

جعبه ابزار رفتاردرمانی-شناختی (CBT)

برای کودکان و نوجوانان

بیش از ۲۰۰ کاربرد و تمرین برای کودکان و نوجوانان دچار ضربه روانی،
بیش‌فعالی (ADHD)، اوتیسم، اضطراب، افسردگی و اختلال سلوک

تشکر و قدردانی

در سال ۲۰۱۵ هیلاری جینز از انتشارات PESI از ما تقاضا کرد تا کتابی تألیف کنیم که به درمانگران جهت درمان کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری و هیجانی کمک کند. از این فرصت استقبال کردیم و تألیف این کتاب کاربردی را براساس رفتاردرمانی-شناختی آغاز کردیم. ما با همکاری افرادی در حوزه‌های مختلف روانشناسی، این کتاب‌کار را که مشتمل بر فعالیت‌هایی برای مراجعین، درمانگران و مربیان کودک است به پایان رساندیم. مراتب قدردانی خود را از هیلاری و انتشارات PESI و همین‌طور سارا پورزیگ و ایسا کافمن، اعلام می‌دارم.

بر خود واجب می‌دانم که از بسیاری از درمانگران و افراد حمایت‌گر تشکر و قدردانی کنم، آنهایی که وقت و زندگی و محبت‌شان را برای تغییر زندگی کودکان، صرف کردند.

لیزا وید فایفر
آماندا کی. کرودر
تریسی الزنرات
رابرت هول

سخن مترجم

رفتاردرمانی شناختی (CBT) یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای علم روان‌شناسی در نیم قرن گذشته است. روان‌درمانگران از این رویکرد درمانی جهت تعدیل احساسات ناکارآمد، رفتارها و فرایندها و مضامین شناختی ناسازگارانه استفاده می‌کنند. تحقیقات و پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که رفتاردرمانی شناختی در درمان افسردگی، اضطراب، هراس و بسیاری از بیماری‌های روانی مؤثر است. کتاب حاضر بیش از ۲۰۰ کاربرد و فعالیت را در بر می‌گیرد که براساس رویکرد رفتاردرمانی شناختی برای کودکان و نوجوانان دچار شش اختلال شایع طراحی شده است. این کتاب به عنوان یک کتاب خودیاری برای کودکان و نوجوانان در این زمینه تألیف و ترجمه شده است که در راستای درمان و با راهنمایی درمانگر یا سرپرست (والدین) تکمیل می‌گردد. امید است این کتاب ابزاری مفید برای درمانگران و والدین گرامی در جهت درمان کودکان و نوجوانان این سرزمین باشد.

مریم خلیلی نژاد

تابستان ۹۷

صفحه فهرست

مقدمه.....	۱۱
فصل ۱: ضربه روانی در کودکی.....	۱۵
فصل ۲: اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی.....	۵۹
فصل ۳: اختلال طیف اوتیسم.....	۱۰۱
فصل ۴: اختلال سلوک.....	۱۴۳
فصل ۵: اضطراب.....	۱۸۳
فصل ۶: افسردگی.....	۲۲۵

مقدمه

کتاب جعبه ابزار CBT کودکان و نوجوانان توسط درمانگرانی تهیه شده است که هدفشان افزایش آگاهی و حل هزاران مشکل در حوزه سلامت روان کودکان است. فعالیت‌های این کتاب کار عملکردهای اجرایی، مهارت‌های اجتماعی و برداشت ذهنی را با استفاده از روش‌های CBT بهبود می‌بخشد. درمان سنتی بر گفت‌وگو تأکید دارد و تمرین‌های گفت‌وگو محور و غیر کلامی این کتاب‌کار برای افرادی طراحی شده است که واکنش‌های نامناسب از خود بروز می‌دهند و به تغییر افکار منفی آنها کمک می‌کند. در این کتاب از رویکرد ترکیبی که متکی بر شیوه‌های روان‌شناسان مدرسه، مددکاران اجتماعی و درمان‌گران می‌باشد، استفاده شده است. در این کتاب چندین ایده خلاقانه ارائه شده است تا مراجعین توسط آن بتوانند خود را به شیوه‌ای مؤثر بیان کنند و رابطه خود با دیگران را بهبود بخشند و به طور مثبت تغییر کنند.

این کتاب‌کار به شش اختلال بالینی می‌پردازد: ضربه روانی در دوران کودکی، اختلال بیش‌فعالی، اختلال طیف اوتیسم، اختلال سلوک، اضطراب و افسردگی. فعالیت‌های این کتاب متناسب با اختلالات نام برده و نشانه‌شناسی آنها است که نیازهای مراجعین را در رابطه با توقف الگوهای فکری منفی، گسترش روابط سالم و ایجاد ارتباط بدن-ذهن در نظر گرفته است. هر فصل مربوط به یک اختلال است که از چهار حیطه متفاوت به آن پرداخته می‌شود:

۱. مهارت‌های شناختی

این فعالیت‌ها بر شناخت نشانگان، تعیین تأثیر الگوهای فکری منفی و راهبردهای تقویت حافظه می‌پردازد.

۲. مدیریت رابطه

این فعالیت‌ها مبتنی بر افزایش روابط اجتماعی و ایجاد تعهد و همچنین به اصلاح روابط بین‌فردی می‌پردازد.

۳. توانمندسازی

هدف از فعالیت‌های این حیطه تنظیم هیجان، تقویت تفکر واقع‌گرا، راهکارهای مقابله‌ای و حل مسئله است.

۴. یادگیری مبتنی بر فرایندهای ذهنی

این فعالیت‌ها بر ارتباط بین بدن و ذهن، یافتن انگیزه، افزایش سلامت روان و عادات سالم جسمانی تأکید دارند.

چگونه از این کتاب بهره ببریم؟

این کتاب کار حاوی فعالیت‌هایی است که با استفاده از تمرین‌های مهارتی، نشانگان بی‌شمار اختلالات را شناسایی می‌کند. شما با سه نوع کار برگ سروکار خواهید داشت: فعالیت‌های مربوط به جلسه، کاربرگ مراجع، کار برگ سرپرست.

این کاربرگ‌ها دارای کاربردهای متفاوتی هستند و هر کدام با دیدگاه متفاوتی نوشته شده است.

فعالیت‌های مربوط به جلسه درمان ابزار کار درمانگر است که درمانگر و مراجع و سرپرست را درگیر می‌کند. از این کاربرگ‌ها جهت شروع گفت‌وگو و توجه مراجع به جلسه درمان استفاده می‌شود.

فعالیت‌های مراجع برای کودکان و نوجوانان طراحی شده است که به عنوان تکلیف، آن را در خانه یا در طی جلسه درمان انجام می‌دهند. آنها در هر سنی که باشند با کمک سرپرست یا درمانگر در طی فرایند درمان قادر به انجام آنها هستند.

کاربرگ‌های سرپرست برای سرپرستان و والدین در نظر گرفته شده است تا به کمک آن با درمانگر همراه شده و در فرایند درمان و تقویت راهبردهای مطرح شده در جلسه درمان، سهیم باشند.

گرچه پیشنهادات، ایده‌ها و دستورالعمل‌های مناسب داده شده است، با این وجود شما را به ارائه روش‌های خلاقانه و ویژه تشویق می‌کنیم. این فعالیت‌ها برای هدایت کودکان در معرض خطر، یا به عنوان فعالیت توانمندسازی مورد استفاده قرار می‌گیرد. هر درمانگری این‌را خوب می‌داند که تکرار مهارت‌ها موجب استفاده به موقع آنها در چالش‌ها می‌شود.

فکرت را به این برگه‌ها محدود نکن

انجام فعالیت‌های این کتاب مانند تخته شیری‌های برای خلاقیت شما است. همه این فعالیت‌ها با توجه به سن، توانایی و مرحله درمان قابل تغییر و انطباق است. باید مراجع را موظف به انجام این فعالیت‌ها کرد و راهنمایی‌های مورد نیاز را نیز ارائه داد. اگر

هم مراجع باید فعالیت‌های را انجام دهد، شما چندین جلسه را برای انجام آن در نظر بگیرید تا اطلاعات خواسته شده کسب گردد. یک رویکرد انعطاف‌پذیر به مراجع این فرصت را می‌دهد تا با چالش‌های بیشتری در این مسیر روبرو شود. در نتیجه مواجهه با این چالش‌ها، او به حل مسئله، مهارت‌دار شدن و برقراری رابطه دست می‌یابد. به خاطر داشته باشید اگر فقط یک بار این فعالیت‌ها کامل شود، مراجع در فرایند ادامه آن قرار خواهد گرفت.

فعالیت‌های خود را محدود نکنید

انجام فعالیت و خلق یک اثر هنری در روند درمان بسیار تأثیرگذار است. گفت‌وگو درباره فعالیت هم، به همین میزان مهم است. مراجع باید برای هر فعالیت موضوعی مد نظر داشته باشد و در مورد همان موضوع بنویسد. با مراجع درباره احساساتشان گفت‌وگو کنید و در این فرایند از سوالات بازپاسخ و بدون قضاوت استفاده کنید.

خلق اثر هنری، عزت نفس را افزایش می‌دهد. بنابراین بهتر است برنامه‌ای برای انجام آن داشته باشید. فرایند خلاق، روش‌های سنتی را کنار می‌گذارد. کارهای خلاقانه مانند: ساخت یک کیف برای نگهداری مدارک در مطب یا در خانه مراجع، یافتن مکانی جهت نمایش آثار هنری، یا استفاده از این آثار هنری در فعالیت‌های درمانی دیگر. بسیاری از کارهای خلاق صورت گرفته در جلسات می‌تواند به عنوان فعالیت‌های هدایت تصویری به کار رود. البته این اثر هنری را می‌توان در خانه مراجع هم به عنوان یادآور روزانه در تمرین مهارت‌ها یا به عنوان افتخار و دستاورد مورد استفاده قرار بگیرد. این موارد ذکر شده را زودتر از موعد و با یک نقشه پذیرفته شده به همراه مراجع انجام دهید.

به خاطر داشته باشید انجام تنها یک فعالیت، فرایند پیشرفت مراجع را در پی دارد. تکرار فعالیت‌ها در شرایط مختلف درمانی جز فواید درمان است. شما باید مراجع را ملزم کنید تا اول فعالیت را با روشی مشابه که قبلاً انجام داده تکرار کند و سپس به یک روش متفاوت دیگر نیز انجام دهد. و همین‌طور انجام مجموعه مشابه این فعالیت‌ها زمانی که مراجع به درمان پاسخ مثبت می‌دهد. هر دو گزینه پیشنهادی فرصتی مناسب را برای تکرار و بازبینی مراجع فراهم می‌آورد.

فصل

۱

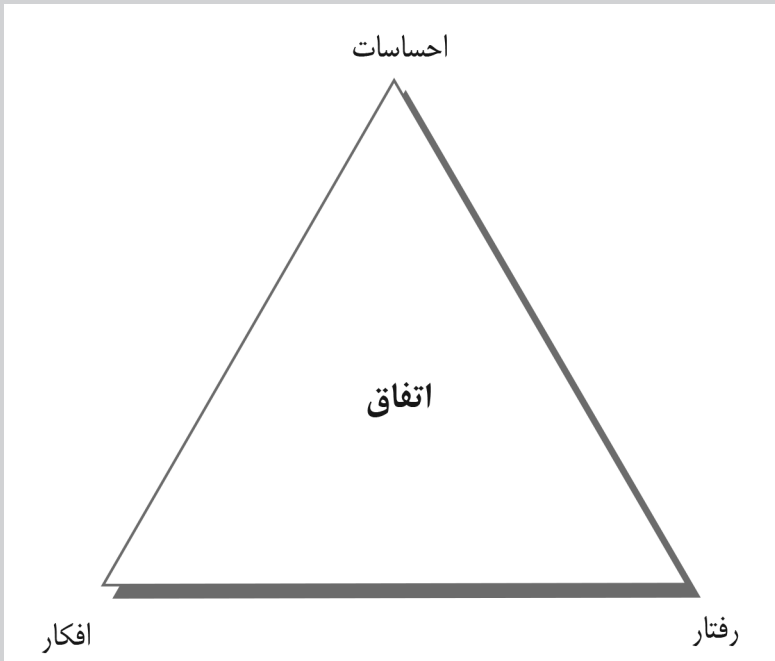
ضربه روانی در کودکی

این فصل مربوط به سرپرست، کودک و درمانگر است تا کودک از یک رویداد ناتوان کننده به سمت رویدادی که به او قدرت رشد و تاب‌آوری می‌دهد، حرکت کند و آن را تبیین و تعیین کند. فعالیت‌های این فصل به نحوه کنار آمدن با احساس گناه، سرزنش، فقدان و بهره‌گیری از انرژی هیجانی به شیوه‌ای صحیح و بهبود ارتباطات جهت پذیرش احساس، توجه دارد. (عکس‌العمل هر کودک نسبت به این فعالیت‌ها متفاوت خواهد بود؛ گاهی اوقات عکس‌العمل‌ها دور از انتظار است).

فعالیت مربوط به جلسه

مثلث رفتاری شناختی

این فعالیت، شما را نسبت به افکار، احساسات، رفتارها و ارتباط آنها با هم، آگاه می‌کند. با استفاده از این فعالیت متوجه خواهیم شد که چگونه اتفاقات ناگوار، الگوهای فکری ما را تغییر می‌دهد. دو اتفاق خوب و دو اتفاق ناگوار را در نظر بگیرید و با توجه به آنها جاهای خالی زیر را پر کنید. با درمانگرتان در مورد افکار، احساسات و تأثیر این دو بر رفتار صحبت کنید.



اتفاق	افکار	احساسات	رفتار
-------	-------	---------	-------

منفی

منفی

مثبت

مثبت

داستان اختصاصی من

هر کسی داستانی برای گفتن دارد. روایت اتفاقات بد سخت‌تر است. معمولاً اتفاقات بد، احساس گناه و شرمندگی به همراه دارد. با این فعالیت می‌توانید داستان‌های خود را بدون احساس گناه و شرمندگی بیان کنید. شما داستان خود را بازگو می‌کنید و فرد دیگر آن را می‌خواند یا می‌شنود. جملات زیر را متناسب با داستان خود کامل کنید. در صورت نیاز از کاغذ دیگری استفاده کنید.

یادم می‌آید آن موقع _____
در ابتدا _____
به خاطر دارم که _____
سپس _____
در آخر _____
به خاطر دارم که احساسم _____
دلَم می‌خواهد احساسم _____
نیاز دارم _____ زیرا _____
وقتی احساس امنیت کردم که _____
افرادی که در زندگی حمایت کردند _____
وقتی آشفته بودم، می‌توانستم _____ تا دوباره احساس امنیت کنم.

فعالیت مربوط به جلسه

برنامه ایمن

۱. چه چیزی یادآور یا راه‌انداز ضربه روانی است؟ (لطفاً زیرگزینه‌های مورد نظر را خط بکشید).

لمس شدن	تنها ماندن	یک شخص خاص (چه کسی)
تاریخی از سال (چه وقت)	افرادی با لباس فرم خاص	مجالس (چه مجلسی)
زمان خاصی از روز (چه وقت)	فریاد/ دعوا	افرادی که به من نزدیک می‌شوند
ناتوان شدن	اجبار در سخن گفتن	بودن در کنار مردان/ زنان
باز و بسته شدن در	نگاه غیرقابل کنترل دیگران	موارد دیگر:

۲. لطفاً نشانگان خطر را توضیح دهید؛ برای مثال، وقتی کنترل خود را از دست می‌دهید بدنتان چه احساسی دارد؟ دیگران چه تغییراتی در شما می‌بینند؟ (زیر گزینه‌های مورد نظر را خط بکشید)

عرق کردن	جدا شدن از بقیه	بی‌تاب شدن
قرمز شدن	بی‌اشتهایی	مشت کردن دست‌ها
تکان تکان خوردن	تپش قلب	ناسزا گفتن
گریه کردن	بالا بردن صدا	تهوع
کم خوابی	پر خوری	تنفس کوتاه
سخت نفس کشیدن	دندان قروچه	فشاردن دست‌ها
پر خوابی	قدم زدن	بی‌قراری

موارد دیگر:

۳. در این شرایط چه چیزی به شما احساس امنیت می‌دهد؟ (زیر گزینه‌های مورد نظر را خط بکشید).

نوشتن	پیاپی روی	ورزش و تمرین
تماشای فیلم/ تلویزیون	مطالعه	نقاشی/ رنگ‌آمیزی
گوش دادن به موسیقی	بازی کامپیوتری	دوش گرفتن
حمایت همسالان	صحبت با بزرگترها	موارد دیگر:

۴. چه چیزی به کنترل خودتان کمک می‌کند؟

۵. در گذشته چه چیزی کمک می‌کرد تا خود را کنترل کنید؟

۶. در صورت نیاز، چه جایی آرامش دارید؟

خاطره ناخوشایند

در قسمت پایین چالش‌های از سر گذشته و راه حل‌های مربوطه را بنویسید. سوالاتی برای فکر کردن: چه اتفاقی افتاد؟ چه کار کردید؟ آیا کس دیگری به شما کمک کرد؟ آیا شباهت‌هایی باهم دارند؟ چه چیزی یاد گرفتید؟ با گذشت زمان چه چیزی تغییر کرده است؟ این اتفاق چه چیزی را به شما فهماند؟

خاطره ۲:

موقعیت:

حمایت:

خاطره ۱:

موقعیت:

حمایت:

خاطره ۴:

موقعیت:

حمایت:

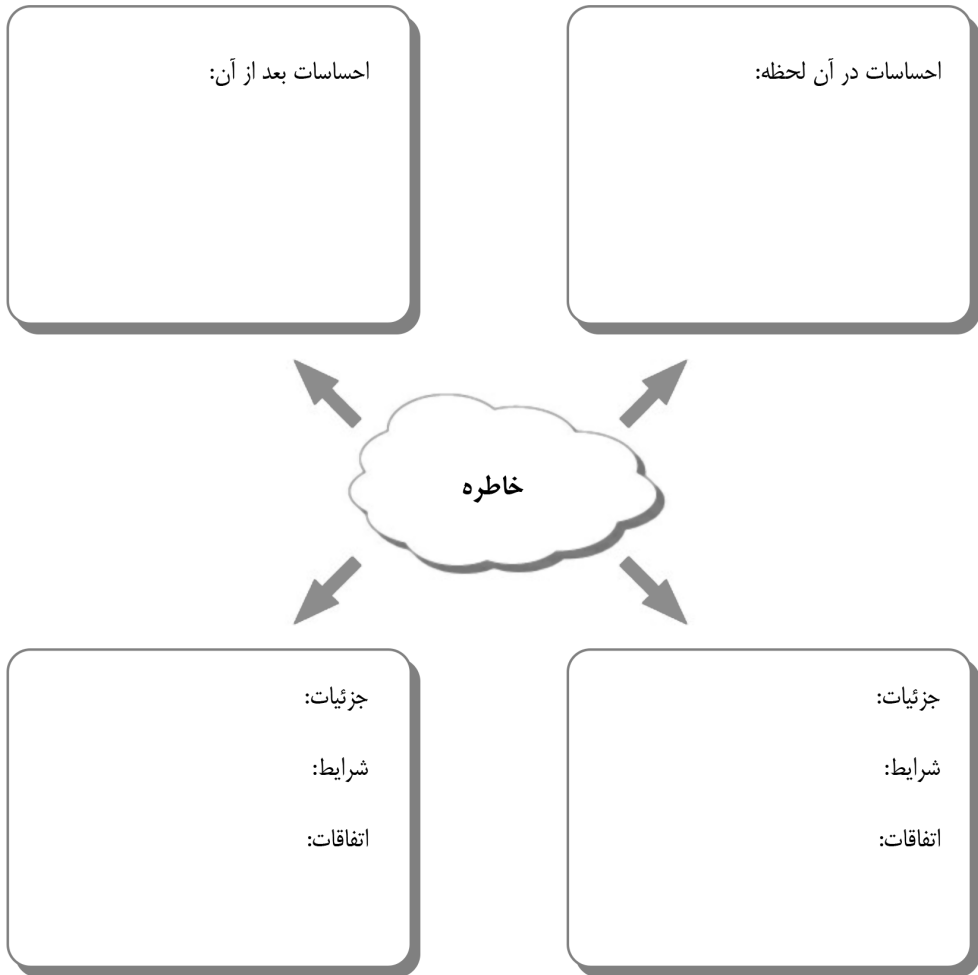
خاطره ۳:

موقعیت:

حمایت:

سرزمین خاطره

خاطرات گاهی دردناک هستند، اما برای درک و مبارزه با ترس‌ها، مفید هستند. بعضی اوقات خاطرات دردناک را نادیده می‌گیریم و بعضی اوقات هم فکر ما دائم درگیر آن است. با استفاده از جدول زیر می‌توانید جزئیات خاطرات خود را به یاد بیاورید، احساسات خود را شناسایی کنید و آنها را التیام بخشید.

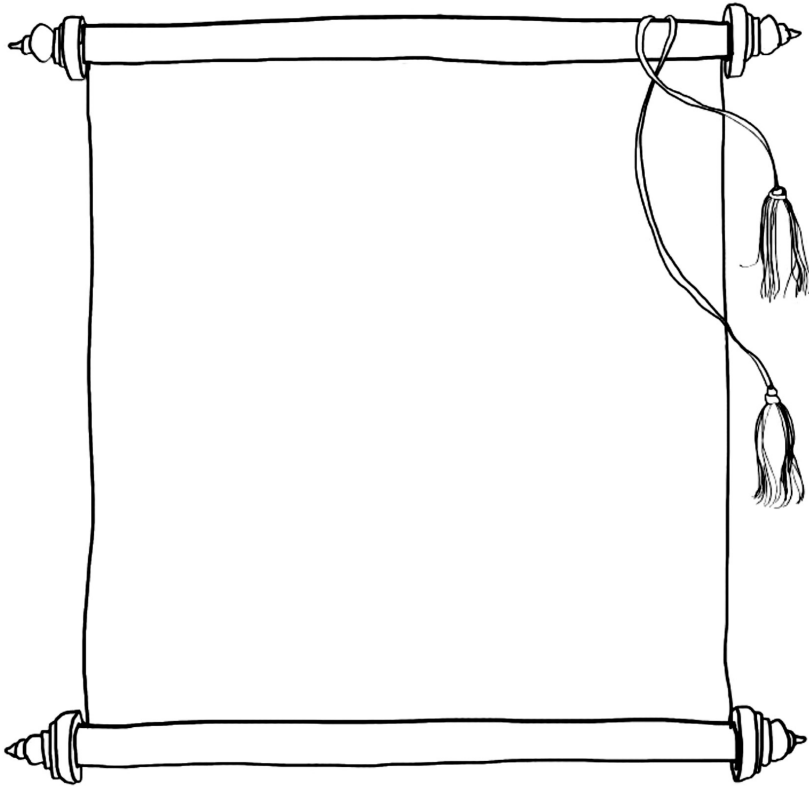


فعالیت مربوط به جلسه

قوانین رابطه

در ابتدا از طومار زیر یک کپی بگیرید تا هم سرپرست و هم کودک امکان پر کردن آن را داشته باشند.

فهرستی از قوانینی تهیه کنید که دیگران باید در گفت‌وگو و مجادله با شما آنها را به کار بگیرند. به رفتار و جملاتی فکر کنید که کاربرد آن توسط دیگران موجب احساس احترام و اعتبار در شما می‌شود. وقتی تکمیل شد آن را به یکدیگر نشان دهید.



یادداشت درمانگر: وقتی این فهرست را مطرح می‌کنید، شباهت‌ها و تفاوت‌های قوانین موجود را بیان کنید. چقدر این درخواست‌ها واقع‌گرایانه است؟ اگر واقع‌گرایانه نیست، به مراجع کمک کنید تا آنها را اصلاح کند.

این در مقابل آن

ارتباط بین اعضای خانواده، به خصوص ارتباط میان والدین و فرزندان، ممکن است در دوره ضربه روانی دچار مشکل شود. فعالیت این در برابر آن، ارتباط میان سرپرست و فرزندان را تسهیل می‌بخشد. سرپرست و کودک می‌توانند در مورد توانایی‌ها و رفتارهای مشکل‌آفرین به یکدیگر بازخورد بدهند. سرپرستان و کودکان می‌توانند پرسشنامه صفحه ۲۴ و ۲۵ را به صورت فردی یا در قالب مصاحبه کامل کنند. بعد از تکمیل پرسشنامه می‌توانند در مورد شباهت‌ها و تفاوت‌ها بحث کنند. توانایی‌های خود را بشناسند و رفتارهایی که نیاز به تغییر دارد را بیان نمایند.

فعالیت مربوط به جلسه

این در مقابل آن

از نگاه سرپرست

۱. چند مورد مثبت درباره فرزند خود بگویید؟

۲. چه شد که متوجه این موارد مثبت و موارد خوشایند دیگر را در او شدید؟

۳. او چه رفتارهای منفی دارد؟

۴. چه شد که متوجه این موارد منفی و موارد ناخوشایند دیگر را در او شدید؟

۵. بزرگ‌ترین تغییری که دوست دارید در او ببینید چیست؟

۶. به‌عنوان یک سرپرست، دوست دارید چه مواردی را در او اصلاح کنید؟

۷. به‌عنوان یک سرپرست، فکر می‌کنید از عهده تغییر کدام یک از این موارد بریابید؟
