

به نام خدا

نگرانم

درباره‌ی احساسات

ایزابیل توماس

مترجم: هایده کردویی





نردبان

من نگرانم

درباره‌ی احساسات

مهارت‌های زندگی ۲۳۱
کد کتاب ۸۸۱

نویسنده: ایزابل توماس
تصویرگر: کلر السم
مترجم: هایده کروبی
ویراستار: سیما سودخواه
چاپ اول: ۱۳۹۵
چاپ هادی

۳۰۰۰ نسخه



انتشارات فنی ایران

خیابان میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷، ۹۵۱۱، تلفن: ۸۸۵۰۵۰۵۵
www.entesharat.com info@entesharat.com



سرشناسه	توماس، ایزابل، ۱۹۷۹-م.
عنوان و نام پدیدآور	من نگرانم: درباره‌ی احساسات/ایزابل توماس
مشخصات نشر	تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	[۲۴] ص: مصور(رنگی).
فروست	مهارت‌های زندگی: ۲۳۱.
شابک	شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب شماره: ۸۸۱
وضعیت فهرست‌نویسی	978-964-389-665-2
یادداشت	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Worried, C2013
موضوع	گروه سنی: ب.
موضوع	نگرانی در کودکان
شناسه افزوده	عواطف در کودکان
شناسه افزوده	السم، کلر، تصویرگر
شناسه افزوده	Elsom, Clare
شناسه افزوده	کروبی، هایده، ۱۳۴۵- مترجم
رده‌بندی دیویی	۱۳۹۴ م ۱۵۲/۴-۸۷۶۴
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۹۸۴۹۸

حق چاپ و نشر مخصوص ناشر است.

فهرست

۴	نگرانی چیست؟
۶	نگرانی چه جور احساسی است؟
۸	از کجا می‌فهمیم که کسی نگران است؟
۱۰	اشکالی ندارد که احساس نگرانی کنیم؟
۱۲	چطور از دست نگرانی‌هایم خلاص شویم؟
۱۴	چرا خوب است که نگرانی‌هایم با دیگران در میان بگذارم؟
۱۶	اگر نتوانم در باره‌ی احساساتم حرف بزنم، چکار کنم؟
۱۸	چرا باید از دست نگرانی‌هایم خلاص شوم؟
۲۰	چطور می‌توانم به کسی که نگران است کمک کنم؟
۲۲	برای خلاص شدن از دست نگرانی، جعبه‌ای درست کن!
۲۳	واژه‌نامه
۲۴	سخنی با بزرگ‌ترها



بعضی واژه‌ها با حروف سیاه آمده‌اند (مثل حروف سیاه).
معنی آن‌ها را در واژه‌نامه‌ی صفحه‌ی ۲۳ ببینید.