

جعبه ابزار پذیرش و ذهن آگاهی برای کودکان و نوجوانان

۷۵ کاربرگ و سرگرمی برای

آسیب، اضطراب، افسردگی، خشم و ...

برای استفاده درمانگران، مشاوران، معلمان و مربیان

تألیف

تیموتی گوردون

جسیکا بروشوک

ترجمه

زهرة ولیان پور

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

سارا مساوات

دانشجوی سال آخر دکتری زبان انگلیسی



کتاب ارجمند

فهرست

مقدمه	۵
طریقه استفاده از این کتاب	۷
فصل ۱: با علم تفریح کنید	۹
فصل ۲: آغاز و سنجش	۱۵
فصل ۳: درمان و مهارت‌آموزی	۸۳
فصل ۴: پایان و تعمیم	۱۷۱
منابع	۲۰۶
درباره نویسندگان	۲۰۷

مقدمه

رویکردهای پذیرش و ذهن‌آگاهی تقریباً برای هر جمعیتی که شما بتوانید تصور کنید، از اضطراب زمان امتحان تا حتی مشکلات شدید سلامتی، استفاده‌های فراوانی دارد. تعداد زیاد جهت‌گیری‌های نظری متفاوت و سبک‌های تمرینی، چنین امکانی را ایجاد کرده‌اند.

هدف از این کتاب، ارائه ابزاری کاربردی و مبتنی بر شواهد در حیطهٔ درمان پذیرش و تعهد (ACT)، مهارت دلبستگی، رفتار درمانی دیالکتیک (DBT)، کاهش استرس بر پایهٔ ذهن‌آگاهی (MBSR)، درمان شناختی بر پایهٔ ذهن‌آگاهی (MBCT) و یوگا به شکل کاربرگ‌ها، تمرین‌ها، بازی‌ها، نسخه‌های ذهن‌آگاهی و خیلی موارد دیگر برای کاری است که شما خیلی وقت است در حال انجام دادنش هستید. هر کدام از این چهارچوب‌ها آگاهی لازم برای درمان مناسب کودکان و نوجوانانی که با مشکلات مواجه هستند را به ما می‌دهد. ما زمینه مشترک همهٔ این رویکردها را در یک مدل واحد فراتشخیصی گنجانده‌ایم: همهٔ آنها فعالیت‌های تجربی را تشویق می‌کنند، آنجا که مراجع در مطب پزشک، کلاس یا محیط حرفه‌ای^۱ وارد ارتباط مستقیم با فرایندهای تغییر می‌شود.

این کتاب کار، جعبه ابزار مثال زدنی شما است برای اینکه با استفاده از فرایندهای پذیرش، ذهن‌آگاهی، ارزش‌ها و تعهد، رفتار شما را به روش‌هایی خلاقانه و جذاب تغییر دهد. برای کاری که انجام می‌دهیم یک مجموعه از تمرین‌ها و کاربرگ‌های دلخواه‌مان را به شما ارائه داده‌ایم که به نظرمان مفید هستند. هر صفحه از آنچه را که در این جعبه ابزار در مورد کودکان، نوجوانان و مراقبان به اشتراک گذاشته‌ایم - آموزش آنها و پیشنهاد مهارت‌آموزی^۲ - قبلاً خودمان استفاده کرده‌ایم.

به طور خلاصه، این کتاب به ویژه مشکلات بالینی زیر را مورد توجه قرار داده است:

- موضوعات دلبستگی و رابطه‌ای
- خشم و رفتار خصمانه

-
1. Practice setting
 2. Skill building

- رفتار ضد اجتماعی
- اضطراب، استرس و نگرانی
- قلدری کردن
- افسردگی و اندوه
- رفتار خوردن مختل شده
- نگرانی‌های جنس و هویت جنسی
- تغییرات زندگی و گذارها
- اخلال و سواس فکری-عملی و وسواس موکنی
- امتناع از مدرسه
- اندیشه‌پردازی خودکشی‌گرا و آسیب به خود
- سوء مصرف مواد و تکانشگری
- مشکلات تروما و مربوط به تروما

طریقه استفاده از این کتاب

این کتاب مملوء از تمرین‌ها، کاربرگ‌ها و فعالیت‌هایی برای کودکان، نوجوانان و مراقبان‌شان است که باعث می‌شود کارمان را بهتر انجام دهیم و اطلاعات پیش‌زمینه‌ای مربوط به آنها را هم ارائه داده‌ایم. نخستین بخش از این کتاب، تفحص مختصری در علم، نظریه و فلسفه‌ای دارد که زیربنای همهٔ مهارت‌های مهمی است که استفاده می‌کنیم. قول می‌دهیم که این بخش فقط شامل اطلاعاتی باشد که شما نیاز دارید و خیلی طولانی نباشد.

به بیان دقیق‌تر در بخش اول، یک چالش جالب برای شما مطرح می‌کنیم: برای هر درمانجو یا موقعیت بالینی که شما ممکن است در آن قرار بگیرید، اطلاعات رویکرد و احداًمان را به کار ببرید. این بخش به شما اجازه خواهد داد کاربرگ‌ها، تمرین‌ها و فعالیت‌های داخل این کتاب را نسبت به جمعیت‌های خاصی که با آنها کار می‌کنید و محیط‌هایی که در آن فعالیت دارید سازگار کرده و به کار ببرید.

ممکن است در حال کار کردن با یک بچه ۵ ساله مضطرب باشید که با مشکل جدایی از مراقبان دست و پنجه نرم می‌کند و از رفتن به مدرسه امتناع می‌کند یا یک جوان تراجنستی ۱۳ سالهٔ افسرده که خودزنی می‌کند- از درمان‌های هورمونی که توسط سیستم پزشکی منع شده، استفاده می‌کند و تهدید کرده است که خودکشی می‌کند- فرایندها یکسان هستند و تصمیم بالینی شما برای چیزی که برای این نوجوان از نظر رشدی مناسب است شما را به آنچه که بعداً انجام می‌دهید هدایت خواهد کرد.

بقیهٔ این کتاب روی چگونه به انجام رساندن این تمرینات تمرکز دارد: از کدام تمرین‌ها و کاربرگ‌ها می‌توانید استفاده کنید تا در جوانانی که با آنان کار می‌کنید پذیرش و ذهن‌آگاهی و در مراقبان آنان انعطاف‌پذیری ایجاد کنید؟

این کتاب ساختار درمان را دنبال می‌کند. کار خود را با معرفی ابزارهای مورد نیاز برای سنجش، مفهوم‌سازی و تعیین زمینهٔ مناسب برای تغییر با استفاده از تمرین‌های پذیرش و ذهن‌آگاهی، شروع می‌کنیم. سپس تعداد زیادی از منابع درمان و مهارت‌آموزی را برای استفاده در جلسات با درمانجویان‌تان، همراه با تغییر منطبق با سطوح رشدی و

موضوعات برای گروه‌های سنی مختلف، ارائه می‌دهیم.

در پایان کتاب می‌گوییم که چطور بینش‌ها و مهارت‌هایی را که در طی جلسات به مراجع آموخته‌اید، به سایر موقعیت‌های زندگی او نیز تعمیم دهید: در خانه، مدرسه یا در دیگر تعاملات میان فردی. این کار را با فراهم کردن فراهم کردن طرح‌ها و استراتژی‌ها برای آموزش و تبادل اطلاعات با مراقبان انجام دادیم تا آنجا که بتوانند کاری را که ما در جلسه، در خانه و در مدرسه انجام می‌دهیم تقویت کرده و گسترش دهند.

به خاطر سهیم شدن این کتاب راهنمای جالب و عملی با شما بسیار هیجانزده شدیم و بیصبرانه منتظریم که ببینیم چطور این مهارت‌ها را بدست می‌آورید و آنها را در عمل برای پرورش دادن پذیرش و ذهن‌آگاهی در درمانجویان‌تان به کار می‌برید.

با علم تفریح کنید

پذیرش و ذهن‌آگاهی حال و هوای خاصی دارد. می‌تواند تصاویر کوسن‌های مدیتیشن، حالت‌های یوگا، معنویت شرقی و بحث‌های فلسفی دربارهٔ اجتناب‌ناپذیری درد در زندگی و خرد حقیقی جهان را به یاد آورد. این تصاویر را دوست داریم و در عین حال تصدیق می‌کنیم که تمرین‌های پذیرش و ذهن‌آگاهی با پیشینه‌ای غنی در علم برای حمایت کردن از آنها همراه است.

دلیل اینکه زمانی را صرف توضیح علم پذیرش و ذهن‌آگاهی می‌کنیم - در کنار این حقیقت که ما آماتورهای بسیار بزرگی هستیم - این است که درک مبنای علم به ما اجازه می‌دهد در مورد ابزارهایی که ذکر خواهیم کرد، انعطاف‌پذیرتر و خلاق‌تر باشیم. اگر شما اساس این کار را درک کنید، بعد می‌توانید شروع به تطبیق دادن آن کنید، به‌طور جدی درباره‌اش فکر کنید یا خودانگیزخته‌تر با این مهارت‌ها آشنا شوید.

چرا پذیرش و ذهن‌آگاهی؟

این کار برای فهمیدن و بلافاصله به کار بردن آسان است. برای شروع، شما به درک تعدادی مفاهیم پایه نیاز دارید. ما به جای برنامه کنترل یا کاهش نشانه که سعی در به چالش کشیدن، بحث کردن، پرت کردن حواس و یا استدلال دربارهٔ محتوای دردناک افکار، احساسات، خاطرات و حس‌های فیزیکی دارد، بیشتر بر استفاده از رویکرد خود یعنی پذیرش یا پذیرنده بودن، ارتباط برقرار کردن و پذیرای تجربه‌های دشوار بودن تأکید می‌کنیم.

این رویکرد بر اساس رشد علمی غیرمنتظره‌ای است که پایهٔ رویکردهای مدرن برای

درمان شناختی رفتاری محسوب می‌شود: برای مثال درمان پذیرش و تعهد (ACT)، درمان متمرکز بر دلسوزی (CFT)، رفتار درمانی دیالکتیک (DBT)، روان‌درمانی تحلیلی عملکردی (FAP) و درمان شناختی بر پایه ذهن‌آگاهی (MBCT) که رایج‌تر هستند، اما مثال‌های زیاد دیگری وجود دارند. این رشد علمی تأکید می‌کند که برخلاف فرض‌های رایج، نمی‌توانیم تجربیات دردناک زندگی همچون افکار را فراموش، حذف یا از جهات دیگر بطور دائمی پاک کنیم. هرچند، می‌توانیم با دردمان روابط جدیدی ایجاد کنیم تا حدی که ما را از توان نیندازد یا بر زندگیمان تحمیل نشود. به این معنی که به جای تمرکز کردن روی صحیح یا غلط، درست یا اشتباه، خوب یا بد، بررسی کنیم چطور رفتار یا تجربه‌ای خاص در لحظه‌ای (بافت) خاص عمل می‌کند. آنجا است که ذهن‌آگاهی وارد می‌شود!

وقتی به افراد جوان کمک کنیم که توجه کنند، توصیف کنند، کنجکاو باشند و به جز این با تمام تجربیات‌شان در لحظه حال درگیر باشند، آنها بهتر قادر خواهند بود ببینند کدام رفتار نتیجه می‌دهد و کدام رفتار نتیجه نمی‌دهد. یک دختر جوان که وقتی عصبانی می‌شود می‌زند، می‌تواند پی ببرد که ضربه زدن ممکن است در دم احساس خوبی ایجاد کند اما بعد فقط باعث می‌شود که شرایط بدتر شود چون او دچار مشکل می‌شود. اگر بتوانیم به او آموزش دهیم به علائم اولیه احساس خشم توجه کند و آن فرایند را کاهش دهد، بعد می‌توانیم به او آموزش دهیم که وقتی خشم آشکار می‌شود رفتارهای متفاوتی را امتحان کند که ممکن است در بلندمدت بهتر نتیجه دهد.

هدف ما کمک کردن به افراد جوان و مراقبان‌شان است که با توجه کردن به تجربیات و نقش رفتارشان (مثلاً چرا انجام می‌دهند و چه چیز را انجام می‌دهند)، محیط دردناک‌شان و انتخاب کردن رفتارهای جانشین که برای افراد درگیر بهتر جواب می‌دهد، بهبود یابند.

روی آنچه افراد جوان انجام می‌دهند تمرکز کنید!

ممکن است در ابتدا توجه کردن به نتیجه آنچه افراد جوان انجام می‌دهند ساده به نظر برسد، اما به شما اطمینان می‌دهیم که برای رسیدن به یک توضیح پیچیده معمولاً بیشتر

در محتوای آنچه دارد اتفاق می‌افتد درگیر می‌شویم تا بافت (شرایط). درک کردن آنچه افراد جوانی که شما در حال کار کردن با آنها هستید، انجام می‌دهند و تمرکز روی چیزی که اتفاق می‌افتد به شما کمک می‌کند بفهمید چرا این افراد جوان به کاری که می‌کنند ادامه می‌دهند. چه اتفاقی می‌افتد که نوجوانی تهدید به خودکشی می‌کند؟ اگر نمی‌دانید بپرسید!

برای مثال، موقع کار کردن با دختر نوجوانی که مکرر تهدید به خودکشی کرده، پی بردیم که او بعد از نوشتن یادداشت خودکشی مقدار زیادی توجه و زمان همراه با مادرش نصیبش می‌شده است. با استفاده از رویکرد مبتنی بر پذیرش، توانستیم با کمک تحلیل‌مان به این زن جوان نشان دهیم که چطور رفتار در آن موقعیت، مؤثر واقع می‌شود. تاریخچه اختلال دلبستگی‌اش را بررسی کردیم، به‌خصوص به تجربه‌ او از بدست نیابردن نیازهای هیجانی‌اش، پرداختیم. او با صحبت کردن درباره‌ اندیشه‌پردازی خودکشش آرام شد و توضیح داد در لحظه‌ای که او تهدید به خودکشی می‌کرد هیچ عبارت دیگری برای گفتن نداشت، «من به شما نیاز دارم، چیزی که من احساس می‌کنم غیر قابل تحمل است». وقتی ما تماماً کارکرد رفتارش را برای تهدید به خودکشی شناسایی کردیم، توانستیم روی امتحان کردن روش‌های جدید برای رسیدن به نیازهای هیجانی‌اش که با آن مواجه بود، کار کنیم و با این موقعیت‌های دردناک ارتباط برقرار کنیم.

اینجا مثال دیگری است که ممکن است خیلی واضح به نظر نرسد. پسر ۵ سال‌های بخاطر نگران بودن بی‌اندازه درباره رفتن والدینش از خانه و امتناع کردن از رفتن به مدرسه به ما معرفی شد، در بررسی این پسر جوان که آشکارا رنج می‌برد، ماهیت تقویت رفتارش برای هیچ یک از ما روشن نبود تا زمانی که فهمیدیم **تلاش‌های** او برای کنترل ترس‌ها و هراس‌هایش در همان لحظه بسیار تقویت‌کننده بود.

این موضوع مهمی است چون پیامدهای قابل مشاهده و بیرونی رفتارش (دچار مشکل شدن با والدینش)، اصلاً به نظر تقویت‌کننده نمی‌رسید، اما وقتی کارکرد رفتارش را تحلیل کردیم و صریحاً با او درباره تلاش برای متوقف کردن دوری والدینش از خانه و امتناع از حضور در مدرسه مصاحبه کردیم، پی بردیم که اضطراب و ترسش آن‌قدر طاقت‌فرسا بود که برای کنترل کردن یا اجتناب از یک پیامد ترسناک، انجام دادن هر چیزی در آن لحظه مانند کار درست، منطقی بود. او می‌دانست در واقع نمی‌تواند مانع ترک والدینش

شود اما از آنچه که می‌توانست اتفاق بیفتد آن‌قدر نگران بود که حتی تلاش برای متوقف کردن آنها برایش آرامش فراهم می‌کرد - او حداقل کاری انجام می‌داد! با مقداری فاصله از آن موقعیت‌های دشوار، توانست تشخیص دهد که چیزهای بدتری برای دعوا با پدر و مادرش ایجاد کرده است. او توانست با کار کردن روی تحمل درماندگی، پذیرش و تعهد برای تغییر رفتار، پاسخ‌های جدیدی را برای اضطراب و ترس خود پرورش دهد.

درک کنید چه چیزی تجربیات را دشوار می‌سازد

کاری که شما با استفاده از رویکرد پذیرش و ذهن‌آگاهی انجام می‌دهید، روی افکار، احساسات، حس‌ها و خاطراتی تمرکز خواهد کرد که زندگی را برای درمانجویان جوان‌تان دشوار ساخته است. وقتی شما به کودکی فکر می‌کنید که از رفتن به مدرسه امتناع می‌کند، کار متناسب این است که روی عوامل محیطی مانند قلدری و حمایت برای مداخله‌ای سیستماتیک تمرکز کنیم. هر چند، قسمت اعظم این کتاب بررسی دقیق‌تر دنیای خصوصی و درونی یک شخص جوان را می‌طلبد. البته نه به این معنی که عوامل محیطی بیاهمیت هستند. آنها برای فهمیدن مهم و ضروری هستند. به بیان دقیق‌تر، ما می‌خواهیم تأکید کنیم که پذیرش و ذهن‌آگاهی، در واقع کارکردن با محتوای خصوصی دردناک (افکار، احساسات، حس‌ها و خاطرات) تجربیات درمانجویان جوان است و تشخیص دهیم که آنها ممکن است احتمالاً برای اجتناب، کنترل یا فرار از این محتوای خصوصی دردناک برای انجام آنچه می‌توانند، تلاش کنند: که آیا به مدرسه بروند یا نه، بحث کنند یا فریاد بکشند، مخفی شوند و غیره.

وقتی شخصی جوان، تفکری را کاملاً واقعی فرض می‌کند یا واقعاً در بعضی تجربیات شخصی خود گیر کرده است (یک فکر، احساس، حس یا خاطره) و مشاهده می‌کنیم که محتوای این تفکر، بر خودش یا رفتارش حاکم است و شاید باعث ایجاد پیامدی مشکل‌آفرین شود، این را هم‌جوشی می‌نامیم. برای مثال پسر جوان نامبرده ممکن است تصورات وحشتناکی داشته باشد که اگر والدینش بروند اتفاق بدی برای آنها خواهد افتاد. از آن به بعد او باور کرده یا اعتقاد دارد که این تفکرات حقیقی هستند، هر چیزی را امتحان می‌کند که بتواند والدینش را از ترک کردن متوقف کند حتی اگر مشکلات اضافی ایجاد کند.

مشکل تفکرات وحشتناک نیست. مشکل این است که وقتی به این تفکرات باور دارد، پاسخش به آنها، مشکلاتی را در زندگیش ایجاد می‌کند. اصطلاح هم‌جوشی مهم است زیرا ما می‌توانیم به همه چیز متصل شویم. به خاطر داشته باشیم که هم‌جوشی همیشه ضرورتاً بد نیست. وقتی شما در حال تماشا کردن یک فیلم عالی هستید، می‌خواهید نابوری را به تعویق اندازید و واقعاً با آنچه در صحنه اتفاق می‌افتد یکی شوید؛ شما دوست دارید احساس کنید که شخصیت‌ها و داستان واقعی هستند. این هم‌جوشی به شما کمک می‌کند از فیلم لذت ببرید. راه دیگر اینکه، اگر شما بیش از اندازه با صحنه ترس که در فیلم اتفاق افتاد یکی شدید، ناگهان ممکن است تصور کنید که هر صدای ریز یا غرغری در منزلتان یک تهدید است و در نتیجه کاری غیر عادی انجام دهید. همه اینها دربارهٔ بافت و عملکرد است. آیا فرو رفتن در فکر، احساس، خاطره یا حس بدنی فایده‌ای دارد؟

برای اکثر درمانجویان جوانان، دلیل آمدن آنها برای درمان (یا دلیل اینکه مراقبان‌شان باعث شدند آنها بیایند) این است که استراتژی‌های آنها برای کنار آمدن با تجربیات دشوار، مشکل‌آفرین است – آنها نتیجه نمی‌دهند. به جای مستقیماً به چالش کشیدن، بحث کردن و معمولاً سعی در بازسازی شناختی محتوای به هم متصل شده، ما **انعطاف‌پذیری** را بالا می‌بریم.

انعطاف‌پذیر بودن از نظر روان‌شناختی به سادگی به این معنی است که ما افراد جوان را در تماس با مسائل دردناک‌شان قرار می‌دهیم برای اینکه یاد بگیرند کارهای جدیدی در حضور آن انجام دهند.

برای هدف قرار دادن تغییر رفتار بلند مدت از ارزش‌ها استفاده کنید

برای به وجود آوردن تغییر در رفتار به طور مثبت، نیاز داریم بدانیم چه کسی و چه چیزی در حال تحریک کردن درمانجوی جوان است. در جلسه‌ای با مراقبان به عبارتی جالب رسیدیم: «توجه شما مثل آب‌پاشی برای زندگی است: رفتارهایی که به آنها توجه می‌کنید همان‌هایی هستند که شاهد افزایش آنها خواهید بود.» منظورمان این است که

حتی توجه یک مراقب -نگاه کردن به یک فرد جوان، توجه کردن به آنها و رفتارشان- می‌تواند تقویت‌کننده باشد. در مراحل اولیه فرایند درمان، اینکه بفهمیم توجه چه شخصی برای یک درمانجوی جوان تقویت‌کننده است بسیار مفید خواهد بود. در کار کردن با نوجوانان، مراقبان ممکن است پی ببرند که توجه‌شان به نسبت گروه هم‌سالان نوجوانان، آن‌قدرها هم تقویت‌کننده نیست و این موضوع دقیقاً چیزی را که باعث تقویت یک نوجوان می‌شود پیچیده می‌کند.

علاوه بر این، وقتی که ما فهمیدیم چه کسی و چه چیزی برای افراد جوان مهم‌تر است، شاهکارهای بزرگ‌تری از تغییر رفتار را در مورد آنها به دست آوردیم. به جای تمرکز روی کاهش دادن نشانه‌ها، از این اطلاعات بیشتر برای برانگیختن تمرکز روی رفتار جدیدی که زندگی آنها را به روشی معنادار رشد می‌دهد استفاده می‌کنیم.

بیاید برای یک لحظه هم که شده صادق باشیم: افراد جوان تمایل دارند خیلی واقع‌بین و متمرکز بر نتیجه باشند. در تجربه ما، افراد جوان به توضیحی نیاز دارند تا بدانند چرا باید این تمرین را با شما انجام دهند و پاسخ دقیقاً تعهد به رفتار مبتنی بر ارزش‌ها است: تماس برقرار کردن با موارد دردناک تا حدی که آنها بتوانند عالی‌تر، شاداب‌تر و بهتر بمانند! و البته عالی‌تر، شاداب‌تر و بهتر زندگی کردن یعنی هر آنچه به‌طور انحصاری برای هر کدام از آنها مهم است. تعهد به رفتار مبتنی بر ارزش‌ها به معنی چگونگی افزایش کیفیت زندگی در بلندمدت است.

حالا پیش به سوی سرگرمی!

فصل

۲

آغاز و سنجش

این فصل شما را در شروع کارتان با شخصی جوان راهنمایی خواهد کرد. در این بخش، کاربرگ‌ها و بازی‌هایی برای شروع جلسه اول گنجانده‌ایم که به شما کمک می‌کند تا هم دربارهٔ علائق جوانی که با او کار می‌کنید اطلاعات کسب کنید و هم به یک قرارداد درمانی با رضایت آگاهانهٔ درمانجوی جوان‌تان برسید که به او بفهماند کار شما چه هدفی را دنبال می‌کند. در این فصل فعالیت‌های سنجش را گنجانده‌ایم اما فصل را با چیزی خاص و مهمتر در رویکرد پذیرش و ذهن‌آگاهی شروع می‌کنیم: اتحاد درمانی با ارزش‌ها.

آغاز با ارزش‌ها

شروع اتحاد با ارزش‌ها

برای چطور شروع کردن کارتان با افراد جوان، تفسیرهای زیادی وجود دارد. در برخی محیط‌های درمان، جلسات پذیرش ساخت‌دار یا مقیاس‌های سنجش رسمی مورد نیاز هستند. آنچه که مورد نیاز شماست را طبق شرایط حرفهٔ خود و اصل جوازتان و در سریع‌ترین فرصت معقول انجام دهید، از مراجع‌تان بخواهید دربارهٔ ارزش‌هایش با شما صحبت کند، چه کسی و چه چیزی برای آنها بیشتر مهم است. این کار را انجام می‌دهیم تا مراجع‌مان آماده شوند بیشتر روی روشی که می‌خواهند زندگی کنند و آنچه که برای‌شان مهم است، تمرکز نمایند تا روی کمبودها، آسیب‌شناسی و مشکلات. این مرحله تعیین‌کنندهٔ اهداف درمانی است که روی رشد تمرکز دارد.

به جای اینکه درمان یک محیط آزارنده باشد که فقط درباره چیزهای دردناک صحبت کنیم، درصدد هستیم نوعی محیط درمانی ایجاد کنیم که دوستانه و گاهی سرگرم‌کننده باشد، تا حدی که ممکن است موضوعات دشوار را بیشتر با آرامش بیان کنیم. شاید نتوانیم روی این مورد به حد کافی تأکید کنیم: در تجربه ما مراجعان و خصوصاً مراقبان می‌آیند تا مشکلات افراد جوان را حل کنند و همه چیز را بلافاصله بهتر کنند. این تمرکز اولیه روی ارزش‌ها، برنامه رسمی را متوقف می‌کند و مثالی از کنترل محرک است، جایی که درمانگر امیدوار است با ایجاد محیطی حرفه‌ای، درمانجویان بیشتر برای افزودن قوت‌ها، بهبود رفتار و حفظ رفتارهای تقویت شده بیایند تا برای بدنام کردن خود یا شکایت از اوضاع. مثال‌هایی از چگونه کار کردن در محدوده شاخص‌های محیطی‌تان نشان خواهیم داد تا با رعایت توصیه‌ها و روال‌های محیط یا حرفه‌تان، شرایطی برای تغییر ایجاد کنید.

در کاربرد زیر به نام «آنچه درباره من مهم است»، افراد جوان را تشویق می‌کنیم اطلاعاتی در مورد مشکل‌شان را با ما به اشتراک بگذارند که ممکن است مربوط به نظر نرسد. البته اطلاعات در این فعالیت فی‌البداهه برای تحلیل ما از اینکه آنها چه کسی هستند، برای آنها چه چیزی مهم است و می‌خواهند زندگی‌شان چگونه باشد، بسیار ارزشمند است. همچنین در انجام این کاربرد همراه با مراقبان اصلی و افراد جوان که با هم در جلسات حضور پیدا می‌کنند، بسیار موفق بوده‌ایم. کاربرد «آنچه درباره ما مهم است» بین مراقب و فرد جوان سازگاری ایجاد می‌کند تا بتوانند به کار کردن با هم ادامه دهند.

کاربرد مراقب، تلاشی اولیه برای ایجاد قراردادی درمانی بدون حذف به نفع یک قرارداد بر مبنای پذیرش است که بجای تمرکز روی ارزش‌ها، روی آنچه که مهم است و آنچه که در آینده به آن امید می‌رود، تأکید می‌کند. ما پی برده‌ایم که این فعالیت باعث خنده زیادی می‌شود و جو مناسبی را برای شروع درمان با خانواده‌هایی که زیر جمله «بچه‌ام را درست کن» خالی می‌گذارند، ایجاد می‌کند.

آنچه دربارهٔ من مهم است

اسم من _____ است و چیزهای مهمی که باید دربارهٔ من بدانید این است که رنگ مورد علاقه‌ام _____ است و غذای مورد علاقه‌ام _____ است.

کاری که دوست دارم انجام دهم _____ است. دلیل اینکه چرا دوست دارم این کار را انجام دهم این است که _____ .

چیزی که من واقعاً در آن ماهر هستم _____ است. چیزی که شما باید دربارهٔ من بدانید این است که اینجا بودن در من احساس _____ ایجاد می‌کند.

و امیدوار هستم که از درمان _____ زمانی می‌توانید بفهمید حالم خوب هست که من _____ یا می‌گویم _____ .

اگر حالم خوب نباشد، ممکن است _____ یا بگویم _____ . از نظر من مهم است که در درمان روی _____ کار کنیم و دربارهٔ _____ صحبت کنیم.

چیزی که صحبت کردن دربارهٔ آن را سخت خواهد کرد احساس _____ است. _____

کاربرگ مراقب

آنچه دربارهٔ ما مهم است

چیزی که به آن علاقه دارم دربارهٔ _____
_____ شان است.

متوجه آن می‌شوم خصوصاً وقتی آنها _____.

من از این دربارهٔ آنها لذت می‌برم زیرا _____
_____ آنها واقعاً در _____ ماهر هستند.

و من از این لذت می‌برم زیرا _____.

چیزی که مهم است دربارهٔ آنها بدانیم این است که آنها _____
_____.

من می‌دانم که آنها در مورد _____
تلاش می‌کنند.

امیدوارم آنها در آینده _____ بشوند.

این برای من مهم است چون _____.

من خصوصاً دوست دارم وقتی آنها _____.

کار مورد علاقه‌ام برای انجام دادن همراه با آنها _____ است.

امیدوارم که یک روزی آنها _____.

چیزی که امیدوارم آنها در من مشاهده کنند این است که من _____
_____ هستم.

چیزی که فکر می‌کنم در درمان باید درباره‌اش صحبت کنیم _____
_____ است.

آرزو می‌کنم که یک روز ما با هم _____.

انتخاب ارزش‌ها

برخی افراد جوان درباره اینکه چه کسی و چه چیزی برای آنها مهم است و یا نیست، عقاید محکمی دارند. اجازه دهید این حقیقت را بپذیریم که داشتن ارتباطی قوی با ارزش‌هایمان و درواقع آگاهی واضح از اینکه آنها چه هستند، می‌تواند برای بزرگسالان کار پیچیده‌ای باشد چه رسد به افراد جوان! ما فهرستی از ارزش‌هایی که ممکن است افراد جوانی که با آنها کار می‌کنید به آن اهمیت دهند، درست کرده‌ایم. برای خلاق بودن، اضافه کردن یا ساختن ارزش‌های خودتان در فهرست، تردید نکنید.

به شما پیشنهاد می‌دهیم یک کپی از فهرست زیر تهیه کنید و از شخص جوانی که با او کار می‌کنید دعوت کنید پنج ارزشی که برای آنها با اهمیت‌تر هستند، انتخاب کنند.

پذیرش گوش دادن به دیگران

پذیرفتن خودم

پذیرفتن دیگران

موفقیت در انجام آنچه مهم است

ماجراجویی

لذت بردن از چیزهای کوچک

رؤیایی بودن، تغییر دادن دنیا

قدردان بودن

اهل هنر بودن

مراقب بودن برای اینکه با هر چیزی که در اطراف من است با عشق و

مهربانی رفتار کنم

خلاق و مبتکر بودن: داشتن ایده‌ها و استفاده از آنها

خلاق بودن برای ابراز کردن خودم

عاطفی بودن برای ابراز احساساتم

آزاد بودن برای انجام دادن چیزی که انتخاب می‌کنم

دوستانه بودن

شاداب بودن برای پرورش خودم

مفید بودن در انجام کارهای خوب برای دیگران

خودم بودن

مسئول بودن

اجتماعی بودن برای لذت از گوش دادن و صحبت کردن با دیگران

سپاسگذار بودن برای چیزی که من در زندگی‌ام دارم

جرأت برای پذیرفتن عمل حتی وقتی احساس ترس می‌کنم

کنجکاوی برای بررسی کردن تجربیات جدید

آموزش و یادگیری

تشویق کردن استعداد در هر کسی

هیجان برای جستجوی چیزهای جدید در زندگی

جستجو برای امتحان کردن چیزهای جدید

احساس خوب داشتن

حسی شبیه تعلق داشتن

احساس ایمنی

انعطاف برای کنترل کردن تغییر

گذشت

سخاوت برای به اشتراک گذاشتن ذوق و استعداد منحصر به فردم

همدردی کردن با دیگران برای نشان دادن اینکه آنها را دوست داریم

عشق دادن و عاشق شدن

شکرگذاری کردن

رشد در پیدا کردن فرصت‌هایی برای یادگیری

شادکامی برای لبخند زدن، خندیدن و لذت بردن از زندگی

داشتن ارتباط با مردم

داشتن زمان با کیفیت

کمک کردن به دیگران

صداقت و گفتن حقیقت

رهبری برای ایجاد کردن چیزی که من در دنیا می‌خواهم

طبیعت و هوای آزاد

آرامش

فعالیت فیزیکی

بازیگوشی برای تفریح داشتن

مثبت بودن

غرور برای احساس خوب از اینکه چه کسی هستم و چه چیزی انجام

می‌دهم

شفقت نسبت به خود برای مراقبت از ذهنم، بدنم و روحم

تفکر و تأمل برای نگاه به درون خودم

معنویت یا دین

محیط، دلسوزی برای دنیا

اعتماد کردن و مطمئن بودن

درک دیگران

خردمندی برای پیدا کردن پاسخ‌ها درون خودم

سپس این ارزش‌ها را برای درمانجو روی کارت‌هایی که می‌توانید پرینت بگیرید

و حذف کنید، انتقال دهید. اینجا مثالی در مورد چگونگی امکان چاپ کارت‌ها

وجود دارد.

 <p>عشق ورزی و عاشق بودن</p>	 <p>معنویت یا دین</p>
 <p>مسئول بودن</p>	 <p>کمک به دیگران</p>
 <p>آموزش و یادگیری</p>	 <p>طبیعت و هوای آزاد</p>