

فهرست مطالب

جلسه ۱: معرفی برنامه مدیریت ترس.....	۱۱
جلسه ۲: شناخت هیجان‌ها.....	۱۳
جلسه ۳: معرفی آرام‌سازی.....	۲۳
جلسه ۴: ملاقات با والدین، بخش اول.....	۲۹
جلسه ۵: تشخیص خودگویی و چالش با آن.....	۳۳
جلسه ۶: سازگاری و حل مسئله (نور، دوربین ... حرکت!).....	۳۹
جلسه ۷: ارزیابی و پاداش‌دهی به خود (پاداش‌ها را درو کن!).....	۴۵
جلسه ۸: کاربرد برنامه مدیریت ترس (و تو فکر می‌کردی که هیچ‌وقت از پیش بر نمی‌آیی).....	۴۹
جلسه ۹: ملاقات با والدین، بخش دوم.....	۵۳
جلسه ۱۰: آغاز تمرین.....	۵۵
جلسه ۱۱: تمرین بیشتر.....	۶۱
جلسه ۱۲: تمرین بیشتر.....	۶۳
جلسه ۱۳: تمرین بیشتر.....	۶۷
جلسه ۱۴: تمرین بیشتر.....	۷۱
جلسه ۱۵: تمرین بیشتر.....	۷۵
جلسه ۱۶: تمرین بیشتر.....	۷۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۸۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۸۵
منابع.....	۸۷

معرفی کتاب

کتابچه‌ای که در دست دارید، یک راهنما برای درمانگران است. این راهنما یک برنامه ۱۶ جلسه‌ای را شرح می‌دهد که برای درمان شناختی رفتاری (CBT) انفرادی اضطراب در نوجوانان (۱۷-۱۴ ساله) طراحی شده است. راهبردهایی که به تفصیل در این کتاب آمده، به طور کامل با کتاب کار برنامه مدیریت ترس^۱ هماهنگ می‌باشد. به همین ترتیب، تمرین‌ها و تکالیف ویژه نوجوانان در این کتاب کار، متناسب با محتوای کتاب راهنمای درمانگر برنامه‌ریزی شده‌اند.

برنامه مدیریت ترس^۱، نسخه‌ای از برنامه مدیریت ترس ویژه نوجوانان است (کندال، ۲۰۰۰)، یک درمان شناختی رفتاری (CBT) که اثربخشی آن در کاهش اضطراب کودکان ۱۳-۸ ساله تأیید شده است. این درمان در چند کارآزمایی بالینی تصادفی شده با پیگیری یک ساله هم در آمریکا (مثلاً کندال، ۱۹۹۴، کندال و همکاران، ۱۹۹۷) و هم استرالیا (مثلاً بارت، ددز و راپی، ۱۹۹۶) مورد ارزیابی قرار گرفته است. یافته‌های پیگیری‌های طولانی‌تر (۳/۳۵ سال) نیز این نتایج را تأیید کرده‌اند (کندال و ساتمن - گرو، ۱۹۹۶). کاربرد معیارهای تعیین‌کننده اعتبار مطالعات تجربی در درمان (چامبلس و هولون، ۱۹۹۸) و مرور منابع (مانند کازدین و وایز، ۱۹۹۸؛ اولندیک و کینگ، ۲۰۰۰) نشان می‌دهند که CBT در اضطراب کودکان یک درمان تجربی تأیید شده است. پژوهش در زمینه کاربرد CBT در نوجوانان نیز نتایج امیدوارکننده‌ای به همراه داشته است (مانند سیلورمن و همکاران، ۱۹۹۹).

برنامه مدیریت ترس به دو بخش تقسیم می‌شود. طول مدت جلسات ۵۰ تا ۶۰ دقیقه می‌باشد. ۸ جلسه اول اختصاص دارد به ارزیابی ماهیت مشکلات نوجوان، افزایش انعطاف در اندیشیدن به مشکلات، و یادگیری راهکارهای فعال برای تغییر واکنش‌های نوجوان و والدین در مواقعی که او نگران می‌شود. راهکارهای CBT در ۴ مرحله معرفی می‌شود. برای سهولت در یادآوری این مراحل در متن انگلیسی از عبارت اختصاری FEAR (ترس) استفاده می‌شود:

احساس ترس می‌کنید؟^۳

انتظار دارید اتفاق بدی بیفتد؟^۴

روش‌ها و کارهای مفید^۵

نتیجه‌ها و پاداش‌ها^۶

1. C.A.T Project
3. **F**eeling Frightened?
5. **A**ttitudes and Actions that will help?

2. Coping Cat
4. **E**xpecting bad things to happen?
6. **R**esults and Rewards

همان‌طور که این عبارت مخفف نشان می‌دهد، مراجع در بخش اول برنامه به ترتیب با چند مفهوم کلیدی آشنا می‌شود. این آشنایی با تأکید روی آگاهی از واکنش‌های جسمی مرتبط با احساسات، به خصوص مواردی که به اضطراب مربوطند آغاز می‌شود. نوجوان یاد می‌گیرد از این نشانه‌ها به منزله سر نخ دربارۀ اینکه نگران شده استفاده کند. مفاهیم عمومی که نوجوان در مرحله بعد با آنها آشنا می‌شود، در ارتباط با یادگیری تشخیص و تمرکز روی «خودگویی» (روش اندیشیدن فرد به هنگام اضطراب) است. انتظارات و نگرانی‌های نوجوان در مورد اینکه در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد و نقشی که در چنین موقعیتی برای خودش متصور است مهم هستند و با استفاده از نمونه‌های زندگی خود او و همین‌طور مثال‌های فرضی به او شناسانده می‌شوند. قدم سوم به کاربرد رفتاری خودگویی اضطراب‌آور می‌پردازد، هم چنین شیوه‌های مختلف اندیشیدن به موقعیت که به عملکردهای متفاوت منجر می‌گردد. سپس با تمرین مهارت حل مسئله به بهبود اقدامات یا واکنش‌های سازگارانه مؤثرتر در موقعیت‌های مختلف کمک می‌شود. قدم چهارم، ارزیابی خود و پاداش‌دهی به خویشتن است، پاداش برای تلاش و برای موفقیت نسبی. سپس به نوجوان فرصت داده می‌شود تا با استفاده از برنامه مدیریت ترس روی نمونه‌های زندگی واقعی کار کند، بعضی از این نمونه‌ها برگرفته از تمرین‌های کتاب کار و بعضی از زندگی خود مراجع می‌باشد.

بخش دوم برنامه به کاربرد و تمرین مهارت‌های جدیداً کسب شده در موقعیت‌هایی با اضطراب فزاینده، اختصاص دارد. مانند بخش اول، راه کارهایی نظیر الگوبرداری سازگارانه، ایفای نقش، و تکالیف خانه به کار برده می‌شوند. ایفای نقش و تکالیف مواجهه به صورت متوالی ترتیب داده می‌شوند. این توالی با ایفای نقش تجسمی در فضای داخل درمانگاه یا مطب آغاز می‌شود، جایی که موقعیت‌ها سطوح پائینی از اضطراب را ایجاد می‌کنند، اما متعاقب این نمایش‌ها، تجربه‌های واقعی در فضای واقعی و در موقعیت‌هایی با تنش بیشتر دنبال می‌شوند. این فرآیند در موقعیت‌هایی تکرار می‌شود که تنش بسیار بیشتری برای نوجوان به همراه دارد تا به او کمک شود با موقعیت‌های اضطراب‌آور مختلف مواجه گردد و بر آنها فایز آید. و در آخر، جلسه نهایی به ضبط یک «کلیپ ویدئویی» درباره آموخته‌های نوجوان در طی برنامه اختصاص دارد. این کلیپ توسط نوجوان و با کمک درمانگر تدوین می‌شود و به نوجوان فرصت می‌دهد تا اطلاعاتش را یکپارچه کند و نظراتش را به روش ویژه خود بیان نماید و با دیگران در میان بگذارد.

با اینکه برنامه مدیریت ترس مبتنی و هماهنگ با برنامه گریه سازگار است، تعدیل‌های متعددی در آن صورت گرفته تا برای نوجوانان مناسب باشد. نوجوانان دوست ندارند در فعالیت‌هایی شرکت کنند که به نظرشان بچه‌گانه یا ناپخته می‌رسد. ما هم موافقیم و ترجیح می‌دهیم کتابچه راهنما و تمرین‌های آن با سطح تکاملی شرکت‌کننده نوجوان متناسب باشد. از آنجا که متن اولیه گریه سازگار مخصوص ۸-۱۳ ساله‌ها بود، تغییرهای سنی برای نوجوانان در آن اعمال گردید.

برای کودکان، ایده تبدیل شدن از یک «گره ترسو» به یک «گره سازگار» جذابیت‌هایی داشت. اما این قضیه راجع به نوجوانان صدق نمی‌کرد. در برنامه مدیریت ترس، ما نوجوان را در موقعیتی قرار می‌دهیم تا برنامه را به بهترین شکلی که مناسب اوست طراحی کند. در واقع، این کار را از عنوان برنامه شروع می‌کنیم. نوجوان می‌تواند کلمات دلخواهش را برای حروف کلمه مخفف «C.A.T» انتخاب کند. مثل: «تغییر دادن تفکر اضطراب‌آمیز» یا «تغییرها ترسناک نیستند» یا «کنار آمدن با اضطراب برای نوجوانان». بنابراین کلمات به گره سازگار مربوطند اما می‌توانند جزئیات متفاوت داشته باشند.

توضیح مترجم: در متن انگلیسی کتاب، اول حروف عبارت‌هایی که مثال زده شده با کلمه مخفف «C.A.T» همخوانی دارد. متأسفانه ما با اینکه با افراد مختلف مشورت کردیم و از شرکت‌کنندگان دوره‌های آموزشی درمان شناختی‌رفتاری نیز نظر خواستیم، موفق نشدیم کلمه مناسبی را در فارسی به این منظور برای C.A.T یا FEAR پیدا کنیم به صورتی که با حروف کلمات اول مربوط به مراحل درمان مطابقت داشته باشند.

دلایل متعددی در مورد لزوم این تعدیل‌ها وجود دارد. برای مثال، به موازات بالا رفتن سن (از کودکی به نوجوانی) تغییراتی در محتوا یا کانون اضطراب کودکان روی می‌دهد. نگرانی از جدایی و ترس از حیوانات بین نوجوانان شیوع کم‌تری دارد. هم‌چنین الگوی هم‌ابتلائی اختلالات ممکن است با سن تغییر کند، به این صورت که احتمال هم‌ابتلائی با خلق‌و‌خوی افسرده در نوجوانان مضطرب در سنین بالاتر بیشتر است.

مسائلی که رویاروی نوجوانان مضطرب قرار دارد با آنچه برای کودکان پیش می‌آید متفاوت است. امور تحصیلی، مهم‌تر و تنش‌زاتر می‌شوند و قرارهای عاشقانه و روابط بین فردی اهمیتی مضاعف می‌یابند، همین‌طور موضوع‌هایی مانند امور جنسی، خطرپذیری، و زندگی به عنوان کسی که تازه قدم به بزرگسالی گذاشته است. تمامی این مضامین به نیاز فزاینده نوجوان برای کسب استقلال از والدین مرتبط است. نوجوان هم در پی استقلال است و هم این جست‌وجو برای دستیابی به استقلال او را به اضطراب می‌اندازد.

کسانی که قبلاً با برنامه گره سازگار کار کرده‌اند، تغییراتی را در راهنمای برنامه مدیریت ترس مشاهده می‌کنند. اولاً، برنامه مدیریت ترس اطلاعات بیشتری را درباره ماهیت اضطراب معرفی می‌کند، درباره اینکه اضطراب چیست و از چه چیزی ناشی می‌شود و از چه چیزی ناشی نمی‌شود. دوماً، مطالب بیشتری در مورد راهکارهای برنامه ترس (FEAR) و کاربرد این برنامه در مجموعه‌ای از موقعیت‌های متنوع آورده شده است. سوماً، در بخش پردازش شناختی، به «تله‌های فکری» متعددی می‌پردازیم و آنها را از نظر شناختی به شکل کامل‌تری بررسی می‌کنیم. همراه با تأکید بیشتر بر پردازش

شناختی، روی شناخت عواطف کمتر کار می‌کنیم زیرا معمولاً نوجوانان درک کافی از احساسات مختلف‌شان به دست آورده‌اند. در همین ارتباط و به عنوان نکته چهارم، ما برای دنبال کردن میزان موفقیت‌ها از یک سیستم امتیازدهی استفاده می‌کنیم و کاربرد برجسب‌ها را برای پیگیری پیشرفت نوجوان کنار می‌گذاریم. پنجم اینکه، همان‌طور که قبلاً اشاره شد، تأکید فزاینده‌ای در مورد تشویق فرد به داشتن استقلال اعمال می‌نماییم.

هنگام درمان نوجوانان، در مقایسه با کودکان، مسائل متفاوتی پیش می‌آید، و در کتاب راهنمای برنامه مدیریت ترس توصیه‌هایی در مورد این مشکلات به درمانگران ارائه شده است. در هر جلسه پیشنهادهایی ارائه می‌شود، مانند توصیه‌هایی جهت کار با نوجوانان مقاوم، رفتار با نوجوانان افسرده، و راه‌کارهای کلی برای برقراری ارتباط درمانی با مراجع نوجوان. ما در اینجا به ناتوانی خود در پرداختن به همه مسائلی که یک درمانگر با آنها روبه‌رو است، اعتراف می‌کنیم. ما افراد را به پایبندی به پروتکل برنامه، البته همراه با انعطاف‌پذیری تشویق می‌کنیم. ترجیح این است که به تناسب هر فرد، در برنامه تغییراتی داده شود؛ اما توصیه نمی‌شود که اصل برنامه به چیز متفاوتی تغییر کند. در واقع بهتر است بگوییم که ما از انعطاف‌پذیری در عین رعایت وفاداری حمایت می‌کنیم.

جلسه ۱:

معرفی برنامه مدیریت ترس

هدف: آشنایی اعضاء با یکدیگر، طبیعی نشان دادن احساسات ترس و اضطراب، توضیح اطلاعات پایه درباره مشکلات اضطرابی و درمان آن، شروع جمع‌آوری اطلاعات درباره موقعیت‌هایی که نوجوان را مضطرب می‌کند و واکنش او به نشانه‌های اضطراب.

اهداف و تکالیف:

۱. ارتباط درمانی برقرار کنید. ضروری است که درمان به صورت تدریجی پیش برود، زیرا یک نوجوان مضطرب اغلب اجتنابی، و معمولاً ترسو یا محتاط است، و غالباً با این وضعیت که در مورد فکرها و خودگویی‌هایش از او سؤال بپرسند ناآشنا می‌باشد. برای موفقیت درمان برقراری ارتباط بین نوجوان مضطرب و درمانگر حیاتی است، بنابراین برای تثبیت یک رابطه اعتمادآمیز بین نوجوان و درمانگر باید به اندازه کافی زمان اختصاص داده شود.

الف) ۱۰ تا ۱۵ دقیقه اول به باز کردن سر صحبت می‌گذرد: نه موضوع مشخصی وجود دارد و نه تهدیدی. درمانگر از نوجوان می‌خواهد که راحت باشد، به دور و بر اتاق نگاه کند، با هرگونه بازی ویدئویی یا فکری که دوست دارد بازی کند. نوجوان را تشویق می‌کند که بازی، فعالیت یا موضوعی را برای صحبت (مانند فیلم، برنامه‌های تلویزیونی، تیم‌های ورزشی، گروه‌های موسیقی و افراد مشهور) پیشنهاد دهد. اگر نوجوان در پیشنهاد کردن این موضوعات مشکل داشته باشد، درمانگر می‌تواند به او کمک کند. هنگامی که نوجوان درگیر این موضوعات شد و فعالیتی را انتخاب کرد، درمانگر زمانی را در پایان جلسه برای فعالیت انتخاب شده در نظر می‌گیرد. درمانگر با توجه به ساعت، زمان را یادداشت می‌کند. با به خاطر داشتن قرار و پایبندی به موضوع‌های مورد توافق، اعتماد بین درمانگر و نوجوان شکل می‌گیرد.

۲. در مورد رازداری گفتگو کنید (قوانین حاکم در مرکز درمانی خودتان را در نظر بگیرید)

۳. مطرح کنید که اضطراب پدیده‌ای طبیعی است. درباره حقایق مربوط به اضطراب صحبت کنید. اطلاعاتی که به نوجوان می‌دهید باید در جهت دستیابی به این اهداف باشد:

الف) کاهش احساس گناه، گیجی و خجالت

«ترس‌ها، بخشی طبیعی از زندگی ما هستند. آنها، بخشی از روند تکامل انسان برای بقا (زنده ماندن سازگارترین‌ها) به شمار می‌آیند. لازم است که ما از بعضی چیزها بترسیم (مانند آتش، مارهای سمی - این موضوع برای محافظت ما ضروری است). فقط بعضی وقت‌ها هست که در بعضی موقعیت‌ها، بیش از حد لازم می‌ترسیم. اما با راهکارهایی که در این برنامه خواهیم آموخت یاد می‌گیریم که چطور این ترس‌ها را بهتر مدیریت کنیم.»

ب) هم‌دلی با تجربه نوجوان از مشکلی که دارد و بیان ممکن بودن تغییر

«فکر می‌کنم چیزهای زیادی هستند که از نظر تو سخت هستند. می‌دانی، مشکلات مربوط به اضطراب خیلی رایج‌تر از آن است که تو تصور می‌کنی. تقریباً از هر ۱۰ نوجوان یک نفر مشکل اضطراب دارد - و احتمالاً در بزرگسالان این رقم بالاتر است. مهم این است که یاد بگیریم چطور برخی از این مشکلات را از بین ببریم. قرار است تو اطلاعات مهمی را یاد بگیری که به نوجوانان سراسر دنیا کمک کرده است.»

ج) ارائه دلیل و توجیه درمان به منظور افزایش انگیزه

«حتی اگر تو هیچ مشکلی هم نداشته باشی، برنامه ما راه کارهای مفیدی را برای مدیریت فشارهای روزمره پیش رو می‌گذارد. می‌شود به این موضوع این طور فکر کرد که، حتی مایکل جردن هم باید بسکتبال را تمرین کند، تو هم با این تمرین‌ها می‌توانی امور زندگی‌ات را بهتر پیش ببری.»

د) اطلاعاتی درباره اضطراب: توصیف نشانه‌ها و تابلوهای اضطرابی

«اضطراب در افراد مختلف ممکن است متفاوت جلوه کند، اما برخی علائم هم می‌توانند مشترک باشند. اول اینکه، نوجوانان افکار و نگرانی‌های زیادی درباره موقعیت‌های خاص دارند. دوم اینکه، آنها ممکن است علائم جسمی مانند احساس بال بال زدن، درد معده یا طپش قلب هم داشته باشند. نوجوانانی که مضطربند ممکن است از انجام برخی کارها یا قرار گرفتن در بعضی موقعیت‌ها که برایشان تهدیدکننده است، اجتناب کنند.»

۴. آشنایی با برنامه:

الف) مرور کوتاهی بر برنامه داشته باشید و این حس را ایجاد کنید که این برنامه، تلاش مشترک درمانگر و نوجوان است.

ب) دلایل برنامه را مرور کنید («کمک به افرادی که دارای ...»)

ج) گفتگو درباره اهداف درمان را آغاز کنید، شامل کسب توانائی کاربرد راه کارهای سازگاری مناسب. این اهداف تحت عنوان «بدانید که چه زمانی مضطرب هستید» و «بدانید که چه کاری در مورد اضطراب انجام دهید» معرفی می شود. تأکید چند جلسه اول بر «بدانید که چه زمانی مضطرب هستید» و تمرکز جلسات بعدی بر «بدانید که چه کاری در مورد اضطراب انجام دهید» و سپس در نهایت تمرین در موقعیت های واقعی زندگی می باشد.

۵. مشارکت نوجوان و ارتباطات کلامی او را در طی جلسات تشویق کنید:

الف) از نوجوان بخواهید که سؤالاتش را درباره درمان مطرح کند و این کار را به صورت دوره ای ادامه دهید تا زمانی که او شروع به در میان گذاشتن سؤالات و عقایدش بنماید.

ب) به نوجوان تأکید کنید که اطلاعات از دیدگاه او خیلی مهم است. به مشارکت او پاداش دهید، صحبت کردنش را تشویق کنید و سؤال هایی بپرسید که پاسخ آسان داشته باشد. توضیح دهید که یک موضوع از دید افراد مختلف، متفاوت به نظر می رسد (مثال های عینی بزنید مثلاً «یک نفر ممکن است یک برنامه تلویزیون / هم کلاسی / معلم / گروه موسیقی / سبک لباس و ... را دوست داشته باشد اما شخص دیگری از آن خوشش نیاید»). تأکید کنید که ما می خواهیم بدانیم که «تو درباره موقعیت های مختلف چه عقیده ای داری و چه فکری می کنی».

۶. کتاب کار برنامه مدیریت ترس: کتاب کار را معرفی کنید، توضیح دهید که نوجوان باید هر هفته

این کتاب را با خود بیاورد. او می تواند نامش را روی آن بنویسد و شما هم می توانید اسمتان را داخل جلد یا روی آن بنویسید. با جلسه ۱ شروع کنید. ارتباط بین افکار و احساسات را توضیح دهید. به جلسه ۱ کتاب کار نگاه کنید. نوجوان موقعیتی را که در آن خوشحال بوده است توصیف می کند. به او کمک کنید افکاری را که در آن موقعیت داشته و هیجانی که احساس می کرده بیان کند. سپس همین کار را در مورد یک روز معمولی - وقتی که احساس معمولی داشته، نه عالی و نه بد، انجام دهد.

سپس اشاره کنید که چطور افکارش به احساساتش مربوطند و حتی شاید رفتارش را هم تحت تأثیر قرار می‌دهند.

۷. پروژه را به خانه ببرید:

برای معرفی فعالیت‌های خارج از جلسه، به نوجوان بگویید که هر جلسه یک تکلیف خانه دارد. برای اولین تکلیف خانه، کتاب کار برنامه مدیریت ترس را به او بدهید و از او بخواهید که: (الف) کتاب کار را جلسه بعد با خود بیاورد و (ب) یک مثال کوتاه از زمانی که احساس اضطراب می‌کند در آن بنویسد. از نوجوان بخواهید دقت کند که چه چیزی در او احساس اضطراب ایجاد کرد و در آن موقعیت چه فکری داشت. به او بگویید اگر جلسه بعد تکلیفش را کامل کرده باشد ۲ امتیاز به دست می‌آورد. امتیازهای کسب شده در طول برنامه برای خرید پاداش‌های دوره‌ای خرج می‌شوند و نوجوان می‌تواند پاداشی را که دوست دارد به دست بیاورد خودش انتخاب کند. این امتیازها در انتهای کتاب کار در قسمت «بانک» ثبت می‌شود. درمانگر و نوجوان می‌توانند تهیه یک «فهرست پاداش» در انتهای کتاب کار را هم در این فرصت شروع کنند. گزینه‌های پاداش در دو مقطع زمانی اول (بعد از جلسه ۳ و ۸) شامل چیزهایی است که گران نیستند (مانند مجله، لوازم تزئینی، گل سر و کلیپس مو و...) و یا کارت‌های هدیه که ارزش محدود دارند (در حد مثلاً ۱۰-۵ هزار تومان برای خرید سی‌دی، کتاب، لباس، لوازم ورزشی، وسایل اتومبیل و...) گزینه‌های مورد استفاده بعد از جلسات ۱۲ و ۱۶ پاداش‌های اجتماعی هستند مانند اختصاص دادن زمانی به یک فعالیت ورزشی، بازی کامپیوتری با درمانگر یا بیرون رفتن برای خوردن پیتزا یا بستنی. با ایجاد فرصتی برای خودمداری و مالکیت (این مورد به عنوان یک گزینه در کتاب کار آورده نشده است)، به نوجوان این اختیار داده می‌شود که امتیازهای کسب شده را برای رسیدن به پاداشی بزرگ‌تر در پایان درمان ذخیره کند (این تصمیم به قضاوت بالینی درمانگر بستگی دارد و تنها برای نوجوانانی که انگیزه بالایی دارند پیشنهاد می‌شود).

در اینجا چندین نکته باید پوشش داده شود:

(الف) کتاب کار، یک راه برای ثبت تجربیات نوجوان در موقعیت‌هایی است که برخی از آنها اضطراب برانگیزند و برخی دیگر خیر. این اطلاعات به درمانگر و نوجوان کمک می‌کند تا اتفاقاتی را که باعث خوشحالی و آرامش و/یا اضطراب نوجوان می‌شوند جستجو کنند.

(ب) نوجوان باید قبل از جلسه بعدی تکلیفش را در مورد یک موقعیت اضطراب‌آور در کتاب کار خود بنویسد. در ابتدای جلسه بعدی درمان، نوجوان می‌تواند تجربیاتی را که می‌خواهد با درمانگر در میان بگذارد با او مرور کند.

ج) از نوجوان خواسته می‌شود تا جایی که ممکن است آنچه را که اتفاق افتاده با دقت بنویسد و هرگونه اطلاعات تکمیلی را که مایل است به آن اضافه کند. بهتر است که اتفاق‌ها را تا حد امکان بلافاصله بعد از واقعه تجربه شده بنویسد، بنابراین از او خواسته می‌شود که اطلاعات را وقتی تازه اتفاقی رخ داده در کتاب کار وارد کند. در این مورد یک تقویم نمونه نیز تهیه شده است.

نکته‌هایی که درمانگر باید به آنها توجه کند

- متن‌های تهیه شده را فقط به عنوان پیشنهاد در نظر بگیرید و مانند یک راهنما مورد استفاده قرار دهید. مهم این است که اطلاعات تهیه شده متناسب و مرتبط با مشکل نوجوان باشد.
- مهم است به نوجوان اجازه دهید بداند که به استقلال او احترام می‌گذارید و با او مانند شخصیتی یکسان رفتار می‌کنید.
- مهم است تأکید کنید که درمان، توانمندی نوجوان را برای خودمختاری افزایش می‌دهد و امکان مذاکره با والدین را برای کسب استقلال بیشتر می‌کند.
- مهم است که درمانگر به نگرانی‌های نوجوان در مورد شرکت او در درمان و اینکه چطور چنین تصمیمی گرفته شد، توجه کند، گوش فرا دهد و پاسخ مناسب ارائه کند.
- به آهستگی پیش بروید زیرا موقعیت درمان به خودی خود می‌تواند اضطراب برانگیز باشد، و اغلب در نظر نوجوان درمانگر هم تبدیل به فرد دیگری می‌شود که باید رضایتش را جلب کرد. برنامه‌ریزی یک فعالیت لذت‌بخش که در جلسه اول به صورت دو نفره انجام شود، در این زمینه تأثیر مثبت دارد.
- وقتی درمانگر با مقاومت یا عصبانیت نوجوان روبرو می‌شود، می‌تواند به او چند روز فرصت دهد تا درباره اینکه در درمان شرکت داشته باشد، فکر کند. در این شرایط، برخورد درمانگر این است که اگر مشکلی وجود ندارد نمی‌خواهد نوجوان را وادار به تغییر یا مجبور به شرکت در درمان کند. در عوض، درمانگر به عنوان فردی معرفی می‌شود که در مواردی که به نظر نوجوان کارها خوب پیش نمی‌روند می‌تواند به او کمک کند. حتی درمانگر می‌تواند پیشنهاد دهد که اگر نوجوان معتقد است که در حال حاضر نیازی به کمک ندارد شاید این راه کارها در آینده بتواند برایش مفید باشد (کنار آمدن با استرس‌های دانشگاه، امتحان دادن و...).
- درمانگر نقش خودش را برای نوجوان به عنوان «مربی» او توصیف می‌کند. یعنی، مانند یک مربی یا یک استاد راهنما که می‌خواهد مهارت او را افزایش دهد یا به او بیاموزد که موضوعی چالش برانگیز را حل کند، درمانگر هم ساختار و نکته‌های مفیدی به او ارائه می‌نماید.

- تأکید می‌شود که نوجوان و درمانگر باید به صورت یک «تیم» کار کنند. درمانگر پیشنهادهایی برای ارائه دارد و نوجوان هم خودش را بهتر از همه می‌شناسد.
- **حضور:** در مورد اهمیت حضور هفتگی تأکید می‌شود. اگر لازم است که نوجوان در جلسه‌ای شرکت نکند، باید حداقل ۲۴ ساعت قبل با تماس تلفنی این موضوع اطلاع داده شود. هرچند، نوجوان و والد باید آگاه باشند که حضور هفتگی برای دستیابی به نتایج درمانی هر چه بهتر، مهم است.
- مؤلفه‌های رازداری را به دقت توضیح دهید و بر آن تأکید نمائید. می‌توانید درباره جزئیات رازداری با یک حقوقدان در مورد قوانین محل خدمت خود مشورت کنید. سپس محدودیت‌ها و البته فواید رازداری را به آنها توضیح دهید.
- اگر چه جلسات دارای دستور کار و برنامه مشخص می‌باشد، باید به نوجوانان یادآوری شود که می‌توانند موضوعات مورد علاقه‌شان را در برنامه وارد کنند.

جلسه ۲:

شناخت هیجان‌ها

هدف: مرور اهداف درمان، کمک به نوجوان برای تشخیص و تمیز احساس اضطراب و نگرانی از سایر احساس‌ها. مرحله ۱ برنامه ترس را معرفی کنید: احساس ترس؛ شناساندن پاسخ‌های جسمانی اضطراب به نوجوان، تهیه سلسله‌مراتبی از موقعیت‌های برانگیزنده اضطراب.

اهداف و تکالیف:

۱. ارتباط درمانی برقرار سازید و مروری بر برنامه «پروژه را به خانه ببرید» داشته باشید. اگر نوجوان نیاز دارد احساس راحتی پیدا کند یا اگر زمان بیشتری برای برقراری ارتباط لازم است، می‌توانید یک گفتگو یا یک بازی با نوجوان ترتیب دهید. در غیر این صورت، درباره موقعیت‌های راحتی که نوجوان طی روزهای درمان تجربه و در کتاب کار ثبت کرده گفتگو کنید و به خصوص بر جنبه‌های لذت‌بخش آنها تأکید نمایید. درمانگر درباره اینکه نوجوان چه احساسی داشته، به چه چیزی فکر می‌کرده، و چگونه عمل کرده؛ سؤال می‌پرسد. بعید است که نوجوان بتواند چنین موقعیت‌هایی را به طور کامل توصیف کند. با این حال، این محدودیت می‌تواند مورد توجه قرار گیرد زیرا نشان می‌دهد کدام جنبه‌های برنامه درمان نیاز به کوشش و توجه بیشتر یا کمتر دارند. ۲ امتیاز برای همکاری حتی در حد متوسط و ۱ امتیاز اگر تکلیف را در جلسه تکمیل نمود، ثبت کنید.

۲. نشانه‌های جسمانی اضطراب را معرفی کنید. این مفهوم را مطرح سازید که احساس‌های مختلف تظاهرات جسمانی گوناگون دارند: بحث کنید که بدن ما در پاسخ به احساس‌های مختلف، به شکل‌های گوناگون واکنش نشان می‌دهد، و اینکه حالت‌های متفاوت چهره و وضعیت بدن سرخ‌هایی از این احساس‌ها هستند. سعی کنید بفهمید که نوجوان درباره چه احساس‌هایی راحت‌تر می‌تواند صحبت کند.