

آیا در مدرسه استرس دارید؟

نوشته

استفانی سامارینو مک فرسون

ترجمه

مریم السادات میرعزیزی



انتشارات سروش

۱۴۰۳



انتشارات دبیرش

- عنوان: آیا در مدرسه استرس دارید؟
- تألیف: استفانی سامارتینو مک فرسون
- ترجمه: مریم السادات میرعزیزی
- ویراستار: سید ابوالفضل هاشمی
- صفحه آرا و طراح جلد: دلارام پری پیکر
- ناشر: انتشارات دبیرش
- چاپخانه: آرزوی دیدار
- صحافی: آرزوی دیدار
- نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳
- شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال
- مرکز پخش: چاپار ۸۸۸۹۹۶۸۰

■ حق چاپ و نشر برای انتشارات دبیرش محفوظ است.

سرشناسه	مک فرسون، استفانی سامارتینو McPherson, Stephanie Sammartino.
عنوان و نام پدیدآور	آیا در مدرسه استرس دارید؟ / نوشته استفانی سامارتینو مک فرسون؛ ترجمه مریم السادات میرعزیزی تهران: دبیرش، ۱۴۰۳
مشخصات نشر	۱۱۴ ص.
مشخصات ظاهری	۹۶-۹۷-۶۰۶۷-۶۰۶۲۲-۹۷۸-۶
شابک	۹۷۸-۶۰۶۷-۶۰۶۲۲-۹۷۸-۶
وضعیت	فیا
فهرست نویسی	Are you stressed out in school?, 2016
عنوان اصلی	روان شناسی تربیتی — ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	فشار روانی در کودکان — کنترل — ادبیات نوجوانان
موضوع	فشار روانی — ادبیات کودکان و نوجوانان
شناسه افزوده	میرعزیزی، مریم السادات، ۱۳۵۹ - مترجم
شناسه افزوده	هاشمی، سید ابوالفضل، ۱۳۴۶ - ویراستار
رده بندی کنگره	LB ۱۰۸۸
رده بندی دیویی	۳۷۱/۱۵۲۳
شماره کتابشناسی ملی	۹۷۱۶۴۳۶

فهرست مطالب

فصل ۱ - نمره الف برای همه؟

۱۰..... ماجراجویی یا منبع استرس؟

۱۲..... "سرعت بخشیدن به خط موتاز"

فصل ۲ - مقطع دبستان و راهنمایی "زمان بسیار کمی برای بچگی کردن"

۱۸..... درس‌های از قبل برنامه‌ریزی شده.....

۱۹..... بازی کردن یادگیری است. روز جهانی بازی مدرسه.....

۲۰..... آماده شدن برای مدرسه راهنمایی.....

۲۱..... یافتن تعادل.....

۲۳..... مسیر یک دانش‌آموز.....

فصل ۳ - دبیرستان: منوی گزینه‌ها

۳۰..... "استانداردها ارتقا یافته است"

۳۲..... فشار در تمام سطوح.....

۳۳..... آماده شدن برای زندگی.....

فصل ۴ - تکالیف: آن زمان و اکنون

۳۶..... قانون علیه تکالیف!

۳۷..... جنبش مترقی.....

۳۸..... اسپورتیک آموزش را تغییر داد.....

۳۹..... ملتی در معرض خطر.....

۴۰..... ادامه جنگال

فصل ۵ - رام کردن هیولای تکالیف

۴۲..... تکالیف: حرفه ای‌ها

۴۳..... تکلیف شب: معایب

۴۳..... استراحت شبانه خوب

۴۷..... نکات تکلیف

۴۹..... مطالعه برای آزمون

فصل ۶ - آزمون‌های با ریسک بالا و نحوه شروع آن‌ها

۵۴..... ایجاد استانداردها

۵۴..... هیچ کودکی نباید عقب بماند

۵۶..... هسته مشترک

۵۷..... "فشار زیاد از جهت‌های مختلف"

۵۸..... از آموزش به آزمون

۶۰..... اضطراب امتحان

فصل ۷ - ورود به دانشگاه

۶۴..... رقابت را به یک سطح کاملاً جدید ببرید

۶۶..... امتحانات ورودی دانشگاه

۶۷..... مدارس آزمون - اختیاری

۶۸..... زمان انتخاب

۷۰..... استرس سال آخر

۷۱..... خبر خوب

۷۳..... نوشتن برنامه

فصل ۸ - وقتی استرس زیاد می‌شود

۷۸..... زدگی

۸۱..... تقلب

۸۵..... اختلالات غذایی

۸۸.....	سوء مصرف مواد
۸۹.....	اوضاع بدتر
۸۹.....	همیشه امید هست
۹۰.....	چه چیزی بیشتر از همه اهمیت دارد

فصل ۹ - ذهن ها به روش های مختلف کار می کنند

۹۳.....	انواع تفاوت های یادگیری
۹۵.....	اختلال کمبود توجه (ADD)
۹۶.....	مقابله با تفاوت های یادگیری
۹۷.....	تسلط بر چالش ها
۹۸.....	یادگیری نحوه یادگیری

فصل ۱۰ - نکاتی برای غلبه بر استرس

۱۰۲.....	آموزش ذهن آگاهی
۱۰۴.....	نکات کاربردی
۱۰۸.....	چالش ها و فرصت ها

۱۱۰.....	واژه نامه
۱۱۴.....	منابع