

راه کارها و ابزارهای مبتنی بر درمان شناختی - رفتاری برای کودکان و نوجوانان

نقشه

بیش از ۲۰۰ کاربرد و تمرین برای اختلالات
تروما، ترس، بیش‌فعالی، اتیسم، اضطراب، افسردگی، و سلوک

مؤلفان:

آر. فیفر

آماندا کرو

تریسی السنرات

رابرت هال

مترجم:

سمانه بهزادپور

نشر نیوند

۱۳۹۹

سرشناسه: CBT Toolbox for Children and Adolescents: Over 200 Worksheets & Exercises
for Trauma, ADHD, Autism, Anxiety, Depression & Conduct Disorders

Lisa Phifer, Amanda Crowder, Tracy Elsenraat, & Robert F. ...

عنوان: راه کارها و ابزارهای مبتنی بر درمان شناختی-رفتاری برای کودکان و نوجوانان

پدیدآورنده: بهزادپور: سمانه

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۴۱۹ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۹۰-۰۱-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: روان شناسی

نشانی: تهران/ اتوبان کردستان/

بعداز پل حکیم/ خیابان ۲۷ غربی/

۲۰ متری اول/ خیابان ۲۵/ شماره ۱۸

/ طبقه دوم

تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

necvandpub.ir

رده بندی کنگره: RJ۵۰۵

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹۱۴۲

شماره کتاب شناسی ملی: ۵۸۶۸۵۵۵

راه کارها و ابزارهای مبتنی بر درمان شناختی - رفتاری برای کودکان و نوجوانان

بیش از ۲۰۰ کاربرد و تمرین برای اختلالات تروما، نقص توجه/ بیش فعالی، اتیسم، اضطراب، افسردگی، و سلوک

مؤلفان:

لیزا فیفر

آماندا کروم

تریسی السنرا

رابرت هال

ترجم:

سمانه بهزادپور

نوبت چاپ: اول شمارگان: ۱۰۰

چاپ: دیجیتال آبنوس، ۱۳۹۹

مدیر تولید: پریسافرچی

صفحه آرای: فریده سجادی

طراحی جلد: فریده سجادی

قیمت: ۹۴۰۰۰ تومان

نشر نیوند

وابسته به نشرهای پژوهش های روان شناختی

فروشگاه نیوند: تهران/ خیابان انقلاب/ روبروی دراصلی
دانشگاه تهران/ خیابان فخر رازی/ پاساژ منشور دانش/ طبقه
همکف. تلفن: ۶۶۴۰۳۹۵۷

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

❖ سخن مؤلفان ۱۰

❖ مقدمه ۱۱

❖ راهنمای استفاده از این کتاب ۱۳

بخش اول: ترومای کودک ۱۴

مهارت‌های شناختی ۱۹

- تفکر ۲۰

- حافظه ۲۷

- زبان ۳۱

مدیریت روابط ۴۰

- برقراری اتحاد ۴۱

- روابط متقابل ۴۶

- مهارت های جامعه پسندانه ۵۲

مهارت های شایستگی ۵۹

- تاب آوری ۶۰

- تسکین علائم ۶۶

- تنظیم هیجانی ۷۰

یادگیری مبتنی بر مغز ۷۴

ارتباط با زمان حال ۷۵

ارام کردن بدن ۷۹

- ذهن و بدن ... ۸۴

بخش دوم: اختلال نقص توجه / بیش فعالی ۹۱

مهارت های شناختی ۹۱

- تمرکز ۹۴

- کنترل تکانه ۹۹

- فراشناخت ۱۰۳

مدیریت روابط ۱۰۷

- برقراری اتحاد ۱۰۸

- روابط متقابل ۱۱۳

- مهارت های جامعه پسندانه ۱۱۸

مهارت های شایستگی ۱۲۳

- مدیریت زمان ۱۲۴

- تنظیم هیجانی ۱۲۹

- حافظه ۱۳۵

یادگیری مبتنی بر مغز ۱۴۲

- استراحت های مغز ۱۴۳

- عادت‌های سلامتی ۱۴۸

- ذهنیت مثبت ۱۵۴

بخش سوم: اختلال طیف اتیسم ۱۶۰

مهارت‌های شناختی ۱۶۲

- تسهیل گفت‌وگو ۱۶۳

- تفکر انعطاف‌پذیر ۱۶۹

- یکپارچگی حسی ۱۷۳

مدیریت روال ۱۷۶

- دیدگاه ۱۷۸

- ابراز هیجانی ۱۸۴

- مهارت‌های جامه‌پوشی ۱۸۸

مهارت‌های شایستگی ۱۹۲

- مدیریت انتظارات ۱۹۵

- تعاملات کاربردی ۲۰۲

- چالش فکر ۲۰۷

یادگیری مبتنی بر مغز ۲۱۳

- آرامش ۲۱۴

- تفکر اجتماعی ۲۱۹

- بازی‌های مغز ۲۲۵

بخش چهارم: اختلال سلوک ۲۳۲

مهارت‌های شناختی ۲۳۴

- خشم ۲۳۵

- پرخاشگری ۲۴۲

- بدتنظیمی ۲۴۷

مدیریت روابط ۲۵۱

- ارتباط ۲۵۲

- برقراری اتحاد ۲۵۷

- مهارت‌های جامعه‌پسندانه ۲۶۱

مهارت‌های شایستگی ۲۶۶

- ترتیب‌بندی ۲۶۷

- تنظیم هیجانی ۲۷۲

- رهبران هیجانی ۲۷۶

یادگیری مبتنی بر مغز ۲۸۲

- برقراری انس ۲۸۲

- کنترل بدن ۲۸۱

- سپاسگزاری ۲۹۱

بخش پنجم: اضطراب ۲۹۸

مهارت‌های شناختی ۲۹۹

- تعریف اضطراب ۳۰۰

- تحریف فکر ۳۰۵

- واکنش‌های فیزیکی/ جسمانی‌سازی ۳۱۱

مدیریت روابط ۳۱۵

- برقراری اتحاد ۳۱۶

- جرأت‌مندی ۳۲۰

- مهارت‌های جامعه‌پسندانه ۳۲۴

مهارت‌های شایستگی ۳۳۰

- حل مسئله ۳۳۱

- کنترل ۳۳۶

- چالش فکر ۳۴۰

یادگیری مبتنی بر مغز ۳۴۵

- تغییرات مثبت ۳۴۶

- تغییر دیدگاه ۳۵۰

- بازی‌های مغز ۳۵۴

بخش ششم: افسردگی ۳۶۰

مهارت‌های شناختی ۳۶۲

- خان ۳۶۳

- انزو ۳۶۸

- ابراز هیجان ۳۷۲

مدیریت روابط ۳۷۶

- اعتماد به نفس ۳۷۷

- اتحاد حمایتی ۳۸۱

- عزت نفس ۳۸۶

مهارت‌های شایستگی ۳۹۱

- تفکر واقع‌گرایانه ۳۹۲

- مقابله ۳۹۷

- حل مسئله ۴۰۲

یادگیری مبتنی بر مغز ۴۰۷

- پرورش انگیزه ۴۰۸

- تغییرات مثبت ۴۱۲

- بدن سالم ۴۱۶

سخن مؤلفان

در سال ۲۰۱۵، هیلاری جنز از مؤسسه سلامت روانی PESI از ما درخواست کرد به فکر تألیف یک کتاب باشیم تا به درمانگرانی که با کودکان دارای اختلالات هیجانی و رفتاری کار می‌کنند، کمک کند. ما از این فرصت استقبال کردیم و کار برای نوشتن این کتاب کاربردی در زمینه‌ی درمان شناختی رفتاری فعالیت‌محور را شروع شد. ما با همکارانمان از رشته‌های مختلف برای نوشتن کتابی حاوی فعالیت‌های جذاب برای مراجعان، درمانگران و مراقبان همکاری کردیم. در اینجا قصد داریم ابتدا از هیلاری و مؤسسه PESI که فرصت نگارش این کتاب را در اختیارمان گذاشتند و نیز از سارا پورزیگ و الیسا کافمن خالصانه تشکر کنیم.

همچنین از بسیاری از درمانگران و افراد حمایت‌گری که وقت، زندگی، و عشق و علاقه‌ی خود را برای تغییر زندگی کودکان اختصاص داده‌اند، سپاسگزاریم.

لیزا فیفر؛ آماندا کروهده؛ تریسی السنرات؛ رابرت هال