

ذهن آگاهی برای کودکان

۳۰ تمرین جذاب
برای آرامش، شادی و کنترل

کارول پی رومن
جی رابین البرتسون رن
مترجم: مریم عباسی

۳۰ تمرین جذاب برای آرامش، شادی و کنترل ذهن آگاهی برای کودکان

نویسنده: کارول پی رومن و

جی رابین البرتسون رن

مترجم: مریم عباسی

نوبت چاپ: اول (پاییز ۱۴۰۰)

طراحی جلد: علی یاراحمدی

ویراستار فنی: زهرا محقق

صفحه آرایشی: مهلا عباسی

چاپ و صحافی: متخصصان

شابک: ۵-۷۶-۷۵۴۰-۶۲۲-۹۷۸

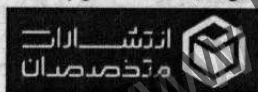
قیمت: ۶۵,۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران؛ نشر متخصصان؛ ۱۴۰۰

تلفن: ۰۲۱-۹۱۳۰۶۰۱۹

وب سایت: www.motekhasasan.com

نشانی: تهران، سه راه طالقانی، پلاک ۲۶۰



کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ است

عنوان و نام پدیدآور: ۳۰ تمرین جذاب برای آرامش، شادی و کنترل ذهن آگاهی برای کودکان / کارول پی رومن، جی رابین البرتسون رن؛ مترجم مریم عباسی.

شناسه افزوده: البرتسون-رن، ج. رابین - J. Robin - Albertson-Wren

شناسه افزوده: عباسی، مریم، مترجم

مشخصات نشر: تهران؛ متخصصان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۷۵ ص؛ قطع وزیری.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۳۰ fun activities to stay calm happy&in control minfulness for kids

یادداشت: بالای عنوان: ذهن آگاهی برای کودکان.

عنوان گسترده: سی تمرین جذاب برای آرامش، شادی و کنترل ذهن آگاهی برای کودکان.

موضوع: ذهن آگاهی (روان شناسی) - ادبیات کودکان و نوجوانان (Psychology) - Mindfulness تمرین های تنفسی - خواص درمانی - ادبیات کودکان و نوجوانان Juvenile literature - Breathing exercises مدیتیشن برای کودکان - ادبیات کودکان و نوجوانان - ادبیات Meditation for children

Juvenile literature آرامش - ادبیات کودکان و نوجوانان Calmness - Juvenile literature

رده بندی کنگره: BF۶۷

رده بندی دیویی: (ج) ۱۳/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۵۲,۳۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

۱۱	نامه‌ای به بزرگ‌ترها.....
۱۳	نامه‌ای به بچه‌ها.....
۱۵	ذهن آگاهی چیست؟.....
۱۹	بخش اول.....
۱۹	چگونه در خانه ذهن آگاه باشیم؟.....
۲۱	داستان ۱: جایدن دوباره تلفنش را گم می‌کند.....
	● ناامیدی ● عصبانیت
۲۳	راهکارهای زیک برای کاهش خشم و ناامیدی.....
۲۳	تنفس بال زدن پر.....
۲۳	بشمارید تا آرام شوید.....
۲۷	داستان ۲: عادلانه نیست! همه بازی می‌کنند به جز سوفی.....
	● ناامیدی ● رنجش
۲۹	ایده‌های کابلی برای مقابله با رنجش و ناامیدی.....
۲۹	جای دیگران بودن.....
۳۰	بازتاب خود.....
۳۳	داستان ۳: شکستن بدا مکس و جاستین آینه را می‌شکنند.....
	● ترس ● دستپاچگی
۳۵	ایده‌های کولبی برای احساس گناه و دستپاچگی.....
۳۵	قلب یخ‌زده.....
۳۶	حرکت عضلات.....
۳۸	ذهن آگاهی و مغز شما.....
۴۱	داستان ۴: مبارزه برای کنترل تلویزیون.....
	● استرس ● ناامیدی ● عصبانیت
۴۳	ایده‌های یاسمین برای تنظیم بدن و ذهن.....

تنفس شش شماره‌ای	۴۳
نفس کشیدن با مهربانی	۴۴
داستان ۵: ترس از مطب دکتر	۴۷
● ترس	
توصیه‌های ویلوو برای کنترل ترس و اضطراب	۴۹
پاها روی زمین	۴۹
گوش دادن به صداها	۵۰
بخش دوم	۵۳
چطور در مدرسه ذهن آگاه باشیم؟	۵۳
داستان ۶: ترس از سخنرانی	۵۵
ایده‌های یاسمین برای کنار آمدن با اضطراب	۵۷
تنفس لنگر	۵۷
من خود قوی‌ام را جستجو می‌کنم	۵۸
داستان ۷: روبه‌رویی با یک فرد قلدر	۶۱
● خجالت ● شرم	
ترندهای کولبی برای مقابله با رفتارهای منفی	۶۳
آگاهی از بخش‌های مختلف!	۶۳
پاسخ بجای واکنش	۶۴
داستان ۸: اریکا و ترس از تکالیف مدرسه	۶۷
● حسادت ● ناتوانی	
ایده‌های زیگ برای زمانی که احساس ناتوانی می‌کنید	۶۹
پنج تا بگیر	۶۹
افق دید خود را گسترش دهید	۷۰