



نویسندگان: فیلیپ کندال - کریستینا هدک

# کتاب تمرین گربه سازگار

درمان شناختی - رفتاری  
برای کودکان مضطرب



ترجمه: دکتر مریم طهرانی زاده



## جلسه اول: آشنایی

سلام! اسم من گربه سازگار است. همراه با درمانگرت، در چند هفته آینده با هم کار می‌کنیم. هر بار که همدیگر را می‌بینیم کارهایی را با هم انجام می‌دهیم. ممکن است به نظر برسد خیلی طول می‌کشد تا این کتاب تمام شود ولی نگران نباش. قرار نیست به خاطر تکلیف‌هایی که انجام می‌دهی نمره‌ای بگیری یا امتحانی بدهی. راحت و آسوده باشید - قرار است وقتی با هم کار می‌کنیم خوش بگذرانیم.



پیش از اینکه شروع کنیم می‌خواهم خودم را معرفی کنم. فکر می‌کنم وقتی کسی را بشناسیم راحت‌تر می‌تونیم باهاشون کار کنیم. اول من شروع می‌کنم. من در سوم سپتامبر ۱۹۸۸ به دنیا آمدم. دو خواهر و سه برادر داشتم. وقتی فقط ۶ هفته بود که به دنیا آمدم، پدرم، مادرم و من به فرزند خواندگی گرفتیم. وقتی به خانه جدیدم رفتم ترسیده بودم! حتی زیر میبل راحتی قايم شدم. انگار از همه چیز می‌ترسیدم. فکر می‌کنم به همین دلیل اسم مرا گربه ترسو گذاشتن. من هنوز هم به وقت‌هایی می‌ترسم ولی یاد گرفتم چطور بر ترس خودم غلبه کنم. حالا تو کمی راجع به من می‌دونی. بیا درباره همدیگر به چیزهایی رو بفهمیم.

### فهرست فعالیت‌ها

#### \* بازی اطلاعات شخصی

اسم درمانگرت چیه؟

---

اسم کوچک درمانگرت چیه؟

---

تولدش کی هست؟

---

چه برنامه تلویزیونی‌ای را دوست داری؟

---

چند تا خواهر و برادر داری؟

---



حالا خودت سه پرسش مطرح کن و بین می تونی جواب هایت را پیدا کنی؟

۱. پتربیمه بدی که به حیوانات به علاوه انسانها هم خدمات میدهد. تاسا با آن چه کار می کنی؟

۲. موسا و تاسا با هم به حیوانات به علاوه انسانها هم خدمات میدهند. تاسا با آن چه کار می کنی؟

۳. تاسا با آن چه کار می کنی؟

**\* بازی ها**

بازی یا کار سرگرم کننده ای را انتخاب کن و آن را با درمانگرت اجرا کن.

**آشنایی با احساسات و افکار**

در تمام این کتاب، ما درباره احساسات تو در موقعیت های مختلف صحبت می کنیم. گاهی درباره موقعیت هایی صحبت می کنیم که از آنها خوشت می آید و گاهی درباره زمان هایی صحبت می کنیم که باعث می شود ناراحت بشی یا بترسی.

حالا امروز بیا درباره زمان هایی صحبت کنیم که خوب بوده. می خوام درباره موقعی صحبت کنی که به راحتی خوش بودی. یک دقیقه فکر کن. پیداش کردی؟ عالی! حالا که در موردش فکر کردی، می خوام که در جدول زیر درباره اش توضیح بدی. به من بگو در چه موقعیتی بودی، چه احساسی داشتی و چه فکری می کردی.



احساس عالی

احساسات	افکارت	موقعیت
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>



حالا درباره موقعیتی توضیح بده که در روزهای عادی پیش می آید. درباره موقعی که فکر می کنی خوب بوده، عالی نبوده ولی بد هم نبوده. یادت نره که بگی چه موقعیتی بوده و اون موقع چه فکری کردی و چه احساسی داشتی.

یه روز معمولی

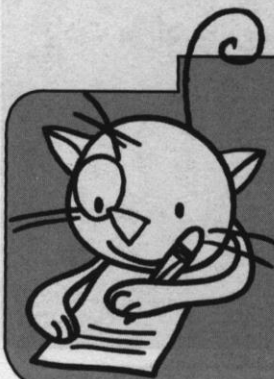


احساسات	افکارت	موقعیت
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

### یاد گرفتن کارهایی که « نشان می دهیم که می توانم »

ما هر جلسه را با تکلیفی تمام می کنیم که به اون می گیم «نشان می دهیم که می توانم». این تمرین، کاری است که تو انجام می دی تا نشون بدی می تونی. موقع کار کردن با درمانگرت و انجام دادن تمرین های این کتاب، خیلی چیزهای جدید یاد می گیری که می تونی انجام بدی. ما می خواهیم تو کارهایی را که خودت یاد گرفتی بفهمی و این مهارت های جدید را در موقعیت های دیگر استفاده کنی. برای همین اسمش را گذاشتیم «نشان می دهیم که می توانم». این ها فرصت هایی هستند که تو می تونی چیزهایی رو که یاد گرفتی تمرین کنی. تو اول هر جلسه می تونی به درمانگرت نشون بدی که چه کارهایی رو تمام کردی. این فرصتی است برای تو که به خودت افتخار کنی.

هر دفعه که تکلیف «نشان می دهیم که می توانم» را انجام می دهی ۲ امتیاز با ستاره می گیری که می تونی از آن استفاده کنی تا جایزه بگیری. چه جور جایزه های دوست داری بگیری؟ در صفحه ۸۶ فهرست جایزه ها اومده. توی این صفحه می تونی جایزه ها را فهرست کنی و امتیازی رو که هر کدام لازم دارند مشخص کنی. پس از جلسه ۴، ۸، ۱۲، ۱۶ می تونی از امتیازهایی که گرفتی برای به دست آوردن بعضی از جایزه هایی که در فهرست جایزه ها آمده، استفاده کنی.



تکلیف «نشان می دهیم که می توانم» که برای دفعه بعد باید انجام بدی یک نمونه از اتفاق دیگری رو که خیلی احساس خوبی داشتی بنویس ... موقعی که ناراحت یا نگران نبودی. یادت باشه که موقعیت رو توضیح بدی. چیزی که به اون فکر می کردی و احساسی که داشتی.

برای دفعه بعد این تمرین را خودت تنهایی انجام بده. وقتی خودت و درمانگرت درباره اش حرف بزنید دفعه دیگه می تونی ۲ امتیاز بگیری. پس حتماً یادت باشه!

**تکلیف «نشان می‌دهم که می‌توانم»: جلسه اول**

زمانی را در این هفته که احساس کردی خیلی خوبی، توصیف کن. زمانی که ناراحت یا نگران نبودی را به یاد بیاور و توضیح بده که موقعیتی که در آن بودی به چه فکر می‌کردی و چه احساسی داشتی.



یادت می‌آید معنی «نشان می‌دهم که می‌توانم» چیست؟

- نشان

- می‌دهم

- که می‌توانم



از آخرین باری که همدیگر را دیدیم چطور تمرین «نشان می دهم که می توانم» را انجام دادی؟ (درباره آن صحبت کنید و بعد امتیازها را در «بانک» صفحه ۸۵ بنویسید).

### فهرست فعالیتها

#### \* آدمها چه احساساتی دارند؟

این هفته درباره احساسات مختلفی که آدمها می تونن داشته باشن چیزهای جالبی را یاد می گیریم و اینکه چطور این احساسات را در خودمون و دیگران تشخیص بدهیم. بیا از این جا شروع کنیم که توی خطهای پایینی

احساسات مختلفی را که می تونی به آنها فکر کنی بنویسی

---

---

---

---



\* چطور متوجه می شی

وقتی یه نفر عصبانیه؟

---

---

یه نفر غمگینه؟

---

---

یه نفر خوشحاله؟

---

---

یه نفر تعجب کرده؟

---

---



حالا که درباره احساسات فکر می کنی درباره این هم فکر کن: در حالی که میگی مردم چه احساسی دارن، دیگه چطور می تونی نشون بدی چه احساسی دارن؟  
 سؤال: چطور می فهمی یه نفر عصبانیه؟ می تونی به دو روش فکر کنی؟ جواب خودت را در زیر بنویس.

۱. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

۲. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\* شکل ها را به احساسات ربط بده.

احساسات خیلی از آدمها را می شود با نگاه کردن به صورتشان فهمید. احساسات خیلی ها رو می تونیم از حرکات بدنشان بفهمیم. اول بیا درباره کسانی فکر کنیم که احساسات خودشون رو در صورتشان نشان می دهند. بیا پیدا کنیم که هر یک از صورت های زیر چه احساسی را نشان می دهند و اسم اون احساس را زیر شکل بنویس.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# THE COPING CAT WORKBOOK

Second edition

در کتاب کار « گربه سازگار - درمان شناختی - رفتاری برای کودکان مضطرب » یک برنامه درمانی شناختی - رفتاری ۱۶ جلسه‌ای برای کاهش اضطراب کودکان ۷ تا ۱۳ ساله عرضه شده است. کودکان می‌توانند با این برنامه مهارت‌های مقابله با انواع اختلال‌های اضطرابی را به دست آورند. مفاهیم و روش‌هایی که در این کتاب مطرح شده است علاوه بر اختلال‌های اضطرابی معمول، برای مقابله با اضطراب‌های ناشی از محیط مدرسه و تعامل با همسالان هم مفید است، این برنامه را می‌توان به صورت انفرادی، یا با گروهی از کودکان به کاربرد. کودکان می‌توانند فعالیت‌هایی را نیز در خانه انجام دهند تا مفاهیمی که در خلال جلسات مطرح می‌شوند، در ذهن آنها حک شود. کارشناسان سلامت روان، روان‌شناسان کودک و روان‌شناسان مدرسه با خواندن این کتاب و اجرای رهنمودهای آن در پیشگیری و درمان اختلال‌های اضطرابی کودکان و نوجوانان نقش مؤثری در این کار مهم خواهند داشت.

کتاب گربه سازگار - درمان شناختی - رفتاری برای کودکان مضطرب ( راهنمای درمانگر) از همین نویسندگان و از همین مترجم به خواننده کمک می‌کند تا اثر حاضر را به بهترین نحو در عمل پیاده کند.



ISBN 978-6-0035118-2-8



9

786003

511828

انواع نشر

مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه

خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، رویروی سینما بهمن

خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶-۶۶۴۹۷۱۸۱-۶۶۴۱۰۲۶۲

[www.roshdpress.ir](http://www.roshdpress.ir)

۵۵۰۰۰

تومان

