

من و احساسات من

با بیش از ۳۰ تمرین، نکته و آزمون
راهنمایی برای کودکان که خود را درک و بیان کنند

ونسا گرین الن

مترجم:

طاهره اباذر



انتشارات آوازی نور

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه :	آلن، ونسا گرین
عنوان و نام پدیدآور :	Allen, Vanessa Green من و احساسات من: با بیش از ۳۰ تمرین، نکته و آزمون راهنمایی برای کودکان که خود را درک و بیان کنند/ونسا گرین؛ آلی: مترجم طاهره اباذر.
مشخصات نشر :	تهران: آواک نور، ۱۳۰۰.
مشخصات ظاهری :	۸۸ ص.: مصور (رنگی).: ۱۴×۵/۲۱×۵/۵ س.م.
شابک :	978-600-309-810-7
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
یادداشت :	عنوان اصلی: Me and My Feelings: A Kids' Guide to Understanding and Expressing Themselves, ©2019.
یادداشت :	کتابنامه.
موضوع :	هیجان‌ها در کودکان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع :	Emotions in children -- Juvenile literature
موضوع :	خویشن‌داری در نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع :	Self-control in adolescence -- Juvenile literature
شناسه افزوده :	اباذر، طاهره، ۱۳۶۴-، مترجم
رده بندی کنگره :	BFV۳۳
رده بندی دیویی :	۱۵۲/۳
شماره :	۸۲۵۰۱۲۱
کتابشناسی ملی :	
اطلاعات رکورد :	فیا
کتابشناسی :	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان مهدی محمدنظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۸۸۲-۶۶۴۸

من و احساسات من

با بیش از ۳۰ تمرین، نکته و آزمون

راهنمایی برای کودکان که خود را درک و بیان کنند

نویسنده: ونسا گرین الن

مترجم: طاهره ابادر

ناشر: آوای نور

صفحه آرا: فاطمه حامدی

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۱۰-۷

همه حقوق برای ناشر و مترجم محفوظ است. قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱. احساسات و هیجانات من

- شش هیجان بزرگ ۹
- هیجانات دیگر ۱۱
- هیجانات در مقابل خفیات ۱۵
- داشتن احساس خوب ۱۶
- داشتن احساس نه چندان خوب ۱۹
- می توانم آن را کنترل کنم! ۲۲

۲. احساسات و خودم

- شناخت خودم، چطور می توانم کمک کنم؟ ۲۴
- من خودم هستم، نه احساساتم ۲۶
- هیجانات مختلط ۲۸
- چه چیزی من را عصبانی و ناراحت می کند ۳۰
- نقاط قوت و ضعف: هر دو آنها خوب هستند! ۳۴
- من بی همنا هستم ۳۷

۳. احساسات و ذهن من

- دو نیمه مغز من: نیمه عاطفی و فکری مغز من ۴۱
- احساس خجالت ۴۳
- بعضی وقت ها احساس می کنم مضطرب هستم ۴۶
- مواجه شدن ترس و نگرانی: استفاده از نیمکره فکری مغزم ۴۸
- من می توانم بر احساسات منفی خود غلبه کنم ۵۱

۴. احساسات و بدن من

- ۵۴ مورچه‌ها در شلوارم و پروانه‌ها در شکمم
- ۵۷ چه کار کنم وقتی احساس می‌کنم...
- ۶۰ پیدا کردن خود شجاع من

۵. احساسات و زندگی من

- ۶۴ احساسات و دوستی‌های من
- ۶۶ احساسات و خانواده من
- ۶۹ احساسات من و مدرسه
- ۷۱ احساسات من و سرگرمی‌ها
- ۷۳ خودم را جای آن‌ها می‌گذارم
- ۷۴ من مسئول هستم

۶. چه کار می‌کنم وقتی...

- ۷۸ نکته‌هایی برای زمانی که احساس ناراحتی می‌کنم
- ۸۰ نکته‌هایی برای زمانی که احساس خشم می‌کنم
- ۸۲ نکته‌هایی برای زمانی که احساس می‌کنم اضطراب دارم