

آفتاب پس از طوفان

کتاب تمرین درمان سوءاستفاده جنسی کودکان
با رویکرد شناختی - رفتاری

۱۰ فعالیت ساده برای آموزش به کودکان جهت :

۲۰۲۵.۹۹

۹۸,۴,۲۱

● تقویت عزت نفس

● تقویت انتخاب مسئولانه و بهبود سلامتی

● این بدن خودشان

تألیف :

دکتر شارون ا. مگگی

دکتر کورتیس هولمز

ترجمه :

اسماعیل شیردل هاور

دکتر حسین ملک محمدی

دکتر محمد مشکانی

اعظم کابوسی

نشر

عنوان و نام پدیدآور : آفتاب پس از طوفان - کتاب تمرین درمان سوءاستفاده جنسی از کودکان با رویکرد شناختی - رفتاری (۴۰ فعالیت ساده برای آموزش به کودکان) / تألیف: دکتر شارون !. مکگی، دکتر کورتیس هولمز؛ ترجمه: اسماعیل شیردل هاور، دکتر حسین ملک محمدی، دکتر محمد مشکانی، اعظم کابوسی
مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: هشت - ۱۲۰ ص.: مصور.

شابک: ۳ - ۲۷ - ۸۳۵۲ - ۶۰۰ - ۹۷۸

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

Finding Sunshine After the Storm (A Workbook for Children Healing from Sexual Abuse)

موضوع: کودکان -- سوءاستفاده جنسی -- کودکان قربانی سوءاستفاده جنسی -- توانبخشی

رده بندی کلاسیک: HV ۶۵۷۰ / م ۷۱۷ ۱۳۹۷

رده بندی دیوید: ۳۶۲/۷۶

شماره کتاب شناسی ملی: ۵۴۲۸۱۶۲

پیشگفتار

مخاطب عزیز، خواننده گرام، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و فروشنده، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی اعتمادی در میان ناشر و فروشنده کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محیطی ناسالم جهت بی ارزش کردن زحمات ناشران، فعالان فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان تان منجر شود.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arasbaran.com

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

آفتاب پس از طوفان

کتاب تمرین درمان سوءاستفاده جنسی از کودکان با رویکرد شناختی - رفتاری

تألیف: دکتر شارون !. مکگی، دکتر کورتیس هولمز

ترجمه: اسماعیل شیردل هاور، دکتر حسین ملک محمدی، دکتر محمد مشکانی، اعظم کابوسی

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۸

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

شمارگان: ۵۰۰ تعداد صفحات: ۱۲۸ صفحه

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۳ - ۲۷ - ۸۳۵۲ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN : 978-600-8352-27-3

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

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

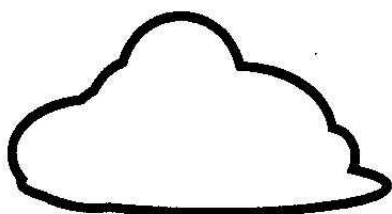
فهرست

❖ نکاتی برای بزرگسالان.....	بنج
❖ مقدمه.....	هفت
❖ فعالیت ۱: اقدامات اولیه.....	۱
❖ فعالیت ۲: چیزهایی که به آنها افتخار می‌کنم.....	۳
❖ فعالیت ۳: یاریگران من چه کسانی هستند؟.....	۵
❖ فعالیت ۴: شما دیوانه نیستید.....	۷
❖ فعالیت ۵: چرخه نگرانی من.....	۱۱
❖ فعالیت ۶: تعظیم کنید (احترام گذاشتن).....	۱۳
❖ فعالیت ۷: با یک آسیب درونی چه باید بکنیم.....	۱۹
❖ فعالیت ۸: کمک یاریگران.....	۲۳
❖ فعالیت ۹: آیین، آیین بر روی دیوار.....	۲۷
❖ فعالیت ۱۰: چه چیزی در یک لغت وجود دارد؟.....	۳۰
❖ فعالیت ۱۱: کالیکو گربه.....	۳۲
❖ فعالیت ۱۲: حلقه‌های جادویی.....	۳۴
❖ فعالیت ۱۳: چه چیزی در لمس کردن است؟.....	۳۷
❖ فعالیت ۱۴: سه نوع لمس.....	۳۹
❖ فعالیت ۱۵: درباره لمس بیشتر بدانید.....	۴۳
❖ فعالیت ۱۶: چقدر کوچک بودم؟.....	۴۵
❖ فعالیت ۱۷: پریسیلای مشکل‌گشا.....	۴۷
❖ فعالیت ۱۸: لری خرنجگه.....	۵۳

- ❖ فعالیت ۱۹: طرح حل مسأله من ۵۸
- ❖ فعالیت ۲۰: من سکوت نمی‌کنم ۶۶
- ❖ فعالیت ۲۱: تمرین کامل بودن ۶۸
- ❖ فعالیت ۲۲: همه احساساتم به من کمک می‌کنند ۷۰
- ❖ فعالیت ۲۳: حشره خزنده چندش آور ۷۳
- ❖ فعالیت ۲۴: مغزهای چسبنده ۷۶
- ❖ فعالیت ۲۵: من فکر می‌کنم که می‌توانم ۸۰
- ❖ فعالیت ۲۶: ار خرس عروسکی (تدی) خوب مراقبت کنید ۸۲
- ❖ فعالیت ۲۷: بیت تیغ دار ۸۴
- ❖ فعالیت ۲۸: آبا شما به جوجه تیغی قصه ما هستید؟ ۸۸
- ❖ فعالیت ۲۹: من عصبانی ام، من عصبانی ام، من عصبانی ام ۹۰
- ❖ فعالیت ۳۰: جزیره آشفته ان ۹۳
- ❖ فعالیت ۳۱: خشم‌تان را خنثی و فصل کنید ۹۵
- ❖ فعالیت ۳۲: مسئولیت پذیر باشید ۹۷
- ❖ فعالیت ۳۳: یافتن افراد مطمئن ۹۸
- ❖ فعالیت ۳۴: شما یک ستاره هستید ۱۰۰
- ❖ فعالیت ۳۵: رازها ۱۰۲
- ❖ فعالیت ۳۶: کارآگاه رازها بودن ۱۰۴
- ❖ فعالیت ۳۷: نابینایی یک معلولیت جهانی است ۱۰۷
- ❖ فعالیت ۳۸: باورهای برای چالش، باورهای برای تمرین ۱۱۲
- ❖ فعالیت ۳۹: بر بالای ابرها ۱۱۵
- ❖ فعالیت ۴۰: مامی، بچه گربه در حال پرواز ۱۱۶

مقدمه

ما همگی باران را دوست داریم، اما طوفان‌های تندری
وحشتناک را درست نداریم. در آخر کار، همه چیز آرام
می‌شود. آفتاب طلوع می‌کند و بعد از طوفان، هر چیزی
درخشان و زیبا به نظر می‌رسد. اما، گاهی انتظار برای
رسیدن به این مرحله خیلی سخت است.



همه ما نیاز داریم دقیقاً بدانیم که چقدر نرم هستیم، و باید در زندگی خودمان حامیانی داشته
باشیم، زیرا هیچ‌کس به تنهایی طاقت تحمل سختی‌ها را ندارد. برخی چیزها ممکن است
برای شما اتفاق افتاده باشد که برایتان سخت بوده است اما شما فوق‌العاده قوی بودید و افراد
خوبی به شما کمک کردند و همین امر باعث ایجاد تفاهت می‌گردد.
این کتاب درباره یافتن خورشید بعد از طوفان است: یادگیری آنکه چگونه چیزهای خوب را
دوباره در زندگی ببینید، و درباره خودتان افکار مثبتی داشته باشید.

— مؤلفان

