

به نام خداوند لوح و قلم

حقیقت نگار وجود و عدم

www.ketab.ir



سرشناسه	:	کرباسی عامل، افسانه، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت ارتباط با کودکان (درمان شناختی رفتاری اضطراب، افسردگی، خشم) / مولفین افسانه کرباسی عامل، فرشته شکیبایی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۰ ص: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸۶۲۲۸۰۹۱۰۴۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه
موضوع	:	مهارت های اجتماعی در کودکان Social skills in children قابلیت ارتباطی در کودکان Communicative competence in children کودکان - روابط با دیگران Interpersonal relations in children اختلالات رفتاری در کودکان Behavior disorders in children اختلالات رفتاری در کودکان - درمان Behavior disorders in children - Treatment
شناسه افزوده	:	شکیبایی، فرشته، ۳۴۴ -
رده بندی کنگره	:	BF723
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۴۱۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۳۵۵۸۳۲
وضعیت رکورد	:	فیپا

مهارت ارتباط با کودکان

(درمان شناختی رفتاری اضطراب، افسردگی، خشم)

مؤلفین:

دکتر افسانه کرباسی عاملی

دکتر فرشته شکیبائی



مهارت ارتباط با کودکان

دکتر افسانه کرباسی‌عامل و دکتر فرشته شکیبائی

✍ مؤلفین

برگ و باد

✍ ناشر

۵۰۰ نسخه

✍ شمارگان

اول ۱۴۰۲

✍ نوبت چاپ

۱۵۰۰۰۰ تومان

✍ قیمت

ISBN: 978-622-8091-04-4



انتشارات برگ و باد:



۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ _ ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶



@nashr.bargobad



ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

مقدمه

فصل اول: درمان شناختی - رفتاری چیست؟

درمان شناختی - رفتاری برای چه کسانی مناسب است؟

نحوه اثرگذاری درمان شناختی - رفتاری

فصل دوم: تهیه برنامه شناختی - رفتاری

تعیین مشکلات کودک

ارزیابی بالینی

پرسشنامه مربوط به کودک

پرسشنامه مربوط به والدین یا پرستار کودک

پرسشنامه معلمان

تعیین اهداف

دستیابی به اهداف

تمرینات هدف

تمرین تعیین هدف

ابزار درمان

هدف درمان شناختی - رفتاری

فصل سوم: اضطراب

اضطراب چیست؟

نحوه تشخیص اضطراب در کودکان

علت اضطراب کودکان

رفتار در منزل

رفتار در مدرسه

نحوه واکنش به کودک مضطرب

تکالیف این فصل

تکلیف کودک برای این فصل

تکلیف والدین برای این فصل

نمونه ای از فهرست اضطراب برای والدین

فصل چهارم: افسردگی

افسردگی چیست؟

نحوه تشخیص افسردگی در کودکان

علت افسردگی در کودکان

رفتار در منزل

رفتار در مدرسه

نحوه واکنش به افسردگی کودکان

تکالیف این فصل

فصل پنجم: استرس

استرس چیست؟

نحوه تشخیص استرس در کودکان

علت استرس در کودکان

رفتار در منزل

رفتار در مدرسه

نحوه واکنش به کودک مبتلا به استرس

تکالیف این فصل

فصل سستم: چشم

چشم چیست؟

نحوه تشخیص چشم در کودک

علت چشم کودک

رفتار در منزل

رفتار در مدرسه

نحوه واکنش به کودک خشمگین

تکنیک وقفه کوتاه (تایم اوت)

برخی کارهایی که می‌توانند به آرامش بیشتر کودکان کمک کنند:

تکالیف این فصل

فصل هفتم: حوادث آسیبزا

آسیب چیست؟

نحوه تشخیص آسیب در کودک

رفتار در منزل

رفتار در مدرسه

نحوه برخورد با کودک آسیب دیده

تکالیف این فصل

فصل هشتم: اختلال بیشفعالی - کمبود توجه

اختلال بیش فعالی - کمبود توجه چیست؟

علت بروز اختلال بیش فعالی - کمبود توجه

علائم اختلال بیش فعالی - کمبود توجه

ناتوانیهای شناختی

اختلالات همراه با بیش فعالی - کمبود توجه

نحوه کمک والدین به کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی - کمبود توجه

تکالیف این فصل

فصل نهم: افزایش عزت نفس

عزت نفس چیست؟

عزت نفس پایین در کودکان

افزایش عزت نفس

ابراز همدلی

رفتار با توجه به سطح درک کودک

گوش دادن موثر

تشویق کودک به گفتگوی بیشتر

تکالیف این فصل

«ناتوانی» خود را به «توانمندی» تبدیل کنید

فصل دهم: غلبه بر افکار منفی

تشخیص الگوهای فکری منفی

توضیح افکار منفی برای کودکان

تغییر افکار خودآیند منفی به افکار مثبت و موثر

غلبه بر افکار منفی

تمرین دادن پاداش به خود

فصل یازدهم: راهکارهایی برای مدیریت اضطراب، استرس، خشم و افسردگی در

کودکان

فعالیت‌های ورزشی

تمرین هایی برای ورزش کودکان

یوگا

تمرینات یوگا برای کودکان

رعایت رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی مناسب برای کودک

خواب

توصیه هایی در مورد خواب کودک

شکرگزاری

دفترچه شکرگذاری

فصل دوازدهم: تمرینهایی برای والدین و فرزندان

شناخت هیجانات

سرزمین احساسات رنگارنگ

بازی بُرج هیجان

بسکتبال خانگی

تکنیک های تنفس

ذهن آگاهی

یادداشت برداری

پیشنهادهایی برای موضوع یادداشت برداری

نتیجه گیری

فصل سیزدهم: پژوهشهای انجام شده در حوزه درمان شناختی - رفتاری

انواع پژوهش ها

منابع