

زندگی و کودک تناد

مدیریت چشم درمان پر خاشاک

مشاوره ای والدین

در کاهش چشم و پر خاشاک کودکان

سکینه اکبری

چاپ ۱۳۹۵

سرشناسه	اکبری، سکینه
عنوان و نام پدیدآور	زندگی و کودک شاد: مدیریت خشم، درمان پرخاشگری / سکینه اکبری
مشخصات نشر	تهران: عصر کنکاش، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۹۷ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۵-۳۷-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
عنوان دیگر	مشاوره‌ای به والدین در کاهش خشم و پرخاشگری کودکان
موضوع	خشم در کودکان
موضوع	Anger in children
موضوع	پرخاشگری در کودکان -- درمان
موضوع	Aggressiveness in children -- Treatment
موضوع	رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Parenting -- Psychological aspects
موضوع	والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Parent and Child -- Psychological aspects
رده بندی شنگره	۷۲۳BF / خ ۱۵الف ۷۱۳۹۶
رده بندی دیرین	۱۵۵/۴۱۰۴۳
شماره کتابشناسی	۴۶۸۴۲۱

انسان‌های علمی، فرهنگی و آموزشی

عصر کنکاش

عنوان کتاب:	زندگی کودک شاد: مدیریت خشم، درمان پرخاشگری
مؤلف:	سکینه اکبری
صفحه آرا:	عصر کنکاش
طرح جلد:	محسن رضائی
جایگاه و صحافی:	اشرافی
نوبت چاپ:	اول
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۱۰۰۰۰ تومان
نشانی:	تهران - میدان انقلاب - ابتدای کارگر شمالی - خیابان بهشت - پلاک ۱۹
آدرس الکترونیکی:	www.asrekankash.ir
پست الکترونیکی:	asrekankash@gmail.com
تلفن:	۲۲۹۰۱۰۱۵ - ۶۶۹۰۷۳۹۴
سال چاپ:	۱۳۹۶

کلیه حقوق این کتاب برای ناشر محفوظ است.



فهرست

5	مقدمه
6	خشم یک هیجان است
8	تنبیه نای و آلتین در افزایش خشم و پرخاشگری
20	روش های تعلیمات در کاهش خشم و پرخاشگری
40	مراقبت های جسمانی در کاهش خشم و پرخاشگری
54	فیلم ها و کارتن های آموزشی میز در افزایش خشم و پرخاشگری
59	اطرافیان و دوستان شاد در کاهش خشم و پرخاشگری
63	پرورش اعتماد به نفس در کاهش خشم و پرخاشگری
79	تصمیم گیری در کاهش خشم و پرخاشگری
89	رفتارهای جراتمندانه ای در کاهش خشم و پرخاشگری
96	منابع



مقدمه

امروزه کمتر خانواده ای را پیدا می کنیم که درگیر پرخاشگری در بین کودکان خود نباشند و با توجه به پیامدهای بسیار پرخاشگری این رفتار تبدیل به معضلی پیچیده شده است که حتماً باید مورد بررسی قرار گیرد.

والدین برای کنترل این هیجان لازم است با یک سری مهارت ها آشنا شوند، شیوه هایی که بسیار ساده و عملی می باشد و می توانید آن مهارت ها را تمرین کرده و به ارمیزد

و با کودکان نیز تمرین کنید.

با ذکر راه های مثبت و مناسب برای این هیجان قدرتمند،

بتوانیم زندگی شاداب و سالم و موفق برای خودمان و فرزندانمان رقم بزنیم.

چگونه با احساس عصبانیت و خشم خود برخورد کنیم؟

چگونه تصمیم گیری کنیم تا پرخاشگری را ترک کنیم؟

و....

راه درست را برای شما برگزیده ایم