

تُندآموز کمک آموزشی والدین و کودکان

کتاب تمرین برای کودکان طلاق با رویکرد شناختی - رفتاری

کتاب تمرین برای کودکان جهت کنار آمدن با جدایی،
بیگانگی والدینی و تعارض های وفاداری

۳۳ فعالیت برای و در گرم کننده برای آموزش کودکان جهت :

- کنار آمدن با «مکین» گیجی و خشم
- یادگیری روش های جدید برای کنار آمدن با نگرانی و استرس
- بهره گرفتن از شجاعت و توانمندی ذاتی

تألیف :

دکتر امی جی. ال. بارکر

دکتر کترین اس. آندر

ترجمه :

دکتر محمد مشکانی

دکتر حسین ملک محمدی

دکتر حمزه اکبری داغی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد آزادشهر)

اسماعیل شیردل هاور



عنوان و نام پدیدآور: کتاب تمرین برای کودکان طلاق با رویکرد شناختی - رفتاری (۳۳ فعالیت ساده و سرگرم‌کننده برای آموزش کودکان) / تألیف: دکتر امی جی. ال. بارکر و دکتر کاترین اس. آندر؛ ترجمه: دکتر محمد مشکانی، دکتر حسین ملک‌محمدی، دکتر حمزه اکبری‌داغی، اسماعیل شیردل هاور
مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ده - ۱۱۸ ص: مصور.

ISBN : 978-600-8352-42-6

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

An Instant Help Book for Parents and Kids. Getting Through My Parents' Divorce. A Workbook for Children Coping with Divorce Parental Alienation, and Loyalty Conflicts. [2015].

موضوع: فرزندان طلاق -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: طلاق -- جنبه‌های روان‌شناسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

رده‌بندی کنگ: HQ ۷۷۳/۵

رده‌بندی یوئی: ۳۰۶/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۴۵۸۰۰

پایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرام، این کتاب اصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، رسماً پذیرفته نیست. در فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی کشور شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.com



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

□ کتاب تمرین برای کودکان طلاق با رویکرد شناختی - رفتاری

□ تألیف: دکتر امی جی. ال. بارکر و دکتر کاترین اس. آندر

□ ترجمه: دکتر محمد مشکانی، دکتر حسین ملک‌محمدی، دکتر حمزه اکبری‌داغی، اسماعیل شیردل هاور

□ ناشر: روان

□ نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۹

□ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

□ شمارگان: ۵۵۰ تعداد صفحات: ۱۲۸ صفحه

□ قیمت: ۲۳۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-8352-42-6

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۴۲-۶

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

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

بخش ۱: هنگامی که پدر و مادر تان دعوا می کنند شما تنها نیستید

- ❖ فعالیت ۱: فکر کردن به پدر و مادر مهربان: کتاب تمرین ۶
- ❖ فعالیت ۲: مسابقه والدین در خصوص آن مشاجره می کنند ۷
- ❖ فعالیت ۳: احساساتی که کودکان هنگام دعوی والدین دارند ۸
- ❖ فعالیت ۴: شروع کردن یادداشت راجع به احساس ۱۰
- ❖ فعالیت ۵: احساسات درباره طلاق ۱۱
- ❖ فعالیت ۶: موقعیت ها و احساسات ۱۳
- ❖ فعالیت ۷: بیان کردن احساسات ۱۴

بخش ۲: ابزارهای مقابله

- ❖ فعالیت ۸: شناختن تفکرات و احساسات شخصی تان ۱۹
- ❖ فعالیت ۹: بررسی گزینه ها و مجسم و تمرین کردن در ذهن تان ۲۳
- ❖ فعالیت ۱۰: گفتن آنچه که می خواهید ۲۶
- ❖ فعالیت ۱۱: یافتن ارزش های اصلی تان ۲۸
- ❖ فعالیت ۱۲: شناختن ارزش های اصلی تان ۲۹
- ❖ فعالیت ۱۳: زندگی کردن با ارزش های اصلی تان ۳۱
- ❖ فعالیت ۱۴: شما شجاع بودید وقتی که ۳۳
- ❖ فعالیت ۱۵: ترغیب کردن شجاعت در خودتان ۳۴
- ❖ فعالیت ۱۶: آیا خودگویی برایتان مفید است؟ ۳۶

- ❖ فعالیت ۱۷: تمرین خودگویی ۳۷
- ❖ فعالیت ۱۸: به چه شیوه‌هایی احساس استرس می‌کنید؟ ۴۰
- ❖ فعالیت ۱۹: وقتی پدر و مادر تان جر و بحث می‌کنند، در کجای بدن تان احساس استرس می‌کنید؟ ۴۱
- ❖ فعالیت ۲۰: اجازه دهید از استرس دوری کنیم ۴۲
- ❖ فعالیت ۲۱: راهکارهای بیشتر برای دور شدن از استرس ۴۴
- ❖ فعالیت ۲۲: ویژگی‌های مفید و کمک‌کننده ۴۸
- ❖ فعالیت ۲۳: از چه کسی کمک می‌خواهید؟ ۴۹
- ❖ فعالیت ۲۴: افراد کمک‌کننده را پیدا کنید ۵۰

بخش ۳: استفاده از ابزارهای مقابله

- ❖ فعالیت ۲۵: در چه مواقعی قرار دارید؟ ۵۴
- ❖ فعالیت ۲۶: احساس غمگینی شب چیست؟ ۵۹
- ❖ فعالیت ۲۷: احساس نگرانی شبیه چیست؟ ۶۸
- ❖ فعالیت ۲۸: احساس خشم شبیه چیست؟ ۷۶
- ❖ فعالیت ۲۹: احساس رنجش شبیه به چیست؟ ۸۵
- ❖ فعالیت ۳۰: احساس سردرگمی شبیه چیست؟ ۹۳
- ❖ فعالیت ۳۱: احساس ترس شبیه چیست؟ ۱۰۱
- ❖ فعالیت ۳۲: احساس گناه شبیه چیست؟ ۱۰۹
- ❖ فعالیت ۳۳: کلمات مربوط به گناه ۱۱۰

یادداشتی برای بزرگسالان مراقب

اگر در حال خواندن این کتاب هستید، احتمالاً به دلیل این است که به کودکی توجه دارید که خانواده‌اش در حال طلاق یا جدا شدن هستند. طلاق و مشاجره خانوادگی برای هر شخصی تجربه‌های استرس‌آور هستند. کودکان احساسات شدیدی تجربه می‌کنند که می‌تواند آنها را تحت فشار قرار دهند و با بهزیستی اجتماعی و هیجانی‌شان تداخل کنند.

در بیشتر شرایط، والدین می‌توانند به کودکان‌شان در کنار آمدن با چالش‌های روزمره کمک کنند. با این حال، هنگامی که والدین از هم جدا می‌شوند، مشاجره‌های شخصی آنها می‌تواند با مهارت‌های‌شان تداخل کند.

برخی از کودکان طلاق احساس خشم، آسیب، گریه، گنج، گناه، غم یا ترس می‌کنند. اغلب این کودکان برای جدایی والدین‌شان احساس مسئولیت می‌کنند. آنها ممکن است احساسات‌شان را به درون بریزند و فکر کنند که کودکان بدی هستند. ما این کتاب تمرین را برای آموزش به کودکانی تهیه کردیم که پدر و مادرشان از هم جدا شده‌اند. در حال جدا شدن هستند تا اینکه بدانند چگونه احساسات شدید را مدیریت کنند و با آن کنار بیایند. قواعد و ابزارهایی که آنها در این کتاب تمرین می‌آموزند، به آنها کمک خواهد کرد که دوست داشته باشند و توسط هر دو والد احساس دوست داشته شدن کنند. آنها تاب‌آورتر می‌شوند و مهارت‌هایی را برای مواجهه با چالش‌های سراسر زندگی‌شان، توسعه خواهند داد.

به عنوان بزرگسالان مراقب، می‌توانید با ارائه این کتاب تمرین و همچنین داشتن گوش شنوا، به کودک کمک کنید. یک مکالمه توأم با توجه، می‌تواند با درخواست انجام فعالیت‌های این کتاب

تمرین یا درخواست کمک با برخی از آنها شروع شود. مهم‌ترین چیز این است که نشان دهید مراقب‌اید و برای گوش دادن و صحبت کردن درباره تفکرات و احساسات، در دسترس هستید. با گوش دادن و راهنمایی، می‌توانید در زندگی کودک تفاوت ایجاد کنید. می‌توانید به کودک کمک کنید تا دوست داشته باشد و توسط هر دو والد احساس دوست داشته شدن کند. از اینکه کمک می‌کنید متشکرم.