

۳۷ ۵۵ ۲۵۱
۹۹/۲/۱۵

تُندآموز کمک آموزشی والدین و کودکان

رفتاردرمانی دیالکتیکی

در

مدیریت هیجانات کودک

کتاب کار مهارت‌های مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیکی برای کمک به کودکان جهت مدیریت نوسان‌های خلقی، کنترل انفجارهای خشم و کنار آمدن با دیگران

۳۷ فعالیت ساده و سرگرم‌کننده برای آموزش کودکان جهت:

- مدیریت هیجان‌های سخت
- آگاهی از نشانه‌های احساساتشان
- احساسات را ذکر و آرامش

تألیف:

جنیفر جی. سوین

کریستینا ال. کرس

ترجمه:

دکتر حمزه اکبری داغی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد آزادسهر)

دکتر حسین ملک محمدی

دکتر محمد مشکانی

اسماعیل شیردل هاور



رفتاردرمانی دیالکتیکی در مدیریت هیجانات کودک. / تألیف: جنیفر جی. سولین. کریستینا ال. کرس؛ ترجمه: دکتر حمزه اکبری داغی، دکتر حسین ملک محمدی، دکتر محمد مشکانی، اسماعیل شیردل هاور. - تهران: نشر روان. ۱۳۹۹.
شش - ۱۷۸ ص: مصور.

ISBN : 978-600-8352-37-2

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:

Don't let your emotions run your life for kids: a DBT-based skills workbook to help children manage mood, swings, control angry outbursts, and get along with others, 2017

موضوع: هیجان ها در کودکان -- خویشتن داری در کودکان -- رفتاردرمانی دیالکتیکی
رده بندی کنگره: ۷۲۳

رده بندی دویی: ۱۵۵/۴۳۳
شماره کتابخانه ملی: ۶۰۳۶۰۲۳

باید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خنده گویا، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه ناشر، مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب، بابت پراعمادی در فضای نشر و فروش کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محیطی ناسالم جهت بی ارزش کردن خدمات کتاب اندرکاران فعالیت های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزند شما منتهی می گردد.

سایت

www.Ravabook.ir

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

رفتاردرمانی دیالکتیکی در مدیریت هیجانات کودک

تألیف: جنیفر جی. سولین و کریستینا ال. کرس

ترجمه: دکتر حمزه اکبری داغی، دکتر حسین ملک محمدی، دکتر محمد مشکانی، اسماعیل شیردل هاور

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۹

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

شمارگان: ۵۵۰ تعداد صفحات: ۱۸۴ صفحه

قیمت: ۲۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۳۷-۲

ISBN : 978-600-8352-37-2

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

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹-۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

..... پنج	 سخنی با والدین
-----------	----------------------

بخش ۱: فعالیت‌های ذهن آگاهی

..... ۳	 ۱: فعالیت ۱: شما از افکار متفاوتی از افکار دارید
..... ۶	 ۲: فعالیت ۲: واقعیت‌ها و احساس‌ها یکی نیستند
..... ۹	 ۳: فعالیت ۳: مردم احساس‌های متفاوتی دارند
..... ۱۱	 ۴: فعالیت ۴: ایجاد ذهن یکپارچه
..... ۱۶	 ۵: فعالیت ۵: ذهن تان در زمان حال قرار دهید
..... ۱۸	 ۶: فعالیت ۶: یکپارچه کردن ذهن آگاه

بخش ۲: تمرین احساسات تان

..... ۲۵	 ۷: فعالیت ۷: خشم
..... ۳۰	 ۸: فعالیت ۸: اضطراب
..... ۳۵	 ۹: فعالیت ۹: رشک و حسادت
..... ۴۱	 ۱۰: فعالیت ۱۰: احساس شرم و گناه
..... ۴۷	 ۱۱: فعالیت ۱۱: احساس هیجان‌زدگی و درماندگی
..... ۵۲	 ۱۲: فعالیت ۱۲: دوست داشتن
..... ۵۸	 ۱۳: فعالیت ۱۳: غم و اندوه
..... ۶۴	 ۱۴: فعالیت ۱۴: شادی

بخش ۳: کار با احساسات شما

..... ۷۳	 ۱۵: فعالیت ۱۵: افکار یا احساسات
..... ۷۶	 ۱۶: فعالیت ۱۶: چرا احساس می‌کنید؟
..... ۸۰	 ۱۷: فعالیت ۱۷: آیا احساسات شما با واقعیت منطبق است؟

- ❖ فعالیت ۱۸: احساسات به طور مداوم تغییر می کنند ۸۵
- ❖ فعالیت ۱۹: احساس عزیز ۸۷
- ❖ فعالیت ۲۰: براساس امیال خود عمل نکنید ۹۰
- ❖ فعالیت ۲۱: بازی شدت، احساس، موقعیت ۹۳
- ❖ فعالیت ۲۲: قلک لحظات شاد ۹۹

بخش ۴: ساخت جعبه ابزار مهارت ها

- ❖ فعالیت ۳: با رها را در باغ مهارت های خودتان بکارید ۱۰۵
- ❖ فعالیت ۴: ابزارهایی که کمک می کنند تا از احساسات تان فاصله بگیرید ۱۰۹
- ❖ فعالیت ۲۵: سترها ۱۱۲
- ❖ فعالیت ۲۶: وقتی سخن خا فعال و داغ است ۱۱۵
- ❖ فعالیت ۲۷: عضلات تار، آرا، کید، مثل ماکارونی ۱۱۷
- ❖ فعالیت ۲۸: پرت کردن حوس ۱۲۱
- ❖ فعالیت ۲۹: تنفس عمیق ۱۲۵
- ❖ فعالیت ۳۰: شما باید کنار بیایید ۱۲۹

بخش ۵: در مسیر، ابزارهای تان را به همراه داشته باشید

- ❖ فعالیت ۳۱: برنامه ریزی از قبل برای احساسات بد ۱۳۵
- ❖ فعالیت ۳۲: از دیگران کمک بگیرید ۱۳۹
- ❖ فعالیت ۳۳: پرورش دادن روابط با دیگران ۱۴۳
- ❖ فعالیت ۳۴: برای دیگران حد و مرزها را تعیین کنید - درنگ کردن ۱۴۸
- ❖ فعالیت ۳۵: ابرقهرمان و ابرقدرت شما ۱۵۳

بخش ۶: ارزش ها و اهداف

- ❖ فعالیت ۳۶: ارزش های شما کدام هستند؟ ۱۵۹
- ❖ فعالیت ۳۷: اهداف شما کدام هستند؟ ۱۶۳
- ❖ فعالیت ۳۸: غلبه بر موانع برای رسیدن به اهداف بزرگ ۱۶۶
- ❖ فعالیت ۳۹: افراد دارای ارزش ها و اهداف متفاوتی هستند ۱۷۰

سخنی با والدین

به کتاب رف. رد. انی دیالکتیک در مدیریت هیجانات کودک خوش آمدید. از اینکه این کتاب تمرین را انتخاب کردید، خرسندیم و امیدواریم این فعالیت‌ها به شما و کودک‌تان کمک کند تا احساس‌های خوار از کنترل که دکان را مدیریت کنید.

فعالیت‌های این کتاب م‌علوم ای ایده‌های اصیل‌اند که حاصل بیش از دوازده سال تجربه کارکردن با کودکان خردسال، نوجوانان و بزرگسالان، استفاده از درمان شناختی-رفتاری (CBT)، رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT)، و نرس بازی درمانی هستند. درمان شناختی-رفتاری (CBT) درمانی است که ارتباط میان افکار و رفتارها بررسی می‌کند و دراصل توسط دکتر آرون بک در ۱۹۹۰ توسعه یافت. رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) رویکرد درمانی است که توسط دکتر مارشا لینهان در استفاده با بزرگسالان و نوجوانانی پژوهش و توسعه یافت که با احساسات شدید در کشمکش بودند.

ما توجه ویژه‌ای به مهارت‌های انطباقی کرده‌ایم، به‌صورتی که برای آن‌ها این امکان را فراهم کرده‌ایم تا به‌عنوان فعالیت‌های عملی مورد استفاده قرار گیرند. اگرچه فعالیت‌های خاص این کتاب تمرین به‌لحاظ تجربی اعتباریابی نشده‌اند، ما آن‌ها را در کمک به خود برای آغاز گفتگو درباره هیجان‌های شدید و تشویق کردن کودکان برای یادگیری مهارت‌های انطباقی و همچنین استفاده از آن‌ها در اغلب اوقات و به‌طور اثربخش، بسیار سودمند یافته‌ایم.

ممکن است متوجه شوید که برخی فعالیت‌ها مشابه فعالیت‌های دیگر هستند. این هدفمند است، زیرا کودکان سن مدرسه مفاهیم مشابه ارایه‌شده در روش‌های نسبتاً متفاوت را از طریق

تکرار مواجهه‌سازی و مرور رفتاری بهتر می‌آموزند.

کودکان به منظور کسب بیشترین سود از هر فعالیت، نیازمند هدایت برخی بزرگسالان خواهند بود. احساسات برای کودکان می‌تواند ترسناک و گیج‌کننده باشد و وجود یک بزرگسال برای کمک به آنها جهت درک افکار، احساسات و رفتارها بسیار مهم است. کودکی که در حال تجربه کردن احساسات شدید است، ممکن است نتواند به‌خاطر آورد که کدامیک از مهارت‌های سازگاری می‌تواند سودمند باشد. در سراسر کتاب چندین بار به خوانندگان تمرین مهارت‌هایشان را یادآوری می‌کنیم. شما و کودک‌تان را تشویق می‌کنیم تا به کار بستن این مهارت‌های سازگاری را باهم مرور کنید، به‌طوری که بتوانید کودک‌تان را در تمام مدتی که این احساسات ظاهر شده‌اند و کودک‌تان در حال تجربه کردن این احساسات شدید هستند، هدایت کنید. این تمرین فرصت کاملی را برای شما فراهم می‌کند تا به آموختن مهارت‌های آموخته‌شده از این کتاب را به کودک‌تان یادآوری کنید. پژوهش در میان بزرگسالان نشان می‌دهد که به‌طور فعال مهارت‌های سازگاری آموخته‌شده را تمرین کرده‌اند نشان می‌دهد، آنها را که تمرین کرده‌اند در زندگی روزانه‌شان اغلب بهبود قابل ملاحظه‌ای مشاهده کرده‌اند. تمرین می‌تواند شامل سرمشق‌دهی توسط بزرگسالان، مرور رفتاری، ایفای نقش و پاداش فراهم شده برای کودک شود.

کتاب شامل شش بخش می‌باشد و بخش هفتم در پایان این زرتی زیر قابل دسترس است: <http://www.newharbinger.com/38594>. همچنین، به‌طور آنلاین سمینارهایی را خواهید یافت که هر بخش را توضیح می‌دهد، موضوعات مهمی را فراهم می‌آورد و روش‌هایی را پیشنهاد می‌دهد که به کودک‌تان کمک می‌کند تا بیشترین بهره را از فعالیت‌ها کسب کند. به‌علاوه، محتواهای قابل دریافتی را خواهید یافت که مرتبط به فعالیت‌های کتاب هستند و همچنین فعالیت‌های بیشتری را برای خواهید یافت که بنیان مهارت کودک‌تان را غنی می‌سازد.