

خونسردی خود را حفظ کنید:
جلد اول
درمان شناختی رفتاری برای کودکان و نوجوانان
پر خاشگر:
راهنمای درمانگر

تألیف

و. مایکل نلسون
از دانشگاه خاویر

آ. جی. فینچ
از سیتادل

ترجمه

دکتر فاطمه رنجبر کرمانی
فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان

دکتر زهرا شهريور
فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان

ویراستار

نسترن رضایی
کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

طناز حسینیانی
کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی



مروری بر کتاب کار «خونسردی خود را حفظ کنید» همراه با «راهنمای درمانگر» / «دستورالعمل درمان»

کتاب کار خونسردی خود را حفظ کنید ارائه‌کننده یک برنامه آموزشی درمانی مرحله‌بندی شده و گام‌به‌گام است. این برنامه برای آموزش مهارت مدیریت خشم به نوجوانان پرخاشگر طراحی شده است. به همین دلیل فنون گوناگونی در این کتاب ارائه شده تا نوجوانان به کمک آنها بیاموزند در ابتدا موقعیت‌های بالقوه مشکل‌ساز را شناسایی کنند، سپس نشانه‌های محیطی را که به آن آگاهی دارند با دقت بیشتری مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند و در آخر مهارت‌های مختلفی (از قبیل بازی‌ها) را برای رویارویی با این موقعیت‌ها و مدیریت خشم خود مورد استفاده قرار دهند.

این دستورالعمل به صورت راهنمای همراه، برای کتاب کار خونسردی خود را حفظ کنید طراحی شده است. تمرین‌های آموزشی کتاب کار، به صورت یک برنامه هفده جلسه‌ای (یا به صورت مبسوط‌تر بیست و هفت جلسه‌ای) ارائه می‌شود. محتوای هر جلسه شامل معرفی هدف کلی جلسه، اهداف جزئی و تکالیف (به خاطر داشته باشید که تکالیف حتی وقتی مشابه هستند هم مفید واقع می‌شوند)، توضیح روش به‌کارگیری مراحل کار، و معرفی متن‌های نمونه در بخش‌های متعدد است. رویکرد کلی کتاب، دارای ماهیت شناختی رفتاری و دربرگیرنده ترکیبی از روش‌های تحقیقاتی و بالینی است که در متون علمی اثربخش شناخته شده‌اند (مانند خودگویی، آموزش آرمیدگی، حل مسئله، آموزش جرأت‌ورزی، شوخی). شایان ذکر است که در متون روان‌شناسی شش مؤلفه پایه برای آموزش خشم معرفی شده است: یک) تغییر شناختی، دو) کاهش برانگیختگی، سه) شکل‌گیری مهارت‌های رفتاری، چهار) بیان خشم به شیوه مناسب، پنج) شکل‌گیری استدلال اخلاقی و شش) کاربرد شوخی. علاوه بر این، درمان را حداقل در شش شکل مختلف می‌توان اجرا کرد: یک) درمان فردی، دو) گروه درمانی، سه) خانواده درمانی، چهار) تمرین آموزش کنترل خشم، پنج) کنترل خشم فقط برای والد، و شش) آموزش کنترل خشم در کلاس. کتاب کار در ابتدا به منظور استفاده فردی تهیه شده اما به سهولت می‌توان آن را برای گروه‌های کوچک نوجوانان نیز تطبیق داد. علاوه بر این در سراسر کتاب پیشنهادهایی در مورد چگونگی شرکت دادن والدین در برنامه مداخله وجود دارد (برای مثال، جلسه هشتم، در صورت دلخواه را ببینید).

در طول یک دوره هفده و یا بیست و هفت جلسه‌ای، کودکان و نوجوانان ده تا هفده ساله، مهارت‌های اساسی سازگاری با خشم را می‌آموزند. حوزه‌های اصلی تحت پوشش در این دوره عبارتند از: هدف‌گذاری، نظارت بر خود، کاربرد خودگویی، دیدگاه‌گیری^۱، باورهای منطقی/ غیرمنطقی، آموزش آرام‌سازی، حل مسئله، تمرین جرأت‌ورزی و شوخی. زمان هر جلسه حدوداً پنجاه دقیقه است که می‌تواند به صورت فردی یا گروهی اجرا شود. در هر جلسه روش‌های متفاوت بسیاری برای آموزش به کار گرفته می‌شود مانند بحث، تمرین‌های ایفای نقش، تکالیف خانه یا «انجام تمرین‌ها». از آن جایی که بسیاری از کودکان و نوجوانان تا حدی با ورزش سر و کار دارند، کتاب کار با یک زمینه ورزشی طراحی شده است. انتخاب موضوع‌های ورزشی روشی جالب و غیر تهدیدآمیز برای ارائه بسیاری از راهکارهای شناختی رفتاری مدیریت خشم به حساب می‌آید. مهم است این نکته را یادآور شویم که هیچ ضرورتی ندارد نوجوانانی که در درمان شرکت می‌کنند ورزشکاران حرفه‌ای باشند تا بتوانند از این کتاب کار استفاده کنند، زیرا درجای مختلف کتاب تمام مفاهیم ورزشی مورد استفاده و لازم توضیح داده شده‌اند.

توصیه می‌شود هنگام استفاده از کتاب کار، به عنوان درمان‌گر، مشاور یا مربی (در سراسر کتاب کار، فرد متخصص به این نام خوانده می‌شود) در انطباق برنامه با نیازهای فردی نوجوان انعطاف داشته باشید. براساس نیازهای نوجوان الگوی هفده جلسه‌ای را می‌توانید کوتاه‌تر و یا طولانی‌تر برگزار کنید. در هفده جلسه اول، تمام مهارت‌های اصلی مدیریت خشم معرفی می‌شوند (خودگویی، آرام‌سازی، حل مسئله، جرأت‌ورزی و شوخی). برای متخصصینی که وقت بیشتری برای کار با نوجوان دارند و یا هنگامی که به دلایل بالینی جلسات بیشتری لازم است، کتاب کار شماره دو نیز (شامل جلسه‌های هجده تا بیست و هفت) در دسترس دارد. رئیس کلی این جلسات، مرور و تمرین مهارت‌های پایه‌ای است که در هفده جلسه ابتدایی آموزش داده شده است. به علاوه در قالب جلسات اضافی، تمرین‌های پایانی به شکل کامل‌تری در چارچوب درمانی گنجانده شده است. توصیه می‌شود حتی اگر درمانگر لازم نمی‌داند این جلسات را به کار برد، با مفاهیم یا تمرین‌های ارائه شده در جلسات پایانی آشنا باشد و آن‌ها را به شکلی خلاصه که از نظر درمانی مناسب باشد، ادغام کند. سختی‌های اجتناب‌ناپذیری که هنگام کار با کودکان مبتلا به مشکلات متعدد بالینی رخ می‌دهد، درمانگر را وا می‌دارد تا روی درمان‌های متعددی متمرکز شود و در نتیجه درمان ممکن است مدت

طولانی تری ادامه یابد. یکی از منطقی ترین موقعیت‌ها برای گنجاندن این جلسات اضافی، جلسات تمرین و ایفای نقش است که بعد از آموزش مهارت‌های پایه مدیریت خشم، در جلسات هجده تا بیست و هفت شرح داده شده است.

از سوی دیگر، در الگویی کوتاه‌تر، می‌توان یک یا چند تکنیک مدیریت خشم یا بازی (خودگویی، آموزش آرام‌سازی، حل مسئله، جرأت‌ورزی، شوخی) را حذف و فقط روی یک یا دو «بازی» تمرکز کرد. جای منطقی دیگر برای کوتاه کردن جلسات، الگوی «طراحی آگهی» است که در جلسه بیست و سه معرفی می‌شود. هدف از طراحی این تمرین، کمک به نوجوان است تا مؤثرترین بخش برنامه را از نظر خود و «با زبان خودش بیان کند»، احساس کمک به دیگران در او ایجاد شود و همچنین فعالیتی برای کمک به خاتمه درمان باشد. این فعالیت طی چهار جلسه عنوان شده است با این حال می‌توان آن را کوتاه‌تر یا حذف کرد.

جدول محتوای کتاب کار خون‌سردی خود را حفظ کنید و جلسات الحاقی (کتاب کار: بخش دوم) در صفحه بعد آورده شده است تا بتوان روند معرفی و انجام تکالیف را در طول جلسات درمان مرور کرد.

برای افزایش درک مطلب و بدون هیچ قصد خاصی، در تمام این دستورالعمل، در مورد مراجعین کودک و نوجوان واژه «نوجوان» به کار گرفته شده است، با این حال باید دقت کرد که این کتاب کار، برای دوره نوجوانی و اواخر کودکی (سنین ده تا هفده سال) طراحی شده است.

فهرست مطالب

| | |
|----------|--|
| ۷..... | مقدمه مترجم..... |
| ۹..... | مقدمه / زمینه..... |
| ۱۱..... | الگوی شناختی رفتاری خشم و پرخاشگری..... |
| ۱۹..... | جلسه ۱: آشنایی با شما..... |
| ۲۳..... | جلسه ۲: خشم چیست؟..... |
| ۲۵..... | جلسه ۳: خشم شما..... |
| ۲۹..... | جلسه ۴: چه چیزهایی شما را عصبانی می کند..... |
| ۳۳..... | جلسه ۵: مسئله این است که چطور به موضوع نگاه کنید..... |
| ۳۷..... | جلسه ۶: گفتگوی بیشتر در مورد شما و خشمتان..... |
| ۴۵..... | جلسه ۷: شناخت باورهای غیرمنطقی و بازی یک: خودگویی..... |
| ۵۰..... | جلسه ۸: بازی شماره یک: خودگویی..... |
| ۵۳..... | جلسه ۸: اختیاری: جلسه با والدین..... |
| ۵۶..... | جلسه ۹: بازی شماره یک: خودگویی و بررسی نگرش..... |
| ۵۹..... | جلسه ۱۰: بازی شماره دو: وارونه سازی (آرام شدن)..... |
| ۶۳..... | جلسه ۱۱: بازی شماره سه: انتخاب (حل مسئله)..... |
| ۶۸..... | جلسه ۱۲: تمرین بازی شماره سه: انتخاب..... |
| ۷۰..... | جلسه ۱۳: بازی شماره چهار: شگرد قدرت (جرات‌ورزی)..... |
| ۷۳..... | جلسه ۱۴: تمرین بازی شماره چهار: بازی قدرت..... |
| ۷۶..... | جلسه ۱۵: بازی شماره پنج: بازی مقابله (شوخی کردن)..... |
| ۷۹..... | جلسه ۱۶: تمرین بازی شماره پنج: بازی مقابله (شوخی کردن)..... |
| ۸۱..... | جلسه ۱۷: تمرین، تمرین، تمرین..... |
| ۸۳..... | جلسه ۱۸: زمان بازی: اجرای بازی..... |
| ۸۸..... | جلسات ۱۹ و ۲۰: زمان بازی: اجرای بازی‌ها..... |
| ۹۰..... | جلسات ۲۱ و ۲۲: زمان بازی: اجرای یک سری از بازی‌ها..... |
| ۹۳..... | جلسات ۲۳ و ۲۴: دارید حرفه‌ای می شوید، نور - دوربین - حرکت..... |
| ۹۶..... | جلسات ۲۵ و ۲۶: نور، دوربین، حرکت ! ... تمرین نهایی..... |
| ۹۸..... | جلسه ۲۷: شما حرفه‌ای هستید..... |
| ۱۰۰..... | منابع..... |

مقدمه مترجم

نوجوانان طیف گسترده‌ای از هیجانات را تجربه می‌کنند، بنابراین هر اندازه توانایی آنها برای مدیریت این هیجانات بیشتر باشد، موفقیت بیشتری در مدرسه، روابط خانوادگی و روابط با همسالان به دست می‌آورند. یکی از مهم‌ترین و مشکل‌سازترین این هیجانات خشم و عصبانیت است و لازم است که نوجوانان به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی زندگی روش مدیریت آن را بیاموزند.

کتاب کار مدیریت خشم به عنوان کتابچه آموزشی تمرینی برای نوجوانان در همراهی با راهنمای درمانگر "خونسردی خود را حفظ کنید" قابل استفاده است. این کتاب شامل برنامه‌ای گام‌به‌گام برای آموزش این مهارت به نوجوانان پرخاشگر است شامل تکنیک‌هایی برای شناسایی زود هنگام موقعیت‌های بالقوه مسئله‌ساز، پردازش دقیق‌تر به سرخ‌های موجود در محیط و چند بازی یا مهارت برای مدیریت خشم.

رویکرد کلی این کتاب شناختی- رفتاری است و به صورت انفرادی و یا برای گروه‌های کوچک نوجوانان، طی ۱۷ جلسه قابل اجراست. هر جلسه حداقل ۵۰ دقیقه به طول می‌انجامد. مهارت‌های اصلی شامل هدف‌گذاری، نظارت بر خود، استفاده از خودگویی، بررسی نگرش، شناخت باورهای منطقی/غیرمنطقی، آموزش آرام‌سازی، حل مسئله، آموزش جرات‌ورزی و شوخی است. از چندین روش برای آموزش این مهارت‌ها شامل بحث و گفتگو، تمرین‌های ایفای نقش و تکلیف خانه استفاده می‌شود.

مقدمه / زمینه

اگرچه رفتارهای پرخاشگرانه خفیف در اوایل کودکی شایع است، اما حدود پنج تا ده درصد از کودکان، از نظر بالینی پرخاشگری قابل توجهی دارند، که شیوع این رفتارها در پسران سه برابر دختران است (کازدین، ۱۹۸۷؛ کویی، ۱۹۸۶). پرخاشگری، اختلال سلوک و رفتارهای ضد اجتماعی، شایع‌ترین مشکلات ارجاعی به مراکز درمانی هستند و حدود سی تا پنجاه درصد مراجعات را شامل می‌شوند (فینچ، سیلور و نلسون، ۱۹۸۷؛ هربرت، ۱۹۷۸؛ رابینز، ۱۹۸۱). این درصدها به احتمال زیاد کمتر از آنچه در واقعیت وجود دارد تخمین زده شده است زیرا بسیاری از کودکان پرخاشگر، بیشتر با سیستم‌های قضایی سر و کار پیدا می‌کنند تا سیستم‌های بهداشتی. به علاوه، پرخاشگری کودکی به عنوان یک عامل خطر قابل توجه برای سوء مصرف مواد، بزهکاری، عدم موفقیت تحصیلی و خشونت در آینده مطرح شده است (آخنباخ، ۱۹۸۲؛ کویی، لاکمن، ترری و هایمن، ۱۹۹۱؛ گستن، لانگر، ایزنبرگ، سیمکا فاگن و مک کارتی، ۱۹۷۶؛ هاسمن، ارون، لفکوویتز، و والد، ۱۹۸۴؛ الویوس، ۱۹۷۹؛ پلپر و رابین، ۱۹۹۱؛ رابینز، ۱۹۷۸). به همین دلیل تأکید زیادی بر ارائه برنامه‌های درمانی و پیشگیری ثانویه برای کودکان پرخاشگر وجود دارد. اگر چه راهبردهای درمانی گوناگونی برای پرخاشگری کودکان مطرح شده و به کار رفته‌اند، ولی تعداد کمی از آنها به روش نظام‌مند مورد ارزیابی تجربی قرار گرفته‌اند. با این حال در مجموع، حجم رو به رشدی از پژوهش‌ها در این زمینه اذعان دارند که رویکردهای شناختی رفتاری در کنار آمدن با پرخاشگری و خشونت کودکان، راهکارهایی نویدبخش هستند.

یک تکلیف مهم کودکی، شکل‌گیری نوعی احساس چیرگی مطمئن و دلگرم‌کننده، رفتارهای اجتماعی سازگارانه و توانایی کاربرد انواع مختلفی از رفتارهای خودکنترلی و خود تنظیمی است. کودکان باید یاد بگیرند میان صلاحیت و علائق فردی با قوانین بزرگسالان تعادل برقرار کنند. تطابق و سازگاری با این تغییرات تحولی، برای بسیاری از کودکان می‌تواند همراه با چالش باشد. توانایی تعدیل و کنار آمدن با خشم یکی از توانمندی‌های اجتماعی و تحولی است که کودکان باید یاد بگیرند آن را به دست بیاورند. گرچه کندال (۱۹۹۳) با جزئیات بیشتری در مورد درمان شناختی رفتاری کودکان مبتلا به پرخاشگری، اضطراب، افسردگی،

بیش‌فعالی و کم‌توجهی بحث کرده است، در ادامه خلاصه‌ای از این الگوی درمان شناختی رفتاری عرضه می‌شود. این الگو یک مبنای نظری را معرفی می‌کند که کتاب کار خونسردی خود را حفظ کنید بر اساس آن طراحی شده است.

الگوی شناختی رفتاری خشم و پرخاشگری

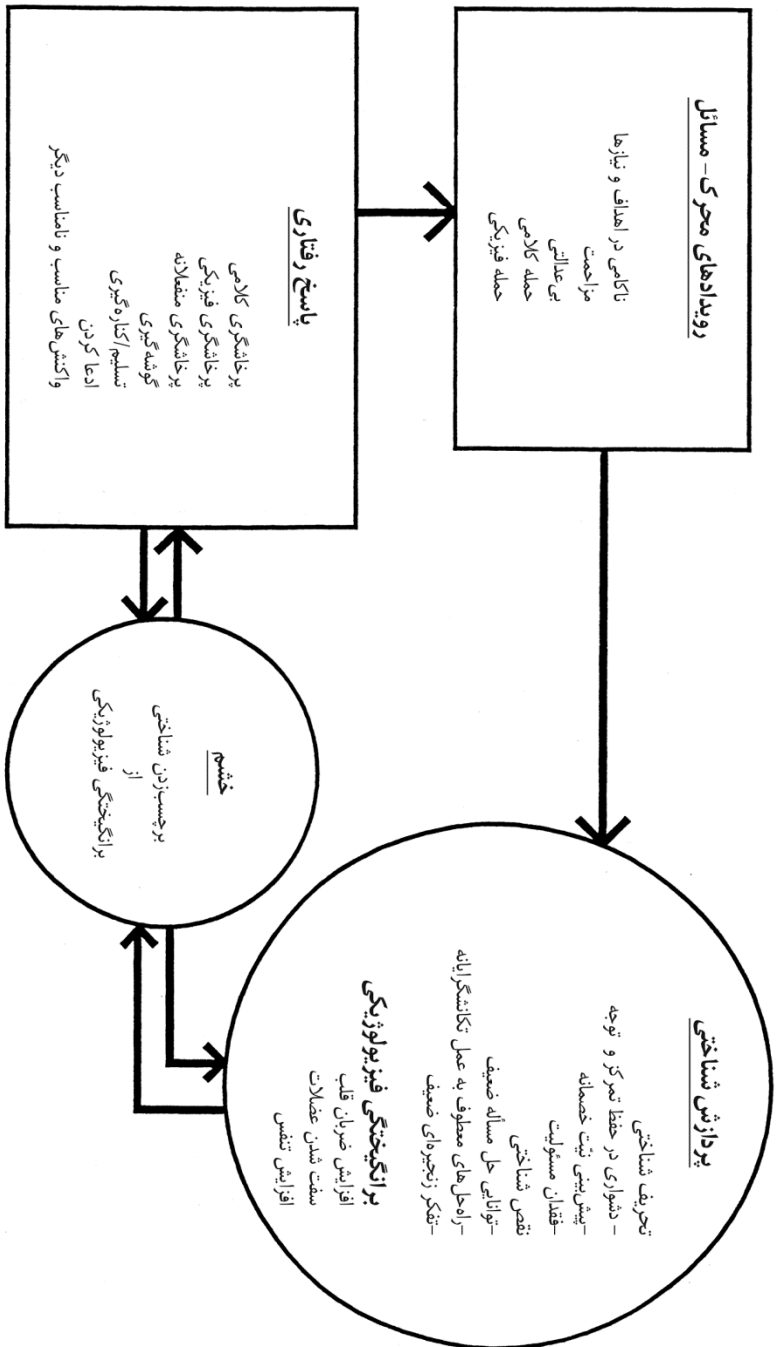
الگوی شناختی رفتاری، در اصل بر اساس الگوی شناختی خود کنترلی مایکنبام که از آن به عنوان تمرین ایمن سازی در برابر استرس یاد می‌شود (مایکنبام و کمرون، ۱۹۷۲؛ مایکنبام، ۱۹۷۵) و همچنین مفهومی که نوواکو (۱۹۷۸) از برانگیختگی خشم در بزرگسالان معرفی کرده، بنا شده است. به علاوه، این الگو سپس تحت تأثیر الگوی پردازش اطلاعات اجتماعی داج (۱۹۸۶) و الگوی شناختی اجتماعی لاجمن (۱۹۸۴؛ لاجمن، نلسون و سیمز، ۱۹۸۱) قرار گرفته است. این الگوی شناختی رفتاری در شکل یک نمایش داده شده است. همانطور که در این شکل دیده می‌شود، نوجوان در زندگی روزمره با مشکلات یا حوادث برانگیزاننده خشم مواجه می‌شود. تجربه درونی خشم بیشتر ناشی از نوع درک و ارزیابی است که نوجوان از یک مشکل دارد تا این که صرفاً به خود مشکل مربوط باشد. بنابراین رفتارهای آشکار پرخاشگری فقط به صورت غیر مستقیم تحت تأثیر حوادث و مشکلات بیرونی قرار می‌گیرند. در این الگوی واسطه‌ای، درک و ارزیابی نوجوان می‌تواند درست و یا نادرست باشد و از انتظارات نگرشی پیشین^۱ او که مشکلات را سرند می‌کنند نشأت می‌گیرد. اگر از نظر نوجوان عناصر یک «مشکل» تهدیدآمیز، تحریک‌آمیز و ناکام‌کننده پیش‌بینی یا ارزیابی شود (که در عمل خودگویی یا باورهای غیرمنطقی خوانده می‌شوند)، و این پیش‌بینی یا ارزیابی با برانگیختگی فیزیولوژیک و فعالیت‌های شناختی تشدید کننده خشم (برای مثال خودگویی) همراه شود، احتمال و شدت پاسخ‌های آشکار پرخاشگرانه بالا می‌رود. در واقع این برچسب‌های شناختی از جمله روندهای فیزیولوژیکی هستند که حالت‌های هیجانی درونی خشم را تعیین می‌کنند. بنابراین نوجوانان پرخاشگر، انگار یک تراشه (چیپ) روی شانه‌هایشان دارند که آنها را در مقایسه با نوجوانان غیر پرخاشگر، نسبت به کاوش یا اسکن کردن محیط اطراف و توجه به اشارات خصمانه در پیرامون خود، بسیار گوش‌به‌زنگ می‌کند. در نتیجه این نوجوانان انتظار دارند که دیگران نسبت به آنها دشمنی نشان دهند و دشمنانه رفتار کنند. همچنین به نظر می‌رسد آنان در مقایسه با نوجوانان غیر پرخاشگر تکانشگری بیشتری داشته باشند. در نهایت، کودکان پرخاشگر نقابسی در پردازش اطلاعات نشان می‌دهند، برای نمونه آنها در توانایی

1. Prior attitudinal expectations

تولید راه‌حل‌های جایگزین کمتر پرخاشگرانه برای مشکلات پیش آمده، در قدرت تصمیم‌گیری در مورد اینکه کدام راه‌حل جایگزین، مناسب‌تر است و در کاربست رفتاری چنین راه‌حل‌هایی مشکل دارند. بنابراین سه دسته از فعالیت‌های درونی این حوادث یا مشکلات بیرونی و پیامدهای رفتاری آنها را تعدیل می‌کنند: یک) تحریف‌های شناختی؛ دو) نقص‌های شناختی؛ و سه) برانگیختگی فیزیولوژیک.

درحالی‌که نقص شناختی به میزان ناکافی از فعالیت شناختی در موقعیتی که پیش از عمل کردن نیاز به دوراندیشی بیشتر وجود دارد اطلاق می‌شود، تحریف شناختی دربرگیرنده روندهای فکری ناکارآمد است. پاسخ‌های رفتاری که نوجوانان در مواجهه با مشکلات نشان می‌دهند می‌تواند به رویدادهای تحریک‌کننده‌ای تبدیل شوند که روی مشکل «بیرونی» تأثیر می‌گذارد و به صورت الگوهای رفتاری یکپارچه، مرتبط و عودکننده در می‌آید. به بیان ساده‌تر، اساس الگوی شناختی رفتاری مطلبی است که اپیکتتوس رواقی در قرن اول میلادی نوشت: «انسان احساس بدبختی می‌کند نه به خاطر موضوع‌ها، بلکه به دلیل دیدگاهی که نسبت به آن مسائل دارد».

درمان شناختی رفتاری دارای ماهیتی آموزشی است و تحریف‌های موجود در ارزیابی موقعیت‌های مشکل‌زا و نقائص مربوط به تولید، گزینش و شروع راه‌حل‌های مؤثرتر و کمتر پرخاشگرانه را مورد توجه قرار می‌دهد. در طول این برنامه درمانی به مراجعان نوجوان فرصت داده می‌شود تا در موقعیت‌های دشوار، با «وارسی دیدگاه»، توانایی‌های خود را برای کاربرد اسنادهای صحیح‌تر در مورد نیت‌های دیگران ارتقاء دهند. بنابراین «وارسی دیدگاه» در سراسر کتاب کار می‌کوشد تا توانایی نوجوان را در استنباط دقیق‌تر فکرها و نیت‌های دیگران (درک دیدگاه شناختی) بهبود بخشد و فهم آنها را از احساسات دیگران (درک دیدگاه هیجانی) تقویت کند. در «وارسی نگرش»، نوجوانان تشویق می‌شوند تا برخوردها و عقیده‌های متفاوتی را که پاسخ‌های پرخاشگرانه آنان را در موقعیت‌های مشکل‌زا تعدیل می‌کند، بیازمایند. نوجوانان پرخاشگر همچنین نقایصی در حل مؤثرتر مشکلات شخصی خود دارند. بنابراین راهبرد حل مسئله به آنها آموزش داده می‌شود تا ظرفیت شناختی رفتاری ایشان برای پاسخ به موقعیت‌های مشکل‌زا افزایش یابد. در سلسله مراتب مواجهه با موقعیت‌های مشکلی که خطرآفرین هستند، نوجوانان یاد می‌گیرند و تشویق می‌شوند تا به شکل مطلوب‌تری عمل کنند. به علاوه از طریق الگوسازی، به نوجوان نشان داده می‌شود که می‌تواند موقعیت‌ها را به صورت متفاوتی ارزیابی کند، راه‌حل‌های جایگزین برای موقعیت‌های مشکل خلق کند و پاسخ‌های رفتاری سازگارانه‌تری را که منجر به پیامدهای متفاوتی می‌شود، با ایفای نقش تمرین کند.



شکل ۱. الگوی شناختی رفتاری خشم و پرخاشگری

مروری بر مفهوم ایمن سازی - استرس

ساختار مداخلات درمانی برای کنار آمدن با مشکلات خشم، مبتنی بر دیدگاه ایمن سازی- استرس که ابتدا توسط مایکنبام (۱۹۷۷، ۱۹۸۶) و نوکو (۱۹۷۸) مطرح شده است، بر آموزش، کسب مهارت‌ها و تمرین‌های کاربردی (تمرین، تمرین و ...) تأکید دارد. بخش اول (زمینه: جلسات اول تا هفتم) با چندین تمرین مقدماتی شروع می‌شود و قبل از تمرکز بر کارکرد خشم و چگونگی واکنش افراد به موقعیت‌های خشم‌برانگیز، در مورد رازداری و مشخص کردن اهداف بحث می‌کند. در اینجا، مفاهیم مربوط به مرحله آموزشی ایمن سازی-استرس معرفی و آموزش داده می‌شود. بخش دوم (بازی‌های مدیریت خشم: جلسات هشتم تا شانزدهم) شامل آموزش تکنیک‌های شناختی- رفتاری مخصوص کنترل خشم (بازی‌ها) به نوجوان و کسب مهارت‌ها در چارچوب ایمن سازی - استرس است. این مهارت‌های مدیریت خشم در طی بخش سوم (تمرین، تمرین، تمرین ...: جلسات هجدهم تا بیست و هفتم) تمرین می‌شود. همان طور که قبلاً اشاره شد جلسات تکمیلی (هجدهم تا بیست و هفتم) در انتهای این راهنما ارائه می‌شود. راهکارهای مدیریت خشم شامل استفاده از خودگویی، تمرین‌های تنفس عمیق و آرام سازی عضلانی، حل مسئله، آموزش جرأت‌ورزی و کاربرد شوخی است.

در بخش سوم که آموزش عملی مرحله ایمن سازی- استرس است، با استفاده از موقعیت‌های کنترل‌شده، نوجوان فرصت می‌یابد در مهارت‌هایی که در بخش دوم آموخته تبحر بیشتری به دست آورد. در اینجا تأکید روی تمرین کردن مهارت‌های خشم تازه آموخته شده توسط نوجوان است. در آموزش چنین راهکارهایی، به خصوص در بخش اول و دوم، جلسات تا اندازه‌ای آسان و به‌عمد غیرتنش‌زا طراحی شده است. به تدریج، جلسات به سمت تأکید بر روی موقعیت‌های شخصی‌تر و مشکلات رفتاری ویژه نوجوان پیش می‌رود که شامل ایفای نقش موقعیت‌های مشکل‌زا نیز هست. این پیشروی تدریجی به سمت تعامل‌های دشوارتر به صورت یک سلسله مراتب طراحی شده تا بتوان اطمینان حاصل کرد که نوجوان قبل از آنکه مجبور به کاربرد راهکارهای مدیریت خشم در موقعیت‌های هیجانی خشم‌برانگیز بشود، آنها را درک کرده و یاد گرفته است.

مروری بر سیستم پاداش رفتاری

یک سیستم پاداش رفتاری در بخش سوم معرفی و در تمام طول کتاب گنجانده شده تا به طور اختصاصی تکمیل تکالیف متنوع و تمرین‌های منزل را (تکلیف‌های تمرینی) که به نوجوان محول می‌شود تقویت کند. این سیستم پاداش سیستم انعطاف‌پذیری است تا درمان‌گر و نوجوان بتوانند مجموعه مورد توافقی از «هدایا» را تهیه کنند. با این حال باید توجه داشت که پاداش‌های واقعی باید بر اساس علائق نوجوان و منابع درمان‌گر تعیین شود.

ممکن است نوجوان در پایان هر جلسه یک هدیه بخرد یا شاید بخواهد امتیازهای ورزشی‌اش را ذخیره کند تا بعداً در طول برنامه درمانی هدایای گران‌تری بخرد. پاداش مناسب برای یک نوجوان با نوجوان دیگر متفاوت است و توصیه می‌شود درمان‌گر و نوجوان فهرست متنوعی از هدایا یا پاداش‌ها را در نظر بگیرند. ارزش پاداش‌های مختلف را باید به صورت متفاوت تعیین کرد، در حدی که بتوان بعضی از پاداش‌ها را حتی با کسب دو نمره یا امتیاز ورزشی نیز به دست آورد. این مسئله نه تنها تضمین می‌کند که تمام نوجوانان بتوانند به جایزه دست پیدا کنند بلکه به کمک ذخیره امتیازهای ورزشی در طول برنامه، خرید هدایای گران‌بهرتر را نیز برای آنان ممکن می‌کند. توصیه این است که بر اساس موقعیتی که درمان در آن صورت می‌پذیرد، درمان‌گر از قبل بررسی کند که نوجوان مجاز است پاداش‌ها را با خود به کلاس یا خانه ببرد یا خیر. اگر چه تعیین نوع هدایا و چگونگی دادن آنها به نوجوان بر عهده درمان‌گر است اما باید نظر نوجوان و بزرگسالانی مثل معلم و یا والدین را نیز لحاظ کرد.

تذکرات سودمند هنگام کار با نوجوانان

در اجرای هر برنامه مداخله‌ای درمانی نکات سودمند مختلفی وجود دارد که درمان‌گر باید آنها را به خاطر بسپارد. چند نکته از این موارد در زیر ارائه می‌شود:

۱. **انعطاف‌پذیری.** کتاب کار، از چارچوب جالبی بهره می‌گیرد که به وسیله آن نوجوانان می‌توانند در مورد خشم مطالبی بیاموزند، مهارت‌هایی به دست آورند تا خشم‌شان را مؤثرتر مدیریت کنند و تشویق شوند تا مهارت‌هایی را که اخیراً آموخته‌اند تمرین کنند. کار بر اساس این کتاب، به معنای تبعیت درمان‌گر از یک الگوی غیرقابل انعطاف نیست بلکه شما باید نیازهای خاص هر نوجوان را در نظر بگیرید. همچنین هنگام استفاده از این کتاب مطمئن شوید که کتاب را با ویژگی‌های هر نوجوان منطبق ساخته‌اید و نه بالعکس.

۲. **موقعیت درمانی.** درمان باید هم برای نوجوان و هم درمان‌گر در محیطی راحت انجام شود و عوامل حواس‌پرتی به حداقل رسانده شود. کتاب کار را می‌توانید در موقعیت‌های متعددی به کار ببرید. با این حال می‌توانید تعمیم دادن آموخته‌ها را با تغییر جلسات مروری یا تمرین در موقعیت‌های غیردرمانی (خانه، کلاس درس و ...)، ممکن کنید.

۳. **شوخی.** مطرح کردن شوخی به طور مشخص به نوجوان کمک می‌کند تا نه تنها مطالب ارائه شده را به خاطر بسپارد بلکه او را تشویق می‌کند تا آموخته‌هایش را به کار ببرد. ضمن آنکه شوخی کردن به احتمال زیاد می‌تواند رابطه درمانی را ارتقا دهد.

۴. **رابطه درمانی.** در تمام طول برنامه، بر برقراری یک رابطه آموزشی همراه با همکاری بین درمان‌گر و نوجوان تأکید می‌شود. برای کمک به تکمیل کتاب کار، داشتن یک ارتباط مثبت با نوجوان ضروری است.

۵. **نسبت به نوجوان، ترغیب‌کننده و پاسخ‌گو باشید.** طراحی فعالیت‌های کتاب کار متناسب با سن صورت گرفته است، با این حال می‌بایست آنها را با سطح شناختی و تکاملی نوجوان تطبیق دهید. توصیه این است که هنگام کار با کودکان و نوجوانان، همیشه از مثال‌های عینی استفاده کنید. به علاوه، تایید این موضوع که دیگران، از جمله

والدین و درمان‌گران، مصون از خطا نیستند در برقراری و کسب یک رابطه خوب مفید است.

۶. **تعمیم.** متنوع بودن درمان‌گران و موقعیت‌های درمانی می‌تواند راه مفیدی برای تقویت تعمیم‌پذیری مهارت‌های آموزش داده شده باشد. ارائه انواعی از سرنخ‌های بیرونی که نوجوان بتواند از آنها به عنوان ماشه چکان در به‌کاربردن مهارت‌های انطباقی استفاده کند نیز سودمند است. این مسئله را می‌توانید با شرکت دادن معلمان و والدین در جلسات آموزشی و درخواست از آنان برای ارائه سرنخ‌هایی که جهت کنترل خشم به کار می‌روند انجام دهید. معمولاً این سرنخ، یک لغت است که درمانگر یا مربی و کودک یا نوجوان بر سر آن به توافق رسیده‌اند. برای مثال در مورد نوجوانان متعددی عبارت «فقط انجامش بده» (برگرفته از آگهی تجاری ورزشی نایک) به عنوان سرنخ برای به‌کار بردن خودگویی‌های کاهنده خشم، به طور موفقیت‌آمیزی به کار رفته است. اکثر جلسات درمان با تعیین یک «تکلیف برای تمرین»^۱ خاتمه پیدا می‌کنند. این کار نه تنها به منظور رساندن این پیام به نوجوانان صورت می‌گیرد که مدیریت خشم نیازمند تلاش آنها خارج از محیط درمانی است، بلکه هدف دیگر وادار شدن آنان به تمرین کردن مهارت‌های آموزش داده شده در طول جلسه است. ضمن آنکه این تکالیف می‌تواند تعمیم‌پذیری اثرات درمان را نیز افزایش دهد. به علاوه، توصیه این است که نشانگرهای کتاب و کارت‌های خونسردی خود را حفظ کنید را که در جلسه هفدهم معرفی شده‌اند با هم ادغام کنید تا «سرنخ‌های» بیرونی (یعنی یادآورهایی که به نوجوان در به‌کارگیری راهکارهای مدیریت خشم در موقعیت‌های واقعی زندگی کمک می‌کنند) در دسترس نوجوان باشند.

جلسه ۱

آشنایی با شما

موضوع و هدف

ایجاد ارتباط درمانی و توضیح اطلاعات پایه در مورد درمان و کتاب کار: این بحث با معرفی مفهوم رازداری همراه است. رابطه درمانی به عنوان یک «کار گروهی» در «بازی» مدیریت خشم، مورد بحث قرار می‌گیرد. نهایتاً اهمیت مشخص کردن اهداف بر حسب «برنامه بازی» مطرح می‌شود.

اهداف و تکالیف

۱. رازها و رازداری: طرح موضوع اعتماد، ارتباط و ماهیت رابطه درمانی در ابتدای این جلسه اهمیت دارد. این موضوعات خصوصاً برای نوجوانان مبتلا به مقابله جویی نافرمانی و اختلال سلوک که تعارض دیرپا و مداوم با دیگران (مثل والدین، معلمین، همسالان، مراجع قانونی) دارند دارای اهمیت است. این نوجوانان مشخصاً به دیگران «اعتماد» ندارند و ممکن است در ابتدا به درمانگر به عنوان یک تهدید نگاه کنند. جنبه‌های متعددی از کتاب کار در جهت تقویت یک رابطه قابل اعتماد طراحی شده است. در اولین جلسه، موضوع رازداری پر رنگ است و نوجوانان را باید ترغیب کرد تا به این جلسه به عنوان یک «مکان امن» برای صحبت در مورد مشکلات و نگرانی‌هایشان نگاه کنند. در این مرحله لازم است درمانگر انواع نگرانی‌هایی را که نوجوانان در مورد «عریان شدن روحشان» دارند شناسایی کند. به نوجوانان باید اطمینان دهید که در صورت ضرورت تنها مقداری از اطلاعاتی را که خودشان اجازه می‌دهند با دیگران به اشتراک می‌گذارید. لازم است تأکید می‌شود که آنها در آشکار کردن یا نکردن اطلاعات شخصی‌شان مختار هستند.