

## وقتی هارلی مضطرب است

فعالیت‌هایی لذت‌بخش بر مبنای مهارت‌های CBT

برای کمک به مدیریت ترس‌ها و نگرانی‌ها



## فهرست

۷.....	سخنی با والدین و مراقبان .....
۹.....	سخن مترجم .....
۱۱.....	سخنی با کودکان .....
۱۵.....	فصل اول: هیجان‌ها .....
۲۷.....	فصل دوم: نگرانی‌ها .....
۴۲.....	فصل سوم: کمک کردن به تو در مقابل اضطراب .....
۵۹.....	فصل چهارم: رئیس ذهن و بدنت باش .....
۸۹.....	فصل پنجم: تفکر سالم .....
۱۱۹.....	فصل ششم: یادگیری شجاع بودن .....
۱۴۱.....	نتیجه‌گیری .....
۱۴۴.....	جواب سوال‌ها .....
۱۴۸.....	ضمیمه‌ای برای والدین .....
۱۵۱.....	راجع به هنرمند .....
۱۵۲.....	سپاسگزاری .....
۱۵۳.....	راجع به نویسنده .....

## سخنی با والدین و مراقبان



همه ما گاهی وقت‌ها دچار اضطراب می‌شویم. با وجود این، در خصوص کودکان، اضطراب به چیزی بزرگتر و آزاردهنده‌تر و به مسئله‌ای جدی‌تر تبدیل می‌شود. فرزند شما در اینجا تنها نیست. اضطراب متداول‌ترین مشکل سلامت روانی در کودکان است، به طوری که بیش از ۳۰ درصد کودکان به آن دچار هستند.

در مقام روان‌شناس کودک، ۱۰ سال گذشته را صرف تمرکز بر کمک به کودکان جهت غلبه بر اضطراب خودشان کرده‌ام. من در درمان خاصی به نام درمان شناختی - رفتاری (CBT)، و همچنین ذهن‌آگاهی، تخصص دارم. آنچه این درمان‌ها را منحصر به فرد می‌کند این است که سودمندی آنها برای کمک به کودکان جهت تغییر دادن الگوهای اضطراب و همچنین یادگیری مقابله و شکوفایی به اثبات رسیده است. CBT به کودکان کمک می‌کند افکار و رفتارهای خودشان را تغییر دهند و به آنها یاد می‌دهد به طور متفاوتی به بدن خودشان واکنش نشان دهند. از طریق یادگیری این راهبردها، منظورم همان راهبردهایی است که در حرفه‌ام به والدین و کودکان یاد می‌دهم، می‌توانید به فرزندتان کمک کنید زندگی‌اش را از اضطراب پس بگیرد.

هدف از نگارش این کتاب دسترسی فرزندتان به مهارت‌هایی است که با کمک آنها می‌تواند موقعیت‌های اضطراب‌برانگیز احتمالی را بهتر مدیریت کند. فعالیت‌های موجود در این کتاب مبتنی بر یکدیگر طراحی شده‌اند. این طور نیست که همه ابزارها برای همه موقعیت‌ها ضروری باشند و ممکن است که برخی ابزارها را بر بقیه ترجیح دهید. هیچ اشکالی ندارد. راهبردهایی را بیابید که بیشترین سودمندی را برای خانواده‌تان دارند.

توصیه می‌کنم که هر فعالیت را چندین بار امتحان کنید و سپس سراغ فعالیت بعدی بروید،

به خصوص فعالیت‌های مربوط به فصل ۳ که به عنوان مهارت‌های مقابله مؤثر واقع می‌شوند (این فعالیت‌ها با علامت ستاره مشخص شده‌اند). مهارت‌های جدید نیاز به تمرین دارند، بنابراین قبل از اینکه سراغ فعالیت بعدی بروید، فعالیت کنونی را چندین بار و حداقل به مدت یک هفته تمرین کنید. بهتر است که ابتدا مهارت‌های جدید را در موقعیت‌های خنثی یا موقعیت‌هایی که اضطراب کمی در آنها وجود دارد امتحان کنید و سپس سراغ موقعیت‌های دشوارتر بروید. وقتی شما و فرزندتان تحت فشار هستید، حتی استفاده مؤثر از بهترین راهبرد نیز دشوار می‌شود.

برای حصول بهترین نتایج، توصیه می‌کنم زمان خاصی، به صورت روزانه یا هفتگی، را برای مرور کردن این کتاب به همراه فرزندتان انتخاب کنید. این همان زمان خاصی است که با هم سپری می‌کنید و در طول آن قادر خواهید بود به او کمک کنید هر یک از تمرین‌ها را بفهمد و انجام دهد. از طریق کار کردن با یکدیگر، به فرزندتان نشان خواهید داد که تا چه اندازه تلاش می‌کنید به او کمک کنید از اضطراب‌رهایی پیدا کند و مهارت‌های جدیدش را تقویت کند. (برای دریافت راهنمایی بیشتر در زمینه کمک به فرزندتان، لطفاً به بخش ضمیمه مراجعه کنید).

یک چیز دیگر: لطفاً توجه داشته باشید که در سراسر این کتاب از عبارت «مامان و بابا» برای سادگی استفاده کرده‌ام، اما منظور از آن والدین، سرپرست‌ها و مراقبان است. هر کسی که هستید، دارم با شما حرف می‌زنم و سپاسگزارم که برای کمک به یک کودک دچار اضطراب وقت اختصاص می‌دهید. با انجام این کار، به کودک قدرت و اعتماد به نفس می‌دهید که درست در دوره کودکی‌اش در مسیر نیل به اهدافش قرار بگیرد.



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.