

کمک به کودک مضطرب (کتاب کار)

مؤلفان

طیبه لینهام

دکترای تخصصی

ان وگنا

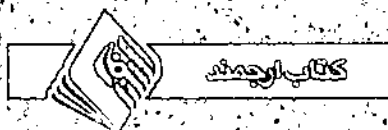
دکترای روانشناسی بالینی

رانلد رایس

دکترای تخصصی

مترجم

بسمیرا رستمی



www.ketab.ir

سرشناسه: لایتم، هایدی، Lyneham, Heidi
عنوان و نام پدیدآور: کمک به کودک مضطرب: کتاب کار / هایدی لینهام، آن ویگنال، رائلد رابی؛ مترجم سمیرا رستمی
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند: نسل فردا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.، قطع: وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۵۹-۷
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Helping your anxious child children's workbook, 2n ed, c2008
موضوع: اضطراب در کودکان - به زبان ساده، اضطراب در کودکان - درمان - به زبان ساده
شناسه افزوده: ویگنال، آن، Wignall, Ann، رابی، رونالد ام، Rapee, Ronald M، رستمی، سمیرا، ۱۳۶۱ - مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۸۲۶/۷-۵۰۷ RJ
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۲۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۲۸۲۵۲



کتاب ارجمند

هایدی لینهام، آن ویگنر، وایلد رابی
کمک به کودک مضطرب، کتاب کار

مترجم: سحر رستمی
فروست: ۹۰

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند (با همگاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)
صفحه آرآه پروانه نصراللهی، طراح جلد: عاطفه پاشاخانلو
چاپ: سامان، صحافی: روشنگر
چاپ اول، ۱۳۹۱، ۱۶۵۰ نسخه
بها: ۲۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۵۹-۷

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۳۱۱
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۸۴۴۱۰۱۶-۵۱۱
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۱۱۱
شعبه رشت: خ نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۲۲۳۲۸۷۶-۱۳۱
شعبه ساری: بیمارستان امام، رویروی ریاست، تلفن: ۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

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 جرات‌ورانه
۶۹	پیشدستی کردن به افراد قلدر
۷۲	جرات‌ورزی
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 مسئله
۸۹	پاداش‌دهی 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 آمديد

آيا مي داني كه بعضي از بچه ها خيلي نگران هستند يا آنقدر مي ترسند كه باعث مي شود كارهايي را كه واقعاً از انجام آنها لذت مي برند از دست بدهند؟ بچه هايي كه خيلي نگرانند، بيشتر وقت ها از روانشناساني كه شغلشان كمك به مردم است، كمك مي گيرند تا ياد بگيرند كه چگونه نگراني خود را متوقف كنند و كمتر ترسند. همچنين روانشناسان كتاب هايي مي نويسند كه به بچه ها و مادر و پدرشان كمك مي كند تا درباره ترس ها و نگراني ها و شيوه هاي كسب احساس بهتر، بيشتر ياد بگيرند. اين كتاب كار، درباره اين موضوع است.

همراه با پدر و مادر، مهارت هاي جديدي ياد خواهي گرفت كه به تو كمك مي كنند ترس ها و نگراني هايت را مديريت كني. هر سال تعداد زيادي از بچه ها اين مهارت ها را ياد مي گيرند و متوجه مي شوند كه وقتي به اندازه كافي آنها را تمرين كنند، احساس نگراني كمترى دارند و مي توانند كارهايي كه انجامشان خيلي سخت بود را انجام بدهند. اين كتاب كار کودکان، فعاليت ها و تكاليف تمريني اي دارد كه در طول چند ماه آينده انجام خواهي داد. پدر و مادر، هم يك كتاب



دارند. اين يك فعاليت خانوادگي است و شما با هم كار خواهيد كرد و به همدگر كمك مي كنيد. بعضي از بچه ها از فكر يادگيري درباره نگراني هايشان و كارهايي كه از انجامشان مي ترسند، كمى مضطرب مي شوند. پس اگر كنترل كردن همه اين ها خيلي سخت به نظر مي رسد، وحشت زده نشو. استفاده از كتاب كار به تو كمك خواهد كرد كه در مورد انجام كارهايي كه تو را مي ترساند، احساس نگراني كمترى داشته باشي و ما به آرامي در مورد مواجه شدن با كارهاي ترسناك كار خواهيم كرد.

راهنمای والدین

اين كتاب راهنما براي كمك به کودک مضطرب شما مي باشد و توسط رانلد رابي، آن ويگنال، سوزان اسپنس، وِسا كايِم و هائيدى لينهام نوشته شده است. براي هر فعاليتي كه در كتاب كمك به فرزند مضطربتان توضيح داده شده، شما يك توضيح كود كانه كه بتوانيد آن را براي فرزندتان بخوانيد و كاربرگ هايي كه کودک شما را در طول يادگيري و تمرين مهارت هاي مديريت اضطراب راهنمايي مي كند، خواهيدديد. براي توانايي انجام هر يك از فعاليت ها همراه با فرزندتان، شما نياز خواهيد 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 شده‌اند.

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، مهم 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.