

فهرست

- فصل اول: شناخت اضطراب .. ۱۹
- زندگی واقعی بعضی از کودکان
مضطرب ۲۲
- چه زمانی اضطراب تبدیل به یک
مشکل می شود؟..... ۲۸
- مشکلات اضطرابی چقدر شایع
هستند؟..... ۲۹
- اضطراب چگونه بر کودکان تأثیر
می گذارد؟ ۳۰
- ترس های خاص (فوبیا) ۳۲
- اضطراب جدایی..... ۳۳
- اختلال وسواسی - اجباری .. ۳۴
- اختلال وحشت زدگی ۳۵
- ژن ها ۴۱
- افکار منفی..... ۴۲
- اجتناب ۴۲
- بازخورد والد ۴۳
- الگودهی والد ۴۴
- استرس زا ۴۴
- تهیه یک برنامه مخصوص برای
کودک شما..... ۴۹
- فصل دوم: چگونه افکار و
احساسات، اضطراب را تحت تأثیر
قرار می دهند؟ ۶۳
- اولین گام ها به سوی یادگیری
مهارت های مدیریت اضطراب
یادگیری احساسات ۶۳
- اضطراب سنج..... ۶۴
- اضطراب چگونه بر افکار اثر
می گذارد ۶۶
- اضطراب چگونه رفتار را تحت
تأثیر قرار می دهد ۶۷
- ارتباط بین موقعیت ها، افکار و
احساسات ۶۹
- فعالیت هایی که با کودک خود
انجام می دهید..... ۷۰
- فصل سوم: یادگیری تفکر
واقع بینانه ۷۵
- رابطه بین رویدادها، افکار و
احساسات ۷۶
- دو خطای شایع در تفکر ۷۸
- به شواهد و مدارک نگاه کنید ۸۱
- چرا افکار مهم هستند؟ ۸۹
- مثالی از تفکر کارآگاهی ۹۴
- تثبیت تفکر کارآگاهی ۹۶
- مثال لیدنا ۱۰۰
- آخرین توضیح مهم ۱۰۴
- داستان نوید..... ۱۰۶
- داستان امید ۱۰۷
- فصل چهارم: والدگری کودک
مضطرب..... ۱۱۳
- اطمینان دهی بیش از حد به
فرزندتان ۱۱۵
- مثال بنیامین ۱۱۸
- اجازه اجتناب ۱۲۲

۲۰۷ پرآموزی	بی‌طاقتی در مقابل فرزندان ۱۲۳
۲۰۸ تمرین خودبه‌خودی	نادیده گرفتن رفتارهایی که شما نمی‌خواهید..... ۱۳۰
فصل هفتم: عیب‌یابی نردبان‌ها ۲۱۵	باثبات بودن ۱۳۷
گیرافتادن ۲۱۵	مهار هیجان‌هایتان ۱۳۷
موانع پیشرفت کودک شما . ۲۲۹	تشخیص بین رفتار مضطربانه و شیطنت‌آمیز..... ۱۳۸
فعالیت‌هایی که با کودک خود انجام می‌دهید..... ۲۳۳	مدیریت رفتار شیطنت‌آمیز. ۱۴۰
فصل هشتم: جرأت‌ورزی و مهارت‌های اجتماعی..... ۲۳۷	محروم‌سازی..... ۱۴۰
اهمیت مهارت‌های اجتماعی..... ۲۳۷	حذف امتیاز..... ۱۴۲
سلسله مراتب مهارت‌های اجتماعی..... ۲۴۰	پیامدهای طبیعی..... ۱۴۳
مقابله با مسخره‌شدن و قلدری..... ۲۶۴	تعبیر دادن دیدگاهم ۱۴۵
فصل نهم: ارزیابی..... ۲۷۳	رویکرد راه‌حل-محور ۱۴۷
کنار هم قرار دادن تمام مهارت‌ها..... ۲۷۳	مثال نیکی..... ۱۴۹
تاکنون چه موضوعاتی مطرح شده‌اند ۲۷۳	فصل پنجم: مواجهه با ترس برای جنگیدن با ترس..... ۱۶۱
چند نمونه از برنامه ۲۷۷	آشنایی با نردبان‌ها..... ۱۶۱
فصل دهم: برنامه‌ریزی برای آینده..... ۲۸۷	باور کنید که کودک شما می‌تواند آن را انجام دهد ۱۶۵
ما تا کجا آمده‌ایم؟ ۲۸۷	آیا شما هم نگران هستید؟ . ۱۶۶
حفظ دستاوردها ۲۸۷	آنچه انتظار دارید، واضح و روشن باشد..... ۱۶۷
برنامه‌ریزی برای آینده ۲۹۰	نردبان‌ها در تمرین ۱۹۱
ضمیمه ۲۹۹	فصل ششم: ساده کردن تفکر کارآگاهی و نردبان خلاقانه .. ۱۹۳
	توسعه نردبان‌های خلاقانه . ۱۹۵
	جلوگیری از پاسخ ۱۹۸
	مواجه شدن با پیامدها..... ۲۰۲
	پاداش در مدرسه..... ۲۰۶
	سایر کودکان ۲۰۷

تقدیم به

«دخترانم»: وندی، الیس و لوسی

– رانلد راپی

به لوئیس و جان

– آن ویگنال

به خانواده و دوستانم

– سواسپنس

به تام، ویل، الکس و گابریلا

– ونسا کابم

به اندرو و امیلی

– هایدی لینهام

«در کتاب کمک به کودک مضطرب، راهنمایی گام‌به‌گام برای والدین در جهت ارزیابی کودکانشان در غلبه بر زره نگرانی‌ها، ترس‌ها و اضطراب‌ها ارائه می‌شود. راهبردهای توضیح داده شده در این کتاب، ریشه‌دار و اثبات شده می‌باشند و توسط حمایت علمی قابل توجهی پشتیبانی می‌شوند. والدین متوجه خواهند شد که این کتاب جذاب، برای خواندن آسان و پر از ایده‌های مهم درباره چگونگی کمک به کودکانشان به بهترین وجه ممکن می‌باشد.»

– تامس اچ. آلدیک،

دکترای تخصصی، استاد ممتاز دانشگاه در دپارتمان

روانشناسی، ویرجینیا تک

«این کتاب با امید، خوشبینی و احترام به احساسات و تفاوت‌های منحصر به فرد کودکان نوشته شده است و منبع جدید و مهمی برای والدین و متخصصانی است که با کودکان کار می‌کنند. نویسندگان به روشنی توضیح داده و نشان می‌دهند که چگونه باید به کودکان کمک شود تا شجاعت و اعتماد به نفس لازم برای مواجهه با ترس‌ها و نگرانی‌های مزاحم و رنج‌آور را به دست آورند. این منبع عالی، زندگی بسیاری از کودکانی که با درد اضطراب و نگرانی دست و پنجه نرم می‌کنند را تغییر خواهد داد.»

– دبرا وایتینگ الگزاندر

دکترای تخصصی، نویسنده کتاب کودکانی که توسط

آسیب روانی تغییر کرده‌اند.

«والدین می‌خواهند به کودکان مضطربشان کمک نمایند اما اغلب نمی‌دانند چطور. در اینجا بالاخره کتابی وجود دارد که فقط مخصوص این امر طراحی شده است. این کتاب برای آموزش به کودک به منظور مقابله با اضطراب، با استفاده از ابزار رفتار و اندیشه، مراحل واقعی، ملموس و گسترده‌ای را پیشنهاد می‌دهد. این کتاب قویاً توصیه می‌شود.»

– الک زوچر-وایت

دکترای تخصصی، نویسنده کتاب پایان وحشت