

۱۳۹۰/۱۴۹
شماره ۵۶ فصلنامه

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَلَمْ يَلَمْ يَسِرْ

کمک به بچه ها در مقابله با
تغییر، استرس، اضطراب

ارಿಸنده:

Deboran Hammer

تیم

دکتر مهناز احمدی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز

احمد خالقی



انتشارات نظری

سرشناسه	Deborah m-plummer
عنوان و نام پدیدآور	کمدک به بیچه ها در مقابله با تغییر، استرس، اضطراب / نویسنده: Deborah m-plummer ترجمه: مهناز استکی - احمد خالقی
مشخصات نشر	تهران: انتشارات نظری، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص:؛ مصور: ۱۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۸۷۷-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	فشار روانی در کودکان - کنترل
شناسه افزوده	مهناز استکی
رده بند کنگره	۱۳۹۶ ۵الف۵ف / BF۷۲۳
رده بند دیویی	۱۵۵/۴۱۸
شماره کتابساز ملی	۵۰۰۲۵۱۲

نام کتاب	کمدک به بیچه ها در مقابله با تغییر، استرس، اضطراب
نویسنده	Deborah m-plummer
ترجمه	دکتر مهناز استکی - احمد خالقی
نوبت چاپ	اول ۱۴۱۲
شمارگان	۵۰۰

« کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر مخصوص نشر محفوظ ناشر می باشد »

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی عصر (عج)، خیابان سید جمال الدین
اسدآبادی (یوسف آباد)، نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار

پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

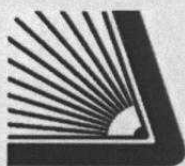
E-mail: nazariibook@yahoo.com

www.nashrenazari.com

تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال



انتشارات نظری

فهرست مطالب

بخش اول

اینجا برون: عامل ذهن آگاهانه

فصل اول: حمایت از به زیستی هیجانی	۷
فصل دوم: درک کارهایی که انجام می دهیم	۱۵
فصل سوم: تشویق راه حل های تصویر پردازانه	۲۹

بخش دوم

مهارت های زندگی

فصل چهارم: خود آگاهی	۴۱
فصل پنجم: تصویر پردازی	۵۱
فصل ششم: احساسات	۵۹

بخش سوم

مقابله با تغییرات

فصل هفتم: تفکر درباره تغییرات	۶۹
فصل هشتم: آمادگی برای تغییر	۷۷
فصل نهم: تغییرسازی	۸۵

بخش چهارم

مقابله با استرس

فصل دهم: استرس چیست؟	۹۱
----------------------------	----

فصل یازدهم: تغییری که احساس می‌کنیم..... ۱۰۱

بخش پنجم

مقابله با اضطراب

فصل دوازدهم: فکر کردن، احساس کردن، انجام دادن ۱۱۳

فصل سیزدهم: با نگرانی‌ها چه کار می‌کنید؟..... ۱۱۹

بخش ششم

به حرکت خود ادامه دهید

فصل چهاردهم: هدف گذاری و جشن گرفتن..... ۱۳۷

www.ketab.ir