

به نام خدا

کلیپدهای مشاوره

نجات فرزندان از تفکر منفی

دکتر تامار چنسکی

مترجم:

فرناز فرود

www.saberinbooks.ir

سرشناسه: چنسکی، تامار، ۱۹۶۲-م.

Chansky, Tamar

عنوان و نام‌پدیدآور: نجات فرزند از تفکر منفی / تامار چنسکی؛ مترجم فرناز فرود.

مشخصات نشر: تهران: صابرین، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص.

فروست: کلیدهای مشاوره.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۳-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Freeing your child from negative thinking..., 2008

موضوع: عزت نفس کودکان، انعطاف‌پذیری در کودکان

موضوع: کودکان - سرپرستی، رفتار والدین

موضوع: والدین و کودک

شناسه افزوده: فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ج ۲ ع ۴ / BF ۷۲۳

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۹۹۶۱۹



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای مشاوره

نجات فرزند از تفکر منفی

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: سیروس صدوقی

طراحی و اجرای جلد: فرشید خالقی

تعداد: ۲۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۲

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: پویه گراور

چاپ متن و صحافی: پژمان

چاپ جلد: اکسیر

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۳-۷

ISBN : 978-964-2785-53-7

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	مقدمه
بخش یکم: تغییر ذهن فرزندان	
	فصل ۱: شناخت تفکر منفی:
۲۵	نامیدی زود هنگام
۲۶	قسمت یکم: از درون به بیرون
۳۱	قسمت دوم: علل و ارتباط تفکر منفی با افسردگی
۴۴	نتیجه
	فصل ۲: تغییر ذهن فرزندان:
۴۵	جواب دادن به مغز منفی
۴۵	پرورش ذهن دو مسیره: با فکر خود چه می‌کنید
۴۹	رودست زدن به کلکهای ذهن در نه درس
۷۷	فهرست بازبینی فصل

فصل ۳: جان سالم به در بردن از طوفان احساسهای منفی بزرگ:
پذیرفتن آنها، بررسی و حل آنها

	پیش درآمد
۷۹	عواطف سد راه هستند یا خود راه؟
۸۲	قسمت یکم: آماده‌سازی آموزگاران
۸۶	قسمت دوم: درسها
۹۴	قسمت سوم: ابزار افزایش تنظیم عاطفی
۱۰۴	قسمت چهارم: لحظات داغ
۱۰۹	نتیجه

فصل ۴: برجسته‌کردن تواناییهای بی‌مانند کودک:

۱۱۱	یافتن و به کار گرفتن تواناییهای کودک
۱۱۳	روان‌شناسی مثبت: تمرکز دوباره بر آنچه برای کودک شما مفید است
۱۳۴	فعالیت خانوادگی: ایجاد فهرست کلمه‌های مترادف با تواناییها
۱۳۴	نتیجه

فصل ۵: از «نه» تا «شناخت»:

۱۳۵	طرح جامع پیروزی بر تفکر منفی
۱۳۷	خروج از مسیر منفی: ببینید جاهای دیگری هست که بروید
۱۳۸	نرمش در یادگیری درسها: آسان‌گیری و یادگیری از راه دور
۱۳۹	قسمت یکم: پایه‌ریزی: نمایشنامه‌هایی به منظور تشریح تفکر منفی برای فرزند
۱۴۶	قسمت دوم: طرح جامع
۱۶۱	نتیجه

بخش دوم: منفی در برخورد با جهان: عبور از مشکلات زندگی

فصل ۶: هنگامی که منفی‌گرایی حاکم می‌شود:

۱۶۵	فرزندم به کمک متخصص نیاز دارد؟
۱۶۶	منفی‌گرایی تا چه حد عادی است؟

۱۶۸	رشد طبیعی، خُلق منفی و نشانه‌های جدی
۱۷۵	تشخیص افسردگی
۱۸۲	درمان‌های افسردگی
۱۹۳	نتیجه

فصل ۷: باخت، شکست و حسادت (ای وای!):

۱۹۴	با همدلی فرزند خود را از شرایط ناخوشایند زندگی بگذرانید
	قسمت یکم: گرفتاری ۱۰۱: چرا کودکان دارای تفکر منفی بیش از همه به درس گرفتن نیاز دارند
۱۹۶	
۲۰۱	قسمت دوم: مشکل مشکلات: مدیریت شرایط موجود زندگی
۲۲۵	قسمت سوم: هنگامی که واقعاً فقدانی پیش می‌آید
۲۲۸	نتیجه

فصل ۸: نقش پدر و مادر:

۲۲۹	یاددهی بدون پیچیدگی: چگونه یک شخص منفی را دوتا نکنیم
۲۳۰	گرفتاری: آسان گرفتن یا نگرفتن
	قسمت یکم: واکنش‌های تربیتی به منفی‌گرایی
۲۳۲	و پیامدهای آنها: به وسط پریدن، از کوره دررفتن، باثبات ماندن
۲۴۲	قسمت دوم: راهبردهایی برای کاهش چرخه دورمنفی
۲۴۶	نتیجه

بخش سوم: روشن کردن محور امکانات

۲۵۱	فصل ۹: نرمش رفتن و شادی ماندن
۲۵۲	نرمش رفتن: راه‌های ساده برای بیرون پریدن از چاله‌های متعارف زندگی
۲۶۴	آوردن مثبت به نزد کودک به جای بردن کودک به سوی مثبت
۲۶۹	نتیجه

	فصل ۱۰: خوش‌بینی هر روزه:
۲۷۱	کاشت بذر برای زندگی خانوادگی پایدار
۲۷۲	خانواده خوش‌بین چه شرایطی دارد؟
۲۹۹	نتیجه
	فصل ۱۱: روشن کردن آینده:
۳۰۰	فرزند خود را در بلندمدت در مسیر درست نگه دارید
۳۰۱	بجوید تا بیابید
۳۰۱	انعطاف‌پذیری: صداهای تغییر: یک نظریه جدید نسبیت: پایان مطلق‌ها
۳۰۵	خوش‌بینی متقابل برای زندگی: رهاساختن فرزندتان و خودتان از تفکر منفی
۳۰۸	دورنگری
۳۰۹	نمایه

سخن ناشر

انتشارات صابرين سالهاست که، با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق» و «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» پرداخته است. در ادامه این تلاش و به‌منظور پاسخ به نیاز مخاطبانی با گرایش به مطالعه آثاری دقیق‌تر و عمیق‌تر، مجموعه‌ای تحت عنوان «کلیدهای مشاوره» منتشر می‌شود. مخاطبان این مجموعه می‌توانند مشاوران محترم و نیز خانواده‌های علاقه‌مند باشند. کتاب حاضر اثری از این مجموعه است.

انتشارات صابرين