

۱۵۳۷۹۰۸

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای مقابله با

اضطراب

در کودکان و نوجوانان

دکتر کاتارینا ماناسیس

مترجم: فرناز فرود

www.saberinbooks.ir

Manassis, Katharina

ماناسیس، کاتارینا
کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان / کاتارینا ماناسیس؛ مترجم فرناز فرود.
تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۳.
۲۰۴ ص.
کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۶۷-۰ :
عنوان اصلی:

Keys to Parenting Your Anxious Child, c 1996

نماینه.
اضطراب کودکان
رفتار والدین
کودکان - سازگاری
فروود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، مترجم
۱۳۸۲ م ۱۵۶ الف / ۷۲۲ BF
۱۵۵/۴۱۸ :
۲۷۲۲۶-۸۳ : شماره کتابشناسی ملی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک
یادداشت
یادداشت
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹

کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان

دکتر کاتارینا ماناسیس

فرناز فرود	مترجم
مهرداد فلاح	ویراستار
کارا	حروف چینی و صفحه‌آرایی
بابک کثیری	اجرای طرح جلد
پاییز ۱۴۰۲	چاپ چهاردهم
۱۰۰۰	تعداد
پویه گراور	لینوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
پژمان	چاپ متن و صحافی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۶۷-۰

حقوق ناشر محفوظ است

قیمت: ۱۵۵/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر.....
۶	مقدمه.....
۱۰	سپاسگزاری.....
۱۱	بخش ۱: چرا کودکان مضطرب هستند؟
۱۲	فصل اول: گستره نگرانیهای دوران کودکی.....
۱۶	فصل دوم: ریشه‌های حساسیت.....
۲۰	فصل سوم: چگونگی رشد اضطراب.....
۲۵	فصل چهارم: کودک هراسان.....
۳۱	بخش دوم: چگونه به کودکان کمک کنیم تا سازگار شوند؟
۳۲	فصل پنجم: تقویت اعتماد به نفس.....
۴۰	فصل ششم: روشهای حساسیت‌زدایی.....
۴۴	فصل هفتم: پرسشهایی درباره حساسیت‌زدایی.....
۴۸	فصل هشتم: انگیزه برای رفتار «بی‌باکانه».....
۵۳	فصل نهم: پرسشهایی درباره روشهای پراگیزنده.....
۵۸	فصل دهم: رفتار اعتراض‌آمیز و بازدارنده‌ها.....
۶۱	فصل یازدهم: کودک نگران.....
۶۹	فصل دوازدهم: به کودکان نگران کمک کنیم تا مسائلشان را حل کنند.....
۷۴	فصل سیزدهم: کودکان را بر آن داریم تا به تنهایی مسائلشان را حل کنند.....

فصل چهاردهم: تسکین فشار جسمانی	۸۰
فصل پانزدهم: آرام کردن ذهن	۸۶
فصل شانزدهم: تغذیه، ورزش و خواب	۸۹
فصل هفدهم: تغییر و کودک حساس	۹۵
فصل هجدهم: چه هنگام دارو به کار ببریم	۱۰۰
فصل نوزدهم: داروهای خاص اضطراب	۱۰۶
فصل بیستم: ترکیب روشها	۱۱۳
فصل بیست و یکم: انتخاب روشها	۱۱۹
بخش سوم: رفتارهای ناشی از مشکلات خاص	۱۲۳
فصل بیست و دوم: کودک وابسته	۱۲۴
فصل بیست و سوم: ترس از رفتن به مدرسه	۱۲۸
فصل بیست و چهارم: کمروبی و سکوت	۱۳۳
فصل بیست و پنجم: تپل	۱۳۹
فصل بیست و ششم: وسوسه‌های فکری و رفتاری	۱۴۳
فصل بیست و هفتم: عادات غیرعادی دیگر	۱۵۰
فصل بیست و هشتم: کمال‌گرایی، تعلل و دروغ‌گویی	۱۵۳
فصل بیست و نهم: وقتی خطر واقعی است	۱۵۸
بخش چهارم: واکنشهای دیگران به اضطراب	۱۶۳
فصل سی‌ام: رفتار افراد خانواده در مقابله با اضطراب	۱۶۴
فصل سی و یکم: هماهنگی و ثبات	۱۷۰
فصل سی و دوم: رفتار در اجتماع	۱۷۷
فصل سی و سوم: رفتار با افراد متخصص	۱۸۳
فصل سی و چهارم: آیا هنوز به این در و آن در می‌زنید؟	۱۸۹
پرسش و پاسخ	۱۹۴
واژه‌نامه	۱۹۹
نمایه	۲۰۲

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.