

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه.....
۱۵	پیشگفتار.....
۱۹	فصل ۱: مروری بر استفاده از ACT برای درمان کودکان.....
۱۹	آنچه در این کتاب خواهید آموخت.....
۲۳	مقدمه‌ای بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT).....
۲۴	ACT چه تفاوتی با CBT دارد؟.....
۲۵	نظریهٔ چارچوب رابطه‌ای.....
۲۶	آیا ACT برای کودکان مناسب است؟.....
۲۹	ACT برای کودکان.....
۳۲	بگذار همان‌طور باشد.....
۳۳	رهايش کن.....
۳۴	آنچه مهم است را انتخاب کن.....
۳۵	آنچه مهم است را انجام بده.....
۳۶	در لحظه باش.....
۳۷	به خودت توجه کن.....
۳۸	هدف از ACT برای کودکان: من انعطاف‌پذیر هستم.....

۳۹	موضوع ACT
۴۰	زبان
۴۱	موازنه قدرت
۴۴	جلسات «در لحظه باش»
۴۵	خودافشاگری درمانگر
۴۸	تکنیک‌ها را خودتان امتحان کنید
۴۹	به آرامی روی آب‌های ACT گام بردارید
۵۲	نتیجه

فصل ۲: اولین جلسه و مفهوم‌سازی مورد ACT ۵۳

۵۳	چه کسی در اتاق درمان حضور دارد؟
۵۵	معرفی خودتان و تشریح ساختار جلسه
۵۹	زدن یک جفت لنز خیالی ACT
۶۴	توسعه یک مفهوم‌سازی مورد ACT
۶۸	نکاتی درباره استفاده از الگوی مفهوم‌سازی مورد
۸۳	پاسخ‌های مفید درمانگر
۸۷	ناامیدی خلاقانه
۹۱	معرفی ACT به کودکان
۹۳	بر صحبت کردن درباره چیزهای ایمن تأکید کنید
۹۴	از کودک دعوت کنید تا به ابرقهرمان خودش تبدیل شود
۹۶	تأیید کنید که درمان داوطلبانه است
۹۸	نتیجه

فصل ۳: بگذار همان‌طور باشد و رهاش کن ۹۹

۹۹	موارد مهمی که باید در این جلسه به آن‌ها توجه شود
۱۰۱	از کجا درمان را در ACT برای کودکان شروع کنید؟
۱۰۲	معرفی «بگذار همان‌طور باشد»

- ۱۰۳..... چیزها همیشه آن طور که ما انتظارش را داریم پیش نمی‌روند.....
- ۱۰۴..... آیا می‌توانیم به ذهن خود بگوییم که به چیزی فکر نکند؟.....
- ۱۰۵..... فقط به افکار و احساسات خود توجه کنیم.....
- ۱۰۸..... بگذار تمرین همان طور باشد.....
- ۱۰۸..... به یک شکلاتی فکر نکن.....
- ۱۱۱..... دعوت به افکار ما.....
- ۱۱۲..... بطری پرزرق و برق.....
- ۱۱۳..... حروف درهم‌ریخته.....
- ۱۱۵..... سلام کردن به افکار و احساساتمان.....
- ۱۱۷..... معرفی رهایش کن.....
- ۱۱۷..... تمرین‌های رهایش کن.....
- ۱۱۸..... من فکر می‌کنم که تو می‌توانی.....
- ۱۱۹..... نام‌گذاری داستان.....
- ۱۲۰..... تشکر از ذهن خود.....
- ۱۲۱..... امواج روی اقیانوس.....
- ۱۲۳..... ترسیم نوشتن افکار روی نقاشی.....
- ۱۲۴..... دمیدن حباب.....
- ۱۲۶..... آواز خواندن افکار ما.....
- ۱۲۷..... اندیشه‌های موسیقی با استفاده از سازها یا ابزارها.....
- ۱۲۸..... تماشای خودروهایی که در حال گذرند.....
- ۱۳۲..... مثال موردی: بابی، نه‌ساله.....
- ۱۳۳..... استفاده از بگذار همان‌طور باشد و رهایش کن با بابی.....
- ۱۳۶..... استفاده از بطری براق اکلیلی با بابی.....
- ۱۳۸..... کار با والدین بابی.....
- ۱۴۱..... پیشنهادهایی برای والدین.....
- ۱۴۲..... نتیجه.....

- فصل ۴: آنچه مهم است را انتخاب کنید و آنچه مهم است را انجام دهید.. ۱۴۳
- معرفی روندهای: آنچه مهم است را انتخاب کن و آنچه مهم است را انجام بده ۱۴۵
- کمک به کودک: آنچه مهم است را انتخاب کن ۱۴۸
- سؤال عصای جادویی ۱۵۰
- قلب آنچه مهم است را انتخاب کن ۱۵۳
- تمرین‌های آنچه مهم است را انتخاب کن ۱۵۵
- یک صندوق یا کوله‌پشتی پر از گنج را نقاشی کن ۱۵۶
- روی یک کارت بنویسید: «از اینکه هستی متشکرم.» ۱۵۶
- برای خودت کارت تولد بنویس ۱۵۶
- یک کارت فارغ‌التحصیلی مدرسه ابتدایی بنویسید ۱۵۷
- یک قلب نقاشی کنید ۱۵۷
- کمک به کودکان برای آنچه مهم است را انجام بده ۱۵۹
- تمرین‌هایی که با هم ترکیب می‌شوند: آنچه مهم است را انتخاب کن و آنچه مهم است را انجام بده ۱۶۱
- آنچه در قلب من است ۱۶۲
- دو مسیر ۱۶۴
- مثال: زهرا، یازده ساله ۱۶۵
- استفاده از تمرین دو مسیر با زهرا ۱۶۷
- مثال موردی: بلیندا، هشت ساله ۱۶۹
- استفاده از ACT و ERP در جلسه درمانی بلیندا ۱۷۱
- کار با والدین بلیندا ۱۷۷
- پیوند دادن تکنیک‌های ACT برای کودکان ۱۷۹
- پایان جلسات آنچه مهم است را انتخاب کن و آنچه مهم است را انجام بده ۱۸۱
- پیشنهادهایی برای والدین ۱۸۳
- نتیجه ۱۸۴

۱۸۵	فصل ۵: در لحظه باش و به خودت توجه کن
۱۸۵	معرفی در لحظه باش
۱۸۷	در لحظه ماندن و در جای دیگر بودن
۱۸۸	تمرین‌های در لحظه باش
۱۸۸	خوردن در حین در لحظه ماندن
۱۸۹	گوش دادن به موسیقی هنگام در لحظه بودن
۱۹۰	حرکت کردن مانند جلبک دریایی
۱۹۲	تنفس آگاهانه
۱۹۵	تمرین «در لحظه باش» برای خانه
۱۹۶	گوش دادن به موسیقی
۱۹۶	مسواک زدن دندان‌های خود
۱۹۷	نقاشی یا طراحی
۱۹۸	شام خوردن با خانواده
۱۹۹	«در لحظه باش» برای به خواب رفتن
۲۰۱	معرفی تکنیک «به خودت توجه کن»
۲۰۲	تمرین‌های هنری «به خودت توجه کن»
۲۰۳	زیر دریا
۲۰۴	گل با گلبرگ
۲۰۶	عینک آفتابی با برچسب
۲۰۸	تمرین‌های تجربی «به خودت توجه کن»
۲۰۸	کشتی همچنان آرام
۲۰۹	ساحل
۲۱۰	تماشای یک فیلم از زندگی خودت
۲۱۱	مثال موردی: لولا، هشت ساله
۲۲۲	کار با والدین لولا
۲۲۴	پیشنهاداتی برای والدین
۲۲۵	نتیجه

فصل ۶: مهربان باش و از خودت مراقبت کن ۲۲۷

- ارتباط بین مهربان باش و از خودت مراقبت کن در روش درمانی ACT برای
 کودکان ۲۲۷
- معرفی مهربان باش و از خودت مراقبت کن ۲۳۰
- تمرین‌های مهربان باش و از خودت مراقبت کن ۲۳۲
- دو مربی ۲۳۲
- نامه‌ای مهربانانه و محبت‌آمیز برای خود بنویس ۲۳۹
- یک دوست مهربان و دلسوز را تصور کنید ۲۴۲
- صندلی کار ۲۴۵
- صندلی خالی ۲۴۶
- استفاده از صندلی خالی برای مشاوره دادن به دوستان ۲۴۹
- مثال موردی: متئو، نه ساله ۲۵۰
- پیشنهاداتی برای والدین ۲۵۴
- نتیجه ۲۵۵

فصل ۷: وقتی والدین آموزش می‌بینند ۲۵۹

- تعیین زمان کار به‌تنهایی با والدین ۲۵۹
- مشارکت دادن والدین در درمان ۲۶۱
- مثال موردی: آلی، پنج ساله ۲۶۲
- تمرین‌هایی برای استفاده با والدین ۲۶۶
- بگذار همان‌طور باشد و رهاش کن برای والدین ۲۶۸
- از آن زمان تاکنون ۲۶۹
- «مهربان باش و از خودت مراقبت کن» برای والدین ۲۷۱
- برای خودت نامه بنویس ۲۷۱
- آنچه برای والدین مهم است را انجام دهید ۲۷۳
- تمرین چشم‌گاو نر یا «وسط خال» ۲۷۳
- «در لحظه بمان و به خودت توجه کن» برای والدین ۲۷۵

فهرست مطالب ۹

۲۷۵	برنامه‌ریزی برای مراقبت از خود.....
۲۷۷	مثال موردی: مری و آندرس.....
۲۸۰	جلسه اول: مفهوم‌سازی مورد و بگذار همان‌طور باشد.....
۲۸۲	جلسه دوم: بگذار همان‌طور باشد و ره‌ایش کن.....
	جلسه سوم: آنچه مهم است را انتخاب کن و آنچه مهم است را
۲۸۶	انجام بده.....
۲۸۹	جلسه چهارم: در لحظه بمان.....
۲۹۱	جلسه پنجم: به خودت توجه کن.....
۲۹۶	نتیجه.....
۲۹۷	فصل ۸: نکات نهایی برای استفاده از ACT با کودکان.....
۲۹۷	ابتدا روی خودتان تمرین کنید.....
۲۹۹	اشکالی ندارد که مدل ناقص باشد.....
۲۹۹	زبان خود را ساده نگه دارید.....
۳۰۰	آهسته.....
۳۰۱	سخن آخر.....
۳۰۳	درباره نویسنده.....
۳۰۵	منابع.....
۳۰۹	موضوع‌نما.....
۳۱۱	نام‌نما.....