

سرشناسه	: نعمتی، شیوا،
عنوان و نام پدیدآور	: سفر به دنیای احساسات : کتاب کار کنترل خشم کودکان رده‌ی سنی ۷-۱۲ سال / نویسندگان شیوا نعمتی، لیلا نورعلی آهاری؛ تصویرگر راضیه کاظمی دهشالی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات امین‌نگار، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۶۶ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۹-۴۸-۳
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۶۶.
عنوان دیگر	: کتاب کار کنترل خشم کودکان رده‌ی سنی ۷-۱۲ سال.
موضوع	: خشم در کودکان
شناسه افزوده	: نورعلی آهاری، لیلا،
شناسه افزوده	: کاظمی دهشالی، راضیه، ۱۳۷۸. تصویرگر
رده بندی کنگره	: ۷۲۳BF
رده بندی دیویی	: ۴۱۲۴۷/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۴۷۲۷۹

سفر به دنیای احساسات

❖ نویسندگان: شیوا نعمتی - لیلا نورعلی آهاری

❖ تصویرگر: راضیه کاظمی دهشالی

❖ طراح جلد: سارا نجفی

❖ انتشارات: امین نگار

❖ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۹-۴۸-۳

❖ سال: ۱۴۰۱، اول، ۵۰۰ نسخه

❖ قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات: انقلاب، فخررازی، شهدای

ژاندارمری شرقی پلاک ۷۰ واحد ۲

تلفن: ۰۹۱۲۱۲۷۲۱۲۹ - ۶۶۴۶۲۱۳۱

پیشگفتار

طی چند دهه گذشته علاقه به تحول عاطفی - اجتماعی کودکان افزایش یافته است. پیش از این پژوهشگران بر این باور بودند که مشکلات کودکان ناشی از نارسایی تحولی آنها است و مشکلات را پشت سر خواهند گذاشت. واقعیت این است که اگر چه فرآیند تحولی که همواره با تغییرات سریع همراه است نمی‌تواند دارای پایداری رفتاری باشد، اما کاملاً روشن است که بسیاری از کودکان در سال‌های نخستین کودکی دارای مشکلات عاطفی و رفتاری هستند که در طی زمان و شاید تا دوران بلوغ و حتی بزرگسالی نیز تداوم یابد (گیمپل و هالند، ۲۰۰۲؛ به نقل از برزگر، ۱۳۹۱). یکی از این مشکلات خشم و پرخاشگری است. پرخاشگری یک رفتار آسیب‌رسان جسمی و هیجانی نسبت به دیگران است که به طور معمولی انجام می‌شود (بالارد، راتلی، فلمینگ و راشلی، ۲۰۰۴) این مشکل از شایع‌ترین مشکلات کودکان و نوجوانان و از دلایل مهم ارجاع آنها به مراکز مشاوره و روان‌درمانی به شمار می‌آید. پرخاشگری در سال‌های اولیه زندگی باعث به وجود آمدن مشکلات فردی (مانند خودپنداره ضعیف و عملکرد تحصیلی ضعیف) و بین فردی (مانند طرد از سوی همسالان) در زندگی کودک می‌شود (گودوین، پیسی و گریس، ۲۰۰۳).

درمان‌های شناختی رفتاری یک درمان مفید برای دامنه وسیعی از مشکلات روان‌شناختی بزرگسالان است. (تیمالاک و همکاران؛ ۲۰۱۸)، (کلاینسکی، ۲۰۱۸) و شواهد امیدوارکننده‌ای درباره اثربخشی آن برای کودکان و نوجوانان وجود دارد. (سیرس، ۲۰۱۷) و (میند و همکاران، ۲۰۱۰) به بیان دیگر، موفقیت و انعطاف‌پذیری این درمان برای بزرگسالان باعث شده که توجه زیادی به سمت

سازگارسازی آن برای استفاده جهت درمان مشکلات روان شناختی کودکان مبذول گردد. در حال حاضر، درمان شناختی رفتاری به خط اول درمان در خدمات سلامت روان برای کودکان و نوجوانان تبدیل شده است (سیرس، ۲۰۱۷)

همچنین یک نیاز اصلی برای درمان شناختی این است که افراد بتوانند درباره فکرهايشان فکر کنند، تشخیص دهند که افکار، احساسات و رفتار، مفاهیم متفاوتی هستند و بفهمند که آنها با هم مرتبط اند. (دوهر، رینولدز، وترلی، ایونز، ۲۰۰۵)

براین اساس کتاب پیش رو آموزشی و شناسایی راه های کنترل احساس خشم براساس رویکرد رفتار درمانی شناختی می باشد.

در هر بخش عناوین براساس سفر روزانه ی کودک و شیر دانا می باشد که در هر تمرین پایانی سفر برای کودک امتیازاتی در نظر گرفته شده که لازم است والدین پاسخ های درست کودک را بررسی کنند و مجموع امتیاز را برای کودک در جدول امتیازات (بعد از سفر چهاردهم) قرار دهند و در پایان براساس سطوح امتیازات به کودک جایزه داده شود. لازم است مربیان و والدین در این کتاب راهنمای کودک باشند.

فهرست مطالب

پیشگفتار	۳
تشکر و قدردانی	۵
مقدمه	۸
سفر به دنیای احساسات	۹
روز اول سفر	۹
روز دوم سفر	۱۲
روز سوم سفر	۱۴
روز چهارم سفر	۱۸
روز پنجم سفر	۲۳
روز ششم سفر	۲۸
روز هفتم سفر	۳۲
روز هشتم سفر	۳۴
روز نهم سفر:	۳۷
روز دهم سفر	۳۹
روز یازدهم سفر	۴۲

مقدمه

سخنی از شیر دانا به کودک
سلام دوست خوب من، شیر دانا هستم، همسفر جدید شما. یک حیوان دانا و قدرتمند! برای رسیدن به این
دانایی تلاش های فراوانی کردم. قصد دارم مسیرها و تجربی را که تا به امروز طی کردم در این سفر به شما
آموزش دهم که علاوه بر یادگیری مطالب جدید بتوانی با احساسات، افکار و راه های کنترل خشم آشنا شوی و
در هر روز از سفر با انجام تمرینات به صورت موفقیت آمیز امتیاز بدست آوری.
نکته بسیار مهم این است که با من همراه شوی تا سفرمان را با موفقیت طی کنیم.
قبل از سفر دوست دارم با شما آشنا شوم...
خودت را برای من معرفی کن و جدول زیر را تکمیل کن

نام و نام خانوادگی زیبایت	
چند سال روی زمین هستی	
کجای زمین زندگی میکنی	
تعداد خواهر و برادر هایت را بنویس	
بازی های مورد علاقه و جذابیت کدامند	
اسامی دوستان مهربانت را بنویس	