

وقتی هارلی مضطرب است

فعالیت‌هایی لذت‌بخش بر مبنای مهارت‌های CBT

برای کمک به مدیریت ترس‌ها و نگرانی‌ها



فهرست

۷.....	سخنی با والدین و مراقبان
۱۱.....	سخنی با کودکان
۱۳.....	سخنی با مترجم
۱۷.....	فصل اول: هیجان‌ها
۲۹.....	فصل دوم: نگرانی‌ها
۴۴.....	فصل سوم: کمک کردن به تو در مقابل اضطراب
۶۱.....	فصل چهارم: رئیس ذهن و بدنت باش
۹۳.....	فصل پنجم: تفکر سالم
۱۲۳.....	فصل ششم: یادگیری شجاع بودن
۱۴۵.....	نتیجه‌گیری
۱۵۷.....	جواب سوال‌ها
۱۵۲.....	ضمیمه‌ای برای والدین
۱۵۷.....	راجع به هنرمند
۱۵۵.....	سپاسگزاری
۱۵۷.....	راجع به نویسنده



من یه جوجه تیغی هستم
و اسمم هارلی است

توی لونه همراه با مامان، بابا
و داداشم هارولد زندگی می کنم

اینجام تا به دکتر گالانتی
کمک کنم راجع به اضطراب
صحبت کنه

فصل اول

هیجان‌ها

هیجان‌ها طبیعی هستند

هیجان‌ها احساس‌هایی هستند که همراه با اونا یه واکنشی در بدنت به وجود میاد. هارلی رو در صفحه بعد می‌بینی؟ وقتی هارلی می‌ترسه، تیغ‌هاش سیخ میشن و یه وقتایی به شکل توپ درمیاد. وقتی می‌ترسیم، ممکنه شکم‌درد بگیریم یا عضلات بدنمان سفت بشن. می‌تونی بگی که چه وقتایی می‌ترسی؟ چه وقتایی نگرانی؟ چه وقتایی هیجان‌زده هستی؟ بدنت چی بهت میگه؟ اینجا چیزهای مهمی هست که لازمه راجع به هیجان‌ها بدونی:

۱. **هیجان‌ها طبیعی هستند.** همه ما هیجان‌ها رو داریم، حتی هیجان‌هایی که احساس خوبی به ما نمیدن. حتی بزرگترها یه وقتایی احساس ناراحتی، خشم یا نگرانی میکنند.
۲. **هیجان درست یا نادرست نداریم.** تو همه این احساس‌ها رو داری و این اشکالی

نداره!

۳. هیجان‌ها الکی به وجود نمیان و چیزهایی اونا را به وجود میارن.

حتی اگه ندونی که یه هیجان از کجا اومده، همیشه دلیلی برای اون وجود داره، حتی اگه اکنون دلش را ندونی!

۳. هیجان‌ها نمی‌تونن به تو صدمه بزنن. یه وقتایی می‌تونن باعث بشن که احساس

خوبی نداشته باشی، مثلاً وقتی ناراحتی و گریه می‌کنی، ممکنه بدنت خسته بشه. وقتی مضطرب هستی، ممکنه احساس کنی بدنت داره می‌لرزه و ممکنه که قلبت تندتر بزنه، اما این هیجان‌ها خطرناک نیستن. بدن تو در امنیت کامل قرار داره.

بدنت می‌تونه هیجان‌های خیلی زیادی داشته باشه، به طوری که یه وقتایی به راحتی نمی‌تونی بگی که اکنون چه احساسی داری. در این فصل، یاد می‌گیری که به هیجان‌های خودت توجه بکنی و اسم اونا رو یاد بگیری.



همه چیز در مورد تو

هارلی میخواد چیزهای بیشتری راجع به تو که کودک فوق العاده‌ای هستی بدونم! تصویر خودت و برخی از چیزهای مورد علاقه خودت رو نقاشی کن. صورتت چه شکلیه؟ لبخند به لب داری؟

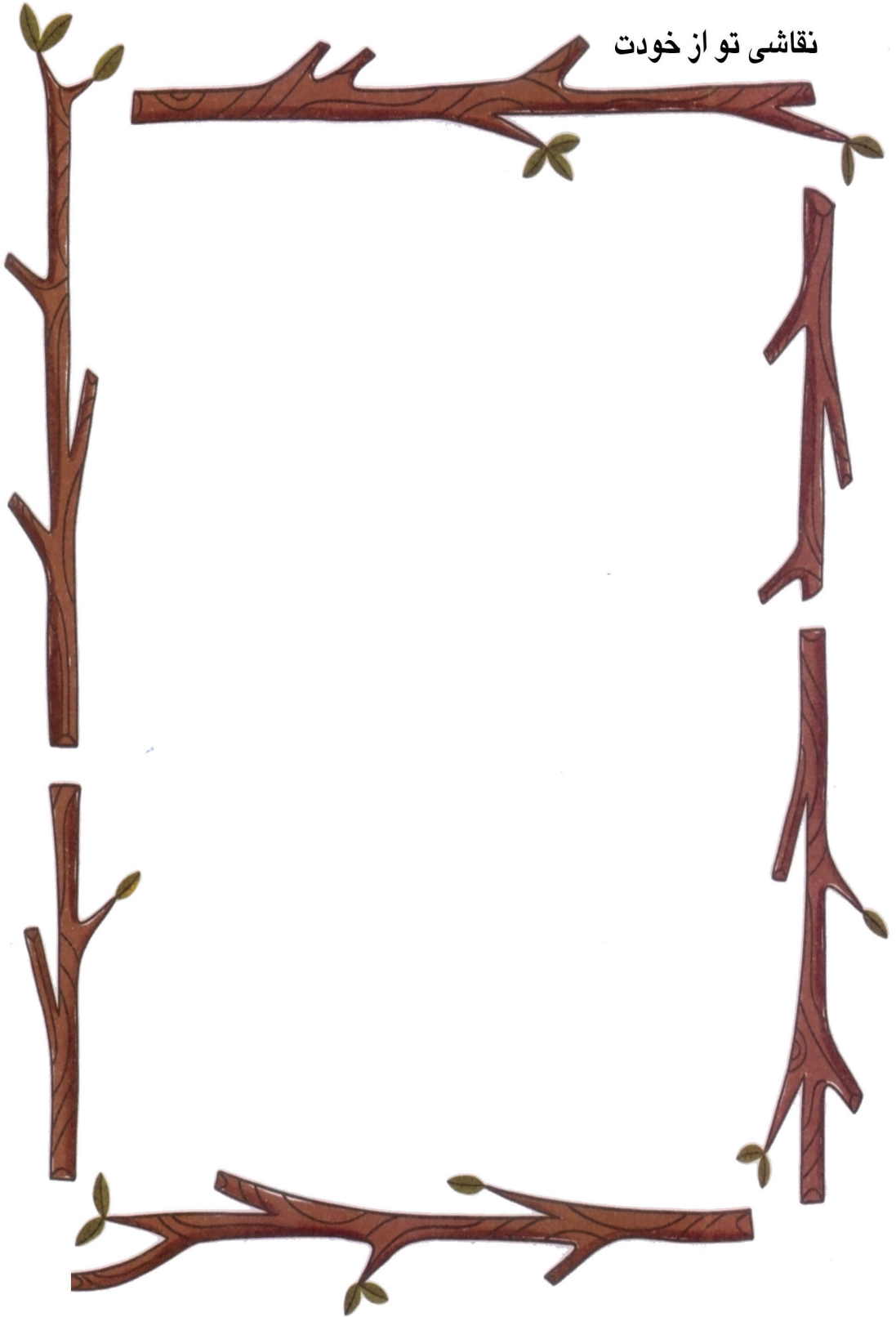


درست کردن کاردستی، خواندن
کتاب و بازی‌های تخته‌ای با
هورالد بعضی از چیزهای
مورد علاقه من هستن.

چیزهای مورد علاقه تو



نقاشی توا از خودت



هیجان‌های تو

آدما هیجان‌های مختلفِ زیادی دارن. حتی ممکنه که در یک لحظه چند هیجان را با هم احساس کنی! چند تا هیجان می‌توننی نام ببری؟ هیجان‌هایی را که می‌توننی نام ببری در مربع پایین بنویس. بعدش سعی کن کلمه‌هایی بگی که معنی «نگرانی» میدن.