

درمان شناختی و رفتاری برای کودکان
کتاب کار کودکان و والد

مؤلف: ریچل دیویسون میلر

مترجم: ملیحه فلیح

فهرست نویسی

سرشناسه	میلر، رچل دیویدسن Miller, Rachel Davidson
عنوان و نام پدیدآوران	درمان شناختی و رفتاری برای کودکان؛ کتاب کار کودکان و والدین؛ رویکردها و تکنیک‌هایی برای کمک به کودکان برای اینکه از عهده اختلالات هیجانی و ترسهایشان بیایند. / مولف رچل دیویدسن میلر؛ مترجم ملیحه فلاح
مشخصات نشر	تهران: نشر فرهنگ، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۵۲
نسایت	۷-۳۵۶-۲۰۳۰۶۲۰-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	CBT Workbook For Kids: Strategies and Exercises to Help Children Overcome Their Emotional Disorders and Fears. The Best Activities to Help Kids Deal With Anxiety, Stress, Anger and Adhd. 2020
یادداشت	کتاب حاضر با عناوین گوناگون و مترجمان متفاوت توسط انتشارات مختلف در سال ۱۳۹۹ فیا دریافت کرده است.
یادداشت	کتابنامه
موضوع	شناخت درمانی کودکان Cognitive therapy for children
موضوع	رفتار درمانی کودکان Behavior therapy for children
موضوع	کودکان - روان درمانی Child psychotherapy
شناسه افزوده	فلاح، ملیحه، ۱۳۶۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره	RJ۵۰۵
رده‌بندی دیویی	۶۱۸/۹۲۸۹۱۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۸۶۱۰۶
وضعیت رکورد	فیا

نام کتاب	:	درمان شناختی و رفتاری برای کودکان: کتاب کار کودکان و والد
مؤلف	:	ریچل دیویسون میلر
مترجمان	:	ملیحه فلاح
صفحه‌آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	مهندس ریحانه رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - پاییز ۱۴۰۰
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۵۰۰۰۰ تومان
قطع	:	رغعی



انتشارات رشد فرهنگ

www.ketab.ir
www.ketab.ir: آدرس اینترنتی: roshdefarhang.ir

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۳۵۶-۷

ISBN: 978-622-205-356-7

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

سبک‌ترجمان

کتاب پیش‌رو راهنمایی جامع درمان شناختی و رفتاری برای مشکلات کودکان می‌باشد، به زبان ساده و قابل فهم برای والدین، کودکان و معلمان و همچنین مشاوران مدارس مفید می‌باشد. درمان رفتاری شناختی (CBT)^۱ نوعی از روان‌درمانی است که در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان استفاده می‌شود و اثبات شده که بسیار مؤثر است. این نوع درمان اهداف مشخصی و روش‌ها و تکنیک‌های ارزشمندی را دارد که می‌تواند به ارتباط افکار، رفتارها و هیجانات کمک کند.

مزیت این کتاب در سادگی، مختصر بودن و همچنین طیف وسیعی از اختلالات و مشکلاتی که کودکان با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند؛ مانند افسردگی، اضطراب، عزت نفس پایین، اختلال بیش‌فعالی و تروما را شامل می‌شود. بسیاری از تمرینات عملی در این کتاب به صورت شکل بازی، نقاشی و فعالیت‌های سرگرم‌کننده برای کودک است تا در حین بازی یاد بگیرد رفتار مناسب داشته باشد و خود را کنترل کند.

^۱ Cognitive behavioral therapy

در ابتدا از اصول درمان شناختی و رفتاری شروع نموده و سپس اختلالات کودکان و مشکلاتی که ممکن است آن‌ها داشته باشند آشنا می‌کند و به تدریج والدین را در کنترل رفتارهای کودک تقویت می‌کند و به آن‌ها آموزش می‌دهد که چطور این تکنیک‌ها و روش‌ها را به کودک خود یاد داده تا به او در حل بزرگترین مشکلات خود کمک کند و مهارت‌های لازم را برای موفقیت در تمام زمینه‌های زندگی‌شان به آن‌ها آموزش دهد.

همان‌طور که خواهید دید این کتاب والدین را یاری می‌کند که روند درمان کودک خود کمک کند و به طور منظم با افکار ناکارآمد، هیجانات و رفتارها و روش‌های کنترل آن آشنا شود او در می‌یابد که چطور این‌ها به هم ارتباط پیدا خواهند کرد و با روش‌ها و تکنیک‌های آموزش داده شده به بازسازی افکار سالم و مدیریت هیجانات کمک کند و در آخر می‌تواند به اضطراب و استرس و مشکلات دیگری که کودکان دارند عزت نفس پایین و اختلالات بیش‌فعالی و افسردگی و تروما آن‌ها کمک کند تا بر آن فائق آیند از خلق منفی رهایی یابند رفتار و زندگی آن‌ها را بهبود ببخشند.

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	فصل یکم: درمان شناختی رفتاری چیست؟
۱۳.....	درمان شناختی رفتاری چیست؟
۱۳.....	درمان شناختی و رفتاری برای چه کسانی مناسب است؟
۱۴.....	چه کسی می‌تواند از مزایای CBT بهره‌مند شود؟
۱۴.....	درمان شناختی و رفتاری در چه مواردی می‌تواند کمک کند؟
۱۷.....	فصل دوم: مسیر درمان شناختی و رفتاری چگونه ساختار یافته است
۱۷.....	مسیر درمان شناختی و رفتاری چگونه ساختار یافته است؟
۱۷.....	مشکلات کودک شما چیست؟
۱۸.....	ارزیابی اولیه
۱۹.....	آزمایش
۱۹.....	بررسینامه والدین / مراقب
۲۲.....	بررسینامه معلم
۲۴.....	هدف‌گذاری
۲۴.....	دستیابی به اهداف
۲۹.....	روش‌های درمانی
۳۱.....	اهداف درمان شناختی و رفتاری
۳۱.....	ارزیابی نتایج
۳۲.....	چه مزایایی دارد؟
۳۳.....	چه معایبی دارد؟
۳۵.....	فصل سوم: اضطراب
۳۷.....	چگونه اضطراب را در کودکان تشخیص دهیم
۴۱.....	چرا کودکان دچار اضطراب می‌شوند
۴۱.....	رفتارهای در خانه

۴۳	رفتارهای در مدرسه
۴۴	چگونه می‌توان به یک کودک مضطرب واکنش نشان داد
۴۹	فصل چهارم: افسردگی
۵۰	افسردگی چیست؟
۵۱	چطور افسردگی را در کودکان تشخیص دهید
۵۲	چرا کودک شما افسرده شده است؟
۵۲	رفتارهای در خانه
۵۳	رفتارهای مدرسه
۵۴	چگونه می‌توان در مقابل کودک افسرده عکس‌العمل نشان داد
۵۹	فصل پنجم: استرس
۶۱	چطور استرس را در کودکان تشخیص دهیم
۶۱	چرا کودک شما استرس دارد
۶۲	رفتارهای در خانه
۶۳	رفتارهای در مدرسه
۶۳	چطور به کودکی که دچار استرس شده است واکنش نشان دهیم
۶۷	فصل ششم: خشم
۶۸	خشم چیست؟
۶۹	چطور خشم را در کودکان تشخیص دهیم
۶۹	چرا کودک شما عصبانی است
۷۰	رفتارهای در خانه
۷۰	رفتارهای در مدرسه
۷۰	چگونه به کودک عصبانی واکنش نشان دهیم
۷۲	زمان‌هایی که خارج از کنترل هستند
۷۳	پیشرفتات اضافی
۷۶	تمرینات: شناسایی خشم
۷۸	نقاشی
۷۹	فصل هفتم: تروما
۸۰	تروما چیست؟
۸۱	چطور تروما را در کودکان تشخیص دهیم

۸۴	رفتارها در خانه
۸۴	رفتارها در مدرسه
۸۵	چگونه رفتار کنیم وقتی کودک دچار یک نروما شده است؟
۸۷	مهرین: شناسایی نگرانی
۸۹	فصل هشتم: اختلال بیش فعالی با نقص توجه
۹۰	ADHD چیست؟
۹۱	۱. کم توجهی
۹۲	۲. بیش فعالی
۹۲	۳. ترکیبی
۹۳	علائم ADHD
۹۴	اختلالانی مشترکی که با ADHD همبودی دارند
۹۵	دلایل ADHD
۹۶	توانایی‌های شناختی
۹۸	مهارت‌های اجرایی
۹۹	چطور والدین می‌توانند به کودک ADHD خود کمک کنند؟
۱۰۱	فصل نهم: راهکارهای افزایش عزت نفس
۱۰۲	عزت نفس چیست؟
۱۰۲	نشانه‌هایی که کودک با عزت نفس پایین با آن مواجه است
۱۰۳	افزایش عزت نفس
۱۱۳	فصل دهم: ارتباط مؤثر با کودک
۱۱۳	ایزاز همدردی
۱۱۴	هم سطح فرزند خود شوید
۱۱۵	گوشن دادن مؤثر
۱۱۶	کودک خود را تسویق کنید بی‌تر صحبت کند
۱۱۹	فصل یازدهم: حذف افکار منفی
۱۲۰	شناسایی الگوهای افکار منفی با فرزند خود
۱۲۲	الگوهای رایج تفکر منفی در کودکان
۱۲۸	غلطه بر افکار منفی
۱۳۱	نابیندها