

خونسردی خود را حفظ کنید:

جلد دوم

درمان شناختی رفتاری برای کودکان و نوجوانان

پر خاشگر:

کتاب کار

تألیف

و. مایکل نلسون

از دانشگاه خاویر

آ. جی. فینچ

از سیتادل

ترجمه

دکتر نسترن حبیبی

فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

دکتر شهرام حیدری

فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

دکتر زهرا شهريور

فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

ویراستار

نسترن رضایی

روانشناسی بالینی

طناز حسینیانی

مشاوره توانبخشی



فهرست مطالب

۷.....	مقدمه مترجم
۹.....	جلسه ۱. بیابید با هم آشنا شویم.....
۱۹.....	جلسه ۲. خشم چیست؟.....
۲۴.....	جلسه ۳. خشم شما.....
۳۴.....	جلسه ۴. چه چیزهایی شما را عصبانی می‌کند؟.....
۴۵.....	جلسه ۵. مسئله این است که چطور به موضوع نگاه کنید.....
۵۳.....	جلسه ۶. گفتگوی بیشتر درباره شما و خشمتان و بازی شماره ۱: خودگویی.....
۶۶.....	جلسه ۷. شناخت باورهای غیرمنطقی و بازی شماره ۱: خودگویی.....
۷۷.....	جلسه ۸. بازی شماره ۱: خودگویی.....
۸۴.....	جلسه ۹. بازی شماره ۱: خودگویی و بررسی نگرش.....
۹۱.....	جلسه ۱۰. بازی شماره ۲: وارونه‌سازی (آرام‌سازی).....
۱۰۳.....	جلسه ۱۱. بازی شماره ۳: انتخاب (حل مسئله).....
۱۱۴.....	جلسه ۱۲. تمرین بازی شماره ۳: انتخاب.....
۱۲۹.....	جلسه ۱۳. بازی شماره ۴: شگرد قدرت (جرات‌ورزی).....
۱۴۱.....	جلسه ۱۴. تمرین بازی شماره ۴: شگرد قدرت.....
۱۴۶.....	جلسه ۱۵. بازی شماره ۵: بازی مقابله (شوخی کردن).....
۱۵۴.....	جلسه ۱۶. تمرین بازی شماره ۵: بازی مقابله.....
۱۶۰.....	جلسه ۱۷. تمرین، تمرین، تمرین.....
۱۶۲.....	جلسه ۱۸. زمان بازی: اجرای بازی‌ها، بازی شماره ۱: خودگویی.....
۱۶۸.....	جلسه ۱۹. زمان بازی: اجرای بازی‌ها، بازی شماره ۳: انتخاب (حل مسئله).....
۱۷۴.....	جلسه ۲۰. زمان بازی: اجرای بازی‌ها، بازی شماره ۴: شگرد قدرت (جرات‌ورزی).....
۱۷۹.....	جلسه ۲۱. زمان بازی: اجرای چند مورد از بازی‌ها با هم، بازی شماره ۲: وارونه‌سازی (آرام‌سازی) به همراه بازی شماره ۳: انتخاب یا بازی شماره ۴: شگرد قدرت.....

جلسه ۲۲. زمان بازی: اجرای چند مورد از بازی‌ها با هم بازی شماره ۵: بازی مقابله (شوخی کردن) همراه با بازی شماره ۳: انتخاب یا بازی شماره ۴: شگرد قدرت	۱۸۸
جلسه ۲۳. دارید حرفه‌ای می‌شوید!	۱۹۷
جلسه ۲۴. نور، دوربین، حرکت! آخرین فرصت برای طراحی آگهی شما	۲۰۸
جلسه ۲۵. نور، دوربین، حرکت! — تمرین نهایی	۲۱۸
جلسه ۲۶. نور، دوربین، حرکت! — زمان نمایش	۲۲۸
جلسه ۲۷. شما حرفه‌ای هستید!	۲۳۲
ضمیمه	۲۳۶

توجه: این کتاب طی ۱۷ جلسه تمرین‌هایی را برای آموزش مهارت‌های اولیه مدیریت خشم ارائه می‌دهد. جلسات ۱۸ تا ۲۸ نیز تمرین‌های مداومی جهت کسب مهارت‌های پایه ارائه می‌کند و این تمرین‌ها را به یک عادت رفتاری تبدیل می‌کند.

"خونسردی خود را حفظ کنید" این کتاب کار متعلق به شماست!

بیایید با این کتاب آشنا شویم!

نام، نشانی، شماره تلفن، نام مدرسه و کلاستان را در جای خالی زیر بنویسید.

نام: _____

نشانی: _____

شماره تلفن: _____

نام مدرسه: _____

کلاس: _____

در مورد خانواده شما:

من با این افراد زندگی می‌کنم:

سن	نام
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

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 زودهنگام موقعیت‌های بالقوه مسئله‌ساز، پردازش دقیق‌تر به سرنخ‌های 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.

جلسه ۱

بیا یاد با هم آشنا شویم

گره‌های خونسرد



سگ‌های عصبانی



بیشتر وقت‌ها ما مثل گره‌های خونسرد آرام رفتار می‌کنیم ولی گاهی هم به یک سگ عصبانی تبدیل می‌شویم. همه ما این توانایی را داریم که حتی در شرایط سخت هم آرامش خودمان را حفظ کنیم ولی انجام این کار احتیاج به تمرین دارد. با استفاده از این کتاب شما یاد می‌گیرید که با باقی ماندن در حالتی که یک گره خونسرد دارد از تبدیل شدن به یک سگ عصبانی دوری کنید (آرام بمانید و عصبانی نشوید). شما با روش‌های تشخیص این نکته آشنا می‌شوید که چه زمانی قدرتی عصبانیت از قدرت شما بیشتر می‌شود. همچنین شما یاد می‌گیرید روش‌های بهتری را برای حل کردن مشکلات و فکر کردن درباره راه‌های مختلف یک مشکل امتحان کنید. هدف این کتاب ساده است: کمک به شما برای اینکه یاد بگیرید در موقعیت‌هایی که قبلاً به خاطر عصبانیت شدید مثل یک سگ عصبانی رفتار می‌کردید، حالا مثل یک گره آرام و خونسرد باشید.

خوب بیایید شروع کنیم! اول با هم آشنا می شویم و بعد درباره رازداری صحبت می کنیم. در این جلسه درباره سه موضوع بحث می کنیم:

۱. کار گروهی

۲. طراحی روش یک بازی

۳. تعیین کردن هدفها

منظور از «مدیریت خشم» چیست؟

موضوع اصلی کار گروهی است!

تک تک ما انسانها (کودکان، نوجوانان و بزرگسالان) هر روز به مشکلاتی بر می خوریم. بعضی از ما بهتر می دانیم که چگونه این مشکلات را اداره کنیم. موضوع مدیریت خشم این است که یاد بگیریم چگونه مسائل را حل کنیم و چطور با مشکلاتی که هر روز پیش می آیند روبه رو شویم و آنها را بهتر اداره کنیم.

برنامه «مدیریت خشم» به صورت یک کار گروهی ارائه می شود. در ضمن این کار گروهی ما با هم فعالیت داریم تا بتوانیم مشکلات را حل کنیم. حتماً شنیده اید که می گویند «دوتا فکر بهتر از یک فکر است!» شما و مشاورتان فکرهايتان را روی هم می گذارید، با هم کار می کنید و بعضی از مشکلاتی را که با آن روبه رو می شوید حل می کنید. بیایید مشاورتان را یک مربی در نظر بگیریم و شما را به عنوان بازیکنی فرض کنیم که قرار است در بازی مدیریت خشم شرکت کند.

اما اول بیایید با هم آشنا شویم:

یک مطلب اختصاصی در مورد خودتان بنویسید.

یک نقاشی از خودتان بکشید در حال انجام کاری که واقعاً دوست دارید و یا مطلبی درباره

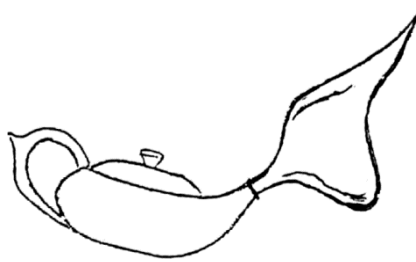
علاقه مندی های خودتان بنویسید.

.....

.....

من

اگر چراغ علاءالدین و غول آن مال شما بود سه آرزویی که می کردید چه بودند؟



- ۱.
- ۲.
- ۳.

رازها و رازداری:

بیایید یک دقیقه درباره این عنوان صحبت کنیم و بفهمیم نقش رازداری در انتخاب موضوع هایی که راجع به آنها با «مربی تان» صحبت می کنید چیست.

۱. به چه چیزی راز می گویند؟
 ۲. اینکه شما رازی دارید چه دلیلی دارد؟ (اعتماد کردن به دیگران با درمیان گذاشتن رازها)
 ۳. چه زمانی خوب است که رازمان را پنهان کنیم؟ (رازهای خوب و بد)
 ۴. چه زمانی فاش کردن رازها کار مناسبی است؟
- به نگه داشتن راز دیگران در کار مشاوره **رازداری** می گویند.

۵. چرا راز (رازداری) در بازی مدیریت خشم موضوع مهمی است؟

۶. چه زمانی مربی باید راز بازیکن را فاش کند؟

بیایید در مشاوره امروزان روش یک بازی را برای رازداری طراحی کنیم.

چه کسی چه چیزی را به چه کسی می گوید؟

۱. موضوعی که در مشاوره مطرح می شود راز شماست. شما می توانید درباره هر کاری که همراه با

مشاورتان انجام می دهید با هر کسی که بخواهید صحبت کنید (والدین، دوستان، معلم).

۲. مربی حق ندارد رازهای شما را به دیگران بگوید. با این حال، رعایت این موضوع در بعضی موارد

به نفع شما نیست. این موارد چه هستند؟

آسیب رساندن به خودتان


آسیب رساندن به دیگران

وقتی دیگران بخواهند به شما آسیب برسانند

موارد دیگر:

بیایید در این مورد معامله ای بکنیم. به این معامله ها قرارداد می گویند.

بیایید به تصویر پایین نگاه کنیم:



قرارداد

ما، _____
(نام شما)

، _____
(نام مربی)

توافق می کنیم که به قوانین رازداری که قبلاً در مورد آنها بحث کردیم پایبند باشیم.

_____ تاریخ
امضای شما

_____ امضای مربی

۱- کار گروهی

حالا که شما و مربی همدیگر را کمی بهتر می‌شناسید و دربارهٔ رازداری هم حرف زده‌اید، بیاید دربارهٔ کار گروهی و حل مشکلات صحبت کنیم. نام این بازی، مدیریت خشم است. در هر بازی قوانینی وجود دارد. مربی شما بعضی از چیزهایی را که شما می‌توانید از او انتظار داشته باشید در اینجا می‌نویسد.

من سر وقت اینجا هستم.....

من روش بازی را هر جلسه برای توضیح می‌دهم.....

.....

.....

.....

با مربی در مورد انتظاراتی که او از شما دارد حرف بزنید و آنها را در زیر بنویسید.

من سر وقت در جلسه‌هایمان حاضر می‌شوم.....

من سعی دارم که ۱۰۰٪ روی این مسئله کار کنم.....

.....

.....

.....

هدف تیم ما چیست؟

****برنده شدن در بازی مدیریت خشم****

۲- روش بازی

اولین قدم در ترتیب مراحل این بازی تجزیه و تحلیل کردن مشکلاتی است که ممکن است پیش بیاید. فکر می‌کنید تیم ما در طراحی برنامهٔ بازی مدیریت خشم با چه «مشکلاتی» روبرو می‌شود؟ شما می‌خواهید چه قسمتی را تکمیل کنید؟
پرسیدن این سؤال‌ها در واقع همان تعیین کردن هدف‌ها است. بعد از اینکه هدف‌ها را مشخص کردیم راه‌حل‌های جدیدی را برای شکست دادن حریف خودمان یعنی خشم آزمایش می‌کنیم.



۳- مشخص کردن هدفها

این «گره خونسرد» دارد سخت تلاش می کند تا به هدف هایی که می خواهد به آنها برسد فکر کند. شما هم چند مورد از هدف هایی را که دوست دارید روی آنها کار کنید در زیر بنویسید. ممکن است این کار سختی باشد ولی شما می توانید آن را انجام بدهید! تسلیم نشوید! اول دو مثال زیر را امتحان کنید.

چند مورد از هدف‌هایی که می‌خواهم روی آنها کار کنم یا موضوع‌هایی که می‌خواهم درباره‌ی خودم عوض کنم:

هدف: من می‌خواهم در فوتبال پیشرفت کنم.

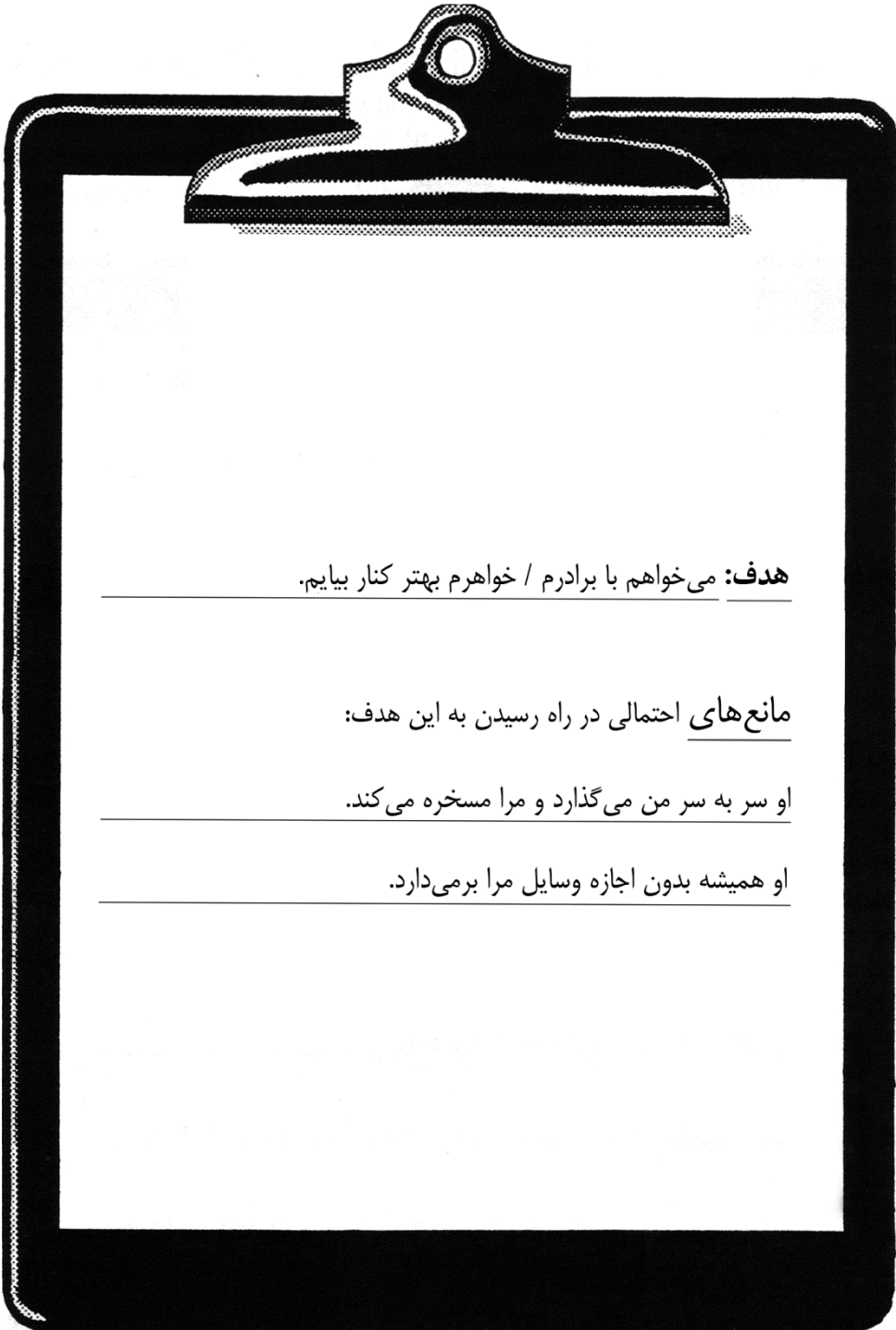
بعضی از مانع‌هایی که ممکن است در راه رسیدن به این هدف‌ها پیش بیاید:

باید در تیم ثبت نام کنم.

باید یک توپ فوتبال و یک کفش ورزشی بخرم.

باید از کسی بخواهم تا مرا سر جلسه‌ی تمرین ببرد و به خانه برگرداند.

باید تکالیفم را برنامه‌ریزی کنم تا برای تمرین وقت کافی داشته باشم.



هدف: می‌خواهم با برادرم / خواهرم بهتر کنار بیایم.

مانع‌های احتمالی در راه رسیدن به این هدف:

او سر به سر من می‌گذارد و مرا مسخره می‌کند.

او همیشه بدون اجازه وسایل مرا برمی‌دارد.

برنامه جلسه بعدی چیست؟

امروز کارهای زیادی انجام دادیم. ما درباره رازداری، کار گروهی، روش بازی و تعیین هدفها صحبت کردیم. بعضی از این موضوعها ممکن است برای شما روشن باشد و بعضی هم نه. نگران نباشید. ما این عنوانها را زیاد به کار می بریم و شما خیلی زود با آنها آخت می شوید. در پایان دوره، شما در این زمینهها فرد ماهری می شوید!

در جلسه بعد شما یاد می گیرید که عصبانیت چیست.

یادتان باشد هر جلسه کتاب کار را با خودتان بیاورید.

