

## تقدیر و تشکر

در ابتدا می‌خواهم از ماریا به‌خاطر ایجاد انگیزه، حمایت و راهنمایی‌اش تشکر کنم، هم‌چنین می‌خواهم از همه‌ی کودکان، والدین، مربیان و همکارانم که در تهیه‌ی این کار الهام‌بخش من بوده‌اند قدردانی کنم. از همه‌ی کسانی که در انتشارات جسیکا کینگزلی کار کرده‌اند، به‌خصوص ویراستارم کارولین، که تا به امروز در همه‌ی کتاب‌هایم بی‌اندازه کمک کرده‌اند و همواره از کار با آنها لذت بردم، تشکر ویژه‌ای می‌کنم. از تینا گودارد به‌خاطر تهیه‌ی تصویرهای زیبایی که در سراسر کتاب استفاده شده است سپاسگزارم. تینا من از همکاری با تو لذت بردم.



# فهرست مطالب

تقدیر و تشکر .....	۵
پیشگفتار مترجم .....	۱۱
درباره‌ی مؤلف .....	۱۳
۱- چرا این کتاب را می‌خوانیم؟ .....	۱۵
جایزه ۱: ستاره‌ی گرسنه گذاشتن هیولای اضطراب! .....	۲۲
جایزه ۲: معماهایی برای سرگرمی! .....	۲۳
از دست هیولای اضطراب فرار کن! .....	۲۴
۲- بیا با موجودی اسرارآمیز آشنا شویم! .....	۲۵
ما همگی به تعطیلات جنگلی می‌رویم! .....	۲۶
اجتماع هیولاها: .....	۳۳
واژه‌های چنگانه! .....	۳۴
۳- بیا در مورد احساسات مطالبی را بیاموزیم! .....	۳۵
احساسات، احساسات و باز هم احساسات! .....	۳۶
احساسات یا چیزی غیر از احساسات؟ تصمیم با توست! .....	۳۶
احساسات را پیدا کن! .....	۳۷
چهره‌ها و احساسات با هم مطابق نیستند! .....	۳۸
احساسات با هم متفاوت هستند! .....	۳۹
چرا ما احساسات داریم؟ .....	۳۹
من وقتی خوشحال می‌شوم .....	۴۰
من وقتی غمگین می‌شوم .....	۴۰
من وقتی خشمگین می‌شوم .....	۴۱
من وقتی هیجان‌زده می‌شوم .....	۴۱
من وقتی بی‌حوصله می‌شوم .....	۴۲
من وقتی به چیزی افتخار می‌کنم .....	۴۲
هیولای اضطراب را رنگ‌آمیزی کن! .....	۴۴
معمای «من چه هستم؟» .....	۴۵
۴- اضطراب چیست؟ .....	۴۷
ماریپچ احساسات ناشی از اضطراب .....	۴۸
مقصد- عصر سنگی! .....	۵۱
بازگشت به زمان حال .....	۵۶

وقتی فیلیپ قبل از امتحان دست‌پاچه شد ..... ۵۹  
اما چه می‌شود اگر زنگ هشدار تو خیلی حساس باشد؟ ..... ۶۰  
نقطه به نقطه وصل کن! ..... ۶۲  
در جستجوی کلمه ..... ۶۴

#### ۵- چیزهایی که ما را مضطرب می‌کنند ..... ۶۵

راه‌اندازهای اضطراب ..... ۶۶  
حیوانات، پرنده‌ها، حشرات ..... ۶۶  
راه‌اندازهای اضطراب تو ..... ۶۸  
اضطراب در افراد مختلف متفاوت است ..... ۶۸  
جفت‌های مناسب را پیدا کن! ..... ۷۰  
چند تا هیولا می‌بینی؟ ..... ۷۴  
هیولای متفاوت را بیرون کن ..... ۷۵

#### ۶- چرا مضطرب می‌شویم؟ ..... ۷۷

چه کسی یا چه چیزی ما را مضطرب می‌کند؟ ..... ۷۸  
چرا ما مضطرب می‌شویم؟ ..... ۸۳  
افکار ب: عینک فکر اضطراب‌زا چیست؟ ..... ۸۵  
عینک بدبینی ..... ۸۵  
عینک باور ساز ..... ۸۶  
عینک ذهن خوانی ..... ۸۶  
عینک پیش‌گویی ..... ۸۶  
عینک بزرگنمایی ..... ۸۷  
عینک چه می‌شد اگر ..... ۸۷  
عینک من باید ..... ۸۸  
عینک من بی‌خاصیتم ..... ۸۸  
من عینک فکر اضطراب‌زا را زدم ..... ۸۹  
عینک من نمی‌توانم! ..... ۸۹  
چگونه فکرهای ما به هیولای اضطراب غذا می‌دهند؟ ..... ۹۰  
عکس‌های مشابه را پیدا کن! ..... ۹۲  
جوهرچین کلمات ..... ۹۴

#### ۷- بدن‌های مضطرب ما ..... ۹۵

احساسات جسمانی ..... ۹۶  
یک مسابقه‌ی جسمانی ..... ۹۹  
بدن مضطرب تو ..... ۱۰۲  
حملات وحشت‌زدگی چیست؟ ..... ۱۰۴  
چگونه احساسات جسمانی هیولای اضطراب را تغذیه می‌کنند ..... ۱۰۵

- هیولای اضطراب به دنبال خط می‌رود! ..... ۱۰۶
- هیولای اضطراب را نقاشی کن! ..... ۱۰۷
- ۸- رفتارهای مضطرب ما ..... ۱۰۹**
- رفتارهای مضطرب ..... ۱۱۰
- رفتارهای مضطرب تو ..... ۱۱۶
- چگونه رفتارهای مضطرب به هیولای اضطراب تو غذا می‌دهند ..... ۱۱۸
- هر چند وقت یک‌بار مضطرب می‌شوی؟ ..... ۱۱۸
- تفاوت‌ها را مشخص کن ..... ۱۲۰
- حرف گمشده را پیدا کن ..... ۱۲۱
- ۹- اضطراب چه آثاری می‌تواند داشته باشد ..... ۱۲۳**
- بعد چه اتفاقی می‌افتد؟ ..... ۱۲۴
- روزی که من مضطرب شدم ..... ۱۲۷
- اثرهایی که اضطراب روی تو می‌گذارد ..... ۱۲۹
- هیولاهای پنهان! ..... ۱۳۲
- سودوکوی تصویری ..... ۱۳۴
- ۱۰- روش‌های گرسنه گذاشتن هیولای اضطراب ..... ۱۳۵**
- هیولای اضطرابت را نقاشی کن ..... ۱۳۶
- متفاوت فکر کن ..... ۱۳۷
- یک کارآگاه فکر شو! ..... ۱۳۸
- تصویر الف از سوفی ..... ۱۴۱
- تصویر ب از سوفی ..... ۱۴۲
- عینک فکر اضطراب‌زا را دور بیاانداز! ..... ۱۴۳
- برای جستجوی واقعیت‌ها، یک کارآگاه فکر بشو! ..... ۱۴۳
- عینک من بی‌خاصیتم! ..... ۱۴۴
- عینک من باید ..... ۱۴۴
- عینک من نمی‌توانم! ..... ۱۴۵
- کتاب من به خودم ایمان دارم! ..... ۱۴۵
- متفاوت رفتار کن ..... ۱۴۷
- چگونه برای گرسنه گذاشتن هیولای اضطراب به‌طور متفاوتی عمل کنیم ..... ۱۵۰
- دفتر خاطرات اضطراب ..... ۱۵۲
- حل مسأله ..... ۱۵۴
- زمان نگرانی ..... ۱۵۴
- ورزش ..... ۱۵۵
- آرام‌سازی ..... ۱۵۵
- خیال‌پردازی ..... ۱۵۵

۱۵۵	..... حواست را پرت کن
۱۵۶	..... خوابیدن
۱۵۸	..... دانشمند رفتار بشوید
۱۶۵	..... قطعه‌ی گم‌شده!
<b>۱۶۷</b>	<b>..... ۱۱- بایدها و نبایدهای اضطراب!</b>
۱۶۸	..... جدول بایدها و نبایدهای اضطراب
۱۶۹	..... بازی حافظه!
۱۷۰	..... رمزگشایی!
<b>۱۷۱</b>	<b>..... ۱۲- مأموریت گرسنه گذاشتن هیولای اضطراب خود را به پایان برسان!</b>
۱۷۲	..... آزمون اضطراب
۱۷۴	..... آیا اضطراب تو تغییر کرده است؟
۱۷۹	..... چه چیزهایی یاد گرفته‌ای
۱۸۱	..... واقعیت‌هایی درباره‌ی هیولای اضطراب!
۱۸۵	..... پاسخ فعالیت‌ها، معماها و آزمون‌ها
۱۸۷	..... معمای من چه هستم؟
۱۸۸	..... هیولای متفاوت را مشخص کن!
۱۸۹	..... عکس‌های مشابه را پیدا کن!
۱۸۹	..... جورچین کلمات
۱۹۰	..... یک بازی جسمانی
۱۹۰	..... هیولای اضطراب به دنبال خطوط می‌رود!
۱۹۱	..... هیولاهای پنهان!
۱۹۲	..... سودوکوی تصویری!
۱۹۲	..... قطعه‌ی گم‌شده!
۱۹۳	..... رمزگشایی!
۱۹۳	..... آزمون اضطراب
۱۹۴	..... واقعیت‌هایی درباره‌ی اضطراب
<b>۱۹۵</b>	<b>..... اطلاعاتی برای والدین و متخصصان</b>
۱۹۵	..... هدف این کتاب
۱۹۵	..... رفتار درمانی شناختی چیست؟
<b>۱۹۹</b>	<b>..... منابع</b>

## پیشگفتار مترجم

اختلالات اضطرابی بسیار شایع، ناخوشایند و البته خطرناک هستند. باین حال به لطف پیشرفت‌های بسیاری که در دهه‌های اخیر صورت گرفته است و در نتیجه‌ی درمان‌های مؤثر و کارآمدی همچون درمان شناختی- رفتاری راه رفع چنین اختلالاتی هموار شده است.

متخصصان اضطراب را احساسی فراگیر، ناخوشایند و مبهم تعریف می‌کنند که منشأ نامشخصی دارد. فرد مضطرب نوعی دلواپسی و تشویش را تجربه می‌کند که تقریباً همیشه برانگیختگی فیزیولوژیکی یکی از مشخصه‌های آن است. دلایل مختلفی مانند عوامل زیستی، عوامل ژنتیکی و ارثی و یا عوامل محیطی در بروز و شدت اضطراب نقش دارند.

از علائم اضطراب در کودکان می‌توان به احساس خستگی، سردرد و سرگیجه، مشکل در تمرکز و کاهش عملکرد تحصیلی، تکرر ادرار، بی‌خوابی، نگرانی و غیره اشاره کرد. بی‌تردید تشخیص و درمان زودهنگام و مناسب اضطراب در کودکان از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. زیرا نه تنها در طی رشد کودک مشکلاتی را به‌دنبال دارد بلکه ممکن است این اضطراب به بزرگسالی کودک نیز توسعه یابد.

کتاب حاضر سعی دارد با ارائه‌ی تصاویر، بازی‌ها، معماها و داستان‌های مختلف به شیوه‌ای قابل فهم و جذاب شناخت کودکان را نسبت به اضطراب و پیامدهای آن افزایش دهد تا بتوانند در کنترل اضطراب خود کارآمدتر عمل کنند. یکی از ویژگی‌های این کتاب وجود مراحل مختلفی است که کودک را گام‌به‌گام با اضطراب آشنا می‌کند به‌نحوی که با به پایان رسیدن یک مرحله و دریافت پاداش آن، انگیزه‌ی بیشتری برای ادامه دادن به انجام بقیه‌ی تمرین‌ها به‌وجود خواهد آمد.

مترجمان در ترجمه‌ی این اثر همواره وفاداری به سبک و سیاق متن مبدأ را در نظر داشته‌اند گرچه این مسئله باعث نشده است ترجمه‌ای نامأنوس با زبان فارسی ارائه شود. باین حال نمی‌توان منکر وجود اشتباهات سهوی و احتمالی شد بنابراین امید است خوانندگان محترم ما را از بازخوردهای سازنده‌ی خود بی‌نصیب نگذارند. بی‌شک نظر صاحب‌نظران در ارتقای کیفیت کتاب ارزشمند خواهد بود.

در اینجا لازم می‌دانم از خانم مریم خلیلی‌نژاد بابت همکاری در ترجمه‌ی این اثر تشکر کنم. ایشان تمام تلاش خود را برای ارائه‌ی به‌موقع ترجمه‌ای صحیح و روان به‌کار بستند. به‌علاوه از ویراستار انتشارات ارجمند خانم تینا جلالی بابت نکته‌سنجی‌ها و پیشنهادهای کاملاً به‌جا قدردانی می‌کنم. امید است این کتاب راهی پیش روی افرادی بگشاید که می‌خواهند در حل مشکلات مربوط به اضطراب در کودکان قدمی کوچک هرچند مؤثر بردارند.

سید مرتضی ارجمندی‌نسب

پاییز ۹۵





## درباره‌ی مؤلف

سلام

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

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

امیدوارم این کتاب کار برایت جالب باشد و روش‌های مفیدی برای کنترل اضطراب در آن پیدا کنی.

از مطالعه‌ی این کتاب لذت ببر. امیدوارم در گرسنه گذاشتن هیولای اضطراب خود موفق باشی!

کیت

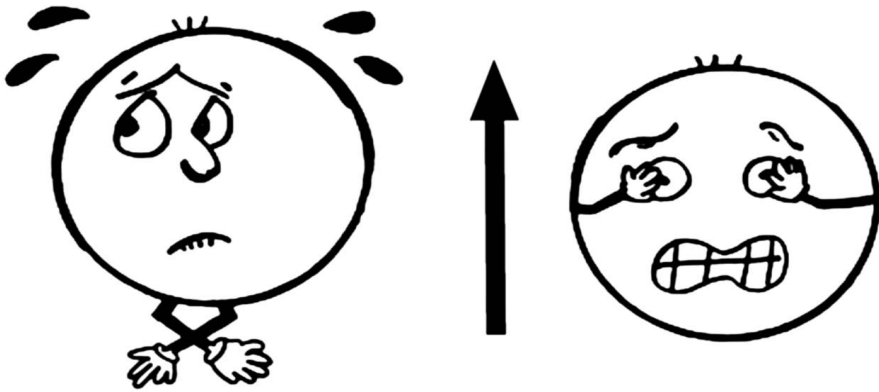


۱

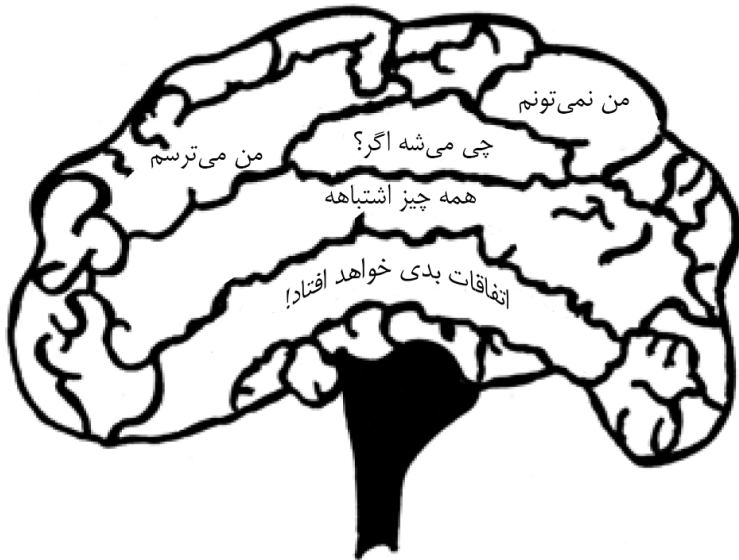
چرا این کتاب را می‌خوانیم؟

این کتاب اینجاست تا به تو کمک کند اگر.....

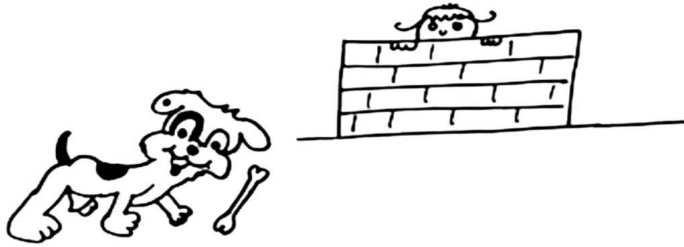
اغلب اوقات احساس نگرانی یا ترس می‌کنی



اغلب اوقات فکرهای نگران‌کننده و ترسناک داری



از پییزی دوری می‌کنی ...



خایم می‌شوی



یا از پییزی فرار می‌کنی



از مردم، مکان‌ها یا موقعیت‌هایی که باعث نگرانی و ترس تو می‌شوند فرار می‌کنی.

به خاطر نگرانی‌ها یا ترس‌هایت نمی‌فواهی از مامان و بابا جدا بشوی



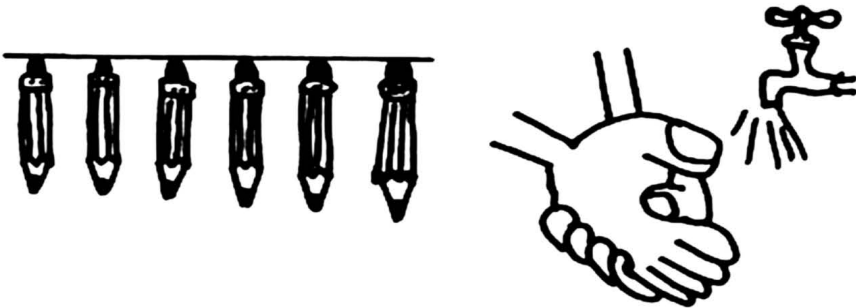
به خاطر نگرانی‌ها یا ترس‌هایت نمی‌فواهی از خانه بیرون بروی



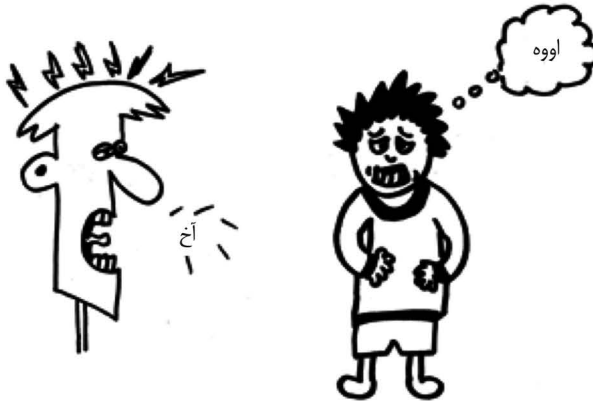
فکر می‌کنی برای اینکه از اتفاقات بد جلوگیری کنی باید حرف‌های  
فاصلی بگویی یا از مردم چیزهای فاصلی بخواهی



فکر می‌کنی برای جلوگیری از اتفاق‌های بد باید چیزی را بشویی، بررسی  
کنی، سازماندهی کنی، مرتب کنی، بشماری، لمس کنی یا جمع کنی.



نگرانی‌ها و ترس‌هایت باعث می‌شوند احساس جسمانی ببری داشته باشی



نگرانی‌ها و ترس‌هایت اثرهای ببری روی زندگیت می‌گذارند، مثلاً سرگرمی و چیزهای مهم را از دست می‌دهی

