

# فهرست

۷	راهنمای والدین .....
۹	اضطراب چیست؟ .....
۱۲	ملاقات با تعدادی از کودکان مضطرب .....
۱۵	من و اضطرابم .....
۱۶	هدف‌های من .....
۱۷	تعهد خانوادگی .....
۱۸	یادگیری احساس‌ها .....
۲۱	اضطراب و بدن من .....
۲۲	چگونه اضطراب روی فکرهای من تأثیر می‌گذارد؟ .....
۲۳	ارتباط بین افکار و احساسات .....
۳۱	تفکر کارآگاهی .....
۳۳	برگه مدارک کارآگاه .....
۳۴	تمرین تفکر کارآگاهی .....
۳۷	تفکر کارآگاهی برای نگرانی‌های بزرگ .....
۳۹	تفکر کارآگاهی .....
۴۲	پاداش‌ها .....
۴۳	پاداش برای تلاش زیاد .....
۴۶	نمونه کار برگ حل مسأله .....
۴۷	کاربرگ حل مسأله .....
۴۸	پاداش‌دهی به خودت .....
۴۹	کاربرگ حل مسأله .....
۵۰	جنگیدن با ترس به وسیله مواجهه با ترس .....
۵۱	نکته‌های کلیدی برای نردبان‌ها .....
۵۲	ایجاد فهرست ترس‌ها و نگرانی‌ها .....
۵۳	فهرست ترس‌ها و نگرانی‌های من .....
۵۴	نردبان‌های خودت را بساز .....
۵۴	ساختن یک برنامه نردبانی .....
۵۷	جنگیدن با ترس به وسیله مواجهه با ترس .....
۵۸	برگه جنگیدن با ترس به وسیله مواجهه با ترس .....
۵۹	تفکر کارآگاهی «در ذهنت» .....
۶۰	بازبینی نردبان‌هایت .....

۶۱	نردبان‌های جدید.....
۶۳	اجرای مراحل.....
۶۳	برگه جنگیدن با ترس به وسیله مواجهه با ترس.....
۶۴	وقتی کارها سخت می‌شوند.....
۶۵	جنگیدن با ترس توسط مواجهه با ترس.....
۶۶	چرا اعتماد به نفس داشته باشیم؟.....
۶۸	استفاده از رفتار جرأت‌ورزانه.....
۶۹	پیشدستی کردن به افراد قلدر.....
۷۲	جرأت‌ورزی.....
۷۲	چک لیست رفتار شجاعانه.....
۷۴	جنگیدن با ترس به وسیله مواجهه با ترس.....
۷۵	من چگونه می‌توانم به دیگران کمک کنم؟.....
۷۶	رسیدن به هدف‌هایم.....
۷۷	تو به چه چیز رسیده‌ای؟.....
۷۸	جلوگیری از بازگشت ترس‌ها و نگرانی‌ها.....
۷۹	مواجهه با یک مبارزه بزرگ واقعی.....
۸۲	تن‌آرامی کل بدن.....
۸۳	تن‌آرامی در دنیای واقعی.....
۸۴	گزارش تمرین تن‌آرامی.....
۸۵	فرم‌های اصلی تکلیف تمرینی.....
۸۶	؟؟؟ به چیزی فکر می‌کردم و چه اتفاقی؟؟؟.....
۸۷	تفکر واقع بینانه.....
۸۸	کاربرگ حل مسأله.....
۸۹	پاداش دهی به خودت.....
۹۲	برگه جنگیدن با ترس به وسیله مواجهه با ترس.....
۹۳	برنامه عملیاتی رو دست زدن به افراد قلدر.....
۹۵	گزارش تمرین تن‌آرامی.....

## فروش آمید

آیا می‌دانی که بعضی از بچه‌ها خیلی نگران هستند یا آنقدر می‌ترسند که باعث می‌شود کارهایی را که واقعاً از انجام آنها لذت می‌برند از دست بدهند؟ بچه‌هایی که خیلی نگرانند، بیشتر وقت‌ها از روانشناسانی که شغلشان کمک به مردم است، کمک می‌گیرند تا یاد بگیرند که چگونه نگرانی خود را متوقف کنند و کمتر بترسند. همچنین روانشناسان کتاب‌هایی می‌نویسند که به بچه‌ها و مادر و پدرشان کمک می‌کند تا درباره ترس‌ها و نگرانی‌ها و شیوه‌های کسب احساس بهتر، بیشتر یاد بگیرند. این کتاب کار، درباره این موضوع است.

همراه با پدر و مادرت، مهارت‌های جدیدی یاد خواهی گرفت که به تو کمک می‌کنند ترس‌ها و نگرانی‌هایت را مدیریت کنی. هر سال تعداد زیادی از بچه‌ها این مهارت‌ها را یاد می‌گیرند و متوجه می‌شوند که وقتی به اندازه کافی آنها را تمرین کنند، احساس نگرانی کمتری دارند و می‌توانند کارهایی که انجامشان خیلی سخت بود را انجام بدهند. این کتاب کار کودکان، فعالیت‌ها و تکالیف تمرینی‌ای دارد که در طول چند ماه آینده انجام خواهی داد. پدر و مادرت هم یک کتاب



دارند. این یک فعالیت خانوادگی است و شما با هم کار خواهید کرد و به همدیگر کمک می‌کنید. بعضی از بچه‌ها از فکر یادگیری درباره نگرانی‌هایشان و کارهایی که از انجامشان می‌ترسند، کمی مضطرب می‌شوند. پس اگر کنترل کردن همه این‌ها خیلی سخت به نظر می‌رسد، وحشت‌زده نشو. استفاده از کتاب کار به تو کمک خواهد کرد که در مورد انجام کارهایی که تو را می‌ترساند، احساس نگرانی کمتری داشته باشی و ما به آرامی در مورد مواجه شدن با کارهای ترسناک، کار خواهیم کرد.

### راهنمای والدین

این کتاب راهنما برای کمک به کودک مضطرب شما می‌باشد و توسط رانلد راپی، آن ویگنال، سوزان اسپنس، وِسا کابم و هایدی لینهام نوشته شده است. برای هر فعالیتی که در کتاب کمک به فرزند مضطربتان توضیح داده شده، شما یک توضیح کودکانه که بتوانید آن را برای فرزندتان بخوانید و کاربرگ‌هایی که کودک شما را در طول یادگیری و تمرین مهارت‌های مدیریت اضطراب راهنمایی می‌کنند، خواهید دید. برای توانایی انجام هر یک از فعالیت‌ها همراه با فرزندتان، شما نیاز خواهید داشت

فصلی از کتاب که مربوط به آن فعالیت می‌شود را مطالعه کنید تا نظریه‌ای که پشت هر مهارت مدیریت اضطراب وجود دارد و چگونگی به کار بردن آن برای ترس‌ها و نگرانی‌های خاص فرزند خودتان را درک کنید. بالای هر فعالیت در کتاب کار، دستورالعمل‌های کوتاهی را خواهید دید، با این وجود، ما از شما می‌خواهیم که به کتاب کمک به کودک مضطرب هم دسترسی آسان داشته باشید زیرا در متن آن بعضی از فعالیت‌ها با جزئیات بیشتری آورده شده است.

ما امیدواریم که این کتاب کار در آموزش مهارت‌های مدیریت اضطراب به فرزندتان یاری دهد و امیدواریم شما و فرزندتان در یادگیری مدیریت ترس‌ها و نگرانی‌ها موفق باشید. مهم است به یاد داشته باشید که اگر چه این کتاب کار، سازگار با کودک طراحی شده است و به کودک شما این توانایی را می‌دهد که نقش فعالی در آموختن مدیریت اضطراب ایفا کند، ولی لازم است شما نیز کاملاً در کمک به کودک‌تان در تکمیل فعالیت‌ها مشارکت داشته باشید، مخصوصاً اگر فرزندتان خردسال است (زیر ۱۰ سال). هدف این برنامه بهبود بخشیدن خواندن، نوشتن یا تلفظ کودک نیست. دستیابی کودک‌تان به نظرات و پاسخ‌های شخصی خودش مهمتر از نوشتن آنها می‌باشد؛ بنابراین اگر فرزند شما سریع نمی‌نویسد یا خوب نمی‌خواند بهتر است شما این مسئولیت‌ها را به عهده بگیرید.

ما امیدواریم که این کتاب کار در آموزش مهارت‌های مدیریت اضطراب به فرزندتان یاری دهد و امیدواریم شما و فرزندتان در یادگیری کنترل ترس‌ها و نگرانی‌ها موفق باشید.