

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۱	دیباچه
۵	مقدمه: این برنامه متفاوت است
۶	من نتایج این برنامه را در تمرین با خانواده و کودکانم تجربه کرده‌ام
۷	درخواست کمک کنید
۸	تغییر را به تدریج ایجاد کنید
۸	مراقب مداخله باشید
۸	شما هیچ جایگزینی ندارید
۹	نزاع والدین با یکدیگر
۹	مشخصه‌های این کتاب
۱۰	موفقیت خود را پیگیری نمایید
۱۰	پرسش‌نامه‌ی رفتاری کودک
۱۳	پرسش‌نامه‌ی رفتاری والدین
۱۹	فصل اول: برقراری ارتباط دوستانه
۲۱	ارتباط دوستانه را حفظ کنید
۲۲	ارتباط دوستانه: راهنمایی به جای کنترل
۲۲	برای بقا باید ارتباط هیجانی داشته باشیم
۲۳	کودکان به طریقی که می‌توانند، به برقراری ارتباط اقدام خواهند کرد
۲۴	فراهم کردن بهترین چیزها به معنای دوست داشتن نیست
۲۶	با کودک همراه باشید به نحوی که او احساس تنهایی نکند
۲۶	مکانیزم‌های ساده‌ی ارتباط دوستانه
۲۹	قدرت همدلی
۳۲	با این روش، چه به دست می‌آورید؟
۳۲	درد همدلانه
۳۳	یأس و ناامیدی والدینی

۳۴	خشم والدینی
۳۵	آیا شما یک ترموستات هستید یا یک ترمومتر
۳۵	به خودتان استراحت بدهید
۳۶	پس از انجام اشتباه چه کار می‌کنید؟
۳۷	پاسخ انعکاسی را تمرین کنید
۳۷	از طریق بکار بردن پاسخ انعکاسی پاسخ دهید
۳۹	تکلیف
۴۳	فصل دوم: اعجاز بازی
۴۳	با زبان کودکان صحبت کنید
۴۴	اسباب بازی‌ها را متناسب با زمان خاص بازی تهیه نمایید
۵۱	آنچه در زمان مخصوص بازی اتفاق می‌افتد می‌تواند در همان جا باقی بماند
۵۲	رفتار، بیان افکار و احساسات
۵۲	ورود به دنیای کودکان
۵۴	رفتار کودکان را پیگیری کنید
۵۵	تمرین ردیابی
۵۵	پاسخ‌هایی که با ردیابی همراه است
۵۷	زبان غیر کلامی
۵۸	اهداف جلسه‌ی بازی
۵۸	انتخاب زمان بازی
۵۹	انتخاب مکان بازی
۵۹	ضبط جلسه‌ی بازی
۶۰	اختصاص زمان مخصوص بازی، برای بچه‌های خیلی کوچک (زیر دو سال)
۶۱	اختصاص زمان مخصوص بازی برای کودکان ۱۳ تا ۱۹ ساله
۶۱	اختصاص زمان مخصوص بازی برای کودکان با «نیازهای خاص»
۶۲	آیا بازی کودکان معنادار است؟
۶۴	مرور تکالیف گذشته
۶۵	تکلیف

۶۹.....	فصل سوم: دریچه‌ای به دنیای درون کودک
۶۹.....	مرحله‌ی شروع
۷۰.....	نظم بی‌نظمی
۷۰.....	محدودیت‌های عمده
۷۱.....	زمان مخصوص بازی مهم است
۷۱.....	بازی را قطع نکنید
۷۲.....	شروع بازی
۷۲.....	انعکاس احساسات و ردیابی رفتار
۷۳.....	واگذاری مسئولیت به کودک
۷۴.....	به من نشان بده وقتی تلاش می‌کنی چه اتفاقی می‌افتد؟
۷۵.....	ارائه کمک
۷۵.....	پاسخ‌های سازنده‌ی اعتماد به نفس
۷۸.....	پایان دادن به جلسه‌ی بازی
۷۸.....	جلسه‌ی بازی را ارزیابی کنید
۷۹.....	آیا آماده‌اید؟
۷۹.....	مرور و بازنگری
۸۰.....	پاسخ به سؤالات
۸۱.....	دستورالعمل جلسه‌ی بازی
۸۳.....	تمرین سناریوی جلسه‌ی بازی
۸۷.....	مرور تکالیف گذشته
۸۸.....	تکالیف
۹۱.....	فصل چهارم: بلوغ هیجانی کودکان را رشد دهید
۹۲.....	هیجان‌ها به عنوان یک راهنما
۹۴.....	چگونه هیجان‌ها زندگی ما را تسخیر می‌کنند؟
۹۵.....	همه‌ی هیجان‌ها، به تمایل افراد برای قدرت شخصی مربوط می‌شوند
۹۶.....	هیجان‌ها و اخلاقیات
۹۶.....	رفتار با هیجان‌ها
۹۷.....	تعلیم به جای تنبیه

۹۸.....	برقراری محدودیت‌ها همراه با عشق و محبت
۹۹.....	چرا ACT ارزش دارد
۱۰۲.....	تأخیر در کامرواسازی و افزایش تحمل ناکامی
۱۰۳.....	رشد امنیت
۱۰۴.....	هیچ کسی نمی‌تواند همیشه و همه وقت ACT را به کار برد
۱۰۴.....	رهنمودهایی برای بیان هیجانات سخت
۱۰۶.....	تمرین ACT
۱۰۷.....	سطح پاسخ‌های ACT
۱۰۹.....	مروری بر تکالیف گذشته
۱۱۰.....	تکلیف
۱۱۳.....	فصل پنجم: جایگاه کودک در قلب شما
۱۱۴.....	فراسوی بدرفتاری
۱۱۵.....	تمرین جذب شدن
۱۱۵.....	فیلم ویدیویی را مرور کنید
۱۲۴.....	دیدن دنیا از چشم کودک
۱۲۷.....	انطباق و انعکاس
۱۲۸.....	مرور تکالیف گذشته
۱۲۸.....	تکلیف
۱۳۱.....	فصل ششم: به کودک احترام بگذارید
۱۴۱.....	سناریوی مباحثه با دیگران به صورت محترمانه
۱۴۳.....	سناریوی انجام کار روزمره
۱۴۴.....	سناریوی خوابیدن و بیدار شدن از خواب
۱۴۶.....	سناریوی تکلیف
۱۴۷.....	حواس پنجگانه‌ی هورس
۱۴۷.....	دادن حق انتخاب و تصمیم‌گیری
۱۴۷.....	تمرین دادن حق انتخاب
۱۴۸.....	پاسخ‌های تکنیک دادن حق انتخاب
۱۵۱.....	مرور تکالیف گذشته
۱۵۲.....	تکلیف

- ۱۵۵..... فصل هفتم: برقراری ارتباط با کودک
- ۱۶۰..... نگران معنای بازی کودکم، هستم.
- ۱۶۲..... اجازه ندهید عذر و بهانه‌ای در بازی دخالت کند
- ۱۶۲..... کودک من فقط توجه می‌خواهد.
- ۱۶۳..... کودکم سعی می‌کند بر من تسلط داشته باشد.
- ۱۶۳..... در مورد هماهنگی چطور؟
- ۱۶۴..... زمانی برای این کار ندارم.
- ۱۶۴..... هیچ‌کس درک نمی‌کند.
- ۱۶۴..... نگرانم آن را درست انجام ندهم.
- ۱۶۷..... چگونه درک احساسات با واکنش به آن‌ها متفاوت است؟
- ۱۶۸..... آیا شما هنوز از دوران کودکی خود ناراحت هستید؟
- ۱۷۰..... تشخیص مشکلات هیجانی خود.
- ۱۷۱..... مرور تکالیف گذشته.
- ۱۷۱..... تکلیف.
- ۱۷۵..... فصل هشتم: عقل درونی کودک خود را پرورش دهید.
- ۱۷۶..... سه شرط برقراری ارتباط سالم.
- ۱۷۶..... دوست داشتن مشروط.
- ۱۷۷..... تحسین و تمجید، زبان ارزشیابی.
- ۱۷۷..... درک اشتباه از اعتماد به نفس.
- ۱۷۹..... خود آرمانی در مقابل خود واقعی.
- ۱۷۹..... من شما را بدون شرط دوست دارم.
- ۱۸۱..... ارزش گذاری نه ارزشیابی.
- ۱۸۲..... من دنیا را از دریچه‌ی چشمان شما خواهم دید.
- ۱۸۳..... من صادق هستم.
- ۱۸۸..... هر فردی اهمیت دارد.
- ۱۸۹..... اجازه دهید کودکانان بفهمند که مهم هستند.
- ۱۹۰..... مرور تکالیف گذشته.
- ۱۹۰..... تکلیف.

۱۹۳.....	فصل نهم: بهبودی کودکان را تسهیل کنید
۱۹۹.....	موضوع بازی
۲۰۰.....	اجازه دهید کودک ادامه دهد
۲۰۱.....	تکنیک مادرخوانده‌ی روحانی را اجرا کنید
۲۰۳.....	عروسک بازی هدفمند
۲۰۵.....	عروسک بازی هدفمند برای آسیب روحی
۲۰۶.....	شن بازی
۲۰۷.....	سؤالاتی که مکرراً پرسیده می‌شود
۲۰۷.....	پاسخ به سؤالات
۲۱۰.....	سؤالات شما چه هستند؟
۲۱۱.....	مرور تکالیف
۲۱۱.....	تکلیف
۲۱۵.....	فصل دهم: شما قادر به انجام آن هستید
۲۱۵.....	لیست رفتاری کودک
۲۱۷.....	لیست رفتاری والدین
۲۲۵.....	از اینجا به کجا بروم؟
۲۲۷.....	چگونه بفهمم کودکم نیاز به درمانگر دارد؟
۲۲۸.....	از کجا متوجه شوم نیاز به درمان دارم؟
۲۲۹.....	یک کلمه در مورد درمان دارویی
۲۲۹.....	تشخیص ناخوشی کودک
۲۳۱.....	یادداشت‌ها و منابع
۲۳۵.....	واژه‌نما
۲۳۷.....	موضوع‌نما