -- بهداشت روانی                                                  |
| موضوع :               | Child mental health                                                     |
| موضوع :               | نوجوانان -- بهداشت روانی                                                |
| موضوع :               | Teenagers -- Mental health                                              |
| موضوع :               | روان شناسی آموزشی                                                       |
| موضوع :               | School psychology                                                       |
| رده بندی کتب :        | LB۳۴۳۰                                                                  |
| رده بندی یوبی :       | ۷۱۳/۳۷۱                                                                 |
| آراء کتبی :           | ۵۹۷۲۰۰۱                                                                 |

## ارتقا سلامت روانی در کودکان و نوجوانان

ناشر: انتشارات نسل روشن

نویسنده: سمیه فلاح

گرافیک و صفحه آرایی: طاهره پوره‌اشمی

چاپخانه صحافی: نسل روشن

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷۱-۱۹-۴

آدرس: تهران - میدان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهید نظری شرقی، پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد ۴۴ B

تلفن: ۶۶۹۵۳۱۲۶

[www.nasleroshan.com](http://www.nasleroshan.com) Instagram: nasle\_roshan Telegram: @nasleroshan

### به نام خدا

انسان مثال گیاهی است که خشک شده و از بین می‌رود و تمام زیبایی‌های انسان نیز همچو گیاه است که پژمرده می‌شود.

آری؛ گیاه خشک و پژمرده می‌شود و انسان نیز مانند گیاه از بین می‌رود اما تنها کلام، افکار، آثار و افکار می‌ماند.

انتشارات نسل و شمع در تلاش است تا با ایجاد یک بستر مناسب در حمایت از مولفان و همچنین ماندگاری آثار، آثار و افکار آن‌ها و با انتشار کتابی ارزشمند که از سطح علمی مطلوبی برخوردار باشد به وظیفه‌ی انسانی و اعتقادی خویش عمل کند تا بتواند اثری سازنده را به عنوان میراثی ناچیز برای نسل روشن باقی گذارد.

## فهرست

|         |                                                                  |
|---------|------------------------------------------------------------------|
| ۹.....  | پیشگفتار.....                                                    |
| ۱۱..... | فصل اول: سلامت روانی کودکان و نوجوانان.....                      |
| ۱۸..... | نیازها: یادین احساسات.....                                       |
| ۲۲..... | حق و احساس تعلق.....                                             |
| ۲۴..... | قدرت و شرف.....                                                  |
| ۲۵..... | آزادی.....                                                       |
| ۲۶..... | تفریح.....                                                       |
| ۲۷..... | نیازها و روابط.....                                              |
| ۲۸..... | دنای مطلوب شما.....                                              |
| ۴۰..... | فصل دوم: تعریف استرس، اضطراب و افسردگی در کودکان و نوجوانان..... |
| ۴۰..... | استرس.....                                                       |
| ۴۰..... | استرس چیست؟.....                                                 |
| ۴۰..... | اضطراب در کودکان.....                                            |
| ۴۱..... | تعریف.....                                                       |
| ۴۲..... | ویژگی های اضطراب در کودکی.....                                   |
| ۴۳..... | افسردگی.....                                                     |
| ۴۳..... | چگونگی تشخیص.....                                                |
| ۴۴..... | راه های تشخیص.....                                               |
| ۴۶..... | فصل سوم: عوامل موثر در بهداشت و سلامت روانی کودک و نوجوان.....   |
| ۴۶..... | ۱- خانواده و والدین.....                                         |
| ۴۷..... | وظایف والدین.....                                                |

|         |                                                                              |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|
| ۷۱..... | پیشگیری رشد مدار عامل کلیدی در تامین سلامت روان کودکان و نوجوانان            |
| ۷۳..... | اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در تأمین و ارتقاء سلامت روان کودکان و نوجوانان |
| ۷۵..... | فصل ششم: آموزش تحمیلی، آموزش و پرورش و مدارس کیفی                            |
| ۷۷..... | حل مسئله غیرریاضی - در مقابل حل مسئله ریاضی                                  |
| ۸۲..... | افراد توان در یادگیری                                                        |
| ۸۳..... | نمونه و نمونه ط در مدرسه                                                     |
| ۸۴..... | توانایی و صلاحیت: آزمون صلاحیت درسی و آزمون یادگیری در مدارس کیفی            |
| ۸۷..... | آزمون توانایی مهارت                                                          |
| ۸۷..... | معیارهای ایجاد مدرسه کیفی                                                    |
| ۸۸..... | منابع و مآخذ فارسی و لاتین                                                   |