

مفاهیم

۱۳۴۰/۱۱۸

گره سازگار

کتاب کار برنامه مدیریت ترس

(برای کودکان)



ترجمه

دکتر پرویز مولوی

فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

دکتر زهرا شهریور

فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان
دانشیار گروه روان پزشکی
بیمارستان روزبه

تألیف

فیلیپ س. کندال

کریستینا هتکه

درمانگاه اختلالات اضطرابی کودک و نوجوان

فیلیپ س. کندال، کریستینا هتکه

گربه سازگار

کتاب کار برنامه مدیریت ترس (برای کودکان)

ترجمه: دکتر پرویز مولوی، دکتر زهرا شهریور

فروست: ۹۶۵

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: پروین عبدی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان، صحافی: روشنگر

چاپ اول، فروردین ۱۳۹۵، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۳۳-۸

این اثر، مشمول قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandtab.com

سرشناسه: کندال، فیلیپ س.

Kendall, Philip C

عنوان و نام پدیدآور: گربه سازگار، کتاب کار برنامه مدیریت ترس (برای کودکان).

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص:؛ رحلی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۳۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فبای مختصر

عنوان اصلی: The Coping Cat Workbook

شناسه افزوده: هتکه، کریستینا A. Hedtke, Kristina A.

شناسه افزوده: مولوی، پرویز، ۱۳۴۱-، مترجم.

شناسه افزوده: شهریور، زهرا، ۱۳۴۱-، مترجم.

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۷۷۲۷۲

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، پلاک ۱۶ و ۱۷، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ ارجمند، انتشارات همدانش، تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست محترم، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۴۲۸

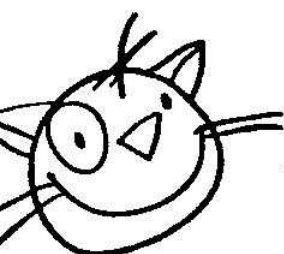
بها: ۱۲۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل



صفحه ۵	❖ مقدمه مترجم
صفحه ۶	❖ جلسه ۱ - مقدمه
صفحه ۱۱	❖ جلسه ۲ - تشفیص دادن احساس‌ها
صفحه ۱۷	❖ جلسه ۳ - بدن من چگونه واکنش نشان می‌دهد؟
صفحه ۲۲	❖ جلسه ۴ - ملاقات با والدین
صفحه ۲۳	❖ جلسه ۵ - بیایید آرامش داشته باشیم
صفحه ۲۸	❖ جلسه ۶ - من دارم فکر می‌کنم؟
صفحه ۳۶	❖ جلسه ۷ - من باید چه کاری انجام بدهم؟
صفحه ۴۳	❖ جلسه ۸ - من چگونه عمل می‌کنم؟
صفحه ۴۹	❖ جلسه ۹ - ملاقات با والدین
صفحه ۵۰	❖ جلسه ۱۰ - تمرین را شروع کنیم!
صفحه ۵۴	❖ جلسه ۱۱ - تمرین بیشتر
صفحه ۵۸	❖ جلسه ۱۲ - تمرین بیشتر
صفحه ۶۳	❖ جلسه ۱۳ - موقعیت‌ها سفت‌تر می‌شوند
صفحه ۶۷	❖ جلسه ۱۴ - بیایید کمی بیشتر تمرین کنیم
صفحه ۷۱	❖ جلسه ۱۵ - فرصتی دیگر برای تمرین
صفحه ۷۶	❖ جلسه ۱۶ - شما کار را به پایان رساندید!
صفحه ۷۸	❖ بانگ
صفحه ۷۹	❖ فهرست پاداش‌ها
صفحه ۸۰	❖ کارت‌های موقعیت - آسان
صفحه ۸۱	❖ کارت‌های موقعیت - متوسط
صفحه ۸۲	❖ کارت‌های موقعیت - سفت
صفحه ۸۳	❖ نردبان ترس
صفحه ۸۴	❖ رضایت سنج
صفحه ۸۶	❖ نگرش‌ها و کارها
صفحه ۸۷	❖ گواهی موفقیت

اختلالات اضطرابی شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در گروه کودکان و نوجوانان هستند، با این حال معمولاً تشفی‌دهنده نمی‌شوند یا درمان مناسب را دریافت نمی‌کنند. خوشبختانه این اختلالات به‌فوبی به درمان‌های دارویی و غیر دارویی موثر پاسخ می‌دهند. یکی از درمان‌های تأیید شده تجربی برای اضطراب کودکان درمانی شناختی رفتاری می‌باشد. کتابی که پیش رو دارید، راهنما و کتاب کار برنامه «گربه سازگار» است که توسط دکتر کنرال و همکاران نوشته شده است و یک برنامه مشخص را برای درمان شناختی رفتاری اضطراب جدایی، فوبیا و ... معرفی می‌کند. این مجموعه اولین برنامه مبتنی بر شواهد و دارای تأیید تجربی در این حوزه می‌باشد.

گربه این مجموعه شامل راهنما و کتاب کار کودک می‌باشد، اجرای آن بدون آموزش تخصصی و تجربه بالینی نه تنها اثربخشی مناسبی ندارد بلکه می‌تواند کودک را با پیامدهای منفی روبرو سازد. بنابراین، کار با آن، به کسانی توصیه می‌شود که در زمینه اختلالات روان‌شناختی کودکان و نوجوانان از دانش و تجربه کافی برخوردارند و درمان شناختی رفتاری برای کودکان را با نظارت افراد متخصص تمرین کرده‌اند.

کودکان، موجوداتی فعال، شاداب، در حال رشد و بالندگی و در عین حال حساس و آسیب‌پذیرند. امیدواریم این مجموعه باهدف سازنده روان‌شناسی صمیم به کار برده شود.

