

فهرست

۶	مقدمه
۸	نامه‌ای برای بزرگ‌ترها
۱۰	نامه‌ای برای کودکان
۱۱	بخش ۱: نگرانی چیست؟
۱۴	فعالیت ۱: فایده‌های اضطراب را پیدا کن
۱۵	فعالیت ۲: نگرانی‌های من
۱۹	فعالیت ۳: ابرقهرمان‌هایت را نقاشی کن
۲۱	فعالیت ۴: چیزهایی که من را مضطرب می‌کنند
۲۳	فعالیت ۵: یک نقاشی از اضطراب بکش
۲۵	فعالیت ۶: اضطراب یا نگرانی
۲۶	فعالیت ۷: نگرانی را تشخیص بده!
۲۸	فعالیت ۸: مراقب قدرت‌های فوق‌العاده‌ات باش
۲۹	بخش ۲: صبح‌های من
۳۱	فعالیت ۹: نگرانی‌های من موقع صبح
۳۴	فعالیت ۱۰: از بین بردن تنش
۳۵	فعالیت ۱۱: تنفس شکمی
۳۷	فعالیت ۱۲: تنظیم اضطراب‌یاب
۴۱	فعالیت ۱۳: روبه‌رو شدن با شک و تردید

- ۴۴ فعالیت ۱۴: چه مدرکی وجود دارد؟
- ۴۷ فعالیت ۱۵: قدرت‌های فوق‌العاده‌ی صبحگاهی من
- ۴۸ فعالیت ۱۶: برنامه‌ی صبحگاهی من
- ۵۱ بخش ۳: در مدرسه
- ۵۳ فعالیت ۱۷: نگرانی‌های من در مدرسه
- ۵۶ فعالیت ۱۸: روبه‌رو شدن با احساس ناراحتی
- ۵۸ فعالیت ۱۹: شعارهای ابرقهرمانی
- ۶۰ فعالیت ۲۰: حضور داشتن
- ۶۳ فعالیت ۲۱: یک برنامه‌ی قابل قبول
- ۶۶ فعالیت ۲۲: بدترین اتفاقی که ممکن است رخ بدهد، چیست؟
- ۶۹ فعالیت ۲۳: قدرت‌های فوق‌العاده‌ی من در مدرسه
- ۷۰ فعالیت ۲۴: برنامه‌ی من در مدرسه
- ۷۳ بخش ۴: بعد از مدرسه
- ۷۵ فعالیت ۲۵: نگرانی‌های من بعد از مدرسه
- ۷۷ فعالیت ۲۶: حباب‌های فکری
- ۷۹ فعالیت ۲۷: کلمات شجاعانه
- ۸۱ فعالیت ۲۸: نقش بازی کردن
- ۸۳ فعالیت ۲۹: زمانی برای نگرانی
- ۸۷ فعالیت ۳۰: فکرهای پروانه‌ای

- ۸۹ فعالیت ۳۱: قدرت‌های فوق‌العاده‌ی من، بعد از مدرسه
- ۹۰ فعالیت ۳۲: برنامه‌ی من بعد از مدرسه
- ۹۳ بخش ۵: زمان خواب من
- ۹۵ فعالیت ۳۳: نگرانی‌های من موقع خواب
- ۹۷ فعالیت ۳۴: نکته‌هایی برای یک خواب راحت
- ۹۹ فعالیت ۳۵: تماشای ابرها
- ۱۰۱ فعالیت ۳۶: تمرکز داشتن موقع خواب
- ۱۰۴ فعالیت ۳۷: چه کتاب‌هایی قبل از خواب بخوانم یا گوش بدهم
- ۱۰۶ فعالیت ۳۸: نگرانی‌های شبانه‌ی من
- ۱۰۸ فعالیت ۳۹: قدرت‌های فوق‌العاده برای یک خواب راحت
- ۱۰۹ فعالیت ۴۰: برنامه‌ی من برای یک خواب راحت
- ۱۱۱ فقط بزرگ‌ترها بخوانند
- ۱۱۳ فعالیت ۱: پیگیری پیشرفت کودکان
- ۱۱۷ فعالیت ۲: شناسایی رفتارهای اضطرابی کودکان
- ۱۱۸ فعالیت ۳: به کودکان کمک کنید تا از چرخه‌ی نگرانی آزاد شوند
- ۱۲۲ فعالیت ۴: ارزیابی و تأثیر اضطراب والدین بر کودکان
- ۱۲۳ برای یادگیری بیشتر