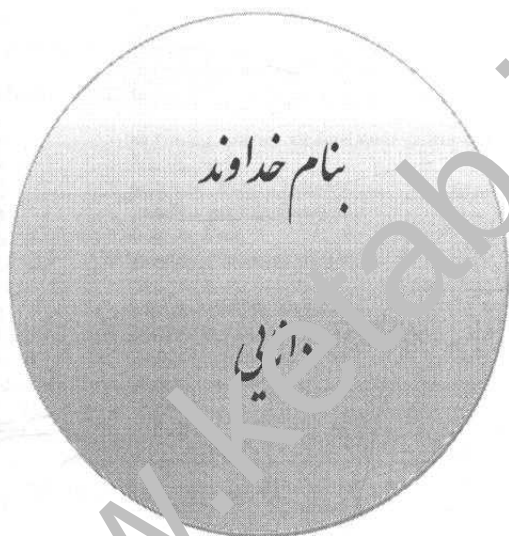




کتاب کار اضطراب برای بچه‌ها

زهرا حسین‌زاده

انتشارات بنیتا خورشید دانش



ولوشین، لیس	مترجمه
Woloshyn, Lacey	عنوان و نام پدیدآور
کتاب کار اضطراب برای بچه ها [نویسنده لیس ولوشین] [تصویرگر قدرتا چمنزاین] مترجم زهرا حسین زاده	متخصص نشر
تهران: بنیتا خورشید دانش ۱۳۹۸	متخصص ظاهر
۸۳ ص. مسور. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ مترم.	شابک
۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۷۹-۸-۱	وضعیت فهرست
۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۷۹-۸-۱	ی
فیفا	جدولیت
عنوان اصلی: Moq an anxiety work book for children	یادداشت
گروه ملی: ب. ج	موضوع
اضطراب در کودکان -- داستان	موضوع
Anxiety in children -- Fiction	موضوع
اضطراب در کودکان	موضوع
Senses and sensation in childre	موضوع
حس و در کودکان -- داستان	موضوع
Worry in children -- Fiction	موضوع
چ. رین، قدرتا، تصویرگر	تذکره افزوده
Chambain, andre	تذکره افزوده
حس زاده، مترجم	تذکره افزوده
۱۴/۴	رده بندی دیویی
۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۷۹-۸-۱	شماره کتابشناسی ملی

عنوان: کتاب کار اضطراب برای بچه ها

مترجم: زهرا حسین زاده

ناشر: بنیتا خورشید دانش تیراز: ۱۰۰ قطع: رقعی (۱۴ × ۲۱)

نوبت چاپ: اول تعداد صفحات: ۸۳ سال نشر: ۱۳۹۸ قیمت: ۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۷۹-۸-۱

نشانی: تهران، میدان خراسان، خیابان خاوران، خیابان عبدالحسین شیرازی، خیابان برادران
ملاشریفی کوچه محمدی پلاک ۳۲ واحد ۶

تلفن: ۳۳۰۴۰۵۱۹ موبایل: ۰۲۱ ۱۰۳۰۵

Zhosseinzadeh92@gmail.com

t.me/Benita96

www.khorshid98.blogfa.com

فهرست

۴		مو قدرتمند
۴		کتاب اضطراب برای بچه‌ها
۵		پیشگفتار
۲۳		کتاب قدرتمند احساسات بزرگ
۳۸		احساسات بزرگ چه می‌گویند
۴۰		نگرانی چیست؟
۴۳		ترکیب شگفتانگیز بدن - ذهن - احساس
۴۸		نشانه‌های بدنی
۵۰		احساسات چطوری شروع می‌شود
۵۵		ابزار بدنی ۱: گزینه‌ها را نام ببر
۵۷		غذاهای سالم
۵۸		تمرین بدنی
۵۹		نمودار ستاره
۶۰		ابزار بدنی ۲: آرام شدن
۶۴		ابزار تفکر ۲: فکرت را روی کاغذ بیاور
۶۶		ابزار احساس ۱: برنامه‌ی آرام کردن
۶۸		برنامه خود را آرام کنید
۶۸		ابزار احساس ۲: برنامه‌ی ویژه
۷۵		حل مسأله
۸۰		جدول حل مسأله
۸۳		جمع بندی

پیشگفتار

این کتاب کار برای اضطراب بچه‌های ۵ تا ۱۱ ساله تهیه شده است. داستان مربوط به مو توانمند می‌باشد که مستقیماً به مطالب مندرج در دفترچه راهنمای مربوط می‌شود و می‌تواند به‌عنوان مرجع برای افزایش درک کودک از محتوا استفاده شود.

ربان و مفاهیم در این کتابچه راهنمای واقعی هستند و با توجه به درک کودک بیان شده‌اند.

هر کودکی که از این کتابچه استفاده می‌کند، باید این کار را با هدایت و راهنمایی متخصص مشاور یا سایر متخصصان بهداشت روانی واجد شرایط انجام دهد.

انتظار نمی‌رود که کودکان به وسیله‌ی این کتاب به تنهایی کار کنند. اگر چه مفاهیم ساده‌تر شدند تا حداکثر استفاده مستقل کودک از این کتاب به حداکثر برسد، اما همچنان لازم است تا حصول اطمینان از درک و حداکثر سود هدایت و راهنمایی یک متخصص در کنار کودک باشد. نگرانی در این کتابچه‌ی راهنما به وضوح تعریف و ارائه شده است.

در طول کتاب، اضطراب به‌طور معمول به‌عنوان "احساسات بزرگ" خوانده شده است. این کار به کودک اجازه می‌دهد تا معنای شخصی خود را به تجربه‌اش از اضطراب تمیز دهد.

برای برخی کودکان، اضطراب به عنوان خشم و یا ناراحتی شدید ارائه می‌شود. اگر چه عبارت "احساسات بزرگ" گسترده است، اما تسهیل کننده باید به کودک کمک کند تا این ارتباط بین حالات حساسی را تشخیص دهد؛ این در حالی است که تمرکز روی علل ریشه‌ای اضطراب کودک را حفظ می‌کند.

بهترین راه برای عملی برای مدیریت اضطراب در این کتابچه راهنما برای؛ بررسی، جذاب بودن و دوست داشتن کودک تطبیق داده شده است.

هدف از این کتابچه راهنما، جایگزینی توصیه متخصصان سلامت روان حرفه‌ای نیست.