

کتاب کار ACT برای کودکان

فعالیت‌های سرگرم‌کننده برای کمک به مقابله با اضطراب، غم و خشم
با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

دکتر نادار دی. بلک

مترجم

پریا محمودی زاده

مینا شمس

فائزه مظاهری



نشر واره



سرشناسه: بلک، تیمر دی. Black, Tamar D.

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار ACT برای کودکان: فعالیت‌های سرگرم‌کننده برای کمک به مقابله با اضطراب، غم و خشم با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) / تمار دی. بلک؛ [پیشگفتار از راس هریس]؛ مترجمین پریا محمودی‌زاده، مینا شمس، فائزه مظاهری.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۷۸ ص: مصور؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک: 978-600-250-392-3

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The ACT Workbook for kids: fun activities to help you deal with worry, sadness, and anger using acceptance and commitment therapy, 2024.

عنوان دیگر: فعالیت‌های سرگرم‌کننده برای کمک به مقابله با اضطراب، غم و خشم با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT).

موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد - Acceptance and commitment therapy

موضوع: شناخت‌درمانی کودکان - Cognitive therapy for children

شناسه افزوده: هریس، راس، ۱۹۶۶ - م.

شناسه افزوده: محمودی‌زاده، پریا، ۱۳۷۹، مترجم -

شناسه افزوده: شمس، مینا، ۱۳۷۷، مترجم -

شناسه افزوده: مظاهری، فائزه، ۱۳۷۷، مترجم -

رده بندی کنگره: RC ۴۸۹

رده بندی دیویی: ۹۲۸۹۱۴۲۵/۶۱۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۴۶۷۷۱

عنوان کتاب کار ACT برای کودکان

فعالیت‌های سرگرم‌کننده برای کمک به مقابله با اضطراب، غم و خشم با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

مؤلف: تمار بلک

مترجمین: پریا محمودی‌زاده، مینا شمس، فائزه مظاهری

صفحه‌آرا: خسرو ها یان

مدیر تولید: داریوش سازینا

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر / ایده

قطع رقعی / شمارگان: ۵۵۰

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۹۲-۳

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.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ | تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ | تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ | فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۲۳۰۰۰۰ تومان

نظرات

«این کتاب فوق‌العاده برای کودکان هشت تا ۱۲ ساله طراحی شده است و از طریق داستان‌هایی که کودکان به راحتی می‌توانند با آن‌ها ارتباط برقرار کنند، فعالیت‌های ساده و کاربردی را پیشنهاد می‌دهد و به کودکان کمک می‌کند تا نگرانی، غم، خشم و سایر احساساتشان را مدیریت کنند. کودکان می‌توانند این فعالیت‌ها را به تنهایی، با والدین یا با درمانگر انجام دهند. این تمرینات بسیار مفید هستند و به کودکان می‌آموزند که چگونه با افکار و احساسات متفاوتی که دارند کنار بیایند، چگونه بیشتر از خودشان مراقبت کنند و با خودشان مهربان باشند. از تمار بلک به خاطر خلق اثری که به روش و ادگیری درازمدت کودکان کمک می‌کند، بسیار سپاسگزارم.»

- دکتر استیون سی. هیز^۱

یکی از بنیان‌گذاران درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)^۲

«کتاب کار ACT برای کودکان، همان کتاب سرگرم‌کننده، جذاب و مفیدی است که من در کارم و در خانواده‌ام منتظرش بودم!»

- دکتر کریستوفر ویلارد^۳

روان‌شناس، عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی هاروارد و نویسنده کتاب «رشد آگاهانه»^۴

«همان چیزی که روان‌شناسان بالینی کودکان به آن نیاز دارند: یک راهنمای زیبا، کاربردی، آسان و لذت‌بخش در مورد مهارت‌های ACT متناسب با کودکان. گمان می‌کنم فعالیت‌های این کتاب آن قدر سرگرم‌کننده باشند که کودکان متوجه نشوند

1. Steven C. Hayes
3. Christopher Willard

2. acceptance and commitment therapy
4. Growing Up Mindful

در حال یادگیری مهارت‌های مهم زندگی هستند. آن‌ها یاد می‌گیرند که با دشواری‌ها و چالش‌های زندگی به شیوه‌ای آگاهانه برخورد کنند، پذیرای یادگیری از طریق احساسات خودشان باشند و به خودشان در انجام کارهای سخت و مهمی که برایشان ارزشمند هستند، اعتماد داشته باشند.»

- دکتر لیزا دبلیو. کوین^۱

عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی هاروارد، و از نویسندگان کتاب‌هایی چون «چیزهای ناخوشایند»^۲ و «از اجتناب دست بردارید»^۳

«این کتاب نار دلنشین سرشار از فعالیت‌هایی است که جلسات مشاوره با کودکان را پشتیبانی می‌کنند. خواننده در این کتاب با تجربیات سرگرم‌کننده، جذاب و ساده‌ای روبه‌رو می‌شود. کودکان می‌توانند یاد بگیرند که احساسات و افکار خود را بیان کنند و آن‌ها را با دیگران اشتراک بگذارند و بفهمند که کدام واکنش‌ها مؤثر هستند و کدام واکنش‌ها مؤثر نیستند. اگر با کودکان کار می‌کنید و پرمشغله هستید، این برگه‌های تمرینی را در شغل خود بسیار مفید خواهید یافت.»

- دکتر لوئیز ال. هیز^۴

روان‌شناس بالینی، بنیان‌گذار DNA-V، و نویسنده کتاب «از ذهنت خارج شو و زندگی کن برای نوجوانان»^۵، «زندگی به مسیر تو»^۶ و «نوجوان کامیاب»^۷

«چه کتاب دوست‌داشتنی‌ای! «کتاب کار ACT برای کودکان» نه تنها به زیبایی طراحی و مصور شده است، بلکه استفاده و یادگیری از آن نیز برای کودکان آسان است. این کتاب از اولین صفحه تا آخرین صفحه، کودکان را به سفری جذاب می‌برد و به آن‌ها کمک می‌کند تا احساساتشان را درک کنند و روی چیزهایی که برایشان مهم است تمرکز کنند. دوز مناسبی از یادگیری خود دلسوزی نیز چاشنی این

1. Lisa W. Coyne

2. Stuff That's Loud

3. Stop Avoiding Stuff

4. Louise L. Hayes

5. Get Out of Your Mind and Into Your Life for Teens

6. Your Life, Your Way

7. The Thriving Adolescent

کتاب شده است که این موضوع آن را به کتابی ضروری برای کودکان تبدیل می‌کند!»

- دکتر رابین دی. والسر^۱

روان‌شناس بالینی دارای مجوز، نویسنده کتاب «قلب ACT»^۲ و از نویسندگان مشترک چندین کتاب از جمله «یادگیری ACT»^۳ و «کتاب کار ACT برای خشم»^۴

«کتاب کار ACT برای کودکان، کتابی شگفت‌انگیز، سرگرم‌کننده و جذاب است. این کتاب، هم برای کودکان و هم برای درمانگران، یک منبع ضروری است.»

- بن سدلی^۵

روان‌شناس بالینی و نویسنده کتاب «چیزهای مزخرف»^۶

«مقابله با احساسات و افکار شدید کار سختی است! در این کتاب فوق‌العاده، تامار بلک^۷ فرایندهای اصلی ACT^۸ به مجموعه‌ای جذاب از فعالیت‌های عمیق، مفید و (جرت دارم بگویم) سرگرم‌کننده تبدیل می‌کند. این کتاب فقط برای خواندن نیست، بلکه برای انجام دادن است. این کتاب برای تمام کودکانی که آن را بخوانند مفید خواهد بود. خواندن آن را به شدت توصیه می‌کنم!»

- دکتر راسل کولتس^۹

نویسنده کتاب‌های CFT^{۱۰} به زبان ساده^{۱۱}، «زندگی صاف و ساده»^{۱۲} و

«زیربوم تجربه: شفقت‌درمانی»^{۱۳}

«این کتاب گوهری گران‌بهاست. به من نشان داد که چقدر در دوران کودکی به آن نیاز داشتم. امیدبخش، خوش‌خوان و فوق‌العاده مفید - این کتاب برای کودکان، درمانگران، معلمان، والدین و هر کسی که به دنبال ارتباط با کودک درون خود

1. Robyn D. Walser

3. Learning ACT

5. Ben Sedley

7. Tamar Black

9. CFT Made Simple

11. Experiencing Compassion-Focused Therapy from the Inside Out

2. The Heart of ACT

4. ACT Workbook for Anger

6. Stuff That Sucks

8. Russell Kolts

10. An Open-Hearted Life

باشد، مناسب است. با اطمینان از اینکه توسط فردی توانمند هدایت می‌شوید، آماده باشید تا به سفری تحول‌آفرین قدم بگذارید.»

۱- ریکه کیلگارد^۱

روان‌شناس، نویسنده و مربی ACT

«بزاری مفید برای کودکان هشت تا ۱۲ سال و والدین آن‌ها. این کتاب کار از داستان استفاده می‌کند تا نحوهٔ مقابله با افکار، عواطف و احساسات جسمی دشوار را به کودکان آموزش دهد. خوانندگان در حین کشف اینکه آن‌ها فراتر از تجربیاتشان هستند، چینهایی در مورد ذهن‌آگاهی، جلب حمایت دیگران، خود دلسوزی و شناسایی ارزش‌های یاد می‌گیرند. این کتاب، منبعی ضروری برای پیشگیری و مداخله است!»

۲- دکترایمی آر. مورل^۲

از نویسندگان کتاب‌های «تازد پروری»^۳، «با من بودن»^۴ و «سری کتاب‌های بکا اپس»^۵ در مورد تغییر افکار، احساسات و رفتارهای شما»^۶

«این کتاب گنجینه‌ای تمام‌عیار است، پر از تمرین‌های سرگرم‌کننده و جذاب که به کودکان کمک می‌کنند تا از سخت‌ترین تجربیات نیز درس بگیرند و آن‌ها را درک کنند. این کتاب مانند یک بازی تعاملی، خلاقانه، قدرتمند و سرگرم‌کننده است.»

۳- کتر جانینا اسکارلت^۷

نویسنده برندهٔ جایزه کتاب «ابرقهرمان درمانی»^۷

«این کتاب کار ارزشمند، با پیشنهاد فعالیت‌های جذاب و سناریوهای سرگرم‌کننده‌ای که کودکان به راحتی می‌توانند آن‌ها را درک و با آن‌ها ارتباط برقرار کنند، به کودکان کمک می‌کند تا احساساتشان را بهتر درک و مدیریت کنند. این کتاب منبعی ارزشمند برای والدین، معلمان و درمانگران است و به آن‌ها

1. Rikke Kjelgaard

2. Amy R. Murrell

3. The Joy of Parenting

4. To Be With Me

5. The Becca Epps Series on Bending Your Thoughts, Feelings, and Behaviors

6. Janina Scarlet

7. Superhero Therapy

راهنمایی‌های دوستانه و خلاقانه‌ای برای کمک به کودکان در قوی‌تر شدن و شناخت بهتر خودشان ارائه می‌دهد. این کتاب به‌شدت برای کودکان هشت تا ۱۲ ساله و همچنین بزرگسالانی که از آن‌ها مراقبت می‌کنند توصیه می‌شود.»

- دکتر میویس سای^۱،

هم‌بنیان‌گذار روان‌درمانی تحلیلی - کارکردی^۲ و بنیان‌گذار پروژه جهانی

آگاهی، شجاعت و عشق^۳

1. Mavis Tsai

2. functional analytic psychotherapy

3. Awareness, Courage & Love Global Project

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۵
تشکر و قدردانی.....	۱۷
سخنی با والدین و متخذهای.....	۱۹
سخنی با کودکان.....	۲۱

بخش ۱

درک و مدیریت افکار و احساسات

معرفی ماریا، آیدن و جیا.....	۲۵
فعالیت ۱. احساساتی که برای مقابله با آن‌ها به کمک نیاز دارید.....	۲۹
فعالیت ۲. خط‌کشی «چقدر برایتان مهم است».....	۳۱
فعالیت ۳. چه زمانی افکار و احساسات شما ظاهر می‌شوند؟.....	۳۵
فعالیت ۴. نقشه بدن شما.....	۳۷
فعالیت ۵. احساسات شما چه شکلی هستند؟.....	۴۱

بخش ۲

بگذارید باشد و بگذارید برود

فعالیت ۶. به «بستنی» فکر نکنید.....	۴۹
فعالیت ۷. به حال خود رها کردن افکار.....	۵۱

- فعالیت ۸. دعوت از افکار و احساسات ۵۳
- فعالیت ۹. انتخاب اقدامات مفید ۵۷
- فعالیت ۱۰. سلام کردن به افکار و احساسات ۶۱
- فعالیت ۱۱. ساخت بطری اکلیل ۶۵
- فعالیت ۱۲. پیامک دادن با تلفن همراه ۶۹
- فعالیت ۱۳. انتخاب عنوان سینمایی برای افکار تان ۷۱
- فعالیت ۱۴. تصور کابین‌های چرخ‌وفلک ۷۳
- فعالیت ۱۵. به ترانه تبدیل کردن و خواندن افکار تان ۷۵
- فعالیت ۱۶. جابجایی درست کردن ۷۷

بخش ۳

آنچه مهم است را انتخاب کنید و آنچه مهم است را انجام دهید

- فعالیت ۱۷. چیزهایی که به آن‌ها اهمیت می‌دهید ۸۵
- فعالیت ۱۸. چوب جادو ۸۷
- فعالیت ۱۹. برنامه‌ریزی برای انجام کارهایی که آن‌ها اهمیت می‌دهید ۸۹
- فعالیت ۲۰. انتخاب‌های آیدن ۹۳
- فعالیت ۲۱. ساخت صندوقچه گنج ۹۷
- فعالیت ۲۲. ذهن من چه می‌گوید؟ چه احساسی دارم؟ چه ناری من توانم انجام دهم؟ ۱۰۱
- فعالیت ۲۳. کلمه‌یابی ۱۰۵

بخش ۴

در همین لحظه بمان و به خودت توجه کن

- فعالیت ۲۴. اختاپوس نرم و انعطاف‌پذیر ۱۱۵
- فعالیت ۲۵. حضور در لحظه حین غذا خوردن ۱۱۷
- فعالیت ۲۶. حضور در لحظه حین تنفس ۱۱۹
- فعالیت ۲۷. حضور در لحظه حین به خواب رفتن ۱۲۱

۱۲۳	فعالیت ۲۸. تصور یک تابلوی ایست
۱۲۵	فعالیت ۲۹. کوه احساسات
۱۲۷	فعالیت ۳۰. زیر دریا
۱۲۹	فعالیت ۳۱. سوارشدن بر بالون هوای گرم
۱۳۱	فعالیت ۳۲. برگ‌های روی درخت
۱۳۳	فعالیت ۳۳. کشتی آرام و ساکن

بخش ۵

با خودتان مهربان و دلسوز باشید

۱۴۳	فعالیت ۳۴. شیشه حمایت محبت‌آمیز و دلسوزانه
۱۴۷	فعالیت ۳۵. سخنرانی در مورد کسی که به او اهمیت می‌دهید
۱۴۹	فعالیت ۳۶. حروف یادآور
۱۵۱	فعالیت ۳۷. با ذهنتان دوست شوید
۱۵۳	فعالیت ۳۸. تصور مکانی آرام و امن
۱۵۵	فعالیت ۳۹. افکار، احساسات و اعمال
۱۵۹	فعالیت ۴۰. جدول کلمه‌یابی

بخش ۶

کنار هم قراردادن همه چیز

۱۶۵	فعالیت ۴۱. تیم خودتان را تشکیل دهید
۱۶۷	فعالیت ۴۲. جعبه‌ابزار مقابله با مشکلات
۱۷۱	منابع
۱۷۷	نام‌نما
۱۷۸	واژه‌نما

وقتی فهمیدم تمار در حال نوشتن این کتاب است، بسیار هیجان زده شدم. امیدوار بودم که او این کار را انجام دهد. در سال ۲۰۲۲، تمار یک کتاب درسی عالی برای مشاوران و درمانگران به نام «ACT برای درمان کودکان»^۱ نوشت. این کتاب کار جدید برای کودکان، مکملی عالی برای آن کتاب است.

این چیزی است که به شدت به آن نیاز داریم. چراکه حقیقت غم‌انگیز این است که جامعه اهمیت زیادی را آموزش خواندن، نوشتن و ریاضیات به کودکان قائل است، اما به مهارت‌های زندگی به همان اندازه مهم، مانند نحوه مدیریت افکار و احساسات دردناک و انجام کارهای سختی که واقعاً به آن‌ها اهمیت می‌دهید، توجه بسیار کمتری می‌شود.

اینجاست که این کتاب به کمک شما می‌آید. این کتاب بر پایه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)^۲ تهیه شده است، اما کتابی مفید برای هر کودکی است، نه فقط کودکانی که به دلایل مختلف به روان‌شناس مراجعه می‌کنند. دلیل من برای این ادعا چیست؟ چون همه کودکان رنج می‌کشند. هر کودکی با شکست، ناامیدی و طردشدن روبه‌رو می‌شود. هر کودکی احساسات سختی مانند غم، خشم و اضطراب را تجربه می‌کند و گاهی اوقات فکر می‌کند که به اندازه کافی خوب نیست. این کتاب برای همه کودکان است تا به آن‌ها در غلبه بر این چالش‌ها کمک کند.

1. ACT for Treating Children

2. acceptance and commitment therapy

هر چه زودتر کودکان یاد بگیرند که چگونه با چالش‌ها و سختی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی به طور مؤثر مقابله کنند، برای آینده و برای داشتن یک زندگی شادتر و سالم‌تر، آمادگی بیشتری خواهند داشت. این کتاب به کودکان در تحقق این امر کمک می‌کند. فعالیت‌های این کتاب ساده، کاربردی، جذاب و سرگرم‌کننده هستند و به گونه‌ای طراحی شده‌اند که کودکان می‌توانند آن‌ها را به تنهایی یا با کمک والدین یا درمانگر انجام دهند. با انجام فعالیت‌های این کتاب، کودکان مهارت‌های ارزشمندی را می‌آموزند که واقعا در زندگی به آن‌ها کمک می‌کنند.

کودکان با مطالعه این کتاب یاد خواهند گرفت که چگونه با مشکلات کنار بیایند، با ترس‌های خود روبه‌رو شوند، بر چالش‌ها غلبه کنند، از شکست‌ها و ناامیدی‌ها درس بگیرند، با خودشان مهربان باشند، آنچه را که واقعا برایشان مهم است کشف کنند، کارهایی را انجام دهند که واقعا برایشان ارزشمند است و به طور مؤثر با تمام افکار و احساسات دشواری که همه در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شوند، برخورد کنند.

فرقی نمی‌کند که فرزند خودتان باشد یا یکی از مراجعه‌کنندگان شما، مطمئن باشید که از او به خوبی مراقبت می‌شوید. از این سفر لذت ببرید.

- راس هریس^۱

نویسنده کتاب «تله شادمانی»^۲

سخنی با والدین و متخصصان

سلام، من تامار بلک هستم، روان‌شناس تربیتی و رشدی اهل استرالیا، با بیش از بیست سال سابقه کار به عنوان روان‌شناس مدرسه و در مطب خصوصی. من با کودکان، نوجوانان و والدین کار می‌کنم. من در زمینه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)^۱ تخصص دارم که نوعی رفتاردرمانی شناختی (CBT)^۲ است. من همچنین کتاب «ACT برای درمان کودکان»^۳ را برای درمانگرانی که با کودکان پنج تا ۱۲ ساله کار می‌کنند، نوشته‌ام. این کتاب کار برای کودکان هشت تا ۱۲ ساله است تا به آن‌ها در مقابله با نگرانی، غم، خشم و سایر افکار و احساسات شدید کمک کند. انجام فعالیت‌ها به همراه یکی از والدین یا درمانگر می‌تواند برای کودکان خردسال‌تری که با احساسات دشوار دست‌وپنجه نرم می‌کنند مفید باشد. شما با سه کودک خیالی (ماریا^۴، آیدن^۵ و جیا^۶) آشنا خواهید شد و آن‌ها را در سفرشان دنبال خواهید کرد و خواهید آموخت که چگونه از ACT برای کمک به خودشان استفاده کرده‌اند.

لازم نیست بچه‌ها همه فعالیت‌های این کتاب را انجام دهند. شما می‌توانید به آن‌ها در انتخاب تعدادی از فعالیت‌ها کمک کنید یا آن‌ها می‌توانند خودشان تعدادی از فعالیت‌ها را انتخاب کنند. بسته به سنشان،

1. acceptance and commitment therapy

3. ACT for Treating Children

5. Aiyden

2. cognitive behavioral therapy

4. Maria

6. Jia

ممکن است لازم باشد در املا یا نوشتن به آن‌ها کمک کنید و در انجام برخی فعالیت‌های کاردستی ممکن است به کمک‌تان نیاز داشته باشند. من پیشنهاد نمی‌کنم کل کتاب را به یکباره بخوانید (شاید بهتر باشد که دو یا سه فعالیت را در هر هفته امتحان کنید). هر چه بیشتر بچه‌ها تکنیک‌ها را در زندگی روزمره خود تمرین کنند، بیشتر از آنچه یاد گرفته‌اند برای مقابله با افکار و احساساتشان استفاده خواهند کرد.

اگر درمانگر هستید، برای استفاده از این کتاب با مراجعه‌کنندگان‌تان نیازی به آموزش یا دانش قبلی در مورد ACT ندارید. من مطالعه کتاب دیگر خودم با عنوان «C1»، برای درمان کودکان» و استفاده از این کتاب به عنوان مکمل را به شما پیشنهاد می‌کنم. می‌توانید از فعالیت‌های این کتاب در جلسات درمانی با کودکان استفاده کنید و برخی از آن‌ها را به عنوان تکالیف منزل کودک به تنهایی یا با والدین انتخاب کنید.

از اینکه وقت گذاشتید و این کتاب را مطالعه کردید، بسیار سپاسگزارم.

تامار

سخنی با کودکان

سلام! من تامار هستم، روان‌شناس کودک. من با افراد صحبت می‌کنم و سعی می‌کنم به آن‌ها در حل مشکلات فکری و احساسی‌شان کمک کنم. بعضی از بچه‌هایی که با آن‌ها کار می‌کنم، مرا «دکتر حرف‌زدن» صدا می‌زنند. من بیش از ۲۰ سال است که روان‌شناسه و مطب کار می‌کنم. من همچنین والدین را راهنمایی می‌کنم تا فرزندانشان برای درک و مدیریت احساساتی که دارند کمک کنند.

من این کتاب کار را برای کودکان هشت تا ۱۲ ساله نوشتم تا به آن‌ها در مقابله با احساسات شدید؛ مانند اضطراب، غم و خشم کمک کنم. شما می‌توانید این کتاب را به تنهایی بخوانید یا آن را به همراه والدین یا فرد بزرگ‌سال دیگری بخوانید. من به شما فعالیت‌هایی را آموزش می‌دهم که می‌توانید برای کمک به خودتان انجام دهید. حتی اگر در حال حاضر احساس سختی را تجربه نمی‌کنید، می‌توانید این فعالیت‌ها را امتحان کنید. در این کتاب، با ماریا، آیدن و جیا آشنا خواهید شد. آن‌ها سه کودکی هستند که یاد می‌گیرند راه‌هایی برای مدیریت افکار و احساساتشان پیدا کنند.

این فعالیت‌ها روش‌های مختلف مقابله با افکار و احساسات را به شما آموزش می‌دهند. این روش‌ها به شما کمک می‌کنند تا زمانی که احساس نگرانی، غم، عصبانیت و سایر احساسات را دارید، به خودتان کمک کنید. سعی کنید دو یا سه بار در هفته این فعالیت‌ها را انجام دهید. هر چه بیشتر

تمرین کنید، در مواقعی که نیاز به کمک برای مقابله با افکار و احساساتتان دارید، در استفاده از آموخته‌های خود بهتر عمل خواهید کرد. از اینکه وقت گذاشتید و این متن را مطالعه کردید، بسیار متشکرم.

تامار