

چگونه هیولای اضطراب خود را گرسنه بگذاریم

کتاب کار رفتار درمانی شناختی برای مدیریت اضطراب
در کودکان ۵ تا ۹ سال

تألیف

کیت کالینز

ترجمه

مریم خلیلی نژاد

سیدمرتضی ارجمندی نسب

در آینده پیشرفت حوامع به با قدرت نظامی و اقتصادی آنها قضاوت
خواهد شد و نه با شکوه پایتخت‌ها و حلوهای طاهری‌شان بلکه با
سرمایه‌گذاری‌هایی که برای احساس امنیت و راحتی کودک و آموزش
مناسب آنها صورت می‌گیرد مورد قضاوت قرار خواهد گرفت
بخشی از بیانیه‌ی یونسف



کتاب ارجمند

فهرست مطالب

۵	تقدیر و تشکر
۱۱	پیشگفتار مترحم
۱۳	درباره‌ی مؤلف
۱۵	۱- چرا این کتاب را می‌خوانیم؟
۲۲	خبره ۱ ستاره‌ی گرسنه گداستن هیولای اضطراب!
۲۳	خبره ۲ معماهایی برای سرگرمی!
۲۴	ار دست هیولای اضطراب فرار کن!
۲۵	۲- بیا نا موحودی اسرارآمیز آشنا شویم!
۲۶	ما همگی به تعطیلات جنگلی می‌رویم!
۳۳	احتماع هیولاها
۳۴	واژه‌های جداگانه!
۳۵	۳- بیا در مورد احساسات مطالبی را بیاموزیم!
۳۶	احساسات، احساسات و نار هم احساسات!
۳۶	احساسات یا چیزی غیر از احساسات؟ تصمیم نا توست!
۳۷	احساسات را بنده کن!
۳۸	چهره‌ها و احساسات نا هم مطابق نیستند!
۳۹	احساسات نا هم متفاوت هستند!
۳۹	حرا ما احساسات داریم؟
۴	من وقتی خوشحال می‌شوم
۴	من وقتی غمگین می‌شوم
۴۱	من وقتی خشمگین می‌شوم
۴۱	من وقتی هیجان‌زده می‌شوم
۴۲	من وقتی بی‌حوصله می‌شوم
۴۲	من وقتی به چیزی افتخار می‌کنم
۴۴	هیولای اضطراب را رنگ‌آمیزی کن!
۴۵	معمای «من چه هستم؟»
۴۷	۴- اضطراب چیست؟
۴۸	مارپیچ احساسات ناسی از اضطراب
۵۱	مقصود- عصر سگی!
۵۶	نارگشت به زمان حال

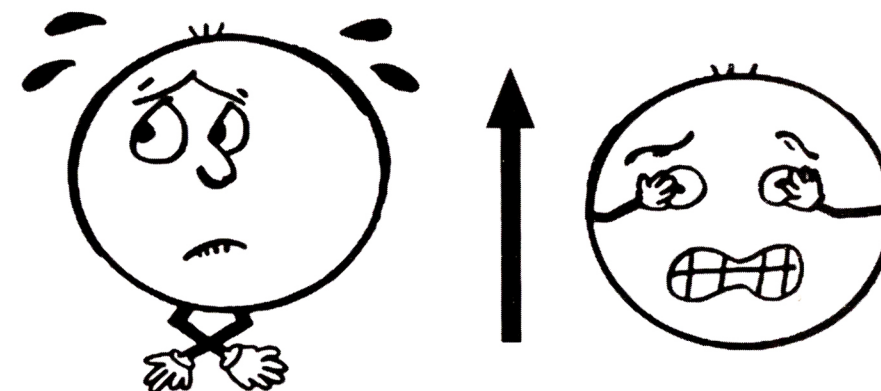
۱۶	هیولای اضطراب به دنبال خط می‌رود!
۱۷	هیولای اضطراب را بفاسی کن!
۱۰۹	۸- رفتارهای مضطرب ما
۱۱	رفتارهای مضطرب
۱۱۶	رفتارهای مضطرب تو
۱۱۸	چگونه رفتارهای مضطرب به هیولای اضطراب تو عدا می‌دهند
۱۱۸	هر حد وقت یک‌بار مضطرب می‌سوی؟
۱۲	مفاوت‌ها را مسحص کن
۱۲۱	حرف گم‌سده را پیدا کن
۱۲۳	۹- اضطراب چه آثاری می‌تواند داشته باشد
۱۲۴	بعد چه اتفاقی می‌افتد؟
۱۲۷	روزی که من مضطرب سدم ..
۱۲۹	ان‌هایی که اضطراب روی تو می‌گذارد
۱۳۲	هیولاهای پنهان!
۱۳۴	سودوکوی تصویری
۱۳۵	۱۰- روش‌های گرسنه گذاشتن هیولای اضطراب
۱۳۶	هیولای اضطراب را بفاسی کن
۱۳۷	مفاوت فکر کن
۱۳۸	یک کارآگاه فکر سوا
۱۴۱	تصویر الف از سوفی
۱۴۲	تصویر ب از سوفی
۱۴۳	عینک فکر اضطراب‌را را دور بانداری!
۱۴۳	برای حس‌حوی واقع‌ها، یک کارآگاه فکر بسوی!
۱۴۴	عینک من بی‌حاصیتم! ..
۱۴۴	عینک من ناند
۱۴۵	عینک من نمی‌توانم!
۱۴۵	کتاب من به خودم ایمان دارم!
۱۴۷	مفاوت رفتار کن
۱۵	حگونه برای گرسنه گذاشتن هیولای اضطراب به‌طور متفاوتی عمل کنیم ...
۱۵۲	دفتر خاطرات اضطراب
۱۵۴	حل مسأله
۱۵۴	رمان نگرانی
۱۵۵	وررس
۱۵۵	آرام‌سازی
۱۵۵	حالت‌برداری

۵۹	وفتی فیلب فیل ار امتحان دست‌ناچه سد
۶	اما چه می‌سود اگر رنگ هسدار تو حیلی حساس ناسد؟
۶۲	نقطه به نقطه وصل کن!
۶۴	در حس‌حوی کلمه
۶۵	۵- چیزهایی که ما را مضطرب می‌کند
۶۶	راه‌اندازهای اضطراب
۶۶	حیوانات بریده‌ها، حسرات
۶۸	راه‌اندازهای اضطراب تو
۶۸	اضطراب در افراد مختلف مفاوت است
۷	حس‌های مناسب را پیدا کن!
۷۴	حد نا هیولا می‌بسی؟
۷۵	هیولای متفاوت را بسرون کن
۷۷	۶- چرا مضطرب می‌شویم؟
۷۸	چه کسی یا چه چیزی ما را مضطرب می‌کند؟
۸۳	چرا ما مضطرب می‌شویم؟
۸۵	افکار ب عینک فکر اضطراب‌را حس‌ست؟
۸۵	عینک ندیبی
۸۶	عینک ناور سار
۸۶	عینک دهن حوایی
۸۶	عینک بس‌گویی
۸۷	عینک بررگنمایی
۸۷	عینک چه می‌شد اگر
۸۸	عینک من ناید
۸۸	عینک من بی‌حاصیتم
۸۹	من عینک فکر اضطراب‌را را ردم
۸۹	عینک من نمی‌توانم!
۹	حگونه فکرهای ما به هیولای اضطراب عدا می‌دهند؟
۹۲	عکس‌های مسانه را پیدا کن!
۹۴	حورحین کلمات
۹۵	۷- بدن‌های مضطرب ما
۹۶	احساسات جسمانی
۹۹	یک مسافه‌ی جسمانی
۱۲	بدن مضطرب تو
۱۴	حملات وحس‌زدگی چیست؟
۱۵	حگونه احساسات جسمانی هیولای اضطراب را تعدیه می‌کند

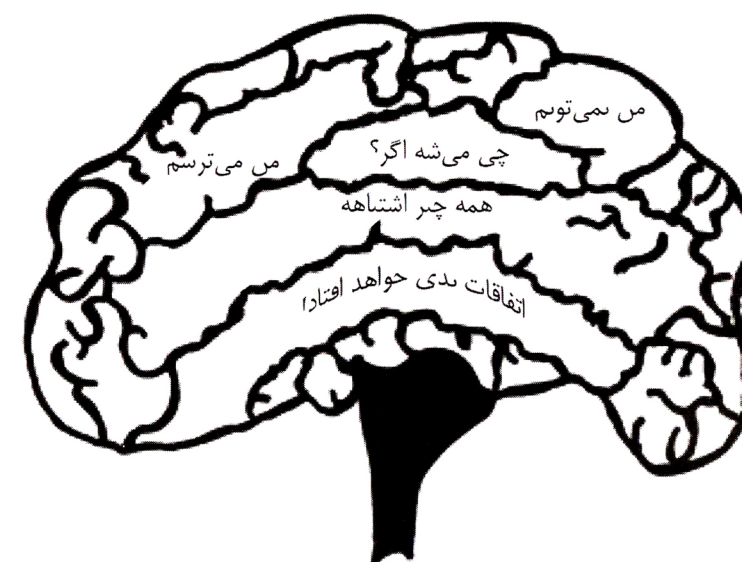
۱۵۵		خواست را برت کن
۱۵۶		خواندن
۱۵۸		دانسند رفتار بسوید
۱۶۵		قطعه‌ی گم‌شده‌ا
۱۶۷		۱۱- نایدها و نایدهای اضطراب^۱
۱۶۸		حدول نایدها و نایدهای اضطراب
۱۶۹		باری حافظه ^۱
۱۷		رمرگسای ^۱
۱۷۱		۱۲- مأموریت گرسنه گذاشتن هیولای اضطراب خود را نه پایان برسان!
۱۷۲		آرمون اضطراب
۱۷۴		آنا اضطراب تو تعبیر کرده است؟
۱۷۹		حه حیرهایی ناد گرفته‌ای
۱۸۱		واقعتهایی درباره‌ی هیولای اضطراب ^۱
۱۸۵		باسح فعالیت‌ها، معماها و آرمون‌ها
۱۸۷		معمای من چه هستم؟
۱۸۸		هیولای متفاوت را مسح کن!..
۱۸۹		عکس‌های مسانه را پیدا کن!
۱۸۹		جورجین کلمات
۱۹		نک باری حسمانی
۱۹		هیولای اضطراب به دنبال خطوط می‌رود!
۱۹۱		هیولاهای بنهان ^۱
۱۹۲		سودوکوی تصویری ^۱
۱۹۲		قطعه‌ی گم‌سده ^۱
۱۹۳		رمرگسای ^۱
۱۹۳		آرمون اضطراب
۱۹۴		واقعتهایی درباره‌ی اضطراب
۱۹۵		اطلاعاتی برای والدین و متخصصان
۱۹۵		هدف این کتاب
۱۹۵		رفتار درمانی ساختی چیست؟
۱۹۹		منابع

این کتاب ایحاست تا به تو کمک کند اگر

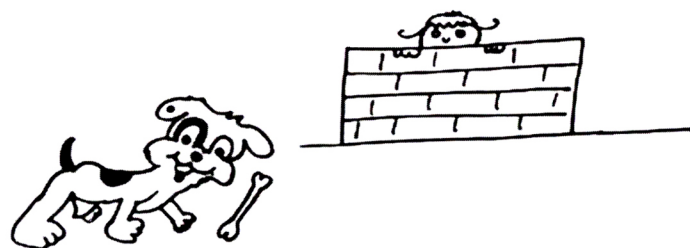
اعلب اوقات احساس نگرانی یا ترس می‌کنی



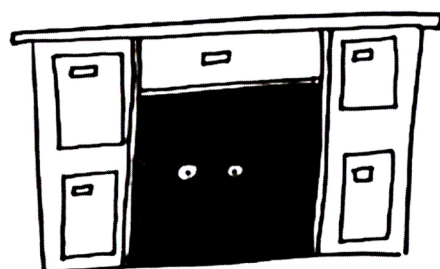
اعلب اوقات فکرهای نگران‌کننده و ترساک داری



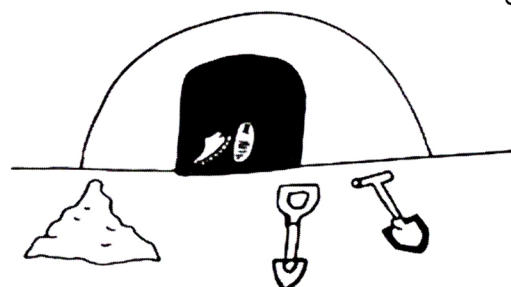
ار پیروی دوری می‌کنی .



قایم می‌شوی



یا ار پییزی عمار می‌کنی



ار مردم، مکان‌ها یا موقعیت‌هایی که باعث نگرانی و ترس تو می‌شوند عمار می‌کنی