

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	درباره این کتاب کار.....
۱۱	فهرست دفترچه راهنما و دستورالعمل‌ها .....
۲۵	<b>فصل اول: احساسات</b> .....
۲۶	احساسات بازی دوز .....
۳۸	جعبه دستمال کاغذی هیولا .....
۳۹	استفاده درمانی .....
۴۵	احساسات اِزی .....
۵۳	<b>فصل دوم: فعالیت‌های حسی و متمرکز بر بدن</b> .....
۵۴	هیولاهای حسی .....
۵۵	طرز تهیه اسلایم .....
۵۸	درگیر کردن حواس .....
۵۸	جست‌وجو و یافتن کیف .....
۶۲	شیشه براق (معروف به شیشه آرامش ذهن) .....

توپ‌های حسی (معروف به توپ‌های استرس)..... ۶۴

تکنیک‌های تنفس عمیق ..... ۶۷

وزن‌دهی به حیوانات پر شده ..... ۷۱

## **فصل سوم: اقدامات درمانی با پذیرش و تعهد و فعالیت‌های درمانی شناختی**

**رفتاری..... ۷۷**

طنابکشی و هیولاها در اتوبوس..... ۷۸

افکار چسبنده..... ۷۹

احساسات هیولای من ..... ۸۱

داستان: ازی و هیولای شن..... ۸۷

شن روان احساسی ..... ۸۸

مهارت‌های مقابله‌ای را متعادل کنید..... ۹۳

حرکت‌های آرام‌سازی ذهن ..... ۹۶

افکار روان حرکات آرام‌سازی ذهن هیولا ..... ۹۸

## **فصل چهارم: درمان با (E. M: D. R)..... ۱۱۷**

بیاپید احساسات خود را بسنجیم..... ۱۱۸

واحدهای استاندارد پریشانی (SUDS) ..... ۱۱۹

چک کردن احساسات هیولا ..... ۱۲۲

آغوش پروانه ..... ۱۲۵

## **فصل پنجم: صفحات رنگ‌آمیزی ..... ۱۳۱**