

درمان شناختی رفتاری برای اضطراب کودکان: گربه سازگار (راهنمای درمانگر)



تألیف

فیلیپ س. کندال

کریستینا هتکه

درمانگاه اختلالات اضطرابی

کودک و نوجوان

ترجمه

دکتر زهرا شهریور

فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

دانشیار گروه روان‌پزشکی بیمارستان روزبه

دکتر فیروزه ضرغامی

دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی



کتاب ارجمند

فهرست مطالب

جلسات درمان	صفحه
جلسه ۱: برقراری ارتباط و آشنایی با اهداف درمان	۱۵
جلسه ۲: شناخت احساس اضطراب	۲۳
جلسه ۳: شناسایی واکنش‌های بدنی به اضطراب	۳۳
جلسه ۴: اولین جلسه ملاقات با والدین	۳۹
جلسه ۵: آموزش آرمیدگی	۴۳
جلسه ۶: شناسایی خودگویی‌های اضطراب‌زا و آموزش چالش با فکرها	۵۱
جلسه ۷: مرور خودگویی‌های اضطراب‌زا و سازگارانه و آموزش مهارت حل مسئله	۶۱
جلسه ۸: معرفی ارزیابی خود و پاداش‌دهی به خود و مرور مهارت‌های جلسات قبل	۶۹
جلسه ۹: دومین جلسه ملاقات با والدین	۸۳
جلسه ۱۰: تمرین تکالیف مواجهه در موقعیت‌هایی با اضطراب کم	۸۷
جلسه ۱۱: تمرین تکالیف مواجهه در موقعیت‌هایی با اضطراب کم	۹۷
جلسه ۱۲: تمرین تکالیف مواجهه در موقعیت‌هایی با اضطراب متوسط	۱۰۱
جلسه ۱۳: تمرین تکالیف مواجهه در موقعیت‌هایی با اضطراب متوسط	۱۰۷
جلسه ۱۴: تمرین تکالیف مواجهه در موقعیت‌هایی با اضطراب زیاد	۱۱۱
جلسه ۱۵: تمرین تکالیف مواجهه در موقعیت‌هایی که اضطراب زیادی ایجاد می‌کنند	۱۱۷
جلسه ۱۶: تمرین تکالیف مواجهه در موقعیت‌هایی با اضطراب زیاد، ساخت یک آگهی تبلیغاتی و به پایان رساندن درمان	۱۲۳

فهرست محتوا

صفحه	منابع درمانگر
۱۳۰	اختلالات همراه
۱۳۰	افسردگی / افسرده‌خویی
۱۳۴	پرتحرکی
۱۳۶	خصوصیات وسواسی - جبری
۱۳۸	حملات هراس
۱۴۰	سایر عواملی که فرایند درمان را پیچیده می‌کنند
۱۴۰	مشکلاتی در ارتباط با همکاری مراجع
۱۴۲	بیش‌انتقادگری
۱۴۳	انکار اضطراب
۱۴۴	امتناع از مدرسه
۱۵۰	ترس‌های واقعی
۱۵۱	مشکلات خانوادگی
۱۵۴	توضیحان نهایی
۱۵۵	منابع

درمان شناختی رفتاری برای کودکان مضطرب

کتاب راهنمای درمان شناختی رفتاری «گربه سازگار» یک برنامه ۱۶ جلسه‌ای را برای درمان کودکان مضطرب خصوصاً کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، اضطراب اجتماعی و اختلال اضطراب جدایی به شما معرفی می‌کند. زیربنای کلی این برنامه درمانی، رویکرد شناختی - رفتاری است. این برنامه مجموعه‌ای از تکنیک‌های اثربخش رویکرد رفتاری (مانند، تکالیف مواجهه، آموزش آرمیدگی، ایفای نقش، تمرین و پاداش) و تکنیک‌های اصلاح عوامل شناختی مؤثر در پردازش اطلاعات افراد مضطرب را با یکدیگر ترکیب کرده است. این برنامه همچنین ترکیبی منطقی از مهارت‌های درک هیجان و مدیریت هیجان را معرفی می‌کند زیرا مدیریت فشارهای اجتماعی (مانند فشار خانواده و همسالان) نیز با این مهارت‌ها ارتباط دارد.

هدف کلی این برنامه، آموزش کودکان برای تشخیص نشانه‌های خودکار برانگیختگی اضطراب است. آنها یاد می‌گیرند هرگاه با برخی از این نشانه‌ها مواجه می‌شوند زمان استفاده از راهبردهای مدیریت اضطراب فرا رسیده است.

در طول جلسات درمان برای شکل‌گیری مهارت مدیریت اضطراب و تسلط بر آن، مهارت‌هایی از قبیل پردازش شناختی مرتبط با برانگیختگی‌های شدید اضطرابی، راهبردهای شناختی کارآمد برای سازگاری با اضطراب، روش‌های آرمیدگی و تمرین مهارت‌های آموخته شده در موقعیت‌های اضطراب‌زا به کودکان آموزش داده می‌شود. بیشترین تأکید این برنامه بر پیگیری راهبردهای کلی زیر است:

- تمرین و اجرای تکالیفی که به ترتیب مشخصی طراحی شده‌اند.
- فرایند ایفای نقش
- الگوسازی سازگارانه
- تکالیف خانگی با عنوان «تکلیف من می‌توانم»

- آموزش مؤثر
- آگاهی نسبت به نشانه‌های بدنی اضطراب
- تمرین آرمیدگی
- شناخت و اصلاح خودگویی‌های اضطراب‌زا
- پاداش‌دهی مشروط
- تمرین مهارت‌های کسب شده، در موقعیت‌هایی که اضطراب را افزایش می‌دهند.
- طراحی و اجرای یک آگهی تبلیغاتی از «سیر رشد کودک و تغییرات او» در این برنامه

راهبردهای توصیف شده در ویرایش اول (کندال، ۲۰۰۰) و دوم کتاب کار گربه سازگار با یکدیگر مطابقت داده شده‌اند (کندال، هک، ۲۰۰۶). کتاب کار کودک حاوی تمرین‌ها و تکالیفی است که بر اساس اطلاعات ارائه شده در کتاب راهنمای درمانگر طراحی شده‌اند. این دو کتاب پایه‌پای یکدیگر پیش می‌روند و با هم مورد استفاده قرار می‌گیرند.

این برنامه به دو بخش تقسیم شده است: هشت جلسه اول به آموزش و هشت جلسه دوم به تمرین اختصاص دارد (تمرین تکالیف مواجهه)، دو جلسه نیز مخصوص ملاقات والدین و درمانگر است (یک جلسه یا بیشتر با مراقبان اصلی کودک) که بر اساس برنامه درمان در جلسه چهارم و نهم اجرا می‌شود. نظریه‌ای که این درمان بر پایه آن شکل گرفته توسط کندال مطرح شده است (۱۹۹۳؛ ۲۰۰۶). در صورت تمایل برای کار کردن روی مفاهیم خانواده‌درمانی، به کتاب راهنمای درمانگر برای درمان خانواده کودکان مضطرب مراجعه کنید (هووارد، چو، کرین، مارس-گارسیاو کندال، ۲۰۰۰؛ هووارد، و کندال، ۱۹۹۶؛ فابر و کندال، ۱۹۹۲). افرادی که تمایل به اجرای گروه‌درمانی دارند، می‌توانند کتاب راهنمای اجرای گروه‌درمانی برای درمانگران (فلانری-اسکرودر و کندال، ۱۹۹۶) را مطالعه کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کتاب‌های راهنمای درمانگران و ابزارهای درمان به وبسایت www.workbookpublishing.com مراجعه نمایید.

در طی فرایند درمان، معرفی و آموزش مفاهیم و مهارت‌ها به ترتیب از سطح پایه یا آسان شروع می‌شود و به بخش‌های پیشرفته‌تر و مشکل‌تر می‌رسد. وظیفه درمانگر، به‌عنوان الگوی سازگاری در آموزش مهارت‌های جدید، فقط معرفی مهارت‌ها نیست بلکه او باید کودک را با مشکلاتی که ممکن است در طی تمرین این مهارت‌ها رخ دهد، آشنا کند و روش‌های غلبه بر این مشکلات را نیز برای او توضیح دهد. در ابتدای هر جلسه ابتدا درمانگر به اجرای مهارت جدید می‌پردازد. سپس کودک برای مشارکت با درمانگر در ایفای نقش و همراه شدن با او (رجوع کنید به اولندا یک و سرنی، ۱۹۸۱) دعوت می‌شود و در پایان کودک برای ایفای نقش به صورت مستقل و تمرین مهارت‌هایی که به تازگی آموخته، تشویق می‌شود. در هر جلسه و در خلال آموزش برنامه، سطح اضطراب به تدریج افزایش می‌یابد. باید تمرین‌ها را با موقعیت‌های بدون تنش آغاز کنیم و به تدریج به موقعیت‌هایی با سطح اضطراب بالاتر برویم. تکالیف «من می‌توانم» که باید در خارج از جلسه درمان تکمیل شوند، نیز به بررسی کاربردها و تأثیر مطالب آموخته شده در شرایط واقعی، کمک می‌کنند.

در فرایند آموزش برنامه، چندین مفهوم مهم به ترتیب به کودک معرفی می‌شوند. این آموزش‌ها با آگاه شدن نسبت به نشانه‌های بدنی احساسات مختلف و تشخیص واکنش‌های اختصاصی اضطراب آغاز می‌شود (مطابق با تکالیف کتاب کار گربه سازگار). مراجع یاد می‌گیرد از واکنش‌های جسمی به‌عنوان نشانه شروع اضطراب استفاده کند. کودکان مضطرب در مهارت‌های مرتبط با تعدیل هیجانات ضعف دارند (سوتم-گرو و کندال، ۲۰۰۰) بنابراین باید این محدودیت‌ها را در طی درمان موردتوجه قرار داد. مفهوم کلی دیگری که به کودک معرفی می‌شود، شناسایی و تغییر خودگویی‌های اضطراب‌زا است (رجوع کنید به کندال و مک‌دونالد، ۱۹۹۳؛ رونان کندال و رو، ۱۹۹۴؛ تریدولو کندال، ۱۹۹۶). انتظارات و ترس‌های او درباره آنچه که اتفاق خواهد افتاد و نقشی که او در این موقعیت برای خود در نظر می‌گیرد هر دو مهم هستند. سومین مفهومی که به کودک ارائه می‌شود تغییر خودگویی‌های اضطراب‌زا به خودگویی‌های سازگاران و برنامه‌ریزی کاربردی و مؤثر برای سازگاری با اضطراب خود در موقعیت‌های مختلف است. چهارمین مفهومی که به کودک معرفی می‌شود،

ارزیابی خود و پاداش‌دهی به خود حتی برای موفقیت‌های نسبی است. این چهار مفهوم در یک برنامه چهار مرحله‌ای برای سازگاری با اضطراب، خلاصه می‌شوند. برای کمک به یادآوری برنامه می‌توان یک کلمهٔ مخفف به کودکان معرفی کرد به صورتی که هر یک از حروف این کلمه به ترتیب حرف اول چهار مرحله برنامه باشد. بخش دوم برنامه به اجرا و تمرین مهارت‌های آموخته شده در موقعیت‌های اضطراب‌زا اختصاص دارد. راهبردهایی که به کار گرفته می‌شوند عبارت‌اند از الگوبرداری سازگارانه، ایفای نقش و انجام تکالیف «من می‌توانم». موقعیت‌های مواجهه برای هر کودک به صورت اختصاصی و متناسب با ترس و نگرانی‌های شخصی او طراحی می‌شوند (بر اساس ارزیابی صورت گرفته در طول جلسات اول و ارزیابی مجدد در جلسه ۸؛ مراجعه کنید به کندال و همکاران، ۲۰۰۵a). در نخستین جلسات تمرین، مواجهه تجسمی در داخل اتاق درمان و برای یک موقعیت کم اضطراب طراحی می‌شود. در جلسات بعدی، این فرایند در موقعیت‌هایی با اضطراب بیشتر تکرار می‌شود. با این تمرین، کودک از طریق مواجه شدن با موقعیت‌های اضطراب‌زا، بر مهارت‌های آموخته شده تسلط می‌یابد. جلسه آخر نیز مخصوص ضبط یک آگهی تبلیغاتی دربارهٔ یادگیری مهارت‌های سازگاری با اضطراب است که به کودک فرصت می‌دهد آنچه را که تاکنون یاد گرفته برای دیگران توضیح دهد و موفقیت خود را به نمایش بگذارد.

خاطر نشان می‌کنم که این درمان در چندین کار آزمایشی بالینی تصادفی با پیگیری یک‌ساله در آمریکا (کندال، ۱۹۹۴؛ کندال و همکاران، ۱۹۹۷) و استرالیا (بارت، ددز و رپی، ۱۹۹۶) مورد ارزیابی قرار گرفته است. نتایج مطلوب پیگیری‌های سه‌ساله (کندال و سوتم-گرو، ۱۹۹۶) و هفت‌ساله (کندال، سافورد، فلانری-اسکرودر و وب، ۲۰۰۴) شواهدی را مبنی بر پایداری اثرات درمانی این برنامه نشان داده‌اند. پژوهشگرانی که بر اساس معیارهای تعریف شده برای تأیید صلاحیت یک برنامهٔ درمانی، به مرور نتایج درمان‌های مختلف در طی چندین سال می‌پردازند، به پشتوانهٔ پژوهش‌های تجربی، اثربخشی این برنامهٔ درمانی را تأیید کرده‌اند (مراجعه کنید به کازدین، ویس، ۱۹۹۸؛ اولندایک و کینگ، ۱۹۹۸؛ اولندایک، کینگ و چورپیتا، ۲۰۰۶).

انعطاف‌پذیری همگام با پابندی به اصول کتاب راهنما

کتاب راهنمای درمان، باید به صورت یک الگوی راهنما و تسهیل‌کننده مورد استفاده قرار گیرد نه مانند یک کتاب آشپزی با دستورات انعطاف‌ناپذیر و سخت. در کتابی که پیش روی شما است، راهبردهای غلبه بر اضطراب کودکان و نوجوانان را که در مقدمه به طور خلاصه توصیف شد، به ترتیب و با سازمان‌دهی دقیق شرح داده‌ایم. اگرچه این رویکرد، روشی ساختاریافته است اما درمانگران برای انطباق دادن برنامه با نیازهای خاص هر کودک و دستیابی به بیشترین نتایج درمانی باید از مهارت‌های بالینی مناسب و انعطاف‌پذیری برخوردار باشند.

درمانگرانی که بر اساس درمان‌های مبتنی بر یک کتاب راهنما کار می‌کنند می‌توانند به مقاله *Beating life in to manual* مراجعه کنند. این مقاله چگونگی اجرای اصول درمان‌های مبتنی بر یک راهنمای مشخص همگام با حفظ انعطاف‌پذیری را توضیح می‌دهد (کندل، چو، ۱۹۹۱). درمانگران صرفاً اجراکننده راهبردهای یک برنامه مداخله‌ای نیستند بلکه باید سعی کنند برنامه درمانی را با شرایط کودک و خانواده او انطباق دهند. نکاتی که توجه به آنها برای درمانگران ضروری است و به پیشبرد اهداف درمان کمک می‌کند عبارت‌اند از: ۱) اختلالات همراه، ۲) سطح رشدی کودک ۳) سطح اجتماعی - اقتصادی ۴) عملکرد کودک در خانه و مدرسه.

درمانگران با توجه به تفاوت‌های فردی کودکان، می‌توانند در اجرای این برنامه انعطاف‌پذیر باشند البته باید به نکات اصلی درمان از قبیل بازسازی شناختی و مؤلفه‌های رفتاری پایبند باشند. به عبارت دیگر، برای انطباق برنامه با نیازهای هر یک از کودکان، درمانگر می‌تواند ضمن تمرکز بر اهداف و دستورالعمل‌های هر جلسه، در تکلیف‌ها یا فعالیت‌ها را تغییر دهد.

به منظور تشویق درمانگران برای اجرای انعطاف‌پذیر درمان همگام با رعایت اصول کلی، در ویرایش سوم کتاب راهنمای درمان گریه سازگار، قسمت‌هایی را با عنوان «قابل انعطاف» مشخص کرده‌ایم. همان‌طور که در زیر نشان داده شده است، در برخی از

قسمت‌های هر جلسه، مطالب یا فعالیت‌هایی که برای مطابقت با نیازهای کودک قابلیت تغییر دارند با عنوان «قابل انعطاف» مشخص شده‌اند.

قابل انعطاف

اگرچه همه فعالیت‌های توصیف شده در کتاب راهنما (نه فقط موارد مشخص شده) می‌توانند به صورت انعطاف‌پذیر اجرا شوند اما بخش‌هایی که با عنوان «قابل انعطاف» مشخص شده‌اند، به عنوان یک نشانه، به درمانگر یادآوری می‌کنند در اجرای درمان انعطاف‌پذیر باشد و او را در انتخاب فعالیت یا محتوایی که با نیازهای کودک مطابقت داشته باشد راهنمایی می‌کنند. به علاوه پیشنهادات درمانگران باتجربه را نیز با عنوان «نکات برگزیده» فهرست کرده‌ایم تا با نکات مفید و مؤثری که سایر درمانگران برای افزایش کیفیت و انعطاف‌پذیری درمان بر آنها تأکید داشته‌اند آشنا شوید.

در صفحات بعد جزئیات درمان جلسه به جلسه توضیح داده می‌شود. در ابتدای هر جلسه اهداف کلی و به دنبال آن دستورالعمل‌ها و تکالیف اختصاصی آن جلسه شرح داده می‌شود. مطالب کتاب راهنما در حکم دستورات قطعی و غیر قابل‌تغییر نیستند، این دستورالعمل‌ها برای یکپارچه‌سازی راهبردهای درمان اضطراب کودکان و نوجوانان طراحی شده‌اند.

برقراری ارتباط و آشنایی با اهداف درمان

جلسه اول

اهداف

آشنایی با یکدیگر و شرح اصول درمان.
جمع‌آوری اطلاعات درباره موقعیت‌هایی که کودک را مضطرب می‌کنند و واکنش‌هایی که کودک به نشانه‌ها و احساس‌های مرتبط با اضطراب نشان می‌دهد.

دستورالعمل‌ها

۱. ارتباط برقرار کنید.
۲. کودک را با برنامه آشنا کنید.
۳. از مشارکت فعال کودک در برنامه حمایت کنید و او را مورد تشویق قرار دهید.
۴. یک تکلیف ساده را با عنوان «من می‌توانم» برای شروع درمان تعیین کنید.
۵. در پایان جلسه به یک فعالیت لذت‌بخش بپردازید.

۱. ارتباط برقرار کنید

در درمان کودکان مضطرب نباید عجله کرد زیرا اکثر آنها اجتنابی و عموماً ترسو و محتاط هستند. این کودکان، نوعاً با سؤالات ما درباره احساس‌ها، فکر‌ها یا خودگویی‌ها آشنایی ندارند. برقراری ارتباط بین کودک مضطرب و درمانگر بدون شک در موفقیت درمان نقش اساسی دارد و اختصاص دادن زمان کافی برای ایجاد یک رابطه متکی بر اعتماد در پیشبرد درمان تأثیر بسیاری دارد.

◀ گفتگوی آغازین

۱۵-۱۰ دقیقه اول را به گفتگوی صمیمانه اختصاص دهید، بدون اینکه روی موضوع خاصی تمرکز کنید یا صحبت‌هایتان حالت تهدید داشته باشد. درمانگر از کودک می‌خواهد اتاق درمان را همچون خانه خود بداند و در آنجا راحت باشد، به اطراف اتاق نگاه کند، کمی با اسباب‌بازی‌ها یا بازی‌هایی که دوست دارد سرگرم شود و فعالیت خوشایندی را برای پایان جلسه پیشنهاد کند. درمانگر از قبل پیشنهادهایی را برای فعالیت‌های خوشایند در نظر می‌گیرد و اگر انتخاب یک فعالیت برای کودک مشکل بود پیشنهادهای خود را مطرح می‌کند. هنگامی که کودک فعالیتی را برای پایان جلسه انتخاب می‌کند، درمانگر می‌تواند موافقت خود را با چنین جمله‌هایی به کودک نشان دهد: «چه خوب، این‌طوری خیلی خوش می‌گذره، پس یادمان باشد ۱۰ دقیقه آخر این بازی را انجام دهیم». درمانگر ساعت را چک می‌کند و زمان را یادداشت می‌کند. یادآوری قرار تعیین شده و تأکید بر آن، اساس شکل‌گیری اعتماد در کودک است.

قابل انعطاف

◀ آشنایی با یکدیگر

برای اینکه کودک با نیاز درمانگر به جمع‌آوری اطلاعات آشنا شود و پی ببرد که این اطلاعات برای درمانگر حائز اهمیت است، بازی «سؤالات شخصی» انجام می‌شود (می‌توانید از صفحه ۶-۵ کتاب کار گربه سازگار به عنوان راهنما استفاده کنید). در این بازی، کودک و درمانگر، هر دو به سؤالات یکسانی

همچون: «اسم کوچک تو چیست؟»، «چند سال داری؟»، «چند خواهر و برادر داری؟» و یا سؤالاتی از این قبیل، پاسخ می‌دهند. علاوه بر این، پرسش درباره برنامه‌های تلویزیونی مورد علاقه، بازی‌های کامپیوتری، موسیقی‌ها و قهرمان‌های محبوب، اطلاعاتی را فراهم می‌کند که در فرایند درمان به درمانگر کمک خواهند کرد. درمانگر و کودک، در قالب یک بازی از هم سؤالاتی می‌پرسند و در نهایت کودک برای مشارکت در پاسخ‌گویی به پرسش‌ها پاداش می‌گیرد. درمانگر باید این اطلاعات را به خاطر بسپارد و در جلسات بعد به درستی به یاد بیاورد زیرا این نخستین کوشش کودک برای در میان گذاشتن اطلاعات شخصی خود با درمانگر است. توصیه می‌شود، درمانگر از پرسش‌های کودک درباره اطلاعات شخصی او استقبال کند و به سؤال‌های مناسب او، پاسخ دهد.

۲. کودک را با برنامه آشنا کنید

- ◀ برنامه را به طور خلاصه به کودک معرفی کنید و یک طرح‌واره کلی در ذهن او ایجاد کنید (مثلاً: قرار است هر هفته، یکدیگر را ببینیم) و این حس را در کودک ایجاد کنید که این برنامه یک تلاش مشترک بین او و درمانگر است.
- ◀ دلایل تشکیل این جلسات را برای کودک توضیح دهید (به‌عنوان مثال: «این برنامه به کودکانی کمک می‌کند که ...»).
- ◀ به اهداف درمان اعم از: شناخت احساس اضطراب، تشخیص فکرهای اضطراب‌زا و تمرین راهکارهای سازگاری مناسب، اشاره کنید. این اهداف را به این صورت به کودک معرفی می‌کنیم: «می‌خواهیم بفهمیم تو چه مواقعی نگران می‌شوی» و «در چنین مواقعی چه کاری باید انجام دهی». در جلسه‌های اول روی موضوع اول (می‌خواهیم بفهمیم تو چه مواقعی نگران می‌شوی) و در جلسه‌های بعد روی موضوع دوم (در چنین مواقعی چه کاری باید انجام دهی) تمرکز می‌کنیم.

۳. از مشارکت فعال کودک در برنامه حمایت کنید و او را مورد تشویق قرار دهید.

- ◀ از کودک بخواهید سؤالاتی را که درباره درمان در ذهنش شکل گرفته پرسد. این درخواست را تا زمانی که کودک بتواند به راحتی پرسش‌ها و نگرانی‌هایش را با شما در میان بگذارد، هر از چند گاهی تکرار کنید.
- ◀ تأکید کنید، دانستن نظرات او برای شما اهمیت زیادی دارد. از کودک بخواهید خاطراتی را از فعالیت‌های لذت‌بخش، مسافرت‌های خانوادگی، یا اتفاقات خوشایند مدرسه تعریف کند. به همکاری کودک پاداش دهید، شرکت در گفتگوها را تشویق کنید و از او سؤال‌هایی پرسید که پاسخ‌گویی به آنها آسان است.
- ◀ توضیح دهید که افراد مختلف نظرات مختلفی دارند (مثال‌های عینی بیاورید، مثلاً، «یک دیوار آجری که از نظر یک کودک خیلی بلند است، ممکن است برای یک مرد قدبلند، خیلی کوتاه به نظر برسد» یا «یک خوراکی که به نظر یک نفر خوشمزه است، می‌تواند برای شخص دیگری، ناراحتی معده ایجاد کند»). تأکید کنید که ما علاقه‌مند هستیم بدانیم «تو در موقعیت‌های مختلف چه احساسی داری و چه فکری می‌کنی».

۴. یک تکلیف ساده را با عنوان «من می‌توانم» برای شروع درمان تعیین کنید

- ◀ فعالیت‌هایی را که قرار است کودک خارج از جلسه درمان انجام دهد به او معرفی کنید و توضیح دهید، تکلیف‌های «من می‌توانم» در ابتدای هر جلسه بررسی خواهند شد. برای اولین تکلیف «من می‌توانم»، کتاب کار را به کودک بدهید و از او بخواهید (الف) جلسه آینده، آن را همراه خود بیاورد و (ب) موقعیتی را که در آن احساس راحتی داشته و نگران نبوده به طور مختصر شرح دهد. از کودک بخواهید، در توصیف موقعیت، روی این موضوع تمرکز کند که چه چیزی باعث شده در آن موقعیت احساس راحتی داشته باشد

و چه فکری می‌کرده. برای کمک به درک بهتر تکلیف، درمانگر مثال ساده‌ای را از موقعیتی که در آن احساس راحتی داشته مطرح می‌کند و فکرای خود را در آن شرایط توصیف می‌کند. سپس به کودک فرصت می‌دهد همانند درمانگر مثالی را مطرح کند.

➤ به کودک گفته می‌شود چنانچه تکلیف «من می‌توانم» را انجام دهد، می‌تواند در جلسه آینده ۲ امتیاز (یا ۲ برچسب برای کودکان خردسال) بگیرد و آنها را در «بانک» صفحه ۷۹ کتاب کار ذخیره کند. امتیازها در طول درمان، به صورت دوره‌ای تبدیل به جایزه می‌شوند (بعد از جلسه ۴، ۸، ۱۲ و ۱۶). کودک می‌تواند پاداش‌هایی را که دوست دارد انتخاب کند و آنها را در «جدول پاداش‌ها» در صفحه ۸۰ کتاب کار بنویسد. پاداش‌های انتخابی برای جلسه ۴ و ۸ می‌توانند اسباب‌بازی‌های کوچک، کتاب یا انواع بازی‌های دیگر باشند. اما پاداش‌های جلسه ۱۲ و ۱۶، از نوع پاداش‌های اجتماعی هستند مانند بستنی خوردن با درمانگر یا انجام بازی کامپیوتری با او.

قابل انعطاف

۵. در پایان جلسه به یک فعالیت لذت‌بخش پردازید

➤ در پایان جلسه، ۱۰-۵ دقیقه را به بازی یا فعالیتی (مانند جستجوی مطلبی در اینترنت، خواندن یک داستان سرگرم‌کننده، گفتگو درباره قسمت‌هایی از برنامه تلویزیونی مورد علاقه او) که کودک در ابتدای جلسه انتخاب کرده است، اختصاص می‌دهیم. درگیر شدن در یک فعالیت لذت‌بخش، چندین هدف را دنبال می‌کند. از یک سو لحظات خوشایندی را ایجاد می‌کند و در یک کلام خوش می‌گذرد! هنگامی که کودک درمان را به صورت تجربه‌ای خوشایند و مثبت بشناسد، تمایل بیشتری برای دنبال کردن جلسه‌های بعدی و درگیر شدن در فعالیت‌های آن دارد. از سوی دیگر پرداختن به فعالیت لذت‌بخشی که در ابتدای جلسه انتخاب شده، به کودک نشان می‌دهد که درمانگر قول و قرار خود را فراموش نکرده است و منجر به جلب اعتماد کودک می‌شود. همچنین بازی یا درگیر شدن در یک فعالیت لذت‌بخش در پایان جلسه، پاداشی برای همکاری و تلاش کودک در طی جلسه محسوب می‌شود.

نکته‌های برگزیده

«جلسه اول»

به منظور کمک به درمانگر برای مرور آسان و سریع، در پایان هر جلسه مهم‌ترین موضوعات مطرح شده، به صورت برجسته با عنوان «نکته‌های برگزیده» آورده شده است.

- ◀ تلاش کنید در اولین جلسه به کودک خوش بگذرد! در شروع یا پایان جلسه با کودک بازی کنید و شرایط را به گونه‌ای ترتیب دهید که او بتواند با اتاق آشنا شود، با این کار به کاهش نگرانی‌های او درباره شروع درمان کمک می‌کنید.
- ◀ سعی کنید در برقراری ارتباط با کودک و شروع درمان به آرامی پیش بروید، زیرا جلسه درمان به خودی خود اضطراب‌زا است، اما کودک به تدریج نسبت به ارتباط با درمانگر احساس بهتری پیدا می‌کند.
- ◀ بهتر است، درمانگر پیش از شروع نخستین جلسه، درباره علایق کودک، اطلاعاتی داشته باشد (اعم از چیزهایی که دوست دارد یا دوست ندارد). پرس‌وجو درباره علایق کودک، به او نشان می‌دهد که درمانگر تمایل دارد او را بیشتر بشناسد.
- ◀ درمانگر، با اشاره به این نکته که اضطراب، واکنشی طبیعی است و مشکلات اضطرابی بین اغلب کودکان رایج است، اضطراب کودکان را طبیعی جلوه می‌دهد. همچنین درباره این موضوع که به احتمال زیاد هم‌کلاسی‌های او نیز اضطراب دارند با کودک گفتگو می‌کند.
- ◀ درمانگر باید به نگرانی‌های کودک درباره فرایند درمان و تصمیماتی که برای هر یک از جلسات اتخاذ شده توجه کند و ضمن ارائه پاسخ‌های مناسب برای کاهش نگرانی‌های او، به خاطر در میان گذاشتن نظراتش با درمانگر او را تشویق کند.
- ◀ اگر مقاومت یا خشمی در کودک مشاهده کردید، بهتر است از او پرسید «آیا فکر می‌کنی چیزی هست که کمک کند در اینجا بیشتر به تو خوش بگذرد؟». می‌توانید

چند روز به کودک فرصت دهید تا درباره مشارکت در درمان فکر کند. درمانگر باید نشان دهد که اگر هیچ مشکلی وجود ندارد، او نمی‌خواهد کودک را مجبور به تغییر یا همکاری کند. درمانگر می‌تواند در معرفی خود تأکید کند که قرار است در مورد چیزهایی که به‌خوبی پیش نمی‌روند و کودک هم با آنها موافق است به او کمک کند.

◀ درمانگر، خود را به عنوان مربی به کودک معرفی می‌کند. یعنی درمانگر مانند یک معلم یا مربی، سعی دارد مهارت روبرو شدن با موقعیت‌های چالش‌برانگیز را در کودک تقویت کند و برای انجام این کار ضمن فراهم کردن ساختار مناسب، راهنمایی‌ها و هشدارهای لازم را به کودک ارائه می‌دهد.

◀ تأکید کنید که قرار است درمانگر و کودک مثل یک تیم کار کنند- درمانگر با استفاده از مثال مفهوم کار تیمی را به کودک آموزش می‌دهد.

◀ بهتر است درمانگر به‌ویژه در مورد کودکان خردسال هنگام معرفی مقدمات کار، موضوع رازداری، برنامه‌ریزی برای جلسه بعد و صحبت درباره خلاصه درمان، والدین را نیز به جلسه دعوت کند.

◀ درمانگر درباره رازداری و حد و حدود آن با والدین و کودک صحبت می‌کند. گفتگو کردن درباره رازداری در جلسه اول، احتمال سوءتفاهم‌های بعدی را کاهش می‌دهد. درمانگر برای آنها توضیح می‌دهد برای انجام این کار تیمی در هر جلسه کدامیک از موضوعات به اطلاع والدین خواهد رسید.

◀ بر اهمیت حضور در جلسات هفتگی، تأکید کنید و توضیح دهید چنانچه کودک نتواند در یک جلسه حاضر شود، باید ۲۴ ساعت قبل با تماس تلفنی اطلاع داده شود. والدین باید اطلاع داشته باشند، که برای به دست آوردن بهترین نتیجه درمانی، کودک باید هر هفته در جلسات شرکت کند.

شناخت احساس اضطراب

جلسه دوم

اهداف

مرور خلاصه اهداف درمان.
کمک به کودک برای شناخت احساس‌های مختلف و تشخیص تمایز احساس اضطراب/نگرانی از احساس‌های دیگر.
طبیعی جلوه دادن احساس ترس و اضطراب.
کمک به کودک برای شناخت واکنش‌های بدن خود به احساس اضطراب.
شروع طراحی سلسله‌مراتب موقعیت‌های اضطراب‌زا.

دستورالعمل‌ها

۱. ارتباط برقرار کنید
۲. تکلیف «من می‌توانم» جلسه ۱ را مرور کنید
۳. این مفهوم را معرفی کنید که احساس‌های مختلف، نشانه‌های جسمی متفاوتی دارند
۴. تجربه ترس و اضطراب را طبیعی جلوه دهید
۵. مقدمات طراحی سلسله‌مراتب موقعیت‌های اضطراب‌زا را فراهم کنید
۶. تکلیف «من می‌توانم» را تعیین کنید

۱. ارتباط برقرار کنید

اگر کودک با مشکلاتی روبرو شده که نیاز به کمک دارد، او را راهنمایی کنید و به سؤالات او پاسخ دهید و اگر برای برقراری ارتباط زمان بیشتری لازم است، در ابتدای جلسه یک بازی کوتاه ترتیب دهید یا همراه با او به یک فعالیت لذت بخش بپردازید.

۲. تکلیف «من می توانم» جلسه ۱ را مرور کنید

درباره موقعیت خوشایندی که کودک در طول این هفته داشته و در کتاب کار گریه سازگار نوشته، گفتگو کنید و روی جنبه های خوشایند آن تمرکز کنید. درمانگر از کودک می پرسد در آن موقعیت چه احساسی داشته، درباره آنچه فکری می کرده و در آن موقعیت چه کاری انجام داده است. معمولاً کودک نمی تواند چنین موقعیتی را به طور کامل تعریف کند. اگرچه این موضوع یک محدودیت به شمار می آید، اما توصیف کودک به ما نشان می دهد، کدام یک از بخش های برنامه درمانی به توجه و تلاش بیشتر یا کمتری نیاز دارند. با دادن امتیاز یا برچسب به تلاش کودک پاداش دهید حتی اگر همکاری نسبی داشته باشد.

اگر کودک تکلیف «من می توانم» جلسه ۱ را انجام نداده، درمانگر او را تنبیه نمی کند، اما (الف) قسمتی از زمان جلسه را به تکمیل تمرین اختصاص می دهد و (ب) علت عدم انجام تکلیف را بررسی می کند (ممکن است کودک دستورالعمل انجام تکلیف را متوجه نشده باشد و یا انجام آن را به کلی فراموش کرده باشد). از کودک خواسته می شود به جلسه هفته گذشته فکر کند و با کمک درمانگر درباره تجربیاتش گفتگو کند. در هر جلسه اگر کودک تکلیف «من می توانم» هفته گذشته را انجام نداده باشد، در ابتدای جلسه، با همکاری درمانگر آن را تکمیل می کند.

۳. این مفهوم را معرفی کنید که احساس‌های مختلف، نشانه‌های جسمی

متفاوتی دارند

◀ درباره احساسات مختلف گفتگو کنید

برای کودک توضیح دهید که بدن افراد در پاسخ به احساس‌های مختلف، تغییر می‌کند و حالت‌های چهره و وضعیت بدن، سرنخ‌هایی هستند که به آنها نشان می‌دهند چه احساسی دارند. درمانگر از کودک می‌خواهد همه احساس‌هایی را که می‌شناسد در کتاب کار گربه سازگار یادداشت کند، سپس بررسی می‌کند که صحبت کردن درباره کدام یک از احساس‌ها برای او راحت‌تر است.

قابل انعطاف

◀ احساس‌ها را از یکدیگر افتراق دهید و آنها را نام‌گذاری کنید

تصاویری را به کودک نشان دهید که با حالت‌های متنوع بدن و چهره، احساس‌های مختلفی را به نمایش می‌گذارند (از مجله‌ها یا صفحه ۱۰ کتاب کار گربه سازگار استفاده کنید)، سپس با کمک یکدیگر بگویند هر یک از این افراد چه هیجانی را تجربه می‌کنند (این تصاویر هیجان‌های مختلفی را به نمایش می‌گذارند و حالت‌های اضطرابی را نیز در برمی‌گیرند).

یک «واژه‌نامه احساسات» تهیه کنید. تصاویر افرادی را که واکنش‌های جسمی هیجان‌های مختلف را نشان می‌دهند از مجله‌ها ببرید، در یک کاغذ بچسبانید و نام آن هیجان را زیر آن تصویر بنویسید. کودک می‌تواند «واژه‌نامه احساسات» را روی دیوار اتاق درمان نصب کند تا دیگران نیز آن را ببینند (نام کودک را بر روی آن ننویسید) یا آن را به خانه ببرد و به اعضای خانواده نشان دهد.

قابل انعطاف

◀ احساس‌ها را با ایفای نقش نشان دهید

در ابتدا بازی ایفای نقش را به کودک معرفی کنید. نقش‌انوعی از حالت‌های بدنی را که نشانگر هیجان‌های مختلف هستند، به نوبت ایفا کنید و حدس بزنید هر حالت، چه هیجانی را نشان می‌دهد. می‌توانید این بازی را «بازی احساسات» بنامید. درمانگر باید به مشکلات کودک در نام‌گذاری هیجان‌ها و

درک تفاوت آنها، توجه داشته باشد و اگر لازم بود زمان بیشتری را به این بخش اختصاص دهد. مثلاً اشکال در افتراق احساس اضطراب از خشم یا احساس نگرانی از غمگینی، برای یک کودک مضطرب، دور از انتظار نیست.

۴. تجربه ترس و اضطراب را طبیعی جلوه دهید

◀ به کودک اطمینان دهید که همه مردم، ترس‌ها و اضطراب‌هایی دارند (حتی بزرگسالانی که به خاطر رفتارهای شجاعانه مورد تحسین قرار می‌گیرند یا به آنها لقب قهرمان داده می‌شود) و بگویید هدف این برنامه کمک به او برای تشخیص نگرانی‌ها و کنار آمدن با آنها از طریق یک روش مؤثر است. همه ما در موقعیت‌های مختلف، احساس اضطراب را تجربه می‌کنیم اما بعضی از ما بهتر از دیگران می‌دانیم هنگام مضطرب شدن چه کاری انجام دهیم. بعضی از ما بهتر از دیگران می‌توانیم هیجان‌هایمان را تنظیم کنیم همان‌طور که صدای رادیو را تنظیم می‌کنیم! برای کاهش اضطراب باید مهارت‌های مقابله با اضطراب را بیاموزیم. هدف این برنامه کمک به کودک برای یادگیری و کاربرد مهارت‌های مدیریت اضطراب و نگرانی است.

◀ درمانگر به عنوان یک الگوی سازگاری، تجربه خود را از یک موقعیت نگران‌کننده یا ترسناک برای کودک توصیف می‌کند. او توضیح می‌دهد چه احساسی داشته، این احساس چقدر او را ناراحت کرده و چگونه با آن کنار آمده است.

◀ درمانگر و کودک با مثال زدن یک قهرمان واقعی یا خیالی که کودک او را می‌شناسد، قصه‌ای طراحی می‌کنند که قهرمان داستان مضطرب شده است اما توانسته با نگرانی خود کنار بیاید و بر مشکل غلبه کند.

◀ نماد «ترس ممنوع» را به کودک نشان دهید (به کودک اجازه دهید این علامت را با نظر خود تغییر دهد) و توضیح دهید: ما انتظار نداریم همه بهار خواب‌هایمان را از بین ببریم اما می‌توانیم آنها را مدیریت کنیم و با آنها سازگار شویم. اگر کودک از این نماد استقبال کرد، آن را به عنوان یکی از ابزارهایی که به