



به درمان

خوش آمدی

پیش در آمدی ذهن آگاهانه
به مشاوره کودکان

نویسنده: آندریا دورن
مترجم: سمیرا سرایلو



تقدیم به

تمام سختکوشان کادر درمان و حامیان آنها

تشکر ویژه از دوستان و همکاران قدیمی و جدید:

کریستین برودنیک، استفانی نیکول، جولی بنوار و آیوی درودیپ



اول مرا بخوانید:



به مجموعه گام‌های ذهن‌آگاهانه خوش آمدید. کتابی که می‌خوانید جزء کتاب‌های «داستان فرایندی» است. داستان‌های فرایندی عبارت است از ابزارهای آموزشی فوق‌العاده که به مراقبان و افراد حرفه‌ای کمک می‌کند تا:

- مفاهیم مهم و اغلب انتزاعی را به شیوه‌ای ملموس با کودکان در میان بگذارند.
- مفهوم یا مهارت جدیدی را برای کودکان توصیف می‌کند و به آن‌ها فرصت پردازش احساسات‌شان را می‌دهد.
- کودکان را درگیر یادگیری می‌کند.
- مکالمات مهمی را با کودکان فراهم می‌کند تا تجربه یادگیری را شخصی‌سازی کنند و مهارت‌های هیجانی-اجتماعی بسازند و ارتباطات را تقویت کنند و دل‌بستگی سالم داشته باشند.

توصیه: این کتاب فراتر از یادگیری روند درمان است. این کتاب به ایجاد ذهن‌آگاهی، آگاهی فیزیکی و هیجانی و تمرین زبان ذهن‌آگاهانه می‌پردازد. در اینجا توصیه‌هایی آورده شده تا به شما کمک کند بهترین بهره را از این کتاب ببرید:

- به منظور تقویت یادگیری هیجانی-اجتماعی و آگاهی هیجانی و جسمی، سؤالات بازپاسخی در هر صفحه بیان می‌شود. از این نمونه سؤالات پایین صفحه (یا سؤالات خودتان را طراحی کنید) استفاده کنید تا گفت‌وگوها را عمیق‌تر کنید. به‌خاطر رشد و سن کودک، ممکن است نتواند به همه این سؤالات پاسخ مشخصی بدهد، اما این سؤالات آن‌ها را وامی‌دارد تا به این مفاهیم و اهمیت‌شان بیشتر فکر کنند.
- از ارزش‌دهی و گوش‌دادن فعال استفاده کنید تا بتوانید به هر احساس یا فکری که کودک بیان می‌کند بهترین پاسخ را بدهید.
- یا کل این کتاب را مطالعه کنید یا متناسب با شرایط فرزندتان سراغ مبحث مخصوص به او بروید.
- این کتاب را مطالعه کنید تا بتوانید به فرزندتان در مسیر درمان و در مراحل مختلف زندگی بیشتر کمک کنید.

سلام، اسمت چیه؟



واقعاً؟! اسم منم همینه

من هرروز بزرگ تر می شم و همان طور که رشد
می کنم چیزهای جالب زیادی یاد می گیرم !



سؤالات
پیشنهادی:

چه کارهای جالبی را بلدی انجام بدهی؟
چه چیزهای جدیدی را می خواهی یاد بگیری یا امتحان کنی؟

