

فهرست

مقدمه.....	۷
فصل ۱: ایجاد مهارت‌های بین فردی و اجتماعی.....	۹
فصل ۲: ایجاد مرزهای سالم.....	۴۳
فصل ۳: کاهش رفتار مقابله‌ای.....	۵۷
فصل ۴: مدیریت خشم.....	۷۱
فصل ۵: افزایش تمرکز و کاهش تکانشگری.....	۱۰۱
فصل ۶: مهار اضطراب، افکار وسواسی و رفتارهای وسواسی.....	۱۲۱
فصل ۷: اضطراب اجتماعی و گنگی انتخابی.....	۱۴۹
فصل ۸: بهبود خواب.....	۱۵۹
فصل ۹: ناراحتی و افسردگی.....	۱۷۱
فصل ۱۰: افزایش اعتماد به نفس و خودباوری.....	۱۸۷
فصل ۱۱: مصیبت و سوگ.....	۲۱۳
فصل ۱۲: حوادث آسیب‌زا و بیماری‌ها.....	۲۲۹
فصل ۱۳: چالش‌های خانوادگی.....	۲۴۹