

فهرست مطالب

درباره‌ی مؤلف	۷
سخن مترجم	۸
تقدیر و تشکر	۹
۱- چرا این کتاب را می‌خوانیم؟	۱۱
از دست هیولای خشم فرار کن!	۱۷
۲- بیا با موجودی اسرارآمیز آشنا شویم!	۱۹
ما همگی به تعطیلات جنگلی می‌رویم!	۲۰
اجتماع هیولاها!	۲۷
واژه‌های چنگانه!	۲۸
۳- بیا در مورد احساسات چیزی یاد بگیریم!	۲۹
احساسات، احساسات و بازهم احساسات!	۳۰
احساسات یا چیزی غیر از احساسات؟ تو تصمیم بگیر!	۳۰
احساسات را پیدا کن!	۳۱
صورت و احساسات مرتبط را به هم وصل کن!	۳۲
احساسات همگی با هم فرق دارند	۳۳
چرا ما احساسات داریم؟	۳۳
هیولای خشم را رنگ‌آمیزی کن!	۳۸
معمای «من چه هستم؟»	۳۹
۴- خشم چیست؟	۴۱
خشم هم یک احساس است!	۴۲
کلمات متفاوتی برای خشم به کار می‌روند	۴۳
همه‌ی انسان‌ها گاهی اوقات خشم را احساس می‌کنند!	۴۴
چه زمانی عصبانیت تبدیل به مشکل می‌شود؟	۴۸
جفت‌های مناسب را پیدا کن!	۴۸
مجموعه‌ی الف	۴۹
مجموعه‌ی ب	۵۰
نقطه به نقطه جلو برو!	۵۳
شکار کلمات	۵۵
۵- چیزهایی که ما را عصبانی می‌کنند	۵۷

- راه‌اندازهای خشم..... ۵۸
- تصاویر زیر را در داستانی که در ادامه می‌آید قرار بده!..... ۶۱
- راه‌اندازهای خشم تو..... ۶۵
- چند هیولا؟..... ۶۶
- هیولای متفاوت را پیدا کن..... ۶۷
- ۶- ما چرا عصبانی می‌شویم..... ۶۹**
- هر شخصی به دلایل مختلفی عصبانی می‌شود..... ۷۰
- چه کسی یا چه چیزی ما را عصبانی می‌کند؟..... ۷۲
- ما چرا عصبانی می‌شویم؟..... ۷۵
- عینک خشم چیست؟..... ۷۸
- چگونه افکار ما هیولای خشم را تغذیه می‌کند؟..... ۷۹
- چهار عکس مشابه را پیدا کن!..... ۸۰
- جورچین واژه..... ۸۲
- ۷- بدن‌های خشمگین ما..... ۸۳**
- احساسات جسمانی..... ۸۴
- من ترتیب حروف را می‌دانم!..... ۸۴
- بدن عصبانی تو..... ۸۷
- چگونه احساسات جسمانی هیولای خشم تو را تغذیه می‌کند؟..... ۸۸
- هیولای خشم را دنبال کن!..... ۸۹
- هیولای خشم را نقاشی کن!..... ۹۰
- ۸- رفتارهای خشمگینانه‌ی ما..... ۹۱**
- رفتارهای خشمگینانه..... ۹۲
- تا چه اندازه حافظه‌ات خوب است؟..... ۹۲
- رفتارهای خشمگینانه‌ی تو..... ۹۴
- چگونه رفتارهای خشمگینانه هیولای خشم را تغذیه می‌کند..... ۹۵
- هر چند وقت یک‌بار عصبانی می‌شوی؟..... ۹۵
- تفاوت‌ها را مشخص کن..... ۹۷
- حروف جا افتاده را پیدا کن..... ۹۸
- ۹- خشم چه اثراتی می‌تواند داشته باشد..... ۹۹**
- روزی که من عصبانی شدم..... ۱۰۳
- اثرات خشم روی تو..... ۱۰۶
- تأثیرات خشم بر دیگران..... ۱۰۸
- هیولاهای پنهان!..... ۱۱۱
- جدول سودوکوی تصویری..... ۱۱۲

- ۱۰- روش‌های گرسنه گذاشتن هیولای خشم ۱۱۳
- هیولای خشم خودت را نقاشی کن ۱۱۴
- متفاوت فکر کن ۱۱۵
- یک کارآگاه فکر باش! ۱۱۶
- من به عنوان یک کارآگاه فکر ۱۲۲
- متفاوت عمل کن ۱۲۳
- خطوط زیر را دنبال کن تا هیولای خشم کریس را گرسنه بگذاری ۱۲۵
- روش‌های کاربردی برای گرسنه گذاشتن هیولای خشم خود ۱۲۶
- صحبت کن ۱۲۶
- یک جعبه‌ی خشم بساز ۱۲۷
- خاطرات خشم خود را بنویس ۱۲۷
- خاطرات خشم ۱۲۸
- حل مسئله ۱۳۰
- نادیده بگیر ۱۳۰
- آرام باش ۱۳۱
- غذا دادن یا گرسنه گذاشتن؟ ۱۳۵
- قطعه‌ی گمشده! ۱۳۷
- ۱۱- باید و نبایدهایی درباره‌ی خشم تو ۱۳۸
- جدول باید و نبایدهای مربوط به خشم ۱۳۹
- جدول برجسب‌های گرسنه گذاشتن هیولای خشم ۱۳۹
- بازی حافظه! ۱۴۳
- رمزگشایی کن! ۱۴۳
- ۱۲- مأموریت خود را در گرسنه گذاشتن هیولای خشم به پایان برسان! ۱۴۴
- آزمون خشم ۱۴۵
- آیا خشم تغییر کرده است؟ ۱۴۸
- واقعیت‌هایی در مورد هیولای خشم! ۱۵۵
- گرسنه گذاشتن هیولای خشم ۱۵۶
- پاسخ فعالیت‌ها، معماها و آزمون‌ها ۱۵۷
- اجتماع هیولاها! ۱۵۸
- واژه‌های چندگانه! ۱۵۸
- احساسات یا چیزی غیر از احساسات؟ تو تصمیم بگیر! ۱۵۸
- احساسات را پیدا کن! ۱۵۸
- صورت و احساسات را به هم وصل کن! ۱۵۹
- معمای «من چه هستم؟» ۱۵۹
- کلمات مختلفی که برای عصبانیت به کار می‌رود ۱۶۰

- ۱۶۰جفت‌های مناسب را پیدا کن!
- ۱۶۰نقطه به نقطه جلو برو!
- ۱۶۰شکار کلمات
- ۱۶۰روز بسیار بد امی عصبانی
- ۱۶۰چند هیولا؟
- ۱۶۱هیولای متفاوت!
- ۱۶۲چهار هیولای مشابه را پیدا کن!
- ۱۶۲جورچین واژه
- ۱۶۲من ترتیب حروف را می‌دانم!
- ۱۶۳هیولای خشم به دنبال خطوط می‌رود!
- ۱۶۳تا چه اندازه حافظه‌ات خوب است؟
- ۱۶۴تفاوت‌ها را مشخص کن
- ۱۶۴حروف جا افتاده را پیدا کن
- ۱۶۵هیولاهای پنهان!
- ۱۶۶جدول سودوکوی تصویری
- ۱۶۶خطوط زیر را دنبال کن تا هیولای خشم کریس را گرسنه بگذاری
- ۱۶۷غذا دادن یا گرسنه گذاشتن؟
- ۱۶۸قطعه‌ی گمشده!
- ۱۶۸رمزگشایی کن!
- ۱۶۹آزمون خشم
- ۱۶۹واقعیتهایی در مورد هیولای خشم!
- ۱۷۰اطلاعاتی برای والدین و متخصصان**
- ۱۷۰هدف این کتاب کار
- ۱۷۱درمان شناختی‌رفتاری چیست؟
- ۱۷۲تأثیرگذاری رویکرد CBT بر کودکان و افراد کم‌سن
- ۱۷۴منابع

درباره‌ی مؤلف

سلام! من کیت هستم و سال‌ها است که برای کمک به کودکان، جوانان و والدین‌ها آنها در مورد مسائل هیجانی فعالیت می‌کنم. مسائلی همچون خشم که کودکان و جوانان امروز با آن روبه‌رو هستند. به‌علاوه من آموزش و راهنمایی‌هایی برای متخصصان در مورد اصول مختلف روش‌های حمایت از کودکان، جوانان و خانواده‌هایشان ارائه می‌دهم تا بتوانند هنگامی که کودک یا جوانی از مسائلی همچون خشم رنج می‌برد مشکل را حل کنند. با خواندن کتاب حاضر متوجه می‌شوید هدف این کتاب کمک به کودکان ۵ تا ۹ سال است تا قادر باشند خشم خود را کنترل کرده و در نتیجه بتوانند هیولای خشم خود را گرسنه بگذارند.

این کتاب شامل داستان‌ها، معماها و فعالیت‌هایی است که به تو کمک می‌کند خشم را شناخته و علت خشمگین شدن را بیاموزی و بدانی در آن لحظه چگونه فکر می‌کنیم و اصلاً خشم چه تأثیراتی می‌تواند داشته باشد. به‌علاوه این کتاب راهنمایی گام‌به‌گام برای کنترل خشم از طریق از بین بردن این هیولا ارائه می‌کند!

امیدوارم این کتاب کار برایت جالب باشد و روش‌های مفیدی برای کنترل خشم در آن پیدا کنی. از مطالعه‌ی این کتاب لذت ببر و در گرسنه گذاشتن هیولای خشم خود موفق باش.

کیت

سخن مترجم

کودکان ما اغلب در محیطی رشد می‌کنند که نحوه‌ی ابراز خشم و ناراحتی به بدترین شیوه‌ی ممکن در آن آموخته می‌شود. آنها تأثیر فراوانی از رفتارهای اطرافیان، همکلاسی‌ها، جامعه و والدین خود می‌پذیرند و با درونی کردن این الگوهای ناسالم شخصیت خود را بر اساس آن بنا می‌نهند. این کودکان به زودی بزرگ می‌شوند و در جامعه الگوهای شخصیتی خود را بروز می‌دهند که این باعث رشد کردن چرخه‌ی معیوب پرخاشگری خواهد شد.

هدف از ترجمه‌ی این کتاب ارائه رهنمودهایی مؤثر جهت اصلاح این رفتارها و کاهش خشم کودکان بر پایه‌ی رویکرد رفتاردرمانی شناختی است که مؤلف به بهترین شیوه‌ی ممکن آن را تدوین کرده است. در ترجمه‌ی کتاب حاضر سعی بر آن بود تا حد ممکن با حفظ سبک نگارشی نویسنده، متنی روان و جذاب برای کودکان در اختیار خواننده قرار گیرد با این وجود نمی‌توان با قاطعیت گفت که این اثر از هر نقصی مبرا است. بنابراین پیشنهادهای خوانندگان محترم در ارتقای کیفیت این کتاب برای ما ارزشمند خواهد بود.

سید مرتضی ارجمندی نسب

خرداد ۹۵


تقدیر و تشکر

در ابتدا لازم می‌دانم از تمام کودکان، والدین، متخصصان و همکارانم که در تهیه‌ی این کتاب کار الهام‌بخش من بودند تشکر کنم. به‌علاوه از تمام کسانی که در انتشارات جسیکا گینگزلی با آنها همکاری می‌کردم به‌خصوص ویراستارم کارولین به دلیل همه‌ی کمک‌های ارزشمندش در تمام کتاب‌هایم سپاسگزارم. کار کردن با تو همیشه لذت‌بخش است. از تینا گوتارد نیز به دلیل مثال‌های مربوط به هیولای خشم که در سرتاسر این کتاب مورد استفاده واقع شده است قدردانی می‌کنم. تینا کار کردن با تو واقعاً رضایت‌بخش است. آخرین نفر و البته نه کم اهمیت‌ترین فرد ماریا است که بابت انگیزه، الهام، حمایت و راهنمایی‌هایش از او بسیار سپاسگزارم.

۱

چرا این کتاب را می‌خوانیم؟

اغلب احساس خشم می کنی



وقتی خشمگین می شوی با دست و پا
به اشیا یا دیگران ضربه می زنی



وقتی خشمگین می شوی به دیگران
ناسزا می گویی



وقتی خشمگین می شوی
سر دیگران فریاد می زنی



خشم خود را سرکوب می‌کنی



وقتی خشمگین می‌شوی چیزی را می‌شکنی، آن را پرتاب می‌کنی یا به هم می‌کوبی

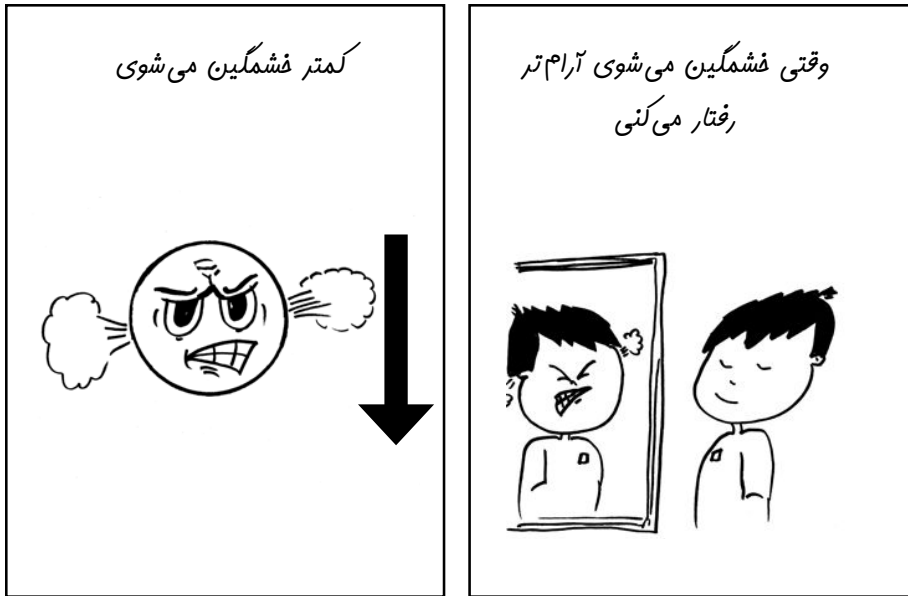


وقتی خشمگین می‌شوی به خودت آسیب می‌رسانی





با خواندن این کتاب چیزهایی در مورد خشم خودت یاد می‌گیری. به‌علاوه با موجودی به نام هیولای خشم آشنا می‌شوی. خشم تو غذای موردعلاقه‌ی این هیولا است. او می‌خواهد تو با خشمگین شدن غذای موردعلاقه‌اش را فراهم کنی تا بزرگ و بزرگ‌تر شود اما این کتاب کار به تو یاد می‌دهد چگونه به او غذای موردعلاقه‌اش را ندهی در نتیجه...



بنابراین مأموریت تو گرسنگی دادن به هیولای خشم است! انجام این مأموریت را از طریق معماها، فعالیت‌ها و داستان‌های سرگرم‌کننده یاد می‌گیری. پاسخ این معماها و فعالیت‌ها در آخر کتاب آمده است. به‌علاوه فراموش نکن هرگاه نتوانستی جواب هرکدام از آنها را بدهی می‌توانی از بزرگ‌تر خود کمک بگیری. نقاشی‌های زیادی می‌توانی بکشی و هر تصویری که در این کتاب می‌بینی را می‌توانی رنگ آمیزی کنی. چرا که نه!

از رنگ آمیزی لذت ببر!

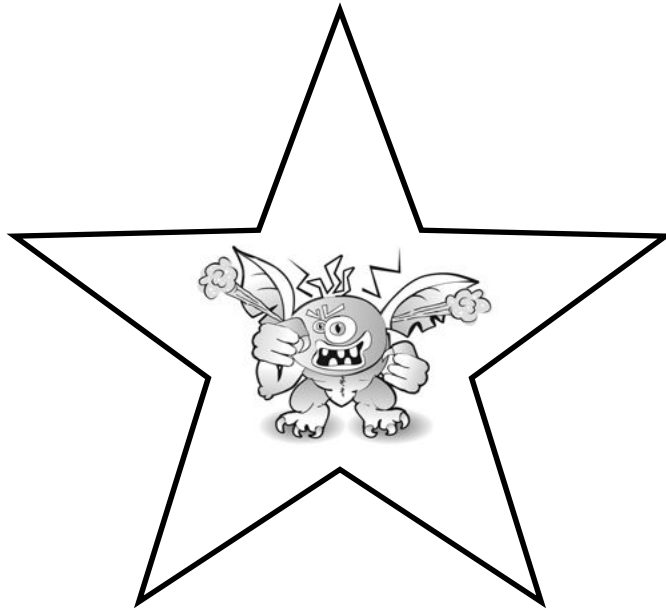
یک چیز دیگر باید در مورد این کتاب برایت بگویم و آن این است که هر وقت فصلی را تمام کردی دو

جایزه

دریافت می‌کنی. بیا ببینیم این دو جایزه چه هستند!

بایزه‌ی شماره ۱:

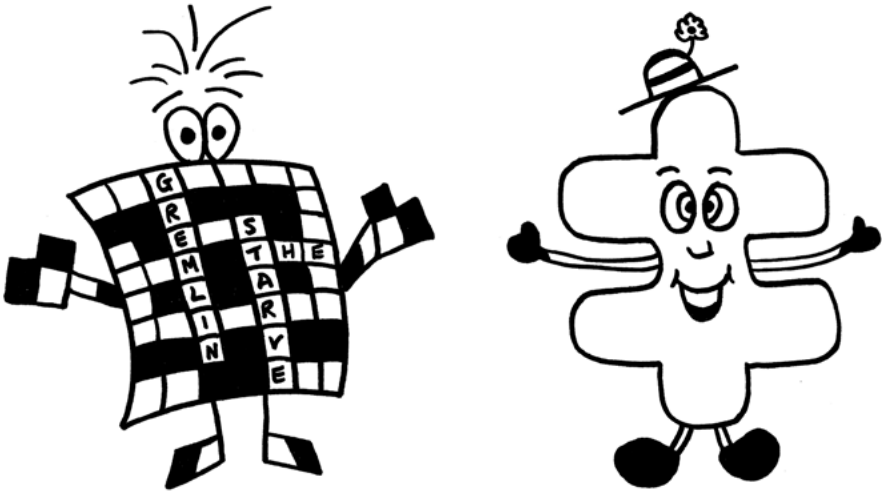
ستاره‌ی گرسنه گذاشتن هیولای فشم



این تصویر را به عنوان تمرین رنگ آمیزی کن. چرا که نه!

تو در پایان هر فصل یک ستاره به دست می‌آوری. این ستاره را هر طور که می‌خواهی رنگ کن. اگر تمام ۱۱ ستاره را جمع کنی یعنی این کتاب را با موفقیت تمام کرده‌ای و دقیقاً می‌دانی برای اینکه هیولای فشم خود را گرسنه بگذاری چه مأموریتی داری!

جایزه‌ی شماره ۲:
معماهایی برای سرگرمی



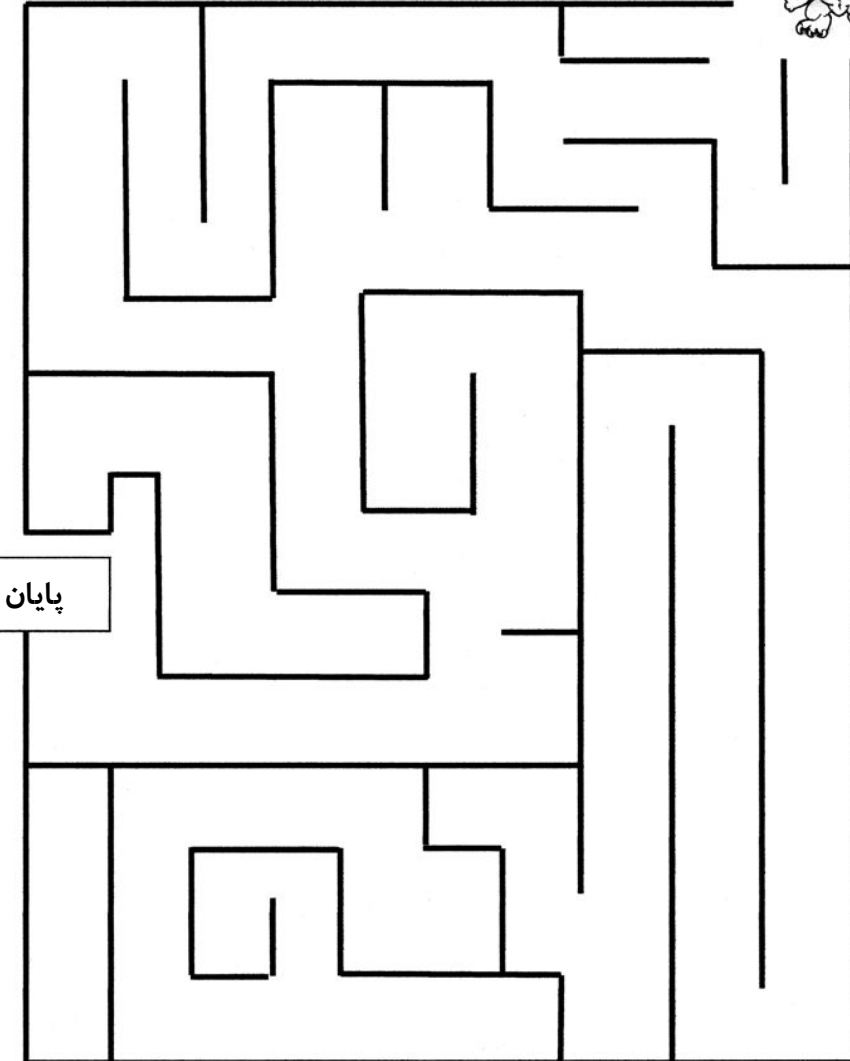
در پایان هر فصل به خاطر راه طولانی که پیمودی دو جایزه با عنوان
معماهایی برای سرگرمی
به تو می‌دهیم. اگر خواستی می‌توانی هر دو معما را حل کنی.

اکنون می‌توانی این معما برای سرگرمی را حل کنی.

از دست هیولای خشم فرار کن!

زود باش! عجله کن! راه خود را در این ماز پیدا کن و از دست هیولای خشم فرار کن. مراقب باش چون دو راه برای فرار وجود دارد اما یکی از آن‌ها طولانی‌تر است!

شروع



پایان