

نگران نشو

(روانشناسی اضطراب کودک)

صدف امامی خواه

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

کандیدای دوره دکتری دانشگاه لندن

کارشناس صداوسیما

نویسنده 10 کتاب روان شناسی

71

لیلا مرادی

کارشناس ارشد روان شناسی عمومی

عضو انجمن روان شناسی ایران

عضو انجمن روان شناسی کودکان استثنایی

مددکار اجتماعی و و روان شناس

59

سرشناسه

: امامی خواه، صدف، ۱۳۷۱-

عنوان و نام پدیدآور

: نگران نشو: (روانشناسی اضطراب کودک) / صدف امامی خواه، لیلا مرادی.

مشخصات نشر

: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری

: ۱۰۶ ص.

شابک

: 978-622-02-2719-9

وضعیت فهرست نویسی

: فیپا

یادداشت

: کتابنامه: ص. ۱۰۲-۱۰۵.

عنوان دیگر

: روانشناسی اضطراب کودک.

موضوع

: اضطراب در کودکان

Anxiety in children

اضطراب در کودکان -- درمان

Anxiety in children -- Treatment

اضطراب جدایی در کودکان

Separation anxiety in children

شناسه افزوده

: مرادی، لیلا، ۱۳۵۹-

رده بندی کنگره

: ۳/۷۲۴BF

رده بندی دیویی

: ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی

: ۹۱۵۰۱۵۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی

: فیپا

نگران نشو

تألیف: صدف امامی خواه / لیلا مرادی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۱۰۶ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۷۱۹-۹

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۴۲۵۸

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلدستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnoruzi

۰۱۷-۳۲۲۴۴۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

www.entesharate-noruzi.com

entesharate.noruzi@Gmail.com

فهرست :

۱.....	فصل اول: تعریف و مفاهیم اضطراب
۲.....	اضطراب چیست؟
۱۰.....	ریشه های اضطراب
۱۳.....	انواع اضطراب
۳۳.....	فصل دوم: نظریه ها
۳۴.....	مطالعات بالینی
۳۴.....	نظریه فیزیولوژیک
۳۵.....	نظریه زیستی
۳۵.....	مراحل رشد روانی اجتماعی اریکسون
۳۸.....	نظریه رشد کولبرگ
۳۸.....	نظریه فطرینگر
۴۱.....	فصل سوم: والدین موفق در اضطراب
۴۲.....	نشانه های اضطراب والدین
۴۳.....	علل اضطراب والدین
۴۴.....	تاثیر اضطراب والدین
۴۴.....	روش هایی برای کاهش اضطراب والدین
۴۵.....	ویژگی ها و روش تربیت والدین موفق
۵۳.....	فصل چهارم: اضطراب جدایی و درمان
۵۴.....	بچه های چسبنده
۵۴.....	اضطراب جدایی
۵۵.....	اختلال اضطراب جدایی چیست؟
۵۵.....	علائم و نشانه های اختلال اضطراب جدایی

اضطراب جدایی در مقابل اختلال اضطراب جدایی	۵۶
تشخیص اختلال اضطراب جدایی:	۵۶
علل اختلال اضطراب جدایی	۵۶
درمان اختلال اضطراب جدایی	۵۷
روان درمانی	۵۷
دارودرمانی	۵۷
کاهش اضطراب جدایی با برنامه‌ریزی‌های دو نفره با کودک	۵۹
آشنایی تدریجی با مربی و معلم، یک روش درمان اضطراب جدایی در کودکان	۵۹
تمرین جدایی‌های کوتاه مدت، بهترین بازی برای اضطراب جدایی	۶۰
خداحافظی‌های سریع و شاد با کودک برای کاهش اضطراب جدایی	۶۰
درمان اضطراب جدایی در مدرسه با بازدید زودهنگام محیط	۶۱
فصل پنجم: قصه درمانی اضطراب	۶۵
داستان یا روایت گویی	۶۶
اهداف و ارزش های قصه گویی	۶۶
در روان شناسی رویکردهای داستانی بر چند محور تمرکز دارند:	۷۰
قصه درمانی	۷۰
حل مشکلات کودکان از طریق قصه گویی	۷۲
مهم ترین نکته ای که قصه درمانی را اثر بخش می کند،	۷۸
یک داستان خوب برای کودکان باید دارای چه خصوصیت هایی باشد؟	۷۹
فصل ششم : بازی درمانی اضطراب	۸۱
چرا به بازی درمانی احتیاج داریم؟ تاثیرات بازی درمانی برای اضطراب کودکان	۸۲
آیا کودک من مضطرب است؟ استرس چیست و چرا در کودکان به وجود می‌آید؟	۸۳
بازی درمانی برای اضطراب کودک دقیقا چه طور کار می‌کند؟	۸۴
بازی درمانی برای اضطراب کودکان و تاثیرات آن	۸۴

پیش گفتار:

خوشحالم که شما به عنوان بزرگتر به دنبال کتاب درمان اضطراب کودکان هستید.

چرا که جستجوی امروز شما نقشی بسیار مهم در آینده کودکان دارد.

اضطراب و نگرانی از کودکی در ما پدید می آید. اوایل جزئی است اما کم کم ریشه دوانده و به اندوهی عظیم تبدیل می شود.

اما درمان نگرانی و اضطراب آنقدرها هم ساده نیست. اگر دچار سردرگمی شده اید حق دارید.

این کتاب برای پدر و مادرهای همه کودکانی نوشته شده است که حساس هستند؛ چه کم، چه متوسط، چه شدید. اگر فرزندان فقط به حساسیت کمی دچار است، امکان دارد فقط راهنماییهای همین کتاب برایتان کافی باشد. اگر ناراحتی فرزندان شدیدتر است، این کتاب می تواند در کنار درمان تخصصی، مفید باشد. دست کم این کتاب به شما اطلاعاتی می دهد تا بهتر بتوانید از خدمات بهداشت روانی برای فرزند مضطرب خود، بهره بگیرید.

و همچنین در فصول پایانی قصه و بازی هایی را به شما پیشنهاد می دهیم که بسیار مفید واقع میشود.

نوشتن این کتاب با همت سرکار خانم لیلا مردای میسر گردید و امید داریم که برای شما مفید واقع گردد.

صدف امامی خواه

کاندیدا دکتری دانشگاه لندن

نویسنده کتابهای روانشناسی