

به نام خدا

جعبه ابزار درمان شناختی-رفتاری کودکان و نوجوانان

بیش از ۲۰۰ کاربرد و تمرین برای کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال سلوک،
تروما، بیش‌فعالی-نقص توجه، اضطراب، افسردگی

لیزا وید فایفر، آماندا کی کرودر، تریسی الزنرات، رابرت هول

محمد ترکمان، شیوا برزو، مرجان غلامی



نشر ساوالان

سرشناسه	فیفر، لیزا وید
عنوان و نام پدیدآور	جعبه ابزار درمان شناختی-رفتاری کودکان و نوجوانان بیش از ۲۰۰ کاربرگ و تمرین برای کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال سلوک، تروما، بیش‌فعالی-نقص توجه، اضطراب، افسردگی، نویسندگان: لیزا وید فایفر، آماندا کرودر، تریسی الزنرات، رابرت هال مترجمان: محمد ترکمان، شیوا برزو، مرجان غلامی دکتر طاهره فضائی
مشخصات نشر	تهران، ساوالان، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	۲۶۴ صفحه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۸۶۳-۰۴-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
عنوان اصلی	CBT Toolbox For Children & Adolescents [2017]
موضوع	شناخت‌درمانی — مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع	Cognitive therapy — Problems, exercises, etc
موضوع	شناخت‌درمانی — روش‌ها، رفتار درمانی — روش‌ها
موضوع	Cognitive therapy — Methods
موضوع	رفتار درمانی — روش‌ها
موضوع	Behavior therapy — Methods
شناسه افزوده	فیفر، لیزا وید Phifer, Lisa Weed
شناسه افزوده	محمد ترکمان، مترجم، ۱۳۶۶
شناسه افزوده	شیوا برزو، مترجم، ۱۳۵۲
شناسه افزوده	مرجان غلامی، مترجم، ۱۳۵۴
شماره پیگیری ارشاد	۲۲۸۹۰۵۲
رده‌بندی کنگره	RC489
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	۸۸۰۹۱۵۸

www.ketab.ir



نشر ساوالان

جعبه ابزار درمان شناختی-رفتاری کودکان و نوجوانان

بیش از ۲۰۰ کاربرگ و تمرین برای کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال سلوک، تروما، بیش‌فعالی-نقص توجه، اضطراب، افسردگی نویسندگان: لیزا وید فایفر، آماندا کرودر، تریسی الزنرات، رابرت هال مترجمان: محمد ترکمان، شیوا برزو، مرجان غلامی

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۱

ISBN: 978-622-5863-04-0

قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

صفحه‌آرایی: نجمه بهروز

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۶۳-۰۴-۰

تعداد صفحات: ۲۶۴

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

مقدمه	۷
فصل ۱: حوادث آسیب زا (تروما)	۱۱
فصل ۲: نقص توجه بیش فعالی	۵۷
فصل ۳: اختلال طیف اوتیسم	۹۹
فصل ۴: اختلال سلوک	۱۴۱
فصل ۵: اضطراب	۱۸۱
فصل ۶: افسردگی	۲۲۳

مقدمه

کتاب جعبه ابزار درمان شناختی-رفتاری کودکان و نوجوانان، توسط درمانگرانی تألیف شده که هدف-شان افزایش دانش و کمک به درمان صدها مشکل سلامت روان کودکان و نوجوانان بوده است. فعالیت‌های این کتاب برای بهبود عملکردهای اجرایی، مهارت‌های اجتماعی و تفسیرهای ذهنی با استفاده از روش‌های درمان شناختی-رفتاری موثر است. درمان سنتی بر گفتگو تمرکز دارد و تمرین-های عملی و گفتگومحور این کتاب برای افرادی که رفتارهای نامناسب دارند کمک می‌کند تا با تغییر افکار منفی، بهبود یابند. این کتاب از روش‌های مورد استفاده روانشناسان مدرسه، مددکاران اجتماعی و درمانگران استفاده کرده است. در این کتاب روش‌های خلاقانه نیز ارائه شده تا مراجعان از طریق آنها بتوانند روابط خود با دیگران بهبود بخشیده و به شیوه‌ای مثبت تغییر کنند.

این کتاب به ۶ اختلال بالینی توجه دارد: حوادث آسیب‌زا (تروما)، بیش‌فعالی-تقص توجه، طیف اوتیسم، سلوک، اضطراب و افسردگی. فعالیت‌ها متناسب با هر اختلال و نشانه‌های آنها است که به مراجعان برای توقف الگوهای افکار منفی، بهبود روابط سالم و ایجاد ارتباط ذهن و بدن کمک می‌کند.

هر فصل مربوط به یک اختلال است که به چهار حوزه هر اختلال اشاره دارد:

۱. مهارت‌های شناختی: این فعالیت‌ها بر شناخت نشانه‌ها، تعیین تأثیر الگوهای فکری منفی و راهبردهای تقویت حافظه پرداخته است.
۲. مدیریت روابط اجتماعی: فعالیت‌های این بخش برای بهبود و افزایش روابط بین فردی موثر است.
۳. ارتقاء توانمندی: فعالیت‌های این حیطه برای بهبود تنظیم هیجان، تقویت تفکر واقع‌بینانه، راهبردهای مقابله‌ای و حل مسئله استوار است.
۴. یادگیری مبتنی بر عملکرد مغز: فعالیت‌های این بخش بر ارتباط بین ذهن و بدن، انگیزه-سازی، افزایش سلامت روان و ایجاد عادات سالم تأکید دارد.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب دربرگیرنده فعالیت‌های که با استفاده از تمرین و کاربرگ، نشانه‌های زیادی از هر اختلال را شناسایی می‌کند. شما با سه نوع کاربرگ رو به رو هستید: فعالیت‌های مربوط به جلسه، کاربرگ مراجع، کاربرگ مراقب. این کاربرگ‌ها دارای کاربردهای متفاوتی است و هر کدام با نگاهی متفاوت نوشته شده است.