

پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی
برای اختلالات هیجانی کودکان
(کتاب تمرین)

فهرست مطالب

معرفی پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی برای اختلالات هیجانی کودکان: کتاب تمرین والدین	۷
پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی برای اختلالات هیجانی کودکان	۱۵
پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی برای اختلالات هیجانی کودکان: خوش آمدگویی به کودکان	۱۷
فصل ۱: مهارت «س»: سری به احساساتم بزنم و ببینم چه احساسی دارم	۱۹
فصل ۲: مهارت «س»: سری به احساساتم بزنم و ببینم چه احساسی دارم	۲۷
فصل ۳: مهارت «س»: سری به احساساتم بزنم و ببینم چه احساسی دارم	۳۵
فصل ۴: مهارت «س»: سری به احساساتم بزنم و ببینم چه احساسی دارم	۴۵
فصل ۵: مهارت «ر»: ردیابی کردن فکرهایم	۵۳
فصل ۶: مهارت «-»: استفاده از تفکر کارآگاهی و حل مسئله	۶۱
فصل ۷: مهارت «-»: استفاده از تفکر کارآگاهی و حل مسئله	۶۹
فصل ۸: مهارت «ن»: نوبت تجربه کردن هیجان‌هایم است	۷۷
فصل ۹: مهارت «ن»: نوبت تجربه کردن هیجان‌هایم است	۸۳
فصل ۱۰: مهارت «ن»: نوبت تجربه کردن هیجان‌هایم است	۸۹
فصل ۱۱: مهارت «ن»: نوبت تجربه کردن هیجان‌هایم است	۹۵
فصل ۱۲: مهارت «خ»: خُب ... حالا باید سلامت و شاد بمانم	۱۰۳

- فصل ۱۳: سری به احساساتم بزنم و ببینم چه احساسی دارم (والدین)..... ۱۰۹
(جلسات ۴-۱ آموزش والدین)
- فصل ۱۴: ردیابی کردن فکرهایم (والدین)..... ۱۳۹
(جلسه ۵ آموزش والدین)
- فصل ۱۵: استفاده از تفکر کارآگاهی و حل مسئله (والدین)..... ۱۴۹
(جلسه ۶ و ۷ آموزش والدین)
- فصل ۱۶: نوبت تجربه کردن هیجانهایم است (والدین)..... ۱۷۱
(جلسه ۱۴-۸ آموزش والدین)
- فصل ۱۷: خب... حالا باید سلامت و شاد بمانم (والدین)..... ۲۱۱
(جلسه ۱۵ برای والدین)
- درباره نویسندگان..... ۲۲۱

معرفی پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی برای اختلالات هیجانی کودکان: کتاب تمرین والدین

اهداف مقدمه

- یاد بگیرید که این درمان برای چه کسانی طراحی شده و چه مشکلاتی را هدف قرار می‌دهد.
- یاد بگیرید که از این درمان چه انتظاراتی می‌توانید داشته باشید.
- یاد بگیرید چگونه به کودک‌تان کمک کنید که برای این درمان آماده شود.

به درمان پروتکل یکپارچه کودکان (نسخه والدین) خوش آمدید!

سلام، به کتاب کار پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی برای اختلالات هیجانی کودکان خوش آمدید! اگر شما این مقدمه را می‌خوانید، احتمالاً در حال بررسی درباره شرکت کردن در این برنامه درمانی هستید یا شاید در جستجوی مهارت‌هایی برای کمک به کودک‌تان هستید تا یاد بگیرد هیجان‌های قوی خود را در خانه به‌طور مؤثرتری مدیریت کند. اگر دغدغه شما این است، ما امیدواریم که اطلاعات، مهارت‌ها و تکالیف یادگیری خانگی این کتاب کار، برای شما و کودک‌تان مفید باشد. والدین اغلب، قبل از شروع درمان، سؤالات زیادی دارند. ما در این مقدمه به بعضی از سؤالات متداول والدین پاسخ می‌دهیم. امیدواریم که این پاسخ‌ها تا حدی شما را برای شرکت در این برنامه آماده کنند. با توجه به اینکه ممکن است هیجان‌های کودک‌تان برای شما کاملاً مبهم باشد، ما نمی‌خواهیم شما را درباره اینکه باید چه انتظاراتی از این درمان داشته باشید مردد بگذاریم. وقتی درمان برای شما مبهم نباشد، می‌توانید تلاش‌ها و توجه‌تان را روی کمک به حل معمای هیجان‌های کودک‌تان و تبدیل کردن او به یک «کارآگاه هیجان» متمرکز کنید.

پاسخ به سؤالات متداول

آیا کودک من شرایط شرکت در این درمان را دارد؟

این درمان برای «اختلالات هیجانی» طراحی شده و کودکان سن ۷ تا ۱۳ سال مناسب‌ترین گروه سنی برای شرکت در این درمان هستند، البته اگر کودک شما خارج از این رده سنی باشد هم ممکن است بتواند از این درمان سود ببرد. اگر شما والد یک نوجوان مبتلا به اختلالات هیجانی هستید، ما استفاده از پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی برای اختلالات هیجانی نوجوانان را به شما توصیه می‌کنیم که احتمالاً برای شما و نوجوانتان مناسب‌تر است؛ در واقع، کتاب تمرین دیگری با عنوان پروتکل یکپارچه نوجوان وجود دارد که مختص نوجوانان است.

شما ممکن است کنجکاو باشید که اختلالات هیجانی چیست؟ وقتی در این درمان، از این اصطلاح استفاده می‌کنیم، منظور ما، تجربه کردن هیجان‌های خیلی زیاد و قوی و احساس پریشانی زیادی است که از تجربه کردن این هیجان‌های منفی، حاصل می‌شود و اغلب با تلاش برای کاهش سریع، سرکوب، یا اجتناب از این هیجان‌ها، به هر قیمتی همراه است. اگر کودک شما تعدادی از این هیجان‌های شدید که معمولاً مدیریت کردن آن‌ها منفی یا دشوار به نظر می‌رسد (از قبیل غمگینی، اضطراب، نگرانی، تحریک‌پذیری، یاس، خشم یا گناه) - یا حتی سطوح واقعاً پایین هیجان‌های خوشایند یا مثبت (مانند لذت و خوشحالی) - را تجربه می‌کند و این هیجان‌ها (یا فقدان آن‌ها) در توانایی او برای شرکت کردن در فعالیت‌های روزانه، موفق شدن در آن‌ها یا لذت بردن از آن‌ها مداخله می‌کنند، ممکن است این درمان برای او مناسب باشد. اما اگر مشکل اصلی کودک شما مشکلات تمرکز در مدرسه، مشکلات یادگیری، نقض کردن عمدی قوانین در خانه یا مدرسه، یا دشواری برای نشستن به مدت طولانی در یکجا است، ممکن است این برنامه برای او مناسب نباشد.

کودک من در طول این برنامه چه کاری انجام خواهد داد؟

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که درمان فرصتی برای ابراز هیجان‌ها یا صحبت کردن درباره تجربه‌های سخت گذشته است. اگرچه کودک شما در طول درمان ممکن است گاهی این کار را انجام دهد، اما او در طول درمان، بیشتر زمان خود را به یادگیری چیزهایی که ما آن‌ها را مهارت‌های کارآگاهی هیجان می‌نامیم، اختصاص خواهد داد تا بتواند انواع هیجان‌ها و موقعیت‌هایی را که اکنون در زندگی روزانه او یک مشکل به شمار می‌آیند، به‌طور مؤثرتری مدیریت کند. بسیاری از این مهارت‌ها بر اساس راهبردها و اصول انواع مختلفی از درمان‌های اختلالات هیجانی از قبیل درمان شناختی رفتاری، درمان رفتاری، ذهن آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش، طراحی شده‌اند. در طول جلسات، کودک شما با شرکت در بازی‌ها، فعالیت‌ها و آزمایش‌ها، این مهارت‌ها را یاد می‌گیرد و آن‌ها را در انواع مختلفی از موقعیت‌های هیجانی به کار می‌گیرد.

این درمان با سایر درمان‌ها چه تفاوتی دارد؟

امروزه بسیاری از برنامه‌ها یا راهنماهای درمانی، به معرفی مهارت‌های مقابله‌ای برای یک حوزه از مشکلات یا انواعی از مشکلات مرتبط می‌پردازند. برای مثال، بعضی از درمان‌ها روی کاهش اضطراب یا شاید انواع خاصی از اضطراب، مانند حملات وحشت‌زدگی یا اضطراب اجتماعی در رویارویی با افراد دیگر تمرکز می‌کنند. بعضی درمان‌های دیگر به کاهش افسردگی و برخی به کاهش افکار و رفتارهای تکراری که اختلال وسواس فکری-عملی نامیده می‌شود، می‌پردازند. مشکلات هیجانی که بیشتر کودکان (و همچنین بزرگسالان) تجربه می‌کنند، دقیقاً در یکی از این طبقه‌بندی‌ها قرار نمی‌گیرند، بنابراین برنامه‌های درمانی موجود نیز نمی‌توانند مهارت‌هایی را آموزش دهند که برای مشکلات چندگانه مفید باشند یا به طور کافی توضیح دهند که چگونه یک مهارت می‌تواند برای مدیریت هیجان‌های مختلفی به کار گرفته شود. این‌جا است که پروتکل‌های یکپارچه-درمان‌های فراتشخیصی که اختلالات چندگانه یا مشکلات مختلف را با مجموعه‌ای از مهارت‌های یکسان، هدف قرار می‌دهند- به میدان می‌آیند. کودک شما برای آگاه‌تر شدن از هیجان‌هایش، تحمل هیجان‌ها با پریشانی و ناراحتی کمتر و انجام دادن رفتاری متفاوت با چیزی که هیجان به او می‌گوید (از قبیل روبرو شدن با موقعیتی که کودک در آن هیجان‌های قوی را تجربه می‌کند و تمایل دارد از آن اجتناب کند)، مجموعه واحدی از مهارت‌های کارآگاهی هیجان را یاد خواهد گرفت. کودک شما می‌تواند از همین مجموعه مهارت‌های کارآگاهی، برای احساس غمگینی، خشم، اضطراب، خستگی، ترس یا سایر هیجان‌ها استفاده کند.

آیا شواهدی وجود دارد که نشان دهد این درمان مؤثر است؟

بله، قطعاً. پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی برای اختلالات هیجانی کودکان (که ما به طور خلاصه آن را پروتکل یکپارچه کودکان می‌نامیم)، در دانشگاه میامی توسط متخصصان اختلالات هیجانی در درمان اضطراب و مشکلات خلقی کودکان و نوجوانان (CAMAT¹) طراحی شده است. هم پروتکل یکپارچه کودکان و هم پروتکل یکپارچه نوجوانان منطبق بر پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی برای اختلالات هیجانی بزرگسالان طراحی شده است. پروتکل بزرگسالان نیز توسط پژوهشگران و درمانگران مرکز اضطراب و اختلالات وابسته (CARD) دانشگاه بوستون، با هدایت دکتر دیوید بارلو تدوین شده. شواهد مطالعات پژوهشی و تجربیات بالینی ما نشان می‌دهند که پروتکل یکپارچه کودکان و پروتکل یکپارچه نوجوانان، در کاهش فراوانی و شدت هیجان‌های قوی کودکان و نوجوانان تأثیر زیادی دارند. دوسوم کودکانی که در برنامه گروهی پروتکل یکپارچه کودکان در کلینیک ما، شرکت

می‌کنند، در پایان درمان بهبود زیاد یا خیلی زیادی پیدا می‌کنند و در حدود سه چهارم کودکان، شش ماه پس از پایان درمان به بهبود زیاد یا خیلی زیاد دست پیدا می‌کنند. اگر شما و کودک‌تان تمرین کردن مهارت‌های کارآگاهی هیجان را بعد از پایان درمان در خانه ادامه دهید، ممکن است در آینده بهبود بیشتری پیدا کند.

این درمان چقدر طول می‌کشد؟ چقدر طول می‌کشد تا کودک من بهتر شود؟

برنامه پروتکل یکپارچه کودکان برای اجرا در ۱۵ جلسه طراحی شده است. به طور متوسط، پژوهشی که ما در کلینیک‌مان انجام داده‌ایم و پژوهش‌هایی که به طور کلی روی درمان‌های شناختی رفتاری انجام شده، نشان می‌دهند که بیشتر کودکان در طول ۱۵ جلسه، به بهبودی معنادار و قابل‌توجهی در علائم‌شان دست پیدا می‌کنند. این یعنی کودکان متفاوت هستند و ممکن است بعضی از آن‌ها برای رسیدن به حداکثر بهبودی در علائم‌شان، به جلسات بیشتری نیاز داشته باشند. بر اساس تجربه ما، این جلسات اضافی به احتمال زیاد روی تمریناتی تمرکز خواهند کرد که ما آن‌ها را «مواجهه هیجانی» می‌نامیم و شامل مواجهه و تحمل کردن موقعیت‌هایی هستند که منجر به هیجان‌های سخت می‌شوند. بعد از اینکه کودک‌تان در این برنامه شرکت کرد، شما می‌توانید با درمانگر او صحبت کنید که آیا لازم است بیش از ۱۵ جلسه مراجعه کند.

قبل از اینکه این درمان را شروع کنید، باید بدانید که کودکان خیلی زیاد و خیلی سریع بهبود می‌یابند. بعضی از والدین پس از گذشت چند جلسه از این درمان متوجه بهبودی‌هایی در علائم کودک‌شان می‌شوند و البته برخی دیگر نیز ممکن است تا پایان درمان متوجه بهبودی کودک نشوند. وقتی کودک شما در هفته قبل توانسته برای روبرو شدن با هیجان‌های بدقلق و مدیریت کردن آن‌ها از مهارت‌های جدید استفاده کند و ناگهان در هفته بعد، یک موقعیت دشوار یا رویداد سخت، او را به عقب برمی‌گرداند، ممکن است گیج و غافلگیر شود. شما باید بدانید که برای درمان، فقط یک راه «درست» وجود ندارد و همه کودکان در مسیر تبدیل شدن به کارآگاهان بامهارت، بالا و پایین زیادی خواهند داشت.

سازمان‌بندی این کتاب تمرین چگونه است؟

مؤلفه‌های مرتبط با آموزش کودک، به صورت کتاب تمرین، بعد از این مقدمه در فصل ۱ تا ۱۲ آمده است. این کتاب به صورت جلسه‌ای سازمان‌بندی شده است و تقریباً هر فصل معادل یک جلسه است. کتاب تمرین والدین، بعد از کتاب تمرین کودکان آمده است (در فصل‌های ۱۳ تا ۱۷) و بر طبق پنج مهارت درمانی (سرنخ) سازماندهی شده است.

نقش من به عنوان یک والد در این درمان چیست؟

اگر کودک شما ۷ تا ۱۳ ساله است، شما (بعد از درمانگر کودک)، واقعاً مهم‌ترین شخص حمایت‌کننده کودک‌تان در تیم کارآگاهی هستید. هرچند درمانگر کودک‌تان مهارت‌ها را به او آموزش خواهد داد، اما شما برای کمک به افزایش تسلط کودک‌تان در این مهارت‌ها و به کار گرفتن آن‌ها برای کنار آمدن با هیجان‌های قوی در انواع مختلفی از موقعیت‌ها، نقش تعیین‌کننده‌ای را بازی می‌کنید. شما از طریق مرور فصل‌های آموزش والدین، در جلسات والدین، همان مهارت‌هایی را یاد می‌گیرید که کودک‌تان در جلسه کودکان یاد می‌گیرد. در نتیجه، برای شناسایی موقعیت‌هایی که کودک‌تان می‌تواند در آن‌ها از مهارت‌های کارآگاهی (یا مهارت‌های سرنخ) سود ببرد، به‌خوبی آماده خواهید شد تا در این موقعیت‌ها، کودک‌تان را برای استفاده از مهارت‌های کارآگاهی هدایت کنید و پس از انجام آن‌ها به او پاداش دهید و بدین‌وسیله احتمال تداوم کاربرد این مهارت‌ها را در آینده افزایش دهید. اگر شما استفاده از این مهارت‌ها را یاد نگیرید، کودک‌تان هم آن‌ها را به‌خوبی یاد نخواهد گرفت، بنابراین مهم است که شما تا جایی که برایتان امکان دارد در همه جلسات این درمان شرکت کنید.

جلسات والدین و محتوای کتاب تمرین به شما کمک می‌کنند که بفهمید آیا ممکن است که گاهی هیجان‌های‌تان، شما را وادار به استفاده از رفتارهای تربیتی هیجانی کنید و لازم باشد به سراغ راهبردهای مؤثرتری بروید که به والدین کودکان هیجانی پیشنهاد می‌شوند. این برنامه، راهبردهایی را برای متضاد کردن رفتارهای تربیتی هیجانی با رفتارهای تربیتی متضاد به شما آموزش می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، استفاده از رفتارهای تربیتی متضاد در کمک به مدیریت و کاهش سطح هیجان‌های قوی کودک‌تان مؤثرتر هستند. شما و دیگر بزرگسالانی که در زندگی کودک‌تان هستند، چگونه به هیجان‌های او پاسخ می‌دهید که بتوانید مدت و شدت تجربیات هیجانی کودک‌تان را تغییر بدهید؟ راهبردهای تربیتی که شما در این برنامه یاد می‌گیرید، به شما کمک می‌کنند، به هیجان‌های کودک‌تان به شیوه‌ای پاسخ دهید که شدت و مدت‌زمان آن‌ها را کاهش دهید.

آیا من و کودکم باید خارج از جلسات درمان هم کاری انجام دهیم؟

پاسخ کوتاه به این سؤال شما، بله است! اگر فقط به تمرین مهارت‌ها در جلسه اکتفا کنید، پیشرفت نمی‌کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تمرین استفاده از این مهارت‌ها در انواع موقعیت‌های جهان واقعی که منجر به هیجان‌های سختی از قبیل اضطراب، غمگینی یا خشم، می‌شوند، اهمیت دارد. در غیر این صورت، کودک شما فقط یاد می‌گیرد در یک موقعیت یا مشخص که یک هیجان خاص را تجربه می‌کند، از این مهارت‌ها استفاده کند و لزوماً به این معنا نیست که کودک شما به‌طور خودکار

می‌داند چگونه باید آن مهارت را در یک موقعیت متفاوت یا در واکنش به یک هیجان خیلی متفاوت به کار بگیرد. این اصل در مورد راهبردهای تربیتی که ما در این برنامه آموزش می‌دهیم هم صدق می‌کند. شما ممکن است بتوانید به‌طور مؤثری از راهبردهای تربیتی خاص در یک موقعیت استفاده کنید و پاسخ خوبی از کودک‌تان بگیرید، اما لازم است برای استفاده مؤثر از آن، در سایر موقعیت‌ها بیشتر تلاش کنید. راهنماهای گروه شما، هم از شما و هم از کودک‌تان می‌خواهند مهارت‌هایی را که به‌واسطه انجام تکالیف یادگیری خانگی در هر هفته یاد گرفته‌اید، تمرین کنید. انجام دادن این تکالیف‌ها در خانه و سپس مرور کردن آن‌ها در جلسه، به شما و کودک‌تان فرصت می‌دهد درباره پیشرفت‌های‌تان و همچنین درباره اینکه چگونه باید مهارت‌های‌تان را به کار بگیرید تا تأثیر آن‌ها را افزایش دهید، بازخورد اختصاصی و دقیقی دریافت کنید.

من باید درباره این برنامه چه توضیحی به کودکم بدهم؟

بسیاری از والدین، اضطراب زیادی را درباره معرفی درمان به کودک‌شان تجربه می‌کنند. این مهم است که قبل از شروع این برنامه، درباره آن با کودک‌تان گفتگو کنید، اما والدین، اغلب نگران هستند که اگر درباره درمان با کودک‌شان صحبت کنند، او احساس بدی پیدا می‌کند یا فکر می‌کند کار اشتباهی انجام داده است. وقتی شما درباره این درمان با کودک‌تان گفتگو می‌کنید، پیشنهاد ما این است که مبارزه با هیجان‌های قوی را طبیعی‌سازی کنید، با گفتن این جمله که همه افراد گاهی به دلیل داشتن هیجان‌های قوی مانند غمگینی، خشم، اضطراب، یا ترس، اذیت می‌شوند. ممکن است حتی بخواهید درباره یکی از مواقعی که خودتان با یکی از این هیجان‌های قوی مبارزه کرده‌اید، صحبت کنید. تأکید کنید که او با دیگران تفاوتی ندارد یا اشتباهی مرتکب نشده است - فقط هیجان‌های قوی او باعث شده‌اند، بیشتر از حد معمول دچار مشکل شود، بنابراین الآن، زمان کمک گرفتن است.

به خاطر داشته باشید که این برنامه احتمالاً برای کودک شما یک تجربه جدید و ترسناک است. بعضی از کودکان ممکن است برای شرکت کردن در برنامه احساس خشم کنند زیرا فکر می‌کنند مشکل بزرگی در مدیریت هیجان‌های‌شان ندارند یا کارهای زیاد دیگری وجود دارد که باید انجام دهند و نمی‌توانند وقت‌شان را صرف شرکت در این برنامه کنند. اگر کودک شما برای شرکت در برنامه مقاومت می‌کند، سعی نکنید او را مجبور کنید اما با او همدلی کنید و هیجان‌ها و فکری‌هایی را که تجربه می‌کند، بفهمید. کودک‌تان را تشویق کنید که حداقل در جلسه اول شرکت کند و برای شرکت کردن او یک پاداش در نظر بگیرید. طبق تجربه ما، بیشتر کودکان از نخستین جلسه درمان لذت می‌برند و دوست دارند جلسات را ادامه دهند.

درمان زمان‌بر است و بعضی از کودکان و والدین نگران هستند که شرکت در درمان، زمان کودک را برای انجام کارهای مدرسه یا سایر فعالیت‌هایی که کودک از آن‌ها لذت می‌برد، کاهش دهد. این ممکن است کاملاً درست باشد، جدا از زمانی که شما و کودک‌تان برای شرکت در درمان می‌گذارید، ممکن است متوجه شوید که وقتی به خانه می‌رسید، کودک‌تان خسته است و انجام دادن کارهای مدرسه به تأخیر می‌افتد. اگرچه این می‌تواند برای کودکان و والدین‌شان مایوس‌کننده باشد، اما مهم است که به خاطر بسپاریم هدف از این درمان، گسترش مهارت‌های جدید برای کاهش استرس و اضطراب درباره انجام کارهای مدرسه و لذت بردن بیشتر از فعالیت‌ها است. به خاطر بسپارید که این درمان، موقت است و فداکاری‌های شما و خانواده‌تان برای شرکت کردن در این درمان، احتمالاً پاداش‌های بزرگی را برای‌تان به ارمغان خواهد آورد.

قبل از شروع درمان چه توصیه دیگری می‌توانید برای من داشته باشید؟

این برنامه نیاز به کار و تمرین سخت از سوی شما و کودک‌تان دارد، اما شرکت در آن نیز می‌تواند یک سرگرمی و تجربه پاداش‌دهنده باشد. ما شما را تشویق می‌کنیم که پس از پایان درمان، هر وقت برای‌تان امکان دارد، با تشویق کردن کودک‌تان به حل کردن معماها، اجرای آزمایش‌ها و جستجوی سرخ‌های مرتبط با هیجان‌هایش، برنامه کارآگاهان هیجان را از سر بگیرید. شما می‌توانید این مهارت‌ها را سرگرم‌کننده‌تر و جذاب‌تر کنید. برای اینکه کودک‌تان این مهارت‌ها را بهتر درک کند، باید آن‌ها را تمرین کند و در موقعیت‌های سخت از آن‌ها استفاده کند. بیایید شروع کنیم!

پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی برای اختلالات هیجانی کودکان

پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی برای اختلالات هیجانی کودکان: خوش آمد گویی به کودکان



به پروتکل یکپارچه کودکان و برنامه کار آگاهان هیجان خوش آمدید!

سلام به همه! به گروه کار آگاهان هیجان خوش آمدید، این برنامه به شما کمک می‌کند چیزهای زیادی درباره هیجان‌هایی مانند شادی، غمگینی، سرحالی، خشم، هیجان‌زدگی و وحشت یاد بگیرید. همچنین این برنامه به شما کمک می‌کند درباره چگونگی کنار آمدن با هیجان‌های بدقلقی که گاهی بچه‌ها نیاز دارند آن‌ها را مدیریت کنند، چیزهای بیشتری یاد بگیرید.

همه آدم‌ها هیجان‌های مختلف را تجربه می‌کنند، حتی از نوع بدقلقش. داشتن هیجان‌ها خیلی مهم است! اما گاهی هیجان‌های قوی و بدقلق می‌توانند ما را وادار به انجام کارهایی کنند که چندان مفید نیستند. آن‌ها ممکن است باعث بشوند ما واقعاً احساس ناراحتی کنیم، فرصت بودن در کنار خانواده و دوستان‌مان را از دست بدهیم، خواب و غذا خوردن‌مان با مشکل مواجه شود، احساس کنیم نمی‌خواهیم به کارهای لذت‌بخشی که قبلاً انجام می‌دادیم دست بزنیم یا حتی باعث شوند بگومگو یا دعوای بزرگی با دوستان یا خانواده‌مان داشته باشیم.

ما در این برنامه که نام آن را پروتکل یکپارچه برای کودکان گذاشته‌ایم و در این کتاب تمرین که آن را کارآگاهان هیجان می‌نامیم، قصد داریم با شما کار کنیم تا روش‌های جدید و مفیدتری را برای کنار آمدن با بعضی از هیجان‌های بدقلق یاد بگیرید

مهارت «س»: سری به احساساتم بزنم و بینم چه احساسی دارم

در طول اولین جلسه برنامه کارآگاهان هیجان، قصد داریم کارمان را با آموزش‌های زیر شروع کنیم:

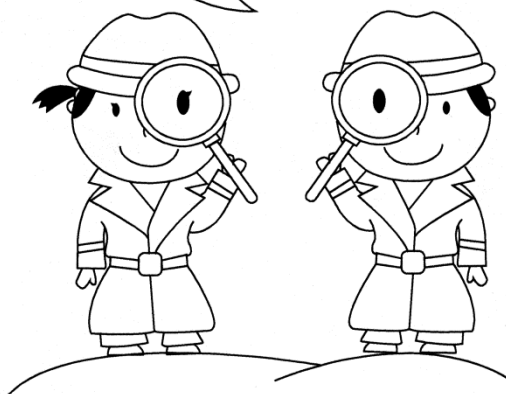
۱. با یکدیگر آشنا شویم و بگوییم که ما چگونه به شما کمک می‌کنیم.
۲. درباره بخش‌های مختلف یک هیجان یاد بگیریم.
۳. یاد بگیریم که وقتی یک هیجان را تجربه می‌کنیم، چه کاری باید انجام دهیم و بفهمیم کارهایی که هنگام غمگینی، عصبانیت یا وحشت‌زدگی انجام می‌دهیم چطور می‌توانند برای ما مفید یا غیرمفید باشند.



کاربرگ ۱-۱: کارآگاه‌ها چه کاری انجام می‌دهند؟

اجازه بدهید با معرفی خودمان شروع کنیم. اسم ما تیمام و تینا است. ما کارآگاه‌های هیجان هستیم. آیا شما می‌دانید کارآگاه‌ها چه کاری انجام می‌دهند؟ من شرط می‌بندم که شما با کمک درمانگرتان می‌توانید بعضی از کارهای بزرگی را که ما به‌عنوان یک کارآگاه انجام می‌دهیم، پیدا کنید. وقتی ما بفهمیم یک کارآگاه چه کاری انجام می‌دهد، می‌توانیم فکر کنیم که کارآگاه بودن چطور می‌تواند برای کنترل کردن هیجان‌های قوی، به ما کمک کند.

کارآگاه‌ها چه کاری انجام می‌دهند؟



نظرات خودتان را در فهرست زیر بنویسید!
و سپس آن‌ها را با دیگران در میان بگذارید.
