

94, 8/13

راهنمای کودک برای چیره شدن بر ناخن جویدن و عادات‌های دیگر

تأليف : د. محمد بن عبد الله

تصویرگر: بانہ، ماتیلہ

ترجمہ : رؤیا نبی زادہ

Dawn Huebner

هوبنر، دان

با عادت‌های بد کودکان چه کنیم؟ تألیف : دان هوبنر؛ ترجمه: رؤیا نبی‌زاده. - تهران: نشر ارسباران، ۱۳۹۶.

دوازده، ۷۶ ص. مصور.

ISBN : 978 - 964 - 6389 - 71 - 7

شابک:

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی: What to Do When Bad Habits Take Hold: A Kid's Guide to Overcoming Nail-Biting and More, 2009

عنوان دیگر: راهنمای کودک برای چیره شدن بر ناخن جویدن و عادت‌های دیگر.

موضوع: ترک عادت -- ادبیات نوجوانان.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۴۵۹ ت / ۳۳۷ BF

رده‌بندی: ۱۵۵/۴۱۲۳۳ [ج]

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۱۴۲۸۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و به هر نحوی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز مسطرت ناسام جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود. نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

ارسلان

نشر ارسباران

با عادت‌های بد کودکان چه کنیم؟

راهنمای کودک برای چیره شدن بر ناخن جویدن و عادت‌های دیگر

تألیف: دان هوبنر

ترجمه: رؤیا نبی‌زاده

ناشر: نشر ارسباران

نوبت چاپ: سوم، بهار ۱۳۹۶

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار، شمارگان: ۵۰۰ جلد

تعداد صفحات: ۸۸ صفحه

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978 - 964 - 6389 - 71 - 7

شابک: ۷ - ۷۱ - ۶۳۸۹ - ۹۶۴ - ۹۷۸

مرکز بخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

مقدمه مترجم	هفت
سخنی با پدر و مادر و مریبان	نه
فصل اول: سرآغاز	۱
فصل دوم: به سختی گرفتار شدن	۱۱
فصل سوم: کلید ۱: جلوگیری	۱۷
فصل چهارم: کلید ۲: مشغول شو، مشغول شو	۲۷
فصل پنجم: کلید ۳: بکن، بکش، و بجو	۳۵
فصل ششم: کلید ۴: بیارای! شاد کن! نیرو بده	۴۱
فصل هفتم: کلید ۵: خالی کردن تنش	۴۹
فصل هشتم: همه چیز را کنار هم بگذار	۵۷
فصل نهم: کارها چگونه پیش می‌رود؟	۶۳
فصل دهم: آزاد ماندن	۶۹

مقدمه ترجمه

کتابی که پیش رو دارید، یک راهنمای کودک است که توسط دان هوبنر روان‌شناس بالینی و متخصص در درمان کودک و والدین نوشته شده و توسط مؤسسه انتشاراتی وابسته به انجمن روان‌شناسی آمریکا منتشر شده است. این کتاب در مورد اختلالات حرکتی «کشنه‌ای کودکان و روش‌های اداره و کنار آمدن با آنهاست و بازبانی ساده، چیره شدن بر عادت‌های ناکارآمد را به آنها می‌آموزد و منبع خوبی برای آموزش، ایجاد انگیزه و توانا کردن کودکان برای رهایی از عادت‌های مزاحم است. مخاطبان کتاب، کودکان ۱۲-۶ ساله هستند و شیوه استفاده از آن بدین گونه است که هر بار، والدین فصل‌هایی از کتاب را برای کودک یا همراه با او می‌خوانند و کودک با نظارت راهنمایی آنها، تمرین‌ها و راهبردهای پیشنهاد شده را انجام می‌دهد. نام اصلی کتاب «چه کنیم هنگامی که به عادت‌های بد دچار می‌شویم» بوده که به صورت «با عادت‌های بد چه کنیم» تغییر داده شده است. در چند صفحه از کتاب، بنا به ضرورتی که برای انطباق تصاویر و حروف اول واژه‌ها وجود داشته است، تغییراتی در تصاویر داده شده است. در معماها و شعرهای کتاب نیز انطباق‌هایی برای تبدیل شدن به متن و شعر فارسی صورت گرفته است. در

اینجا لازم می‌دانم از دوست هنرمندم آقای علی مسعودی‌نیا که در انطباق اشعار و معماها مرا یاری نموده‌اند، قدردانی نمایم. امید است که راهبردهای ارائه‌شده در کتاب، برای والدین و کودکان در زمینه تغییر رفتار و روش‌های اداره مشکلات عادت‌ی و کلیشه‌های کودکان، سودمند باشد.

رؤیا نبی‌زاده

خرداد ۱۳۸۹

www.ketab.ir