

## فهرست مطالب

صفحه ۵	❖ مقومه مترجم
صفحه ۶	❖ جلسه ۱ - مقومه
صفحه ۱۱	❖ جلسه ۲ - تشفیص دادن احساسها
صفحه ۱۷	❖ جلسه ۳ - بدن من چگونه واکنش نشان می‌دهد؟
صفحه ۲۲	❖ جلسه ۴ - ملاقات با والدین
صفحه ۲۳	❖ جلسه ۵ - بیاید آرامش داشته باشیم
صفحه ۲۸	❖ جلسه ۶ - من دارم چه فکری می‌کنم؟
صفحه ۳۶	❖ جلسه ۷ - من باید چه کاری انجام بدهم؟
صفحه ۴۳	❖ جلسه ۸ - من چگونه عمل می‌کنم؟
صفحه ۴۹	❖ جلسه ۹ - ملاقات با والدین
صفحه ۵۰	❖ جلسه ۱۰ - تمرین را شروع کنیم!
صفحه ۵۴	❖ جلسه ۱۱ - تمرین بیشتر
صفحه ۵۸	❖ جلسه ۱۲ - تمرین بیشتر
صفحه ۶۳	❖ جلسه ۱۳ - موقعیت‌ها سفت تر می‌شوند
صفحه ۶۷	❖ جلسه ۱۴ - بیاید کمی بیشتر تمرین کنیم
صفحه ۷۱	❖ جلسه ۱۵ - فرصتی دیگر برای تمرین
صفحه ۷۶	❖ جلسه ۱۶ - شما کار را به پایان رسانید!
صفحه ۷۸	❖ بانگ
صفحه ۷۹	❖ فهرست پاداش‌ها
صفحه ۸۰	❖ کارت‌های موقعیت - آسان
صفحه ۸۱	❖ کارت‌های موقعیت - متوسط
صفحه ۸۲	❖ کارت‌های موقعیت - سفت
صفحه ۸۳	❖ نردبان ترس
صفحه ۸۴	❖ رضایت سنج
صفحه ۸۶	❖ نگرش‌ها و کارها
صفحه ۸۷	❖ گواهی موفقیت

طراحی و تصاویر از [Robbin@robbibehr.com](mailto:Robbin@robbibehr.com)

این کتاب کار با همکاری تعداد زیادی از همکاران و مراجعین تهیه شده است. سپاس ویژه برای تمام همکاران حرفه‌ای و دانشجویانی که در درمانگاه اختلالات اضطرابی کودک و نوجوان (CAADC) کار و مطالعه کردند. به اضافه، از کودکان و خانواده‌های فراوانی که در فعالیت‌های این درمانگاه شرکت داشتند بسیار تشکر می‌نمایم.

اختلالات اضطرابی شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در گروه کودکان و نوجوانان هستند، با این حال معمولاً تشفی‌دهنده نمی‌شوند یا درمان مناسب را دریافت نمی‌کنند. فوشبفتانه این اختلالات به‌فوبی به درمان‌های دارویی و غیر دارویی موجود پاسخ می‌دهند. یکی از درمان‌های تأییدشده تجربی برای اضطراب کودکان درمانی شناختی رفتاری می‌باشد. کتابی که پیش رو دارید راهنما و کتاب کار برنامه «گربه سازگار» است که توسط دکتر کن‌دال و همکاران نوشته شده است و یک برنامه مشفص را برای درمان شناختی رفتاری اضطراب جدایی، فوبیا و ... معرفی می‌کند. این مجموعه اولین برنامه مبتنی بر شواهد و دارای تأیید تجربی در این حوزه می‌باشد.



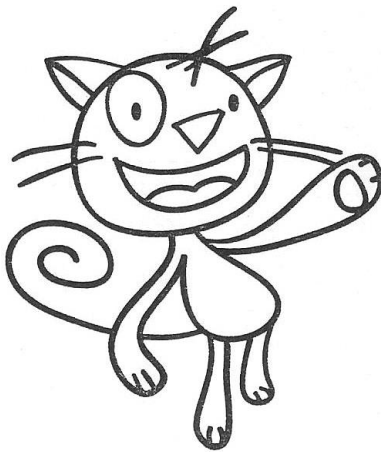
گربه این مجموعه شامل راهنما و کتاب کار کودک می‌باشد، اجرای آن بدون آموزش تخصصی و تجربه بالینی نه تنها اثربفشی مناسبی ندارد بلکه می‌تواند کودک را با پیامدهای منفی روبرو سازد. بنابراین، کاربرد آن به کسانی توصیه می‌شود که در زمینه اختلالات روان‌شناختی کودکان و نوجوانان از دانش و تجربه کافی برخوردارند و درمان شناختی رفتاری برای کودکان را با نظارت افراد متفصص تمرین کرده‌اند.

کودکان، موجوداتی فعال، شاداب، در حال رشد و بالندگی و در عین حال حساس و آسیب‌پذیرند. امیدواریم این مجموعه باهدف سازنده و روش صحیح به کار برده شود.

سلام! اسم من گریه سازگار است. قرار است با کمک درمانگران چند هفته آینده را با هم کار کنیم. هر بار که همدیگر را ملاقات می‌کنیم، تمرین‌هایی را هم انجام می‌دهیم. در شروع کار، شاید به نظر شما این کتاب خیلی مفصل به نظر برسد، اما نگران نشوید. قرار نیست برای هیچ‌کدام از این کارها امتحان بدهید یا نمره بگیرید. آرامش داشته باشید! دلمان می‌خواهد که وقتی با هم کار می‌کنیم دوران خوبی داشته باشیم و به ما فوش بگذرد!

اول می‌خواهم خودم را معرفی کنم. به نظر من اگر در مورد افرادی که می‌خواهید با آنها کار کنید اطلاعاتی داشته باشید، کارها آسان‌تر می‌شود. اول من شروع می‌کنم. من در شهریور ماه سال ۱۳۸۹ متولد شده‌ام. دو خواهر و سه برادر دارم. وقتی که فقط سه هفته سن داشتم، یک خانواده فوب مرا برای نگهداری قبول کردند. وقتی اولین بار به خانه جدیدم رفتم ترسیده بودم. برای همین مدتی زیر تفت پنهان شدم. انگار از همه‌پیز می‌ترسیدم. فکر کنم به همین خاطر اسمم را گذاشتند گریه ترسو. هنوز هم گاهی می‌ترسم، اما یاد گرفته‌ام که چگونه با ترس‌هایم کنار بیایم.

حالا شما یک کم در مورد من اطلاعات دارید. بیایید همدیگر را بیشتر بشناسیم.



### فهرست فعالیت‌ها

#### ❖ بازی موضوع‌های شخصی

نام کوچک درمانگر شما چیست؟

.....

نام خانوادگی درمانگر شما چیست؟

.....

روز تولد او چه روزی است؟

.....

برنامه تلویزیونی مورد علاقه او چیست؟

.....

او چند تا برادر و خواهر دارد؟

.....

حالا خودتان سه سؤال بنویسید و ببینید آیا می‌توانید جواب آنها را پیدا کنید.

۱.

۲.

۳.

### ❖ بازی‌ها

یک بازی یا فعالیت تفریحی را برای بازی با درمانگرتان انتخاب کنید.

## آشنایی با احساس‌ها و فکرها

به کمک این کتاب کار، در مورد احساس‌های شما در موقعیت‌های مختلف صحبت می‌کنیم. گاهی در مورد موقعیت‌هایی که از آنها لذت برده‌اید حرف می‌زنیم و گاه در مورد موقعیت‌هایی که باعث احساس اضطراب یا ترس شما شده‌اند.

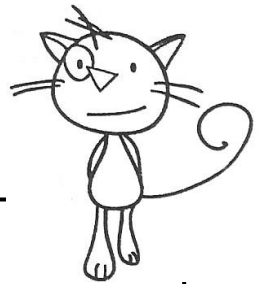
بیایید کار امروز را با گفتگو در مورد یک موقعیت جالب شروع کنیم. از شما می‌خواهم در مورد زمانی فکر کنید که واقعاً از خودتان رضایت داشتید. یک دقیقه فکر کنید. یک موقعیت را انتخاب کنید. حالا که در مورد این موقعیت فکر کردید، از شما می‌خواهم که این موقعیت را در فضای خالی زیر توضیح دهید. به من بگویید که در چه موقعیتی بودید، چه احساسی داشتید و چه فکری می‌کردید.

احساس خوب!



احساس‌های شما	فکرهای شما	موقعیت
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

اکنون موقعیتی را شرح دهید که در یک روز معمولی رخ داده است. در مورد زمانی فکر کنید که وضعیت خوب بوده است. نه خیلی عالی نه خیلی بد. به خاطر بیاورید که در آن موقعیت چه احساسی داشتید.



یک روز معمولی

احساس‌های شما	فکرهای شما	موقعیت
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

## آموزش تکلیف‌های «من می‌توانم»

در پایان هر جلسه یک تکلیف داریم به نام «من می‌توانم». تکلیف «من می‌توانم» تمرینی است که شما انجام می‌دهید تا نشان دهید که توانایی دارید. شما از کار کردن با درمانگرتان و انجام دادن تکلیف‌های این کتاب چیزهای جدید زیادی یاد می‌گیرید. ما به شما پیشنهاد می‌کنیم موضوع‌هایی را که یاد می‌گیرید همراه خودتان داشته باشید و از این مهارت‌های جدید در کارهای دیگر هم استفاده کنید. انجام دادن این تکلیف‌ها فرصتی است تا شما کارهایی را که آموخته‌اید تمرین کنید. بنابراین در شروع هر جلسه می‌توانید کارهایی را که انجام داده‌اید به درمانگرتان نشان دهید.

هر بار که یک تکلیف «من می‌توانم» را انجام می‌دهید ۲ امتیاز یا برچسب دریافت می‌کنید که می‌توانید آنها را جمع کنید تا به جایشان یک جایزه بگیرید. دوست دارید چه نوع جایزه‌ای داشته باشید؟ در صفحه ۷۴ این کتاب فهرستی از جایزه‌ها را می‌بینید. شما می‌توانید در این فهرست هر جایزه و امتیاز آن را مشخص کنید. بعد از جلسه‌های ۴، ۸، ۱۲ و ۱۶ می‌توانید امتیازهایتان را برای به دست آوردن چند تا از جایزه‌هایی که در فهرست جایزه‌ها تعیین کرده‌اید خرج کنید.

### تکلیف «من می‌توانم» شما برای دفعه بعد...

۱. یک موقعیت دیگر را که واقعاً در آن احساس عالی و خوبی به شما دست داده است بنویسید. موقعیتی که در آن آشفته یا نگران نبوده‌اید. موقعیتی را که در آن قرار داشته‌اید به خاطر بیاورید و شرح دهید که چه فکری می‌کرده‌اید و چه احساسی داشته‌اید.

برای دفعه بعد این تکلیف را خودتان انجام دهید. وقتی که دفعه بعد با درمانگرتان در مورد آن بحث می‌کنید ۲ امتیاز به دست می‌آورید، پس حتماً آن را به خاطر داشته باشید.



## جلسه ۱ - تکلیف «من می توانم»:

این هفته زمانی را توضیح دهید که واقعاً احساس عالی و خوبی داشته‌اید - وقتی که ناراحت یا نگران نبوده‌اید. آن موقعیت را به خاطر آورید و آن را توضیح دهید. شرح دهید که چه فکری می‌کردید و چه احساسی داشتید.

---

---

---

---

---

---



آیا می‌دانید که معنی تکلیف «من می توانم» چیست؟

---

---

---

---





از آخرین باری که همدیگر را دیدیم، تکلیف «من می‌توانم» را چگونه انجام دادید؟ (در مورد آن بحث کنید و امتیازها را در بانک صفحه ۷۵ یادداشت کنید).

### فهرست فعالیت‌ها

#### ❖ مردم چه احساس‌هایی دارند؟

این هفته ما چیزهای جالبی یاد می‌گیریم، در مورد احساس‌های متفاوتی که آدم‌ها دارند و اینکه چگونه این احساس‌ها را در خودمان و دیگران شناسایی کنیم. در شروع کار، برخی احساس‌هایی را که به ذهنتان می‌رسند در زیر بنویسید.

-----	-----
-----	-----
-----	-----



#### ❖ شما از کجا می‌فهمید که ...

یک نفر خشمگین است؟

-----

یک نفر ناراحت است؟

-----

یک نفر خوشحال است؟

-----

یک نفر تعجب کرده است؟

-----

حالا که دارید در مورد احساس‌ها فکر می‌کنید، در این مورد هم فکر کنید: برای اینکه متوجه احساس دیگران بشوید علاوه بر اینکه خودشان می‌توانند بگویند چه احساسی دارند، شما از کجا می‌فهمید که احساس آنها چیست؟

یک سؤال اینجا مطرح می‌شود. از کجا می‌فهمید که یک نفر خشمگین است؟ آیا می‌توانید به دو روش فکر کنید؟ در جای خالی زیر جوابتان را بنویسید.

..... ۱.

.....

..... ۲.

.....

### ❖ احساس هر چهره را مشخص کنید

بسیاری از مردم احساسشان را با حالتی که در چهره دارند نشان می‌دهند. دیگران ممکن است احساس خود را با حرکت‌هایی در بدنشان نشان دهند. اول بیایید در این مورد فکر کنیم که مردم چگونه احساس‌هایشان را در چهره خود نشان می‌دهند. بیایید ببینیم هر کدام از چهره‌های زیر چه احساسی را نشان می‌دهند و کلمه مربوط به هر احساس را زیر همان چهره بنویسید.



\_\_\_\_\_



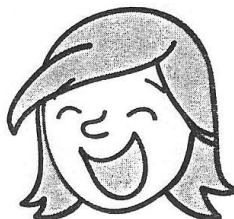
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

## ❖ بیابید نقش بازی کنیم: آیا می‌توانید حدس بزنید که من چه احساسی دارم؟

تلاش کنید که احساسات را فقط با استفاده از چهره و بدن‌تان نشان دهید. هیچ صحبتی نکنید. شما می‌توانید این کار را انجام دهید. ببینید آیا درمانگر شما می‌تواند احساس شما را حدس بزند.

## ❖ اگر من در این موقعیت بودم احساس ... می‌کردم.

داستان‌های زیر را بخوانید و احساسی را که ممکن است داشته باشید بنویسید.

۱. بهترین دوستان در زمین بازی دوان‌دوان به شما نزدیک می‌شود. او می‌گوید: «بیا برویم بازی کنیم!» چه احساسی پیدا می‌کنید؟

---

---

یک صورت را نقاشی کن که  
احساست را نشان دهد.

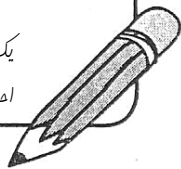


۲. این هفته شما و همه بچه‌های کلاس تکلیف‌هایتان را خیلی خوب انجام دادید و رفتار خوبی داشتید. بنابراین معلمان تصمیم گرفته که همگی از طرف مدرسه به باغ‌وحش بروید. اما همان روز باران می‌گیرد و برنامه رفتن به باغ‌وحش به هم می‌خورد. چه احساسی پیدا می‌کنید؟

---

---

یک صورت را نقاشی کن که  
احساست را نشان دهد.



۳. در اتاق خودتان نشسته‌اید و پدر و مادرتان بیرون رفته‌اند. در خانه تنها هستید و صدایی را از اتاق دیگر می‌شنوید. چه احساسی پیدا می‌کنید؟

---

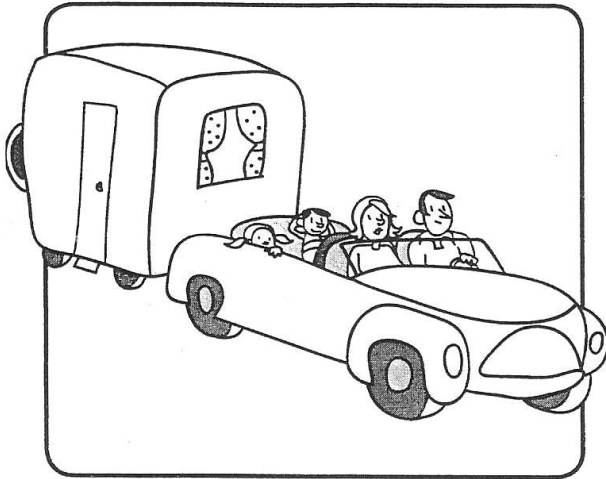
---

یک صورت را نقاشی کن که  
احساست را نشان دهد.



## ❖ این آدم‌ها چه احساسی دارند؟

در اینجا تصویر چند کودک و چند بزرگسال را می‌بینید. با دقت نگاه کنید و فکر کنید که هر کدام از آنها ممکن است چه احساسی داشته باشند. برای هر نفر یک احساس را بنویسید.



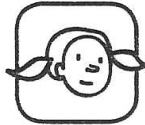
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



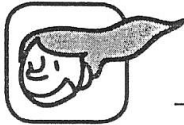
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



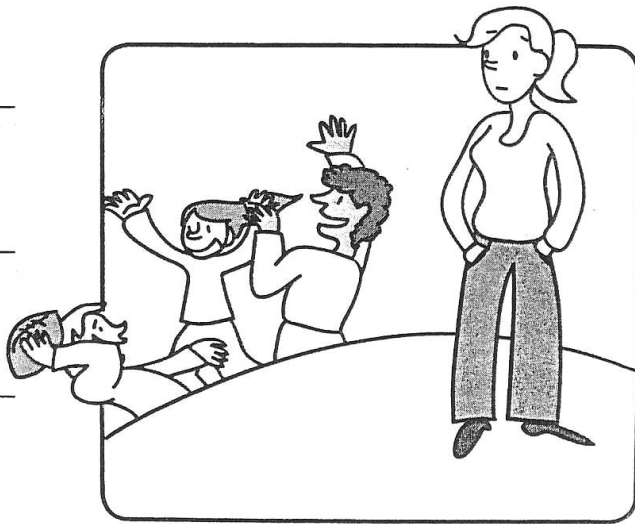
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



### ❖ درمانگر من احساس نگرانی می کند وقتی که ...

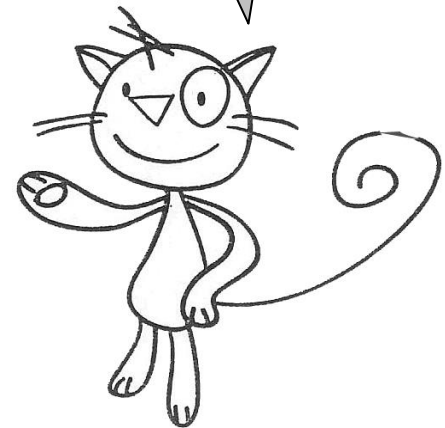
از درمانگرتان در مورد زمانی که احساس نگرانی یا ترس داشته سؤال کنید. بفهمید که درمانگرتان چگونه با این موقعیت کنار آمده است.

### ❖ بیابید به کارت‌های موقعیت یا نردبان ترس نگاهی بیندازیم.

در صفحه‌های ۷۹ تا ۸۳ شما یک سری کارت موقعیت می‌بینید. نام‌های آسان، متوسط و سخت روی آنها نوشته شده است. هر وقت موقعیتی را به یاد می‌آورید که در آن فقط کمی احساس نگرانی یا تنش داشته‌اید، آن موقعیت را در کارت آسان بنویسید. اگر موقعیتی واقعاً ترسناک بوده، آن را در یکی از کارت‌های سخت یادداشت کنید. هر وقت در موقعیتی احساس ترس یا نگرانی داشته‌اید، اما این شرایط بیش از حد راحت یا بیش از حد ترسناک نبوده است، آن را در یکی از کارت‌های متوسط یادداشت کنید.



من مطمئن هستم که دیگر موضوع را به فوبی درک کرده‌اید؛ شما می‌توانید با توجه به حالت پوره مردم و با توجه به دیگر قسمت‌های بدنشان، پیوندهای زیادی را در مورد احساسشان بیان کنید. برای مثال می‌توانید احساس خودتان را به شکل‌های زیر نشان دهید: حالت ایستادن یا نشستن، جایی که دستتان را می‌گذارید، و اینکه چگونه سرتان را نگه می‌دارید.



### تکلیف «من می‌توانم» شما برای جلسه بعد...



در صفحه بعد در مورد ۲ موقعیتی که برای شما پیش آمده بنویسید. یک مورد باید مربوط به زمانی باشد که واقعاً احساس اضطراب، ترس یا نگرانی کرده‌اید. و موقعیت دیگر باید در مورد زمانی باشد که احساس آرامش داشته‌اید. خیلی مهم است که به سرعت مطالب را یادداشت کنید تا چیزی فراموش نشود. بنویسید که از کجا فهمیدید چه احساسی داشتید و چه فکری می‌کردید.