

هیچ کسی تمام عیار نیست

مولف: ویوانه لوویس

مترجم: کیمیا معینی افشاری

انتشارات آریا: دانش



زمستان ۱۳۹۷

سرشناسه	:	لوئیس، ویون
عنوان و نام پدیدآور	:	Lewis, Vivienne
مشخصات نشر	:	هیچ کس تمام عیار نیست/ ویوانه لوئیس؛ ترجمه کیمیا معینی افشاری.
مشخصات ظاهری	:	تهران: آریا دانش، ۱۳۹۷.
شابک	:	۸۴ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۴-۰۹-۴
یادداشت	:	فیبا
موضوع	:	کتاب حاضر ترجمه‌ی بخش‌هایی از کتاب "No body's perfect : a helper's guide to promoting positive body image in children and young people," است.
موضوع	:	تصویر ذهنی از بدن
موضوع	:	Body image
موضوع	:	تصویر ذهنی از بدن -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	:	Body image -- Social aspect
موضوع	:	تصویر ذهنی از بدن در کودکان
موضوع	:	Body image in children
موضوع	:	تصویر ذهنی از بدن در نوجوانان
موضوع	:	Body image in adolescence
موضوع	:	کودکان، بهداشت روانی
موضوع	:	Child mental health
موضوع	:	نوجوانان -- بهداشت روانی
موضوع	:	Teenagers -- Mental health
شناسه افزوده	:	معینی افشاری، کیمیا. - ۱۳۰۰ س.م.م
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ل ۹ ت ۶ / ۵ / ۶۹۱ س.م.م
رده بندی دیویی	:	۱۵۰/۱۹۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۶۶۲۲۶

هر گونه تکثیر کامل یا قسمتی از کتاب بدون اجازه پدید آورنده، یا ناشر، غیر قانونی، شرع و اخلاقی است. موارد تخلف را به دفتر مرکزی "انتشارات آریا دانش" گزارش دهید.

عنوان: هیچ کسی تمام عیار نیست

مؤلف: ویوانه لوئیس

مترجم: کیمیا معینی افشاری

صفحه آرا: مهدی رادمهر

ناشر: آریا دانش

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه ☉ نوبت: اول زمستان ۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۴-۰۹-۴

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان آزادی، خیابان بهزاد، پلاک ۳۲ واحد ۱۴ تلفن ۸۸۵۶۲۲۷۳

www.ariyadanesh.ir

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است

فهرست

- ۷..... مقدمه
- ۹..... فصل اول: تمام هیاهوها درباره‌ی تصویر بدنی چیست؟
- ۱۲..... نگرانی‌ها درباره‌ی تصویر بدنی چقدر رایج هستند؟
- ۱۳..... نگرانی‌های شدید تصویر بدنی
- ۱۴..... - تاثیر اهریت تصویر بدنی
- ۱۷..... فصل دوم: دلبستگی تصویر بدنی و کمک به خود و دیگران
- ۱۹..... - الفبای تصویر بدنی
- ۲۰..... الف) رویدادها و توسعه‌ی تصویر بدنی
- ۲۱..... - تاثیر غربی
- ۲۱..... - چگونه دست از مقایسه کردن برداریم؟
- ۲۲..... الف) تاثیر دیگران
- ۲۲..... خانواده
- ۲۳..... - مورد تمسخر قرار گرفتن
- ۲۳..... الف) تاثیر شخصیت: کمال گرایی
- ۲۴..... ب) اعتماد به نفس پایین
- ۲۴..... ج) باورها و افکار
- ۲۵..... د) احساسات و رفتارها
- ۲۷..... فصل سوم: بایسته‌های الگوی مثبت بودن
- ۲۹..... - الگوسازی مثبت برای کودکان قبل از سن مدرسه
- ۳۱..... الگوسازی مثبت در کودکان سنین مدرسه
- ۳۳..... - الگوسازی مثبت برای افراد نوجوان
- ۳۵..... فصل چهارم: پسران به مردان / صحبت با پسران درباره‌ی تصویر بدنی
- ۳۷..... - شناسایی مسایل تصویر بدنی خودتان

- ۳۷.....- پسران و مردان نگران چه هستند؟
- ۳۸.....- تصویر بدنی پسران و رسانه.
- ۳۹.....- راهنمای جامع برای فعالیت‌های کلاسی.
- ۳۹.....- فعالیت‌های مدرسه/ والدین.
- ۳۹.....رسانه.
- ۴۰.....- امنیت اینترنت.
- ۴۰.....- فرصت‌ها را برای برقراری ارتباط افزایش دهید.
- ۴۱.....- صحبت درباره‌ی تصویر بدنی دختران و مسخره کردن.
- ۴۱.....- پذیرش انتقاد.
- ۴۱.....- آموزش رفتارهای سالم.

فصل پنجم: صحبت با کودکان و نوجوانان درباره‌ی رسانه‌ها و استفاده‌ی مطمئن از آن‌ها ۴۳

- ۴۵.....- پیام‌های رسانه‌ها درباره‌ی تصویر بدنی چیست؟
- ۴۵.....- قوانین برای رسانه‌های اجتماعی.

فصل ششم: بلوغ/ کمک! بدن من در حال تغییر است ۴۷

- چند توصیه برای راه کارهای مکالمه با کودکان و نوجوانان درباره‌ی بلوغ- چند توصیه برای راه کارهای مکالمه با کودکان و نوجوانان درباره‌ی بلوغ.
- ۴۸.....
- صحبت با دختران.
- ۴۹.....
- صحبت کردن با پسران.
- ۴۹.....
- صحبتی برای هر دو جنس (دختران و پسران).
- ۵۰.....
- چند راهنمایی برای والدینی که می‌خواهند درباره‌ی بلوغ صحبت کنند- چند راهنمایی برای والدینی که می‌خواهند درباره‌ی بلوغ صحبت کنند.
- ۵۱.....

فصل هفتم: مورد تمسخر قرار گرفتن و خجالت کشیدن خوب نیست! ۵۳

- مسخره کردن در مقابل قلدری کردن.
- ۵۵.....
- چه اقداماتی را در صورت قلدری کردن کودک یا نوجوان باید انجام دهید؟
- ۵۵.....
- چه زمانی برای صحبت کردن با کسی که قلدری می‌کند، مناسب است؟
- ۵۵.....
- برای کودکانی که مورد تمسخر قرار می‌گیرند.
- ۵۶.....

- ۵۶..... - الگوسازی مثبت.
- ۵۶..... - رسانه‌های اجتماعی و مسخره کردن.
- ۵۶..... - مسخره شدن درباره‌ی وزن.
- ۵۷..... - الگوسازی منفی و تاثیر آن بر وزن.
- - چگونه به کودکانی که از نظر وزن در معرض خطر هستند، کمک کنیم؟ - چگونه به کودکانی که از نظر وزن در معرض خطر هستند، کمک کنیم؟
- ۵۷.....
- ۵۸..... - راهنماهای مقررات مدارس درباره‌ی قلدری.

فصل هشتم: محدوده رژیم غذایی آزاد/ خطرات اختلالات خوردن و چگونگی کمک به آن .. ۵۹

- ۶۰..... - اختلال غذا خوردن چیست؟
- ۶۲..... - خطرات رژیم ناهنجار غذایی / راهنمای آموزگاران و مشاوران.
- ۶۳..... - پرهیز از خوردن آب ترکس.
- ۶۳..... - اختلالات غذا خوردن، بقده (تعریف).
- ۶۴..... - بی‌اشتهایی عصبی (انورکس).
- ۶۴..... - برخی علایم بی‌اشتهایی عصبی.
- ۶۴..... - پرخوری عصبی (بولیمیا).
- ۶۵..... - برخی علایم پرخوری عصبی.
- ۶۵..... - اختلال پرخوری.
- ۶۵..... - برخی علایم اختلال پرخوری.
- ۶۶..... - صحبت درباره‌ی اختلالات غذا خوردن.
- ۶۶..... - عوامل ایجادکننده، نارضایتی از بدن.
- ۶۶..... - در صورت ابتلای کودک به این اختلال، چگونه کمک کنیم؟

فصل نهم: سلامت روان چیست؟ ۶۷

- ۶۸..... - سلامت روانی چیست؟
- ۶۹..... - جدال با احساسات.
- ۶۹..... - نوجوانان و سلامت روانی.
- ۷۰..... - چگونه والدین می‌توانند سلامت روانی را در نوجوانان ارتقا دهند؟

- ۷۱ سلامت جسمانی
- ۷۱ فعالیت
- ۷۱ تغذیه سالم
- ۷۱ خواب کافی
- ۷۲ برخی علایم هشداردهنده برای کمک به فرزندان
- ۷۲ کودکان
- ۷۲ نوجوانان
- ۷۳ صحبت با کودکان و نوجوانان درباره‌ی سلامت روانی
- ۷۳ الگوسازی مثبت سلامت روانی
- ۷۵ فصل دهم: آرامش، بهره‌ی احساس مثبت در خود و دیگران
- ۷۶ آگاهی ذهنی برای شما و کودکان و نوجوانان
- ۷۷ تصویرسازی
- ۷۷ آرامش تدریجی عضلات
- ۷۸ برنامه‌ریزی برای اتفاقات خوشایند
- ۷۸ حق شناسی
- ۸۱ فصل یازدهم: نتیجه‌گیری برای تصویر بدنی
- ۸۳ نتیجه‌گیری

مقدمه

کتاب «هیچ کس تمام عیار نیست» راهنمایی برای ترویج تصویر بدنی^۱ مثبت و سلامت روانی در کودکان و نوجوانان است. هر فصل به بحث درباره‌ی حیطه‌های مهم برای والدین، آموزگاران و مشاوران می‌پردازد تا به ارتقای سلامت روانی و جسمانی کودکان و نوجوانان کمک کند. این کتاب به شما در الگوسازی مثبت و سلامت روانی کمک می‌کند.

این کتاب هم در محیط مدرسه و هم خارج از محیط مدرسه برای کودکان بالای ۶ سال کاربرد دارد و راهنمایی جامع برای آموزگاران جهت ترویج تصویر مثبت بدنی در مدرسه است. در پایان این کتاب شما، کودکان و نوجوانان خواهید آموخت:

- تصویر بدنی و مسائل مربوط به آن چیست؟
- تصویر بدنی شما چگونه است و چگونه می‌توانید آن را بهبود بخشید؟
- چگونه با بدن خود سازش داشته باشید؟
- چگونه الگوی مثبت برای دیگران باشید؟
- اختلالات خوردن و رژیم‌های غذایی نامناسب چیست؟
- چرا و برای چه کمک بگیریم؟
- چگونه سلامت روانی زندگی سالم داشته باشیم؟