

«یک قدم به عقب بگذار و نفس عمیق بکش» وارد بازار نشر شد

درس‌هایی برای آموزش مدیریت خشم به کودکان

کتاب «یک قدم به عقب بگذار و نفس عمیق بکش» درس‌هایی برای آموزش مدیریت خشم به کودکان، تالیف لینه نامکا از سوی عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر ترجمه و از سوی انتشارات فروزش منتشر شد.

دکتر پرویز کریمی ثانی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری آنا با توجه به اینکه کودکان انرژی زیادی دارند و به روش‌های مختلفی آن را تخلیه می‌کنند، اظهار کرد: کودکان همیشه در حال یادگیری هستند و راه‌های تخلیه انرژی‌های مثبت و منفی را از والدین، همسالان و محیط اطراف خود یاد می‌گیرند.

مترجم کتاب و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر با توجه به این که یکی از هیجان‌هایی که در کودکان مشاهده می‌شود، هیجان خشم است ادامه داد: چنانچه کودک نتواند به شکل درست به مدیریت هیجان خشم بپردازد با مشکلات عمده‌ای مواجه خواهد شد و در آینده ممکن است به رفتارهای ضد اجتماعی، پرخاشگرانه و انحراف‌های مختلف بپردازد.

به گزارش آنا، در این کتاب به راه‌های کاربردی و عملی کنترل خشم کودکان پرداخته و تکنیک‌های مختلف همراه با تمرین‌های لازم ارائه شده است.

والدین، معلمان، مربیان، روانشناسان و مشاوران می‌توانند برای کنترل خشم کودکان از تکنیک‌ها و تمرین‌های این کتاب استفاده تا با کمک به کودکان، خشم خود را کنترل کنند.

تمرین‌های این کتاب برای کاهش خشم کودکان و خودکنترلی آنها بسیار موثر است. استفاده از این تمرین‌ها باعث می‌شود کودک هم خشم خود را کنترل کند و هم به خویشتن‌داری برسد. احساس خویشتن‌داری باعث افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس کودک می‌شود.

یک قدم به عقب بگذار و نفس عمیق بکش! درس‌هایی برای آموزش مدیریت خشم به کودکان تالیف لینه نامکا و با ترجمه پرویز کریمی ثانی، حسین رستمی، الهه کاظم‌پور دیزجی از سوی انتشارات فروزش تبریز در ۱۰۰۰ نسخه و ۱۶۲ صفحه چاپ و با قیمت ۱۵۰۰۰ ریال روانه بازار شد.

استادیار گروه علوم تربیتی واحد شبستر پیش از این نیز کتاب ماوی با نگرانی و استرس‌های زیاد: کتاب کار برای کاهش

و مقابله با اضطراب ویژه کودکان ۵ تا ۱۱ سال و رشد و تربیت کودک: از تولد تا سه سالگی به چاپ رسانده بود.