



نویسنده داستان: پرستو کفایی زاد طهرانی
نقاشی و ترسیم تصاویر: شادی مشهدی

ویراستار علمی:
دکتر الهام سالاری

ما پیروز می شویم!
همه در برابر کرونا

قسمت دوم: من نگران هستم

مدرسه‌ها تعطیل شدند و ...



من امید هستم. این هم خواهرم آتناست.
من هشت سال دارم و کلاس دوم هستم.
آتنا هم هفت ساله و کلاس اول است.
در قسمت قبل گفتیم که یک بیماری
ویروسی خیلی از مردم را مریض کرده بود و
مدرسه‌ها برای اینکه بچه‌ها و خانواده‌ها
بیمار نشوند، تعطیل شدند.
من و آتنا خیلی دلشوره داشتیم و با کارهایی
که کردیم توانستیم دلشوره‌مان را کم کنیم.

من و آتنا باز هم می‌خواهیم قصه خودمان را
برای شما تعریف کنیم و بگوئیم چه طوری
پیروز شدیم. شما هم می‌توانید همراه ما قصه
خودتان را بنویسید.

عید مهمانی نرفتیم ...



مدرسه ها تعطیل بود. کم کم داشت
عید می شد، من و آتنا عید نوروز را
خیلی دوست داریم. در عید نوروز
مردم به دیدن همدیگر می روند. من
و آتنا هم مهمانی رفتن را خیلی
دوست داریم. در مهمانی ها شیرینی
می خوریم، بازی می کنیم و عیدی
می گیریم.
ولی امسال گفتند که نباید مهمانی
برویم چون ممکن است مریض
شویم.
من و آتنا خیلی نگران شدیم.

فکرهای نگران کننده داشتیم

ما فکرهای نگران کننده داشتیم.
می دانی معنی فکر چیست؟ فکر آن حرف
هایی است که ما به خودمان می زنیم یا
"خودگویی" هایی که داریم.

گاهی وقت ها خودگویی های آدم ها طوری
هستند که آنها را نگران می کنند.

همه ی آدم ها این خودگویی های نگران کننده
را دارند. حتی قهرمان ها و جنگجوهای شجاع
هم نگران می شوند.

ولی یک جنگجوی واقعی یاد می گیرد تا
خودگویی های نگران کننده اش را کم کند.

قهرمان ها هم نگران می شوند!

مثلا قهرمان ها وقتی می خواهند به جنگ با دشمن بروند، ممکن است با خودشان فکر کنند "نکنه من شکست بخورم"، "نکنه اون از من قوی تر باشه" یا "نکنه اون منو زخمی بکنه"

ما در نقاشی مان برای هر قهرمانی یک حباب فکر کشیدیم و فکرهایشان را داخل آن نوشتیم.



نگرانی قهرمان ها چیه!



به نظرت یک قهرمان
ممکن است چه فکرهای
نگران کننده ی دیگری
داشته باشد؟ تو هم
می توانی فکرهای دیگری را
در حباب های فکر اینجا
بنویسی.

قهرمان ها خودگویی مثبت دارند!

اما قهرمان ها یاد می گیرند با خودگویی های نگران کننده ی
خودشان مبارزه کنند و جمله هایی به خودشان
می گویند که ترسشان کم شود. ما به این جمله ها "خودگویی
مثبت" می گوئیم.

قهرمان ها به خودشان چه می گویند؟



مثلا خودگویی های مثبت یک قهرمان می تواند این باشد که :
"من قبلا هم با دشمن های زیادی جنگیدم و اون ها رو شکست دادم."

"من خیلی قوی و شجاعم و همه ی تلاشم رو می کنم."

"من اجازه نمی دم دشمن من رو شکست بده."

تو هم به قهرمان ها کمک کن...

به نظرت یک قهرمان چه خودگویی های مثبت دیگری می تواند داشته باشد؟
برای خودگویی های نگران کننده ای که در شکل صفحه ی قبل نوشتی، خودگویی
های مثبت بنویس و جایگزین قبلی ها بکن:



خود گویی نگران کننده من ...



من و آتنا هم در مورد سبز قلمبه،
خودگویی های نگران کننده داریم.

خودگویی مثبت من ...



ولی من و آتنا هم مثل آن قهرمان ها
با کمک هم سعی می کنیم به جای
خودگویی های نگران کننده ای که
داریم، خودگویی های مثبت
پیدا کنیم:

خود گویی نگران کننده تو چیست؟

تو هم ممکن است خودگویی های نگران کننده داشته باشی. فکر کن بین از چه نگران هستی؟ تو می توانی در حباب های فکر صفحات بعد، خودگویی های نگران کننده ات را بنویسی:

خودگویی نگران کننده ات را بنویس ...



خودگویی نگران کننده ات را بنویس...



ببین چه خودگویی مثبتی می توانی داشته باشی؟

حالا فکر کن به جای خودگویی های نگران کننده ات چه
خودگویی های مثبتی می توانی داشته باشی. یادت باشد که
خودگویی های مثبت باید واقعی باشند.
حالا در ابرهای صفحه ی بعد بنویس که خودگویی های مثبت
تو چه هستند؟

خودگویی مثبت ات را بنویس ...



خودگویی مثبتات را بنویس ...



بزرگترها و افراد خانواده کمک می کنند ...



این فرشته مهربان قصه ما است.

حالا او برایت خودگویی های مثبتی می آورد
تا با خودگویی های نگران کننده ی تو بجنگند
و جای آن ها را بگیرد.

تو می توانی برای پیدا کردن خودگویی های
مثبت از بزرگترها کمک بگیری.
با کمک بزرگترها برای هر خودگویی نگران
کننده ای که نوشتی، خودگویی مثبت
بنویس.

این داستان ادامه دارد ...

ما پیروز می شویم!
مجموعه داستانی برای مدیریت اضطراب در کودکان

قسمت دوم: من نگران هستم

نویسنده داستان: پرستو کفایی زاد طهرانی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی
نقاشی و ترسیم تصاویر: شادی مشهدی
کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

گروه روانشناسان بخش روانپزشکی کودک و نوجوان
بیمارستان روزبه - دانشگاه علوم پزشکی تهران

ویراستار علمی: دکتر الهام سالاری
فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان

برگرفته از: کتاب گربه سازگار، نوشته فلیپ کندال و همکاران. ترجمه دکتر زهرا شهریور و همکاران،
انتشارات ارجمند.

Freeman A, et al, Anxiety in children: Friends program, 2005



تلفن: 021 55409495
www.iacap.ir
<https://www.instagram.com/iacap2>
<https://t.me/IACAP>
https://twitter.com/iacap_ir