

من بد نیستم من فقط عصبانی هستم

انتشارات ایموند بلورین

نویسنده : دکتر لورنس شپیرو، زک پلتا هلر، آنا گر
ترجمه : محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی
ویراستار : فاطمه آقاجانی

۱۵۸۱۴۷۵
۱۵۹۷۳۵۵



من بد نیستم من فقط عصبانی هستم

نویسنده: دکتر لورنس شپیرو، زک پلتا هلر، آنا گرین والد

ترجمه: محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی

ویراستار: فاطمه آقاجانی

طراح و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشترک نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۸۲ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش

بک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۵

ISBN: 978-60-۰۸۰۸۰۴۵-9

نشانی ناشر: تهران، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱

تلفن و دورنگار: ۸۸۹۲۸۶۶

www.D1.LORIN.ir

سرشناسه

Shapiro, Lawrence E

عنوان و نام پدیدآور: من بد نیستم / من فقط عصبانی هستم / لورنس شپیرو؛ زک پلتا هلر، آنا گرین والد؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی؛ ویراستار فاطمه آقاجانی.

مشخصات نشر:

تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷.

۱۸۲ ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

مشخصات ظاهری:

۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۴۵-۹

شابک

وضعیت فهرست نویسی:

فیا

یادداشت: I'm not bad, I'm just mad: a workbook to help kids control their anger, عنوان اصلی:

۵۲۰۰۸

خشم در کودکان -- ادبیات کودکان و نوجوانان

Anger in children -- Juvenile literature

موضوع

موضوع

پلتا-هلر، زاک

شناسه افزوده

Pelta-Heller, Zach

شناسه افزوده

گرینوالد، آنا اف.

شناسه افزوده

Greenwald, Anna F

شناسه افزوده

آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ - مترجم

شناسه افزوده

آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ - مترجم

شناسه افزوده

آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ - ویراستار

شناسه افزوده

۱۳۹۷BF۷۲۲ ۲ش/خ

رده بندی کنگره

[ج]۱۵۲/۴۷

رده بندی دیویی

۵۱۴۶۲۹۳

شماره کتابشناسی ملی

فهرست مطالب

۷	یادداشتی برای والدین.....
۱۱	مقدمه ای برای کودکان.....

بخش ۱: شناختن خشم

۱۵	فعالیت ۱: انواع مختلفی از عصبانیت وجود دارد.....
۱۹	فعالیت ۲: رورت شما خشم شما را نشان می دهد.....
۲۳	فعالیت ۳: بدن تان نشان می دهد که چه زمانی عصبانی هستید.....
۲۹	فعالیت ۴: شما دک های عصبانیت دارید.....
۳۳	فعالیت ۵: روش های د بختی م برای بروز عصبانیت وجود دارد.....
۳۷	فعالیت ۶: درک تمام احساسات.....
۴۳	فعالیت ۷: کاهش استرس در زندگی.....
۴۷	فعالیت ۸: هوشمند بودن در مورد انتخاب نام وازی.....
۵۱	فعالیت ۹: شبها خوب استراحت کنید.....
۵۵	فعالیت ۱۰: تغذیه بهتری داشته باشید.....

بخش ۲: مدیریت خشم

۶۱	فعالیت ۱۱: صحبت کردن در مورد احساس.....
۶۵	فعالیت ۱۲: نفس عمیق بکشید تا آرام شوید.....
۶۹	فعالیت ۱۳: بدن خود را آرام کنید.....
۷۳	فعالیت ۱۴: مدیریت احساسات پیچیده.....
۷۷	فعالیت ۱۵: پیش گرفتن یک نگرش مثبت.....
۸۱	فعالیت ۱۶: یاد گیری صحبت مثبت.....
۸۵	فعالیت ۱۷: افزایش صبر.....
۸۹	فعالیت ۱۸: حلال مشکلات شوید.....
۹۳	فعالیت ۱۹: خلاق بودن به هنگام گرفتاری.....
۹۷	فعالیت ۲۰: کنار آمدن با اذیت.....



- فعالیت ۲۱: فکر کردن قبل از عمل کردن ۱۰۱
- فعالیت ۲۲: کنترل کلافگی ۱۰۵
- فعالیت ۲۳: نظارت بر میزان پیشرفت ۱۰۹

بخش ۳: روبرو شدن با مردم

- فعالیت ۲۴: بر عهده گرفتن مسئولیت عقاید ۱۱۵
- فعالیت ۲۵: از نقاط نظر مردم به مسائل نگاه کنید ۱۱۹
- فعالیت ۲۶: شنونده خوبی باشید ۱۲۳
- فعالیت ۲۷: رهایی از کلمات ناخوشایند ۱۲۷
- فعالیت ۲۸: درک قوانین ۱۳۱
- فعالیت ۲۹: دوستانه نگاه کنید، خوشگین ۱۳۵
- فعالیت ۳۰: حصول توافق ۱۳۹
- فعالیت ۳۱: مهربان بودن ۱۴۳
- فعالیت ۳۲: اشتباهات را تصحیح کنید ۱۴۷
- فعالیت ۳۳: خوب بودن ۱۵۱
- فعالیت ۳۴: برگزاری جلسات یا دورهمی های خانوادگی ۱۵۵
- فعالیت ۳۵: همکاری با دیگران ۱۵۹
- فعالیت ۳۶: عدم سرزنش دیگران ۱۶۳
- فعالیت ۳۷: دانستن اینکه چه چیزی را می توانید و چه چیزی را نمی توانید تغییر دهید ۱۶۷
- فعالیت ۳۸: استفاده از طنز ۱۷۱
- فعالیت ۳۹: بخشیدن و فراموش کردن ۱۷۵
- فعالیت ۴۰: آیا برای کنترل عصبانیت آماده اید؟ ۱۷۹

مقدمه ای برای کودکان

احتمالا کسی این کتاب را به این دلیل که زیاد عصبانی می‌شوید به شما داده است. در حقیقت هر کسی عصبانی می‌شود ولی بعضی از کودکان بیشتر. همه‌ی ما به دلایل مشخصی عصبانی می‌شویم، ولی بعضی از کودکان در بیشتر موارد عصبانی هستند.

اما اینکه شما در بیشتر مواقع عصبانی باشید به این معنا نیست که بد هستید، معنای نام این کتاب هم همین است. کودکان و بزرگ "بسیار" عصبی می‌شوند، فقط به راه‌هایی نیاز دارند تا بتوانند آن را کنترل کنند و بتوانند احساساتشان را بیان کنند.

یادگیری این چیزها شبیه یادگیری ریاضی یا بستن کفش است. اما اینکه عصبانی هستید به معنای بد بودن نیست، بلکه شما را به یاد می‌آورد که چطور آن عصبانیت را کنترل و آن را بیان کنید.

در این کتاب ۴۰ فعالیت وجود دارد که به شما در کنترل احساساتتان کمک می‌کند. امیدواریم این فعالیت‌ها برای شما جالب باشد.

پازل‌هایی هست که باید بچینید. داستان‌هایی هستند که باید بخوانید و بنویسید. بعضی وقت‌ها هم ممکن است این فعالیت‌ها زیاد جالب نباشند، ولی شما باید آنها را انجام دهید.

هرچه شما بیشتر درباره‌ی عصبانیتان بدانید و صحبت کنید، احساس بهتری خواهید داشت. ما به شما قول می‌دهیم.



خوش بگذرد و اوقات خوشی داشته باشید.

از طرف گروه نویسندگان.

www.ketab.ir