

# کنترل بیش‌فعالی و آموزش مهارت‌های هوش هیجانی به کودکان

نویسنده:

دکتر لارنس ای. شاپیرو

ه ترجمه:

سیدرضا رضوان زاده



سرشناسه: شاپیرو، لارنس ای، ۱۹۴۸-م. shapiro, Lawrence E  
عنوان و نام پدید آور: کنترل بیش فعالی و آموزش مهارت های هوش هیجانی به کودکان / نویسنده لارنس ای شاپیرو؛ مترجم محبوبه رمضان زاده.

مشخصات نشر: تهران: کتاب درمانی، ۱۳۹۶  
مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص: مصور، جدول ۲۲\*۲۹ س م  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۳۷-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The ADHD Workbook for kids: helping children gain self-confidence, social skills & self-control

موضوع: کم توجهی در کودکان پر تحرک

موضوع: Attention-deficit hyperactivity disorder

شناسه افزوده: رمضان زاده، محبوبه، ۱۳۵۸- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۲۴ ش ۷۷ / ۵۰۶ RJ

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹۰۰۷۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۳۵۴۰۶



کنترل بیش فعالی و آموزش مهارت های هوش هیجانی کودکان

نویسنده: لارنس ای شاپیرو

مترجم: محبوبه رمضان زاده

ویرایش: محمدرضا تقدیمی

چاپ اول: ۱۳۹۷

جلد رحلی ۳۰۰

قیمت: ۲۹۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کمپه کامیاب،

۶۶۴۲۳۲۱ ۶۶۹۲۸۴۲۹

بن بست یکم، پلاک ۲

[www.Ketabdarmani.com](http://www.Ketabdarmani.com)

[info@Ketabdarmani.com](mailto:info@Ketabdarmani.com)

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب درمانی می باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

## فهرست مطالب

|    |                                                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۷  | ..... سخنی با والدین                                                                     |
| ۹  | ..... نامه ای برای کودکان                                                                |
| ۱۱ | ..... <b>بخش اول: یادگیری تسلط بر خود</b>                                                |
| ۱۳ | ..... <b>فعالیت ۱:</b> شما می‌توانید از دردرس دوری کنید                                  |
| ۱۷ | ..... <b>فعالیت ۲:</b> شما می‌توانید کارهای دیگران را پیش بینی کنید                      |
| ۲۲ | ..... <b>فعالیت ۳:</b> شما می‌توانید به تلاش خود ادامه دهید حتی وقتی خسته و کسل هستید    |
| ۲۶ | ..... <b>فعالیت ۴:</b> شما می‌توانید یاد بگیرید که صبورتر باشید                          |
| ۳۰ | ..... <b>فعالیت ۵:</b> شما می‌توانید یاد بگیرید چگونه خوبی باشید                         |
| ۳۴ | ..... <b>فعالیت ۶:</b> شما می‌توانید یاد بگیرید به آرامی و به حرکت بنشینید               |
| ۳۹ | ..... <b>فعالیت ۷:</b> شما می‌توانید یاد بگیرید که از دستورات مل‌ها پیروی کنید           |
| ۴۲ | ..... <b>فعالیت ۸:</b> شما می‌توانید از این قوانین پیروی کنید                            |
| ۴۶ | ..... <b>فعالیت ۹:</b> شما می‌توانید کاری کنید که والدین و معلمان به شما افتخار کنند     |
| ۴۹ | ..... <b>فعالیت ۱۰:</b> شما می‌توانید هر مشکلی را حل کنید                                |
| ۵۳ | ..... <b>فعالیت ۱۱:</b> شما می‌توانید مربی خودتان باشید                                  |
| ۵۷ | ..... <b>فعالیت ۱۲:</b> شما می‌توانید اتاقتان را مرتب نگه دارید                          |
| ۶۱ | ..... <b>بخش دوم: غلبه بر مشکلات مدرسه</b>                                               |
| ۶۳ | ..... <b>فعالیت ۱۳:</b> شما می‌توانید مدرسه را جذاب‌تر سازید                             |
| ۶۸ | ..... <b>فعالیت ۱۴:</b> شما می‌توانید بدون جار و جنجال برای رفتن به مدرسه آماده شوید     |
| ۷۲ | ..... <b>فعالیت ۱۵:</b> شما می‌توانید یاد بگیرید که وقت شناس باشید                       |
| ۷۵ | ..... <b>فعالیت ۱۶:</b> شما می‌توانید بر مشکل تکلیفتان غلبه کنید                         |
| ۷۸ | ..... <b>فعالیت ۱۷:</b> شما می‌توانید از وسایلتان بهتر مراقبت کنید                       |
| ۸۱ | ..... <b>فعالیت ۱۸:</b> شما می‌توانید بدون یادآوری و تذکر بدانید چه کاری باید انجام دهید |
| ۸۴ | ..... <b>فعالیت ۱۹:</b> شما می‌توانید در هنگام نیاز کمک بخواهید                          |

- ۲۰: فعالیت شما می توانید تشخیص دهید که چه هنگام نیاز به استراحت دارید ..... ۸۷
- ۲۱: فعالیت شما می توانید بر روزهای غلبه کنید که به نظر می رسد همه کارها با مشکل مواجه شده اند ..... ۹۰
- ۲۲: فعالیت شما می توانید برای امتحانات آماده باشید ..... ۹۴
- بخش سوم: دوستیابی و حفظ دوستی ها ..... ۹۷
- ۲۳: فعالیت شما می توانید بدانید که چه زمان مسخره شدن مشکل ساز است ..... ۹۹
- ۲۴: فعالیت شما می توانید خشم تان را کنترل کنید ..... ۱۰۲
- ۲۵: فعالیت شما می توانید در مورد آنچه آزارتان می دهد صحبت کنید ..... ۱۰۵
- ۲۶: فعالیت شما می توانید برای محبوب شدن به خودتان کمک کنید ..... ۱۰۹
- ۲۷: فعالیت شما می توانید احساسات کودکان دیگر را درک کنید ..... ۱۱۲
- ۲۸: فعالیت شما می توانید درستان خوبی پیدا کنید ..... ۱۱۶
- ۲۹: فعالیت شما می توانید هر با هر کسی خوش باشید ..... ۱۲۱
- ۳۰: فعالیت شما می توانید یک دوست سرب داشته باشید ..... ۱۲۴
- ۳۱: فعالیت شما می توانید بدون آزار دادن دیگران مزه باشید ..... ۱۲۸
- ۳۲: فعالیت شما می توانید از خودتان دفاع کنید ..... ۱۳۱
- ۳۳: فعالیت شما می توانید یاد بگیرید با دیگران موافقت کنید و از دعوا خودداری کنید ..... ۱۳۵
- بخش چهارم: حس خوبی درباره ی خودتان داشته باشید ..... ۱۳۹
- ۳۴: فعالیت شما می توانید متفاوت باشید ولی همچنان پذیرا شوید ..... ۱۴۱
- ۳۵: فعالیت شما می توانید هدیه های خاص خود را بشناسید ..... ۱۴۴
- ۳۶: فعالیت شما می توانید بهتر غذا بخورید ..... ۱۴۸
- ۳۷: فعالیت شما می توانید بهتر بخوابید ..... ۱۵۲
- ۳۸: فعالیت شما می توانید زمان تماشای تلویزیون و بازی های کامپیوتری را مدیریت کنید ..... ۱۵۶
- ۳۹: فعالیت شما می توانید یک کودک مسئولیت پذیر باشید ..... ۱۶۰
- ۴۰: فعالیت شما می توانید با دیگران مهربان و مفید باشید ..... ۱۶۴
- ۴۱: فعالیت شما می توانید خانواده ای آرام تر داشته باشید ..... ۱۶۸
- ۴۲: فعالیت شما می توانید درمان دارویی خود را کنترل کنید ..... ۱۷۲
- ۴۳: فعالیت شما می توانید در صورت نیاز کمک بگیرید ..... ۱۷۶
- ۴۴: فعالیت شما یک کار بزرگ انجام داده اید ..... ۱۸۰