

من و

احساساتم

راهنمایی برای درک کودکان و بزرگسالان
خودشان

ونسا، گرین الن، MED , NBCT

سرشناسه : آلن، ونسا گرین Allen, Vanessa Green

عنوان و نام پدیدآور: من و احساساتم: یک راهنمایی برای درک کودکان و بیان خودشان با بیش از ۳۰ آزمون، نکته و تمرین/ نویسنده ونسا گرین آلن؛ مترجم نرگس فولادلو.

مشخصات نشر: تهران: مانیان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۱۶ ص.: مصور (رنگی)؛ ۲۱×۱۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲۶-۹۳-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت : عنوان اصلی: Me and my feelings: a kids' guide to understanding and expressing themselves, 2019.

یادداشت: کتاب حاضر با عناوین "من و احساساتم : راهنمایی کاربردی کودک برای شناخت احساساتش و نحوه‌ی ابراز آنها" و "رنگین کمان احساسات و هیجانات: کتاب کار برای شناسایی هیجانات و برون‌ریزی احساسات در کودکان و نوجوانان" توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال ۱۳۹۹ فیپا گرفته است.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۱۵ - ۱۱۶.

عنوان دیگر: یک راهنمایی برای درک کودکان و بیان خودشان با بیش از ۳۰ آزمون، نکته و تمرین.

عنوان دیگر: من و احساساتم : راهنمایی کاربردی کودک برای شناخت احساساتش و نحوه‌ی ابراز آنها.

عنوان دیگر: رنگین کمان احساسات و هیجانات: کتاب کار برای شناسایی هیجانات و برون‌ریزی احساسات در کودکان و نوجوانان.

موضوع: هیجان‌ها در کودکان

موضوع: Emotions in children

موضوع: خویشتن‌داری

موضوع: Self-control

شناسه افزوده: فولادلو، نرگس، ۱۳۵۱-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۷۲۳

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۴۶۹۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

www.ketab.ir

عنوان:	من و احساساتم
نویسنده:	ونسا، گرین آلن MED, NBCT
مترجم و نویسنده:	نرگس فولادلو
تیراژ:	۱۰۰۰
قیمت:	۱۲۵.۰۰۰ تومان

ارتباط با مترجم:

Narges.fouladlou51@gmail.com

www.forsatemrooz.com

۰۹۳۶۵۴۹۵۴۳۲



نامه ای برای بزرگترها

نامه ای به بچه ها

1. احساسات و عواطف من

شش احساس بزرگ

احساسات بیشتر!

احساسات در مقابل حالات

احساس عالی

احساسی نه چندان عالی

من می توانم از عهده آن برآیم

2. احساسات و خودم

شناخت خودم چگونه می تواند به من کمک کند

من احساسات خودم نیستم.

احساسات مختلط

چه چیزی باعث خشم و ناراحتی من میشود

نقاط ضعف و نقاط قوت. هر دو آنها خوب هستند

من منحصر به فرد هستم

3. احساسات و ذهنم

هر دو مغز من: مغز احساسی من و مغز متفکر من
احساس خجالت میکنم
گاهی اوقات احساس ترس و نگرانی میکنم
روبرو شدن با ترس و نگرانی: استفاده از مغز متفکر

4. احساسات و بدنم

اضطراب و دلشوره
چه کاری انجام میدهم وقتی...
یافتن من شجاع

5. احساسات و زندگی من

احساسات و روابط من
احساسات و خانواده ام
احساسات و مدرسه ام
احساسات ی سرگرمی هایم
خودم را جای انها میگذارم
من مسوولم