

چگونه قتل مسائل روانی را بکشاییم؟

۱۰۱ تکنیک توجه آگاهی

برای کار با کودکان و نوجوانان به شدت آسیب دیده

تألیف:

دکتر دی. آمیکو

مترجمان:

حبیب امائی

غلامرضا خادمی

نشر نیوند

۱۳۹۸

سرشناسه: D'Amico
101 MINDFUL ARTS-BASED ACTIVITIES TO CALM CHILDREN AND ADOLESCENTS
TALKING: WORKING WITH SEVERE TRAUMA, ABUSE AND NEGLECT USING FOUND
AND EVERYDAY OBJECTS

عنوان: ۱۰۱ تکنیک توجه‌آگاهی/ برای کار با کودکان و نوجوانان به شدت آسیب‌دیده

پدیدآورنده: دکتر دی. آمیکو

مترجمان: حبیب امانی و غلامرضا خادمی

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۸

چاپ: دیجیتال کهن

مشخصات ظاهری: ۲۷۳ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۰۲۸-۸-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا موضوع: روان‌شناسی

رده‌بندی کنگره: RJ ۵۰۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۲۱۰۶۵۱۵۶

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۸۱۸۸۷۶

قیمت: ۶۳۹۰۰۰ ریال

نشر نیوند: تهران/ اتوبان کردستان/ خیابان ۲۷ غربی/

۲۰ متری اول/ خیابان ۲۵/ شماره ۱۸/ طبقه دوم.

تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

چگونه قفل مسائل روانی را بگشاییم:

۱۰۱ تکنیک توجه آگاهی

برای کار با کودکان و نوجوانان به شدت آسیب دیده

تألیف:

دکتر دی. آمیکو

مترجمان:

حبيب انبی و غلامرضا خادمی

کاندیدای دکترای تخصصی روان‌شناسی / کانديدای دکترای تخصصی زبان‌شناسی

نوبت چاپ: اول / شد رگزار ۲۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتالی که ۳۹۷۰

مدیر تولید: پریسا فرجی

صفحه آرای: فریده سجادی

طراحی جلد: فریده سجادی

قیمت: ۶۳۹۰۰ تومان

نشر نیوند

مجموعه نشر نیوند: تهران / اتوبان کردستان

فروشگاه نشر نیوند: تهران / خیابان انقلاب / روبروی در
اصلی دانشگاه تهران / خیابان فخر رازی / پاساژ منشور دانش
طبعه همگفت: تلفن: ۶۶۴۰۴۹۵۷

دفتر مرکزی نشر نیوند: تهران / اتوبان کردستان /
بعد از پل حکیم / خیابان ۲۷ غربی / ۲۰ متری اول /
خیابان ۲۵ / شماره ۱۸ / طبقه دوم: تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

www.neevandpub.ir

فهرست

یادداشتی بر ترجمه کتاب

پیش‌گفتار

مقدمه

راهنمای استفاده از کتاب

بخش اول: ابراز خود

کتاب داستان زندگی

کلیدها

ذره‌بین

ماهی جنگجو

چه چیزهایی را به دنیای خود وارد می‌کنید؟

آرزو بر ستاره (شماره ۱)

من خودم را همین‌جوری که هستم، دوست دارم

ساعت خاطره

نمودار دایره‌ای هیجانات

ترسیم یک مغز یا دایره برای نشان دادن سر

بازار با ویژه‌ی احساسی (شماره ۱)

وضعیت فعلی من

دنیای شما چه رنگی است؟

امروز را چه رنگی احساس می‌کنی؟

سردرگمی

تصاویری از خود

به سمت بالا، پایین، داخل، و خارج

ساختن

ساعت تولد (شماره ۱)

ساعت تولد (شماره ۲)

چهره‌های ابری

روز آفتابی

روز ابری

امپراتوری حیوانات

وقتی که کوچک بودم

آبی، زرد، ارغوانی، قرمز

خاطرات

عناصر

آنچه من می‌خواهم

دیگه چه خبر؟

زمانی که من را می‌خواست

شفاف‌سازی

لوله مشکل‌نما (زیبا بین)

گردباد (طوفان)

بخش دوم: مقابله

چتر

اقیانوس

صدف حلزون

صدف‌های دریایی

دل و جرأت

به عقب برگرداندن زمان (شماره ۱)

به عقب برگرداندن زمان (شماره ۲)

دست‌ها

طرح تمام بدن (شماره ۱)

طرح کل بدن (شماره ۲)

بازی با واژه‌های احساسی (شماره ۲)

باز و بسته

آرام کردن / تسکین دادن

ایمن و نایمن

چه موقع احساس می‌کنی مثل یک شیر هستی؟

نش / پتو - نرم / گرم و راحت

سنگ - راهبر / زیر

ناهمواری (ری)

ایمن

ازدهای خود را بگو

درون

مخروط نارنجی

ظرف

بندباز (شماره ۱)

بندباز (شماره ۲)

ابر

بادکنک‌های روز تولد (شماره ۱)

کلاف نخ

آخ (درد)

کمک

طناب‌های نجات

کابوس‌های شبانه و رویاهای روزانه

چرا؟

تخته‌سنگ‌ها

مواقعی که به کمک نیاز دارم

گذاشتن اشیاء در جای خود

صندلی پهلوانی

مخفی شدن

ترس

چهره‌ها

طوفان‌ها

زنگ را به صدا در آوردن

زمانی که قلب من آزاد بود

سرگرمی

بخش سوم: تفکر مثبت

ماسک من × سه

جعبه‌ی جواهر

پرتوی سبز

آینه را تمیز کن

باغ اندوه

باغ امید

آرزو بر ستاره (شماره ۲)

از خودت یک ستاره بساز

شانس

خوشحالی چه جوری است

عصای جادویی

پر پرندگان - قلقلک

گل یلوفر آبی

کلید در کجاست

جعبه‌ی پاندورا

بال پرنده

بادکنک‌های روز تولد (شماره ۱)

چه زمان‌هایی را به یاد می‌آورید

قهرمانان

هم‌پیمانان

بادبادک‌ها

فصل جدید

خانواده‌ی من / مراقبان من

سخن پایانی

همان طور که می‌دانیم، کودکان و نوجوانان آسیب‌پذیری زیادی دارند، در بیان احساسات خود مشکلاتی دارند و هدف ما ایجاد احساس امنیت و محبت کردن در مورد ضربه‌های روانی (تروما) است. برای دستیابی به این هدف، باید با همکاری ارتباط با این کودکان و نوجوانان و ایجاد امنیت برای آنها مورد حمایتشان قرار دهیم تا بتوانند درباره‌ی خودشان حرف بزنند. اگر آنها حرف نزنند، ما نمی‌توانیم به آنها کمک کنیم؛ بنابراین، بیان احساسات و اطلاعات جمع‌آوری‌شده‌ی بعدی، ضروری است. این اولین گام در رابطه‌ی درمانی است که دشوارترین گام به‌ویژه با این گروه از افراد است.

تکنیک‌های این کتاب به کودک یا نوجوان این اجازه را می‌دهد که احساس خود را بیان کرده و جمع‌آوری اطلاعات را نیز برای درمانگر ممکن کند.