

کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان

نویسنده:

دکتر کاتارینا ماناسیس

مترجم:

سرشناسه : ماناسیس، کاتارینا Manassis, Katharina
 عنوان و پدیدآور: کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان/کاتارینا ماناسیس؛ مترجم فرناز فرود.
 مشخصات نشر : تهران: صابرین، کتابهای دانه ۱۳۸۳.
 مشخصات ظاهری :
 فروست : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان
 شابک : ۰ - ۶۷ - ۶۱۸۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸
 یادداشت : چاپ دهم : ۱۳۹۴؛ فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: Keys to parenting your anxious child, c1996
 یادداشت :
 موضوع : اضطراب در کودکان
 موضوع : کودکان - سازگاری.
 موضوع : رفتار والدین
 شناسه افزوده : فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، مترجم
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۲ ۷۲۳/الف/۵۶م۲ BF
 رده بندی دیویی : ۱۵۵/۴۱۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۳_۲۷۳۲۶ م

فهرست مطالب

.....	سخن ناشر.....	۵
.....	مقدمه.....	۶
.....	سپاسگزاری.....	۱۰
.....	بخش ۱: چرا کودکان مضطرب هستند؟	۱۱
.....	فصل اول: گستره نگرانیهای دوران کودکی.....	۱۲
.....	فصل دوم: ریشه‌های حساسیت.....	۱۶
.....	فصل سوم: چگونگی رشد اضطراب.....	۲۰
.....	فصل چهارم: کودک هراسان.....	۲۵
.....	بخش دوم: چگونه به کودکان کمک کنیم تا سازگار شوند؟	۳۱
.....	فصل پنجم: تقویت اعتماد به نفس.....	۳۲
.....	فصل ششم: روشهای حساسیت‌زدایی.....	۴۰
.....	فصل هفتم: پرسشهایی درباره حساسیت‌زدایی.....	۴۴
.....	فصل هشتم: انگیزه برای رفتار «بی‌باکانه».....	۴۸
.....	فصل نهم: پرسشهایی درباره روشهای برانگیزنده.....	۵۳
.....	فصل دهم: رفتار اعتراض‌آمیز و بازدارنده‌ها.....	۵۸
.....	فصل یازدهم: کودک نگران.....	۶۱
.....	فصل دوازدهم: به کودکان نگران کمک کنیم تا مسائلشان را حل کنند.....	۶۹
.....	فصل سیزدهم: کودکان را بر آن داریم تا به تنهایی مسائلشان را حل کنند.....	۷۴



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان
 دکتر کاتارینا ماناسیس

مترجم	فرناز فرود
ویراستار	مهرداد فلاح
اجرای طرح جلد	علیرضا ابراهیمی
تعداد	۱۰۰۰
چاپ دهم	۱۳۹۴
حروفچینی و صفحه‌آرایی	کارا
لیتوگرافی	پویه‌گراور
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک : ۰ - ۶۷ - ۶۱۸۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸
 ISBN: 978 - 964 - 6181 - 67 - 0

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

فصل چهاردهم: تسکین فشار جسمانی	۸۰
فصل پانزدهم: آرام کردن ذهن	۸۶
فصل شانزدهم: تغذیه، ورزش و خواب	۸۹
فصل هفدهم: تغییر و کودک حساس	۹۵
فصل هجدهم: چه هنگام دارو به کار ببریم	۱۰۰
فصل نوزدهم: داروهای خاص اضطراب	۱۰۶
فصل بیستم: ترکیب روشها	۱۱۳
فصل بیست و یکم: انتخاب روشها	۱۱۹
بخش سوم: رفتارهای ناشی از مشکلات خاص	
فصل بیست و دوم: کودک وابسته	۱۲۴
فصل بیست و سوم: ترس از رفتن به مدرسه	۱۲۸
فصل بیست و چهارم: کمروبی و سکوت	۱۳۳
فصل بیست و پنجم: تزلزل	۱۳۹
فصل بیست و ششم: وسوسهای فکری و رفتاری	۱۴۳
فصل بیست و هفتم: عادات غیرعادی دیگر	۱۵۰
فصل بیست و هشتم: کمال‌گرایی، تعلل و دروغ‌گویی	۱۵۳
فصل بیست و نهم: وقتی خطر واقعی است	۱۵۸
بخش چهارم: واکنشهای دیگران به اضطراب	
فصل سی‌ام: رفتار افراد خانواده در مقابله با اضطراب	۱۶۴
فصل سی و یکم: هماهنگی و ثبات	۱۷۰
فصل سی و دوم: رفتار در اجتماع	۱۷۷
فصل سی و سوم: رفتار با افراد متخصص	۱۸۳
فصل سی و چهارم: آیا هنوز به این در و آن در می‌زنید؟	۱۸۹
پرسش و پاسخ	۱۹۴
واژه‌نامه	۱۹۹

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنبلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مؤسسه انتشارات صابرین