

کتاب تمرین گربه سازگار

درمان شناختی - رفتاری برای کودکان مضطرب



نویسنده

فیلیپ کندال و کریستینا هداک

مترجم

دکتر مریم طهرانی زاده

ویراستاری گروه علمی رشد

انتشارات

تهران - ۱۴۰۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

www.ketab.ir

کندال، فیلیپ سی. (Kendall, Philip C)

کتاب تمرین گربه سازگار: درمان شناختی - رفتاری برای کودکان مضطرب / نویسنده فیلیپ کندال، کریستینا هدک؛ مترجم مریم طهرانی‌زاده؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۸۲-۸

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Coping Cat Workbook, 2nd ed, 2006

عنوان دیگر: درمان شناختی - رفتاری برای کودکان مضطرب.

موضوع: اضطراب در کودکان - - درمان (Anxiety in children - - Treatment)

موضوع: اضطراب در نوجوانی (Anxiety in adolescence)

(Kristina A

شناسه افزوده: هدکی، کریستینا ا. (Hedtker)

شناسه افزوده: انتشارات رشد، گروه علمی

شماره کتابشناسی

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۲۲

شناسه افزوده: طهرانی‌زاده، مریم، ۱۳۵۸ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره: RJ ۵۰۶

ملی: ۸۷۵۰۵۴۱

کتاب تمرین گربه سازگار درمان شناختی - رفتاری برای کودکان مضطرب

نویسنده

فیلیپ کندال و کریستینا هداک

مترجم

دکتر مریم طهرانی زاده

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات رشد محفوظ است.
هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.
اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای زاندارمیری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶
فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲
تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱



فهرست مطالب

www.ketab.ir

۷	جلسه اول: آشنایی
۱۱	جلسه دوم: شناخت احساسات
۱۷	جلسه سوم: بدن من چطور واکنش نشان می‌دهد؟
۲۳	جلسه چهارم: ملاقات با والدین
۲۵	جلسه پنجم: آرام شدن
۳۱	جلسه ششم: من در مورد چه چیزی فکر می‌کنم
۳۹	جلسه هفتم: من چه کار باید بکنم
۴۷	جلسه هشتم: کارم چطور است؟
۵۳	جلسه نهم: ملاقات با والدین
۵۵	جلسه دهم: شروع تمرین!
۵۹	جلسه یازدهم: تمرین‌های بیشتر
۶۳	جلسه دوازدهم: تمرین بیشتر
۶۹	جلسه سیزدهم، کار داره سخت‌تر می‌شه
۷۳	جلسه چهاردهم: بیا کمی بیشتر تمرین کنیم
۷۷	جلسه پانزدهم: یک فرصت دیگر برای تمرین
۸۳	جلسه شانزدهم. تو موفق شدی!!
۸۵	پیوست‌ها