

# جعبه ابزار هیجانی - اجتماعی برای کودکان و نوجوانان مبتلا به ضربه روانی

۱۱۶ کاربرگ و تمرین ایجاد مهارت  
جهت پشتیبانی از امنیت، ارتباط و توانمندسازی



# فهرست مطالب

مقدمه .....	۹
فصل اول: بازشناسی تروما و حرکت به سمت جلو .....	۱۶
بازشناسی تروما .....	۱۶
چکلیست هیجانی - اجتماعی .....	۱۷
سپهر هیجانی - اجتماعی .....	۱۹
استرس مفید یا مضر .....	۲۰
استرس و مغز .....	۲۱
استرس‌زاهای زندگی و کنترل .....	۲۲
بازشناسی ضربه روانی و دشواری‌های آن .....	۲۳
استرس کوتاه‌مدت در مقابل استرس مداوم .....	۲۴
ایجاد مکالمه .....	۲۶
حبابی از کلمات آرام‌کننده .....	۲۷
طوفان کلمات .....	۲۸
خاطرات و احساسات .....	۲۹
بخش ۱: نمادهای اکنون و سپس آنگاه و اکنون در سیر زمان .....	۳۲
بخش ۲: نمادهای اکنون و فراتر از آن .....	۳۳
اکنون و فراتر از سیر زمان .....	۳۴
چه اتفاقی افتاد؟ .....	۳۵
چه چیزی مرا آزار می‌دهد؟ .....	۳۷
به قول خودم .....	۳۸
حرکت به سمت جلو .....	۴۰
جنگ، گریز، و سرکوب احساسات .....	۴۱
کوه یخ از احساسات من .....	۴۳
اعلام آمادگی کودک .....	۴۵
اعلام آمادگی مراقب .....	۴۶
پرسش‌نامه مهارت‌های هیجانی - اجتماعی .....	۴۷
پرسش‌نامه مهارت‌های هیجانی - اجتماعی .....	۴۹
فصل دوم: ایجاد یک پایگاه امن .....	۵۱
دستاوردهای محافظ و فاکتورهای ریسک .....	۵۱
عوامل محافظت ساز .....	۵۲
حباب‌های محافظ .....	۵۳
عوامل خطر ساز چیست؟ .....	۵۴
بررسی خطرات .....	۵۵
مقایسه بین دستاوردها و عوامل خطر آفرین .....	۵۶
شناسایی راه‌اندازها .....	۵۷
تهدید، فکر یا چالش؟ .....	۵۸

۶۰.....	کارگاه نگرانی.....
۶۲.....	چه راه‌اندازهایی باعث واکنش ترس شما می‌شود؟.....
۶۳.....	خطرات و راه‌اندازه‌های هیجانی.....
۶۵.....	شناخت راه‌اندازه‌ها، هیجان‌ها، و واکنش‌ها.....
۶۶.....	تشبیه امنیت.....
۶۷.....	هرم ایمنی.....
۶۸.....	تنظیم شالوده.....
۶۹.....	مکان‌های امن، طرح‌های امن.....
۷۰.....	معیار ایمنی.....
۷۱.....	احساس‌های امن.....
۷۲.....	احساسات راحت، آسودگی من.....
<b>۷۳.....</b>	<b>فصل ۳: درک و ایجاد اعتماد.....</b>
۷۳.....	ایجاد اعتماد.....
۷۴.....	مشخصات خط پایه اعتماد.....
۷۵.....	سطوح اعتماد.....
۷۷.....	افزایش سطح اعتماد.....
۷۸.....	اعتمادسازی مجدد.....
۷۹.....	اشتباه کردن.....
۸۰.....	بستن یک قرارداد بدون قضاوت.....
۸۲.....	یادگیری بازبودن.....
۸۳.....	آموزش آسیب‌پذیر بودن.....
۸۴.....	توانمندی در برابر آسیب‌پذیر بودن.....
۸۵.....	چگونه دیگران را درک می‌کنم؟.....
۸۶.....	چگونه می‌خواهم درک شوم؟.....
۸۸.....	همدلی و تواضع.....
۸۹.....	متواضع بودن.....
۹۱.....	استاد، کارورز و کارآموز.....
۹۲.....	تواضع در خانه.....
۹۴.....	تواضع در مدرسه.....
۹۶.....	تواضع: بازتاب توانمندسازی.....
<b>۹۸.....</b>	<b>فصل چهارم: از احیا تا تسکین.....</b>
۹۸.....	راهبردهای خودتنظیمی.....
۹۸.....	تنظیم هیجان‌ها.....
۹۹.....	جعبه هیجان‌ها.....
۱۰۰.....	چه احساسی دارید؟.....
۱۰۱.....	زبان بدن.....
۱۰۲.....	مدیریت هیجان‌های مهم.....
۱۰۳.....	روبرو شدن با ترس خود.....
۱۰۵.....	اضافه کردن احساس‌ها:.....
۱۰۵.....	آنچه که در بالاست اضافه کنید.....
۱۰۶.....	حمایت‌ها و مهارت‌های مقابله‌ای.....

۱۰۷	کشف مهارت‌های مقابله‌ای
۱۰۸	مهارت‌های مقابله‌ای آرام یا آشفته
۱۰۹	دمانج مقابله و احساس‌ها
۱۱۰	سازگاری و توانمندی
۱۱۱	طراحی فضای مقابله‌ای
۱۱۲	جستجوی اصطلاحات شخصی
۱۱۳	خاطرات آرام‌بخش و شیرین
۱۱۴	روز بد را دوباره ساختن
۱۱۶	دست‌های باری کننده
۱۱۷	آدم معاشرتی هستم
۱۱۸	بسته آرام‌بخش در حین حرکت
۱۱۹	تمرین ذهن آگاهی
۱۲۰	تنفس موجی
۱۲۱	کوهستان تفکر
۱۲۲	متون پاکسازی
۱۲۳	رنگ‌آمیزی ماندالا
۱۲۶	ماندالای هوشیار
۱۲۷	زبان عشق
۱۲۸	دی جی روزانه
۱۲۹	ذهن آگاهی در زمان صرف غذا
۱۳۰	با حواس پنج‌گانه‌ام حدس می‌زنم
۱۳۱	دقیقه هوشیار

### ۱۳۳ فصل پنجم: بهبود روابط غیردوستانه مسیرهای حل مسئله سازنده

۱۳۳	مدیریت ذهنیت
۱۳۴	ذهنیت حل مسئله
۱۳۵	یادآوری ذهنیت
۱۳۶	کوزه ذهنیت
۱۳۷	مشکلات و انتخاب‌ها: بخش ۱
۱۳۹	مشکلات و پیامدها: بخش ۲
۱۴۱	تصمیم‌گیری
۱۴۲	ذهنیت فوق‌العاده
۱۴۳	ذهنیت فوق‌العاده در عمل
۱۴۵	سناریو حل مسئله
۱۴۷	کاربرگ پاسخگویی به مشکل
۱۴۹	برگه فکر آرامش و سکون
۱۵۰	سازگاری با تغییر
۱۵۱	تهیه یک طرح پشتیبان
۱۵۲	یک قدم به جلو
۱۵۳	ایک! من چیزی جدید و متفاوت را امتحان می‌کنم
۱۵۴	تلاش برای چیزهای جدید
۱۵۶	ایجاد تغییر
۱۵۸	مالکیت انتخاب‌های ما

۱۵۹	..... فصل ششم: تقویت توانمندسازی و خودمراقبتی
۱۵۹	..... کشف خود درونی من
۱۶۰	..... من کیستم؟
۱۶۱	..... چرخه نقاط مثبت من
۱۶۲	..... حلقه واقعی در مقابل حلقه نقاط برجسته
۱۶۳	..... خودآگاهی: چه چیزی مهم است؟
۱۶۴	..... خودپذیری: خودم را دوست دارم!
۱۶۵	..... توانمندسازی
۱۶۶	..... فقط ارتباط درست: برداشت ۱: خیلی زیاد در مقابل فقط درست
۱۶۷	..... فقط ارتباط درست: برداشت ۲: خیلی کم در مقابل فقط درست
۱۶۸	..... من چه نوع ارتباط‌گری هستم؟
۱۷۰	..... تأثیر سازنده
۱۷۲	..... همه چیز درباره من
۱۷۳	..... مراقبت از خودم و دیگران
۱۷۴	..... خودمراقبتی چیست؟
۱۷۵	..... چگونه از خود مراقبت می‌کنید؟
۱۷۷	..... خودمراقبتی برای حواس
۱۷۸	..... چالش خودمراقبتی
۱۸۰	..... رهاکردن استراحت
۱۸۱	..... دنیای معنادار
۱۸۲	..... تشکر از ستاره‌ها
۱۸۳	..... برنامه «زمان من»
۱۸۴	..... شما دوست‌داشتنی هستید
۱۸۵	..... منابع
۱۸۶	..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۸۸	..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۹۱	..... درباره نویسندگان

## مقدمه

یک روز در مدرسه، جاسمین ۱۲ ساله با دو پسر روبرو شد که در راهرو مشغول دعوا بودند. چند نفر از همسالانشان بدون توجه به رفتار آنها رد شدند، اما جاسمین واکنش بسیار متفاوتی داشت. چیزی که او دید باعث برانگیختن خاطراتی از تجربه‌های گذشته خشونت و تردید شد و باعث شد که او برای امنیت خود بترسد. ناگهان قلبش شروع به تپیدن کرد، و شروع به عرق و تندتند نفس زدن کرد و احساس کرد که باید فرار کند. جاسمین بدون اینکه بفهمد چرا باید فرار کند، دوید تا در حمام پنهان شود. او که نمی‌توانست کلماتی برای گفتن نگرانی‌های خود به دیگران پیدا کند، در حمام خم شد به این امید که ترسش فروکش کند. او احساس می‌خکوب شدن کرد و نمی‌دانست چگونه سبلی از هیجان‌ها که بر او غلبه کرده‌اند را مدیریت کند. او فقط احساس کرد که پنهان شدن راحت‌تر است. خشونت خانگی که او تجربه کرده بود - که هیچ‌کس از آن آگاه نبود - توانایی او را برای اعتماد به بزرگسالان، دوست‌یابی و حل مشکل در هنگام مواجهه با محرک‌های محیطی، اجتماعی و روانی محدود کرده بود.

جاسمین در تلاش روزانه خود برای حفظ نیازهای اساسی مانند ایمنی، اعتماد و ارتباط شخصی تنها نیست. در واقع، تحقیقات نشان می‌دهد که بیش از ۶۵ درصد از کودکان در سراسر ایالات متحده در طول زندگی خود در معرض حداقل یک تجربه نامطلوب یا آسیب‌زا قرار گرفته‌اند. تجارب نامطلوب دوران کودکی به رویدادهای آسیب‌زا یا حالت‌های زندگی اشاره دارد که توانایی کودک را برای ایجاد هیجان‌ها و روابط سالم مختل می‌کند. به‌عنوان مثال هر نوع سوءاستفاده، بی‌توجهی، خشونت خانگی، یا اختلال در خانواده (مانند طلاق یا ازدست‌دادن یکی از اعضای خانواده) شامل می‌شود. رویدادهای مهم مانند بحران‌های جهانی نیز می‌توانند بی‌ثباتی و استرس اقتصادی ایجاد کنند که می‌تواند به شدت روال‌های آشنا (مانند مدرسه، دسترسی به نیازهای اولیه) و ارتباط با همسالان و بزرگسالان مورد اعتماد را مختل کند. اگر این تجارب نامطلوب درمان نشوند یا حل نشوند، بر سلامتی تأثیر منفی می‌گذارند، خطر اعتیاد به مواد مخدر را افزایش می‌دهند و به میزان زیادی بر موفقیت کودکان در آینده تأثیر می‌گذارند.

## تعریف تجربه‌های آسیب‌زا

ضربه روانی، تجارب نامطلوب دوران کودکی، و استرس سمی، همگی اصطلاحاتی هستند که برای توصیف اختلالات رشدی یا تجربه‌هایی استفاده می‌شوند که می‌توانند بر توانایی کودکان برای مقابله و تداخل با رشد و تکامل آنها غلبه کنند. در حالی که این تجربه‌ها به طور سنتی به‌عنوان یک رویداد واحد در نظر گرفته می‌شوند، رویدادها و شرایط استرس‌زا (مانند مسائل مالی مداوم، مشکلات سلامتی یا مشکلات سلامت روان) می‌توانند از لحاظ موقعیت و مزمن بودن متفاوت باشند. تجربه هر فرد همچنین به ظرفیت ذاتی آنها برای مقابله به شبکه پشتیبانی و سایر عوامل محیطی بستگی دارد.

تعریف	
<p>اداره خدمات بهداشت روانی و سوء مصرف مواد (سامشا) ضربه روانی را نتیجه یک رویداد، مجموعه‌ای از رویدادها یا مجموعه‌ای از حوادث توصیف می‌کند، شرایطی که توسط یک فرد به عنوان مضرات جسمی یا عاطفی تجربه می‌شود یا تهدیدکننده زندگی با اثرات نامطلوب پایدار بر عملکرد فرد و بهزیستی روانی، جسمی، اجتماعی، عاطفی یا معنوی هستند.</p>	<p><b>آسیب</b></p>
<p>مرکز کنترل بیماری (CDC) تجربیات نامطلوب دوران کودکی را توصیف می‌کند به عنوان «رویدادهای بالقوه آسیب‌زا که در دوران کودکی (۰-۱۷ سال) رخ می‌دهد مانند تجربه خشونت، سوء استفاده یا بی‌توجهی؛ شاهد خشونت در خانه؛ و یا یکی از اعضای خانواده که تلاش می‌کند بر اثر خودکشی فوت کند. همچنین شامل جنبه‌هایی از محیط کودک می‌شود که می‌تواند احساس امنیت، ثبات و پیوند او را تضعیف کند، مانند: بزرگ شدن در خانواده‌ای با سوء مصرف مواد، مشکلات سلامت روانی، یا بی‌ثباتی ناشی از جدایی والدین یا زندانی شدن والدین، خواهر یا برادر، یا دیگر اعضای خانواده.»</p>	<p><b>تجربه‌های نامطلوب دوران کودکی</b></p>
<p>استرس سمی به «فعال شدن طولانی مدت سیستم‌های پاسخ به استرس در غیاب روابط محافظتی» اشاره دارد و این تجربه‌ها می‌توانند «افراطی، طولانی مدت و شدید» باشند.</p>	<p><b>استرس سمی</b></p>

برای کودکان و نوجوانانی که در زندگی با ناملایمات گذشته خود کنار می‌آیند، حتی چالش‌های عادی و روزمره را می‌توان به‌عنوان تهدید تلقی کرد که منجر به فعال شدن واکنش‌های اولیه جنگ، گریز یا میخکوب شدن آنها می‌شود. این پاسخ‌های اولیه می‌توانند به شیوه مختلف: از کودکی که در مقابل شکست‌های جزئی، واکنش انفجاری فوری نشان می‌دهد تا نوجوان ترسویی که به دلیل نگرانی در مورد امنیت از جداشدن از والدین خود امتناع می‌کند، ظاهر شوند. قرار گرفتن در معرض ضربه روانی، استرس و درد می‌تواند توانایی کودکان را در برابر حل مشکلات مهار کند که تفکر بقا را به‌عنوان تنها راه‌حل برای خود باقی می‌گذارد.

پس چه می‌توانیم بکنیم؟ هیچ شکلی از پوشش حباب‌دار به‌اندازه کافی قوی برای محافظت یا خنثی کردن تجربه‌های آسیب‌زا گذشته وجود ندارد. با این حال، اگر ظرفیت‌های هیجانی - اجتماعی کودکان توسعه یابند و حمایت شوند، می‌توانند از خود محافظت کنند و در صورت وجود، از سختی‌ها نجات پیدا کنند. این مهارت‌های هیجانی - اجتماعی شامل ایجاد رابطه، تنظیم هیجان، حل مسئله و توانمندسازی است. به‌منظور بهبودی، کودکان به فرصت‌هایی برای ایجاد روابط سالم با همسالان و بزرگسالان، یافتن راه‌هایی برای کنترل بیشتر هیجان‌ها، و توسعه زبان اجتماعی مؤثر و مهارت‌های دفاع از خود نیاز دارند. اینجاست که این کتاب می‌تواند با در اختیار گذاشتن ابزارهای مورد نیاز برای رشد مهارت‌های هیجانی - اجتماعی قوی کودکان، کمک کند تا بتوانند بر این تجربه‌های نامطلوب غلبه کنند.

## این کتاب برای چه کسانی است؟

این کتاب کار برای درمانگرانی طراحی شده است که با کودکان و نوجوانانی کار می‌کنند که در زندگی

مشکلاتی دارند و یاد می‌گیرند که سختی‌های زندگی پشت سر بگذارند. این برای طیف وسیعی از متخصصان، از جمله روان‌شناسان، مشاوران، مددکاران اجتماعی، متخصصان رفتاری، کاردرمانگران و آسیب‌شناسان گفتار و زبان قابل‌استفاده است. این کتاب‌کار که برای مراجعان ۱۰ ساله و بالاتر (که می‌توانند با راهنمایی و حمایت یک درمانگر با سهولت بیشتری افکار خود را بیان کنند)، فعالیت‌هایی را ارائه می‌دهد تا به درمانگران کمک کند تا کودکان را درگیر کنند و از ظرفیت ذاتی آنها برای تاب‌آوری استفاده کنند. ما به‌عنوان درمانگر نقش قدرتمندی در کمک به ساختن پل بهبودی و آینده‌ای مثبت ایفا می‌کنیم.

## در این کتاب چیست؟

این کتاب کار برای اعتبار بخشیدن به تجربه‌های کودکان و سوق دادن آنها به مسیری طراحی شده است که به آنها امکان می‌دهد در آینده موفق باشند. این کتاب کار که بر اساس اصول کلیدی مراقبت از ضربه‌روانی - ایمنی، اعتماد، انتخاب، همکاری و توانمندسازی - ساخته شده است فعالیت‌های دلسوزانه و مرتبط با روند درمان حمایت می‌کند. علاوه بر این، هدف این جعبه ابزار پشتیبانی از فرایندهای هیجانی - اجتماعی است که توسط رویدادهای نامطلوب یا آسیب‌زا که در مراحل اولیه رشد رخ می‌دهد، مختل شده‌اند. با پرداختن به ناملایمات از طریق یک رویکرد آگاهانه از ضربه‌روانی، درمانگران و مراقبان می‌توانند رشد هیجانی - اجتماعی را ارتقا دهند و به کودکان کمک کنند تا احساس ایمنی، روال عادی و ارتباط را دوباره برقرار کنند.

### عناصر یک رویکرد آگاهانه از ضربه‌روانی

- تأیید مجدد ایمنی
- ایجاد اعتماد
- توسعه همدلی و شفقت
- بررسی تجربیات، تأثیرات و ترس‌ها
- اعتبار بخشیدن به احساسات
- تطبیق راهبردها برای حمایت از خودتنظیمی و خودآگاهی
- توسعه مسیرهای حل مسئله برای اطمینان از موفقیت
- حمایت از خود توانمندسازی



در فصل‌های بعدی، فعالیت‌هایی را برای مراجعان و خانواده‌ها خواهید یافت تا احساس امنیت و اعتماد را دوباره ایجاد یا افزایش دهند، به تحریف‌های شناختی رسیدگی کنند، روابط سالم را تقویت کنند، مسیرهای حل مسئله سالم را بیاموزند و خودکارآمدی ایجاد کنند. هر فعالیت با استفاده از یک دیدگاه مشارکتی، ترکیب عناصر روان‌شناسی و آسیب‌شناسی گفتار و زبان توسعه داده شد. فعالیت‌های زیر شامل می‌شود:

- **فعالیت‌ها و کاربرگ‌های مراجعان** برای کودکان ایجاد می‌شوند تا خودشان در جلسه یا به‌عنوان تکلیف تکمیل کنند. از مراقبان دعوت می‌شود تا فعالیت‌ها را با فرزندان خود مرور کنند تا بتوانند بینشی در مورد مهارت‌های جدید به دست آورند و به انتقال مهارت‌های تازه آموخته شده کمک کنند.

- **فعالیت‌ها و کاربرگ‌های** برای مراقبین در نظر گرفته شده است تا به مراقبین بینشی در زمینه رویکرد آگاهانه از ضربه روانی بدهند و فعالیت‌های ساختاریافته‌ای را برای تعامل با فرزند خود ارائه دهند و فعالیت‌های ترویجی را برای کمک به کودکان برای اعمال مهارت‌ها در خانه ارائه دهند. سایر فعالیت‌ها برای تشویق مراقبین جهت به‌دست‌آوردن دیدگاهی در مورد انتظارات خود و تسهیل راهبردهایی برای حمایت از رشد هیجانی - اجتماعی مثبت فرزندان طراحی شده‌اند.

- **فعالیت‌های حین جلسه** برای درمانگر طراحی شده است تا با مراجع از آن استفاده کند. اغلب، فعالیت‌ها نیاز به بینش بالینی دارند و ماهیتشان ساختاریافته است، بنابراین درمانگر می‌تواند از مراجع در جهت‌یابی مفاهیم چالش‌برانگیز حمایت کند.

با توجه به اینکه یک اندازه برای همه مناسب نیست، این کتاب کار شامل انواع فعالیت‌های مختلف است که برای پاسخگویی به نیازهای طیف متنوعی از مراجعان در نظر گرفته شده است که به شما امکان می‌دهد بدون توجه به اندازه یا دامنه، به تأثیر آسیب‌ها رسیدگی کنید. اگرچه این کتاب کار برای حمایت از مراجعان در توسعه مهارت‌های هیجانی - اجتماعی طراحی شده است، اما یک کتابچه راهنمای درمانی نیست. در عوض، برای تسهیل مکالمه، تکمیل اهداف درمانی، ایجاد ظرفیت‌ها، تشویق به انتقال در محیط خانه و بهبود مهارت‌های هیجانی - اجتماعی در نظر گرفته شده است.

این کتاب به شش فصل مختلف تقسیم شده است که هرکدام ابزارهایی همچون افزایش معاشرت، روابط، خودتنظیمی و حمایت از خود را در اختیار شما قرار می‌دهد:

**فصل ۱: بازشناسی تروما و حرکت به سمت جلو.** این فعالیت‌های اولیه، از طریق کمک به آنها در کشف معنای تروما، استرس مزمن، و ناملايمات، آموزش روانی برای مراجعان و مراقبان ارائه می‌دهد. مراجعان فرصت‌هایی خواهند داشت تا ترس‌های خود را برطرف کنند، ابزارهایی

را برای کمک به بیان نیازهای خود توسعه دهند و روش‌هایی را برای حفظ ایمنی در هنگام مواجهه با افکار یا رویدادهای تهدیدآمیز ایجاد کنند. این فصل همچنین ابزارهایی را برای کمک به مراجعان ارائه می‌دهد تا تأثیر شخصی تروما و استرس بر روابط و عملکرد هیجانی-اجتماعی آنها را بررسی کنند. ابزارهایی که در این فصل برای کمک به مراجعان در نظر گرفته شده است:

- رشد و اختلالات هیجانی - اجتماعی معمولی را درک کنند.
- تروما و استرس را تعریف کنند.
- روی تجربه ذهنی و نه روی رویداد تمرکز کنند.
- راه‌های امن برای صحبت در مورد تجربه‌های شخصی پیدا کنند.
- خاطرات یا رویدادهای مهم را پردازش کنند.

**فصل ۲: ایجاد یک پایگاه امنیت.** بسیاری از ما احساس امنیت را امری بدیهی می‌دانیم، اما متوجه نیستیم که امنیت چقدر ضروری است تا در تجربه‌هایی شرکت کنیم که دانش، دوستی‌ها و توانایی ما برای مقابله با چالش‌های زندگی را افزایش دهد. کسانی که ضربه روانی را تجربه کرده‌اند در ایجاد احساس امنیت مشکل بیشتری دارند، بنابراین باید در ایجاد پارامترهای مؤثر برای «محیط امن» راهنمایی شوند. آنها باید یاد بگیرند که هیجان‌های خود را بشناسند و مکانی امن ایجاد کنند، جایی که آنها بتوانند نگرانی‌ها، ترس‌ها و واکنش‌های خود را به استرس بیان کنند. ابزارهایی که در این فصل برای کمک به مراجعان در نظر گرفته شده است:

- عوامل حفاظتی و خطر را شناسایی کنند.
- محرک‌های شخصی و پاسخ‌های استرس را درک کنند.
- شبکه ایمنی را تعریف کنید.
- پیش‌بینی‌پذیری و عادی‌سازی را در صورت امکان افزایش دهند.

**فصل ۳: درک و ایجاد اعتماد.** این فصل به بررسی مفهوم ایجاد و حفظ اعتماد در یک رابطه می‌پردازد. برای ایجاد اعتماد به دیگران، کودکان باید حسی از امنیت و ارتباط احساس کنند. زمانی که روابط را پیش می‌بریم، یافتن هدف در انواع ارتباط‌های شخصی، شناسایی و تعیین مرزها و اجازه فرصت‌هایی برای آسیب‌پذیری ضروری است. بررسی این ایده‌ها خودآگاهی کلی را ایجاد خواهند کرد و حس خودکنترلی را تقویت می‌کنند. علاوه بر این، متمایز کردن سطوح اعتماد به مراجعان کمک می‌کند تا انتظارات روشنی را برای اطرافیان خود ایجاد کنند تا بتوانند یک دایره اجتماعی امن و قابل اعتماد را حفظ کنند که در آن احساس توانمندی را رشد دهند. ابزارهایی که در این فصل برای کمک به مراجعان در نظر گرفته شده است: