

جعبه ابزار اجتماعی، احساسی و آگاهی از تاثیر آسیب روانی برای کودکان و
نوجوانان

۱۱۶ کاربرد و تمرین مهارت سازی برای پشتیبانی، ایمنی، ارتباط و توانمند
سازی

www.ketab.ir

سرناسه: فیفر، لیزا وید، Phifer, Lisa Weed	
عنوان و نام مترجمان: جعبه ابزار اجتماعی، احساسی و آگاهی از تاثیر آسیب روانی برای کودکان و نوجوانان: ۱۱۶ کاربرد و تمرین مهارت سازی برای پشتیبانی، ایمنی، ارتباط و توانمندسازی / [لیزا ویدفیفر، لورا سیبالد] : مترجمان فاطمه خلعتبری، بهاره فراهانی	
مشخصات نشر: کرج: انتشارات ملرد ، ۱۴۰۰	
عنوان اصلی: Trauma-Informed Social-EmotionalToolbox For Children & Adolescent	
موضوع: شناخت درمانی کودک	Cognitive therapy for children
موضوع: شناخت درمانی نوجوانان	Cognitive therapy for teenagers
موضوع: آسیب روانی - درمان Psychic trauma – Treatment	
مشخصات ظاهری: ۲۳۳ ص. : مصور، جدول، نمودار شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۱-۳۹۷-۳	
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
شناسه افزوده: سیبالد، لورا کی، Sibbald, Laura K	
شناسه افزوده: خلعتبری، فاطمه، ۱۳۷۸- مترجم، فراهانی، بهاره، ۱۳۷۷-، مترجم	
رده بندی کنگره: RJ۵۰۵	
رده بندی دیویی: ۹۲۹۱۴۲/۶۱۸	
شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۰۶۷۷۷	

نام کتاب: جعبه ابزار اجتماعی، احساسی و آگاهی از تاثیر آسیب روانی برای کودکان و نوجوانان: ۱۱۶ کاربرد و تمرین مهارت سازی برای پشتیبانی، ایمنی، ارتباط و توانمندسازی
مترجمان: فاطمه خلعتبری - مانده فرجی

ناشر: ملرد مدیر انتشارات: مهدی اسدی ملردی ۰۹۱۲۵۶۴۸۸۰۲

صحافی: موسسه فرهنگی هنری روزنه روجیم rozaneh.rojim@gmail.com

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

نوبت: اول سال چاپ: ۱۴۰۰ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۱-۳۹۷-۳

آدرس انتشارات: البرز، کرج، چهار راه مصباح، ۰۹۱۲۵۶۴۸۸۰۲-۰۲۶-۳۲۵۶۷۵۶۷



مقدمه.....	۱۱
فصل اول: شناختِ تاثیر آسیب و حرکت رو به جلو.....	۲۰
شناخت تاثیر آسیب.....	۲۰
چک لیست اجتماعی - هیجانی.....	۲۱
سپیر اجتماعی - هیجانی.....	۲۴
استرس مفید یا خطرناک.....	۲۶
استرس و مغز.....	۲۸
عوامل استرس زا و کنترل زندگی.....	۲۹
شناخت تاثیرات آسیب و بدبختی.....	۳۰
استرس دائمی در برابر استرس کوتاه مدت.....	۳۲
ایجاد گفت و گو.....	۳۴
ابر کلمات آرامش بخش.....	۳۵
بارش کلمات.....	۳۶
خاطرات و احساسات.....	۳۷
بخش ۱: نماد حال و بعد ها.....	۳۹
جدول زمانی گذشته و حال.....	۴۲
بخش ۲: نماد های حال و فراتر از آن.....	۴۳
جدول زمانی حال و فراتر از آن.....	۴۵
چه اتفاقی رخ داده؟.....	۴۶

- ۴۸.....چه چیزی مرا آزار میدهد؟
- ۵۰.....کلمات خودم.
- ۵۲.....حرکت به جلو.
- ۵۳.....جنگ، گریز و افسردگی.
- ۵۵.....کوه یخ احساس من.
- ۵۷.....ورود به سیستم آمادگی کودک.
- ۵۹.....ورود به سیستم آمادگی مراقب.
- ۶۰.....پرسشنامه مهارت های اجتماعی - هیجانی (مراقب).
- ۶۲.....فصل دوم: ایجاد بنیاد ایمنی.
- ۶۳.....ساخت عوامل حفاظت کننده.
- ۶۵.....حباب های محافظ.
- ۶۷.....خطرات چیست؟
- ۶۹.....بررسی خطرات.
- ۷۱.....توزین دارایی ها و خطرات.
- ۷۲.....شناسایی محرک ها.
- ۷۳.....تهدید، افکار یا چالش.
- ۷۵.....کارگاه نگرانی.
- ۷۷.....چه محرکی پاسخ ترس در شما ایجاد می کند؟
- ۷۸.....محرک ها یا یادآوری های احساسی.
- ۸۰.....شناخت محرک ها، احساسات و واکنش ها.

یک روز جاسمین ۱۲ ساله به دو پسر برخورد که بایکدیگر در راه رو دعوا میکردند. چندین همسال از کنار آنها رد شدند و بی اعتنا بودند، اما جاسمین واکنش متفاوتی داشت. آنچه او مشاهده کرد خاطرات خشونت از تجربه های گذشته و نا امنی را برانگیخت و باعث ترس او از امنیت شد. ناگهان قلبش شروع به تپیدن کرد، و شروع به عرق کردن کرد و به سختی نفس میکشید و احساس نیاز به فرار میکرد. جاسمین میدانست که باید دور شود، بدون اینکه دلیل آن را بفهمد. او به سوی سرویس بهداشتی دوید تا پنهان شود. او که قادر به یافتن کلمات نبود که بتواند نگرانی خود را برای دیگران توصیف کند در سرویس بهداشتی کز کرد و امیدوار بود که ترسش فروکش کند. او احساس یخ زدگی میکرد و نمیدانست چگونه امواج احساسات که او را فرا گرفته اند مدیریت کند و تنها فقط پنهان شدن راحت بود. خشونت خانگی که او تجربه کرده بود _ که هیچکس دیگری از آن آگاه نبود _ توانایی او را برای دوست یابی، و حل مشکلات در مواجهه با عوامل محرک محیطی، اجتماعی و روانی محدود کرده بود.

جاسمین در تلاش روزمره خود برای حفظ نیاز های اساسی، مانند ایمنی، اعتماد و ارتباط شخصی، تنها نیست. در حقیقت تحقیقات نشان میدهد بیش از ۴۵ درصد کودکان در سراسر ایالات متحده در طول زندگی خود حداقل در معرض یک تجربه نامطلوب یا آسیب زا بودند. تجارب نامطلوب دوران کودکی که به وقایع آسیب زا یا شرایط زندگی اشاره دارد توانایی کودک در رشد سالم را مختل میکند. به عنوان مثال میتوان به هر نوع سوء استفاده، بی توجهی، خشونت خانگی و یا اخلال در خانواده (مانند طلاق یا از دست دادن یکی از اعضا خانواده) اشاره کرد. وقایع مهم و قابل توجه مانند بحران های جهانی همچنین میتوانند بی ثباتی و استرس اقتصادی ایجاد کنند که میتواند روال های آشنا (به عنوان مثال مدرسه، دسترسی نیاز های اساسی) و ارتباط با همسالان و بزرگسالان قابل اعتماد را به شدت مختل کند. در صورت عدم درمان یا حل نشدن، این تجارب نامطلوب بر سلامتی تاثیر منفی میگذارد و خطر اعتیاد به مواد مخدر را افزایش میدهد و موفقیت کودکان را در آینده بسیار تحت تاثیر قرار میدهد.