

به نام خداوند جان آفرین

کتاب کار اضطراب

(راهکارهای مقابله با اضطراب، استرس، ترس و نگرانی برای کودکان و نوجوانان)

(راهنمایی سودمند برای والدین)

(۲ کتاب در ۱ جلد)

www.ketab.ir

نویسنده:

ریچل استون

تالیف و ترجمه:

حمیده واثق

(کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی)

سرشناسه	: واثق، حمیده، ۱۳۶۲، گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار اضطراب: (راهکارهای مقابله با اضطراب، استرس، ترس و نگرانی برای کودکان و نوجوانان) / تالیف و ترجمه حمیده واثق.
مشخصات نشر	: شیراز: فرهنگستان ادب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص: مصور(رنگی).
شابک	: 978-622-7618-75-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه و گردآوری از "The anxiety workbook: "anxiety relief for kids & "workbook for teens the anxiety" تالیف ریچل استون است.
عنوان دیگر	: راهکارهای مقابله با اضطراب، استرس، ترس و نگرانی برای کودکان و نوجوانان.
موضوع	: اضطراب -- اختلالات -- درمان Anxiety disorders -- Treatment فشار روانی (Stress) Psychology شناخت درمانی Cognitive therapy
شناسه افزوده	: استون، ریچل
شناسه افزوده	: Stone, Rachel
رده بندی کنگره	: BF۵۷۸
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۸۲۰۰۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



شیراز خیابان زند- پاساژ فرجادیان طبقه اول پلاک ۱۸۰- کدپستی: ۷۵۵۴۳-۷۱۳۵۶
شماره تلفن: ۰۹۱۷۰۸۸۳۳۹۳-

Email: Farhangestaneadab@gmail.com

□□□

کتاب کار اضطراب

(راهکارهای مقابله با اضطراب، استرس، ترس و نگرانی برای کودکان و نوجوانان)
نویسنده: ریچل استون / تالیف و ترجمه: حمیده واثق

□□□

نوبت و سال چاپ: اول ۱۴۰۰ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۷۵-۴-۶۸۲-۷۶۱۸-۶۲۲-۹۷۸ / ساین: وزیری
طراح جلد: حمیده واثق / صفحه آرا: اطلس دهقانی
چاپ و صحافی: سمن / قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

□□□

ارتباط با نویسنده:

Hamideh.vasegh@yahoo.com

□□□

حق چاپ محفوظ است

۱۱	درمان اضطراب در کودکان
۱۳	مقدمه
۱۵	فصل اول: شناخت اضطراب کودک
۱۷	نگرانی
۱۸	استرس
۱۸	خشم
۱۹	افسردگی
۲۰	وحشت‌زدگی یا حمله پانیک
۲۰	ترس
۲۱	اضطراب اجتماعی
۲۲	چه عواملی باعث اضطراب در کودک شما می‌شود؟
۲۲	اضطراب ژنتیکی است؟
۲۳	آمیگدال یا بادامه می‌تواند اضطراب را ایجاد می‌کند؟
۲۳	اضطراب می‌تواند توسط مواد شیمیایی طبیعی بدن ایجاد شود
۲۳	اضطراب می‌تواند ناشی از یک تجربه منفی گذشته باشد
۲۵	فصل دوم: استراتژی‌هایی برای کاهش اضطراب (جعبه ابزار فعالیت‌ها)
۲۵	تعاملات
۲۶	جلسات پرسش/پاسخ
۲۶	فرزندتان را تایید کنید
۲۷	بازی
۲۷	بازی نقش معکوس
۲۸	از هرگونه صحبت منفی خودداری کنید
۲۸	گزینه‌های علایق فرزند شما
۲۹	موفقیت آنها را جشن بگیرید
۳۰	برای فرزند خود از جملات تأکیدی مثبت استفاده کنید
۳۰	"من دوست داشتیم"
۳۱	از فرزند خود تعریف کنید

۳۱	 به کودک خود کمک کنید محرک‌ها را شناسایی کند
۳۲	 کودک خود را برای سلامتی تشویق کنید
۳۳	 فصل سوم: تربیت فرزند مضطرب
۳۶	 گام برای ایجاد ارتباط بهتر با کودک مضطرب پنج
۳۶	 هنگام ترس از کودک خود حمایت کنید:
۳۶	 همیشه با فرزند خود صادق باشید:
۳۷	 کودک خود را تشویق کنید که همیشه به جلو نگاه کند، هرگز به عقب بازنگردد:
۳۷	 کودک خود را تشویق کنید تا قدردانی کند:
۳۸	 با قدم‌های آهسته کودک خود را تشویق کنید:
۳۹	 فصل چهارم: کاردستی و بازی‌های مشارکتی برای والدین و فرزندان
۳۹	 بازی برج تعادل
۴۰	 بازی پاپ ایت
۴۱	 بازی کارتی (UNO)
۴۲	 سنگ‌های نگران
۴۳	 دفترچه خاطرات روزانه
۴۳	 جعبه ابزار رایگان نگرانی
۴۴	 من در دلم پروانه دارم
۴۶	 استفاده از توپ‌های ضد استرس
۴۷	 شیشه آرام‌بخش
۴۸	 اسلایم
۴۸	 بازی دومینو
۴۹	 بازی لگو
۵۰	 قدم زدن در طبیعت
۵۱	 گوش دادن به موسیقی
۵۲	 بازی با شن و خاک
۵۳	 فصل پنجم: تفاوت خشم و افسردگی
۵۳	 افسردگی
۵۴	 خشم
۵۵	 آنچه کمک می‌کند تا کودک بر افسردگی غلبه کند
۵۶	 چگونه مدیتیشن در کمک به فرزند شما برای غلبه بر خشم و افسردگی مفید خواهد بود
۵۷	 روش‌های ساده‌ای که کودک شما می‌تواند مدیتیشن را بیاموزد
۵۷	 به فرزند خود در انتخاب مکان کمک کنید:
۵۸	 در شرایط و موقعیت‌های مناسب به آنها کمک کنید:
۵۸	 به آنها در تعیین زمان کمک کنید:
۵۸	 به فرزند خود قوت قلب دهید که هرگز تسلیم نشود
۵۸	 آنها را ترغیب کنید تا روی رویاهایشان کار کنند

۵۹	 آنها را به تعیین اهداف کوچک تر تشویق کنید:
۵۹	 به آنها کمک کنید تا هر روز یکبار این کار را انجام دهند:
۵۹	 آنها را تشویق کنید که آن را بنویسند:
۵۹	 آموزش مدیتیشن به کودک:
۶۱	 فصل ششم: حملات وحشت زدگی در مقابل ترس
۶۱	 تفاوت حملات وحشت زدگی (هراس) و ترس
۶۳	 اضطراب و حملات وحشت زدگی چیست؟
۶۳	 آیا فرزند شما اضطراب دارد؟
۶۳	 کودک شما از ترس خود احساس ناتوانی می کند:
۶۳	 - فرزند شما مشکل خوابیدن دارد:
۶۴	 - کودک شما در تمرکز مشکل دارد:
۶۴	 - رها کردن اضطراب را دشوار می دانند:
۶۴	 - حملات وحشت زدگی مکرر:
۶۴	 - کودک شما همیشه تنش و آشفتگی دارد:
۶۵	 - آن ها به راحتی خسته می شوند:
۶۵	 - حملات وحشت زدگی آن ها را تغییر ایجاد می شود:
۶۵	 چرا فرزند من دچار حملات وحشت زدگی و اضطراب شده است؟
۶۶	 درک اضطراب
۶۷	 فرزند شما با اضطراب چگونه زندگی می کند؟
۶۸	 چگونه به کودک خود کمک کنیم تا با اضطراب کنار بیاید
۶۸	 به کودک خود کمک کنید تا با ترس خود کنار بیاید
۶۸	 به کودک خود کمک کنید احساسات خود را بیان کند
۶۹	 با برقراری ارتباط با آن ها به کودک خود کمک کنید
۶۹	 نتیجه گیری
۷۱	 درمان اضطراب در نوجوانان
۷۳	 مقدمه
۷۵	 فصل اول: شناخت اضطراب و نگرانی
۷۶	 حملات هراس (وحشت زدگی)
۷۸	 اضطراب اجتماعی
۷۹	 غلبه بر اضطراب اجتماعی
۷۹	 به خودتان اجازه دهید بدترین نتیجه ممکن از وضعیت را تصور کنید
۷۹	 برای آماده شدن از انرژی این بحران روانی یا ناآرامی استفاده کنید
۸۰	 با تغییر طرز تفکر خود، نحوه گفتگو را تغییر دهید
۸۱	 افکار نهایی درباره اضطراب:
۸۲	 چالش های اضطراب اجتماعی
۸۵	 فصل دوم: غلبه بر خجالتی بودن شما

- از کم شروع و در موقعیت راحت تمرین کنید..... ۸۶
- تکرار و تمرین کنید..... ۸۷
- راحت باشید..... ۸۷
- قاطع باشید..... ۸۸
- عذرخواهی را متوقف کنید..... ۸۸
- واقع‌بین باشید..... ۸۸
- به خودت برچسب نزن..... ۸۹
- خودت باش..... ۸۹
- فصل سوم: اصلاح خودپنداره..... ۹۱**
- از طرز فکر همه یا هیچ خارج شوید..... ۹۱
- در مورد نقاط قوت و ضعف خود صادق باشید..... ۹۲
- درخواست مشارکت..... ۹۲
- به خودتان سخت بگیرید..... ۹۳
- کاربرگ‌ها: شناخت نقاط قوت و نقاط ضعف من..... ۹۵**
- شناخت نقاط قوت و نقاط ضعف من از نظر بهترین دوستم..... ۹۶
- شناخت والدین من از نقاط قوت و نقاط ضعف من..... ۹۶
- شناخت..... از نقاط قوت و نقاط ضعف من..... ۹۷
- خودپنداره و عزت‌نفس..... ۹۷
- فصل چهارم: عوامل استرس‌زا و تمرینات ضد استرس..... ۹۹**
- علل استرس..... ۱۰۰
- اکثر نوجوانان و جوانان مدرسه را دلیل اصلی استرس خود می‌دانند..... ۱۰۰
- استرس اجتماعی هرگز به اندازه نوجوانی دشوار نیست..... ۱۰۰
- خانواده‌ها می‌توانند بهترین پناهگاه دنیا باشند، اما همچنین می‌توانند بر استرس شما بیفزایند..... ۱۰۱
- آیا نوجوانان هرگز فکر در مورد رابطه جنسی را متوقف می‌کنند؟..... ۱۰۱
- نوجوانانی که فشار همسالان را تجربه می‌کنند بسیار رایج است و تقریباً کلیشه‌ای است..... ۱۰۱
- نوجوانان و جوانان از ظاهر خود بسیار آگاه هستند..... ۱۰۲
- تمرین مقابله با استرس..... ۱۰۲
- تمرین مدیتیشن و یوگا قرن‌ها است که برای اهداف مختلفی از جمله تسکین استرس استفاده می‌شود..... ۱۰۲
- گاهی اوقات شما به یک استراحت ذهنی در مدرسه یا محل کار نیاز دارید..... ۱۰۳
- با خندیدن به آرامش برسید..... ۱۰۳
- از پنج حواس خود استفاده کنید..... ۱۰۳
- کمی استراحت ذهنی داشته باشید..... ۱۰۴
- برای فرار از فشارهای ناشی از رسانه‌های اجتماعی، تلفن‌تان را خاموش کنید!..... ۱۰۴
- بدون گوش دادن به موسیقی به پیاده‌روی بروید یا بدوید..... ۱۰۴
- دوش بگیرید..... ۱۰۴
- ذهن و بدن خود را آرام کنید..... ۱۰۵

توجه داشته باشید که مقابله با استرس به وسیله رفتارهای منفی می تواند زیان آور و خطرناک باشد..... ۱۰۵

فصل پنجم: "شجاعت" ترس را مغلوب می کند..... ۱۰۷

مدیریت ترس..... ۱۰۹

وقتی علائم جسمی ترس را احساس کردید، شرایط را تحلیل کنید..... ۱۰۹

سؤال کنید..... ۱۰۹

تحقیق کنید..... ۱۱۰

در مورد سبک زندگی خود فکر کنید..... ۱۱۰

مدیریت فوبیا (ترس شدید)..... ۱۱۰

خودت رو سرزنش نکن..... ۱۱۱

حساسیت زدایی کنید..... ۱۱۲

علائم خود را مدیریت کنید..... ۱۱۲

روش غرقه سازی کنید..... ۱۱۳

درخواست کمک کنید..... ۱۱۳

به یک گروه حمایتی بپیوندید..... ۱۱۳

این کار را انجام بده..... ۱۱۳

به خودتان بخاطر قدم های کوچکی که برای غلبه بر ترس از فوبی خود برمی دارید پاداش دهید..... ۱۱۴

کاربرگ های راهنما برای تجزیه و تحلیل مدیریت و غلبه بر فوبیا..... ۱۱۴

شناسایی فوبیای من..... ۱۱۵

غلبه بر فوبیای من..... ۱۱۶

فصل ششم: مبارزه با افسردگی..... ۱۱۷

چه عواملی باعث افسردگی می شود؟..... ۱۱۸

تفاوت افسردگی و سوگ..... ۱۱۸

آیا من افسردگی دارم..... ۱۲۰

مدیریت افسردگی..... ۱۲۱

ورزش کنید..... ۱۲۱

ورزش را بر اساس توانایی های جسمی خود انتخاب کنید..... ۱۲۱

ارتباط برقرار کنید..... ۱۲۲

برنامه فعالیت ها و سرگرمی های خود را حفظ کنید..... ۱۲۲

سعی کنید سلامتی خود را بهبود ببخشید..... ۱۲۳

سعی کنید هر روز در مقابل آفتاب قرار بگیرید..... ۱۲۳

ذهن خود را از افکار منفی منحرف کنید..... ۱۲۳

رسانه های اجتماعی را خاموش کنید..... ۱۲۳

ذهن خود را آموزش دهید تا مثبت فکر کند..... ۱۲۴

فکر منفی را بپذیرید و آن را تحلیل کنید..... ۱۲۴

برای اثبات یا رد افکار منفی خود واقعیت ها را پیدا کنید..... ۱۲۵

فکر کنید بدترین اتفاق رخ دهد چه اتفاقی می باشد؟..... ۱۲۵

فکر اصلی خود را تنظیم کنید..... ۱۲۵

- ۱۲۶..... به یاد داشته باشید که افسردگی برای همیشه ادامه ندارد.
- ۱۲۶..... همچنان هوشیار باشید.
- ۱۲۷..... فصل هفتم: تحول اعتماد به نفس
- ۱۲۷..... توانمندسازی خود
- ۱۲۷..... تکنیک‌هایی برای خود توانمندسازی
- ۱۲۸..... به خود و بدن خود گوش فرا دهید.
- ۱۲۸..... مراقب خودتان باشید.
- ۱۲۹..... کار مهمی برای کمک به دیگران انجام دهید.
- ۱۲۹..... ادامه بده و وانمود کن.
- ۱۲۹..... اظهارات مثبت
- ۱۳۰..... یک روال عادی ایجاد کنید.
- ۱۳۰..... از اظهارات خود استفاده کنید.
- ۱۳۰..... ارتباطات حسی می‌توانند اظهارات را قدرتمندتر کنند.
- ۱۳۱..... هنگام تمرین اظهارات خود از احساسات استفاده کنید.
- ۱۳۱..... خودت را ببخش؛
- ۱۳۱..... نمونه‌هایی از اظهارات
- ۱۳۲..... تعیین اهداف
- ۱۳۴..... نتیجه‌گیری