

جعبه ابزار رفتاردرمانی-شناختی (CBT) برای کودکان و نوجوانان

بیش از ۲۰۰ کاربرد و تمرین برای کودکان و نوجوانان
دچار ضربه روانی، بیش‌فعالی (ADHD)، اوتیسم،
اضطراب، افسردگی و اختلال سلوک

تألیف

لیزا وید فایفر
آماندا ک. کرودر
تریسی الزنرات
رابرت هول

ترجمه

مریم خلیلی‌نژاد

کارشناسی ارشد روان‌شناسی



صفحه فهرست

مقدمه.....	۱۱
فصل ۱: ضربه روانی در کودکی.....	۱۵
فصل ۲: اختلال نقص توجه- بیش فعالی.....	۵۹
فصل ۳: اختلال طیف اوتیسم.....	۱۰۱
فصل ۴: اختلال سلوک.....	۱۴۳
فصل ۵: اضطراب.....	۱۸۳
فصل ۶: افسردگی.....	۲۲۵

مقدمه

کتاب جعبه ابزار CBT کودکان و نوجوانان توسط درمانگرانی تهیه شده است که هدفشان افزایش آگاهی و حل هزاران مشکل در حوزه سلامت روان کودکان است. فعالیت‌های این کتاب کار عملکردهای اجرایی، مهارت‌های اجتماعی و برداشت ذهنی را با استفاده از روش‌های CBT بهبود می‌بخشد. درمان سنتی بر گفت‌وگو تأکید دارد و تمرین‌های گفت‌وگو محور و غیر کلامی این کتاب کار برای افرادی طراحی شده است که واکنش‌های نامناسب از خود بروز می‌دهند و به تغییر افکار منفی آنها کمک می‌کند. در این کتاب از رویکرد ترکیبی که متکی بر شیوه‌های روان‌شناسان مدرسه، مددکاران اجتماعی و درمان‌گران می‌باشد، استفاده شده است. در این کتاب چندین ایده خلاقانه ارائه شده است تا مراجعین توسط آن بتوانند خود را به شیوه‌ای مؤثر بیان کنند و رابطه خود با دیگران را بهبود بخشند و به طور مثبت تغییر کنند.

این کتاب کار به شش اختلال بالینی می‌پردازد: ضربه روانی در دوران کودکی، اختلال بیش‌فعالی، اختلال طیف اوتیسم، اختلال سلوک، اضطراب و افسردگی. فعالیت‌های این کتاب متناسب با اختلالات نام برده و نشانه‌شناسی آنها است که نیازهای مراجعین را در رابطه با توقف الگوهای فکری منفی، گسترش روابط سالم و ایجاد ارتباط بدن-ذهن در نظر گرفته است. هر فصل مربوط به یک اختلال است که از چهار حیطه متفاوت به آن پرداخته می‌شود:

۱. مهارت‌های شناختی

این فعالیت‌ها بر شناخت نشانگان، تعیین تأثیر الگوهای فکری منفی و راهبردهای تقویت حافظه می‌پردازد.

۲. مدیریت رابطه

این فعالیت‌ها مبتنی بر افزایش روابط اجتماعی و ایجاد تعهد و همچنین به اصلاح روابط بین فردی می‌پردازد.

۳. توانمندسازی

هدف از فعالیت‌های این حیطه تنظیم هیجان، تقویت تفکر واقع‌گرا، راهکارهای مقابله‌ای و حل مسئله است.

۴. یادگیری مبتنی بر فرایندهای ذهنی

این فعالیت‌ها بر ارتباط بین بدن و ذهن، یافتن انگیزه، افزایش سلامت روان و عادات سالم جسمانی تأکید دارند.

چگونه از این کتاب بهره ببریم؟

این کتاب کار حاوی فعالیت‌هایی است که با استفاده از تمرین‌های مهارتی، نشانگان بی‌شمار اختلالات را شناسایی می‌کند. شما با سه نوع کار برگ سروکار خواهید داشت: فعالیت‌های مربوط به جلسه، کاربرگ مراجع، کار برگ سرپرست.

این کاربرگ‌ها دارای کاربردهای متفاوتی هستند و هر کدام با دیدگاه متفاوتی نوشته شده است.

فعالیت‌های مربوط به جلسه درمان ابزار کار درمانگر است که درمانگر و مراجع و سرپرست را درگیر می‌کند. از این کاربرگ‌ها جهت شروع گفت‌وگو و توجه مراجع به جلسه درمان استفاده می‌شود.

فعالیت‌های مراجع برای کودکان و نوجوانان طراحی شده است که به عنوان تکلیف، آن را در خانه یا در طی جلسه درمان انجام می‌دهند. آنها در هر سنی که باشند با کمک سرپرست یا درمانگر در طی فرایند درمان قادر به انجام آنها هستند.

کاربرگ‌های سرپرست برای والدین در نظر گرفته شده است تا به کمک آن با درمانگر همراه شده و در فرایند درمان و تقویت راهبردهای مطرح شده در جلسه درمان، سهیم باشند.

گرچه پیشنهادات، ایده‌ها و دستورالعمل‌های مناسب داده شده است، با این وجود شما را به ارائه روش‌های خلاقانه و ویژه تشویق می‌کنیم. این فعالیت‌ها برای هدایت کودکان در معرض خطر، یا به عنوان فعالیت توانمندسازی مورد استفاده قرار می‌گیرد. هر درمانگری این‌را خوب می‌داند که تکرار مهارت‌ها موجب استفاده به موقع آنها در چالش‌ها می‌شود.

فکرت را به این برگه‌ها محدود نکن

انجام فعالیت‌های این کتاب مانند تخته شیرجه‌ای برای خلاقیت شما است. همه این فعالیت‌ها با توجه به سن، توانایی و مرحله درمان قابل تغییر و انطباق است. باید مراجع را موظف به انجام این فعالیت‌ها کرد و راهنمایی‌های مورد نیاز را نیز ارائه داد. اگر هم مراجع باید فعالیتی را انجام دهد، شما چندین جلسه را برای انجام آن در نظر بگیرید

تا اطلاعات خواسته شده کسب گردد. یک رویکرد انعطاف‌پذیر به مراجع این فرصت را می‌دهد تا با چالش‌های بیشتری در این مسیر روبرو شود. در نتیجه مواجهه با این چالش‌ها، او به حل مسئله، پیدا کردن مهارت و برقراری رابطه دست می‌یابد. به خاطر داشته باشید اگر فقط یک بار این فعالیت‌ها کامل شود، مراجع در فرایند ادامه آن قرار خواهد گرفت.

فعالیت‌های خود را محدود نکنید

انجام فعالیت و خلق یک اثر هنری در روند درمان بسیار تأثیرگذار است. گفت‌وگو درباره فعالیت هم، به همین میزان مهم است. مراجع باید برای هر فعالیت موضوعی مد نظر داشته باشد و در مورد همان موضوع بنویسد. با مراجع درباره احساساتشان گفت‌وگو کنید و در این فرایند از سوالات بازپاسخ و بدون قضاوت استفاده کنید.

خلق اثر هنری، عزت نفس را افزایش می‌دهد. بنابراین بهتر است برنامه‌ای برای انجام آن داشته باشید. فرایند خلاق، روش‌های سنتی را کنار می‌گذارد. کارهای خلاقانه مانند: ساخت یک کیف برای نگهداری مدارک در مطب یا در خانه مراجع، یافتن مکانی جهت نمایش آثار هنری، یا استفاده از این آثار هنری در فعالیت‌های درمانی دیگر. بسیاری از کارهای خلاق صورت گرفته در جلسات می‌تواند به عنوان فعالیت‌های هدایت تصویری به کار رود. البته این اثر هنری را می‌توان در خانه مراجع هم به عنوان یادآور روزانه در تمرین مهارت‌ها یا به عنوان افتخار و دستاورد مورد استفاده قرار بگیرد. این موارد ذکر شده را زودتر از موعد و با یک نقشه پذیرفته شده به همراه مراجع انجام دهید.

به خاطر داشته باشید انجام تنها یک فعالیت، فرایند پیشرفت مراجع را در پی دارد. تکرار فعالیت‌ها در شرایط مختلف درمانی جز فواید درمان است. شما باید مراجع را ملزم کنید تا اول فعالیت را با روشی مشابه که قبلاً انجام داده تکرار کند و سپس به یک روش متفاوت دیگر نیز انجام دهد. و همین‌طور انجام مجموعه مشابه این فعالیت‌ها زمانی که مراجع به درمان پاسخ مثبت می‌دهد. هر دو گزینه پیشنهادی فرصتی مناسب را برای تکرار و بازبینی مراجع فراهم می‌آورد.

فصل

۱

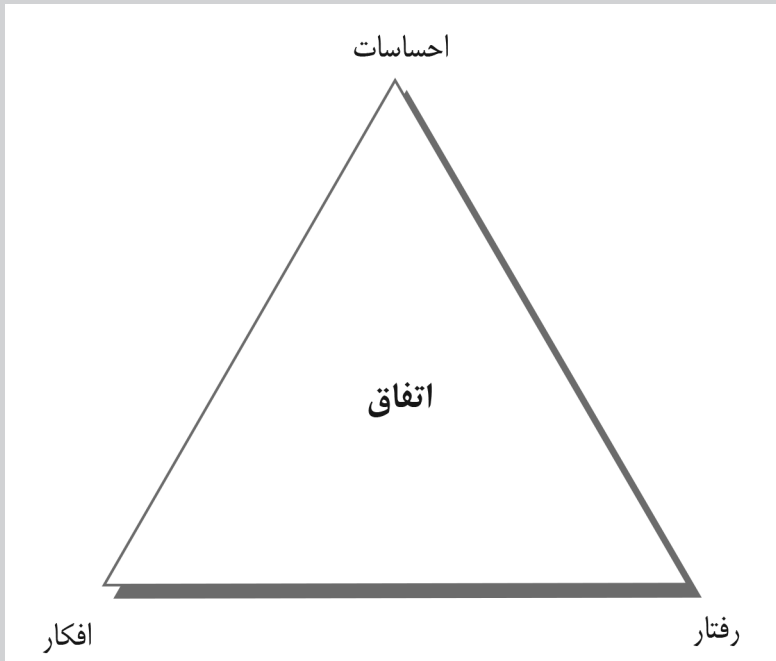
ضربه روانی در کودکی

این فصل مربوط به سرپرست، کودک و درمانگر است تا کودک از یک رویداد ناتوان کننده به سمت رویدادی که به او قدرت رشد و تاب‌آوری می‌دهد، حرکت کند و آن را تبیین و تعیین کند. فعالیت‌های این فصل به نحوه کنار آمدن با احساس گناه، سرزنش، فقدان و بهره‌گیری از انرژی هیجانی به شیوه‌ای صحیح و بهبود ارتباطات جهت پذیرش احساس، توجه دارد. (عکس‌العمل هر کودک نسبت به این فعالیت‌ها متفاوت خواهد بود؛ گاهی اوقات عکس‌العمل‌ها دور از انتظار است).

فعالیت مربوط به جلسه

مثلث رفتاری شناختی

این فعالیت، شما را نسبت به افکار، احساسات، رفتارها و ارتباط آنها با هم، آگاه می‌کند. با استفاده از این فعالیت متوجه خواهیم شد که چگونه اتفاقات ناگوار، الگوهای فکری ما را تغییر می‌دهد. دو اتفاق خوب و دو اتفاق ناگوار را در نظر بگیرید و با توجه به آنها جاهای خالی زیر را پر کنید. با درمانگران در مورد افکار، احساسات و تأثیر این دو بر رفتار صحبت کنید.



اتفاق	افکار	احساسات	رفتار
منفی			
منفی			
مثبت			
مثبت			

داستان اختصاصی من

هر کسی داستانی برای گفتن دارد. روایت اتفاقات بد سخت‌تر است. معمولاً اتفاقات بد، احساس گناه و شرمندگی به همراه دارد. با این فعالیت می‌توانید داستان‌های خود را بدون احساس گناه و شرمندگی بیان کنید. شما داستان خود را بازگو می‌کنید و فرد دیگر آن را می‌خواند یا می‌شنود. جملات زیر را متناسب با داستان خود کامل کنید. در صورت نیاز از کاغذ دیگری استفاده کنید.

یادم می‌آید آن موقع _____
در ابتدا _____
به خاطر دارم که _____
سپس _____
در آخر _____
به خاطر دارم که احساسم _____
دلم می‌خواهد احساسم _____
نیاز دارم _____ زیرا _____
وقتی احساس امنیت کردم که _____
افرادی که در زندگی حمایت کردند _____
وقتی آشفته بودم، می‌توانستم _____ تا دوباره احساس امنیت کنم.

فعالیت مربوط به جلسه

برنامه ایمن

۱. چه چیزی یادآور یا راه انداز ضربه روانی است؟ (لطفاً زیرگزینه‌های مورد نظر را خط بکشید).

لمس شدن	تنها ماندن	یک شخص خاص (چه کسی)
تاریخی از سال (چه وقت)	افرادی با لباس فرم خاص	مجالس (چه مجلسی)
زمان خاصی از روز (چه وقت)	فریاد/دعوا	افرادی که به من نزدیک می‌شوند
ناتوان شدن	اجبار در سخن گفتن	بودن در کنار مردان/زنان
باز و بسته شدن در	نگاه غیرقابل کنترل دیگران	موارد دیگر:

۲. لطفاً نشانگان خطر را توضیح دهید؛ برای مثال، وقتی کنترل خود را از دست می‌دهید بدنتان چه احساسی دارد؟ دیگران چه تغییراتی در شما می‌بینند؟ (زیرگزینه‌های مورد نظر را خط بکشید)

عرق کردن	جدا شدن از بقیه	بی‌تاب شدن
قرمز شدن	بی‌اشتهایی	مشت کردن دست‌ها
تکان تکان خوردن	تپش قلب	ناسزا گفتن
گریه کردن	بالا بردن صدا	تهوع
کم خوابی	پرخوری	تنفس کوتاه
سخت نفس کشیدن	دندان قروچه	فشردن دست‌ها
پر خوابی	قدم زدن	بی‌قراری
موارد دیگر:		

۳. در این شرایط چه چیزی به شما احساس امنیت می‌دهد؟ (زیرگزینه‌های مورد نظر را خط بکشید).

نوشتن	پیاده روی	ورزش و تمرین
تماشای فیلم/تلویزیون	مطالعه	نقاشی/رنگ‌آمیزی
گوش دادن به موسیقی	بازی کامپیوتری	دوش گرفتن
حمایت همسالان	صحبت با بزرگترها	موارد دیگر:

۴. چه چیزی به کنترل خودتان کمک می‌کند؟

۵. در گذشته چه چیزی کمک می‌کرد تا خود را کنترل کنید؟

۶. در صورت نیاز، چه جایی آرامش دارید؟

خاطره ناخوشایند

در قسمت پایین چالش‌های از سر گذشته و راه حل‌های مربوطه را بنویسید. سوالاتی برای فکر کردن: چه اتفاقی افتاد؟ چه کار کردید؟ آیا کس دیگری به شما کمک کرد؟ آیا شباهت‌هایی باهم دارند؟ چه چیزی یاد گرفتید؟ با گذشت زمان چه چیزی تغییر کرده است؟ این اتفاق چه چیزی را به شما فهماند؟

خاطره ۱:

موقعیت:

حمایت:

خاطره ۲:

موقعیت:

حمایت:

خاطره ۳:

موقعیت:

حمایت:

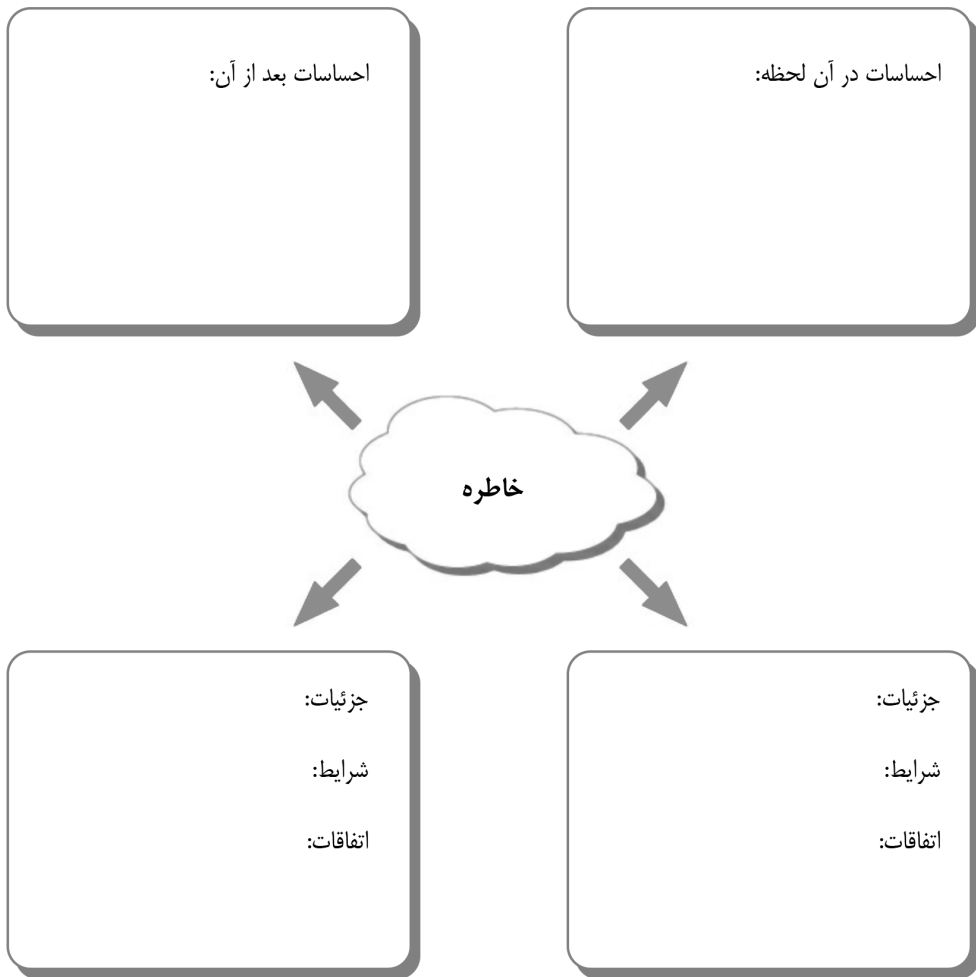
خاطره ۴:

موقعیت:

حمایت:

سرزمین خاطره

خاطرات گاهی دردناک هستند، اما برای درک و مبارزه با ترس‌ها، مفید هستند. بعضی اوقات خاطرات دردناک را نادیده می‌گیریم و بعضی اوقات هم فکر ما دائم درگیر آن است. با استفاده از جدول زیر می‌توانید جزئیات خاطرات خود را به یاد بیاورید، احساسات خود را شناسایی کنید و آنها را التیام بخشید.



کار برگ سرپرست

جدول زمان بندی شده طراحی کنید

سازگاری و نظم در کودکان و نوجوانان بسیار مهم است، به خصوص زمانی که ضربه روانی اتفاق می افتد. معمولاً زمانی که ضربه روانی رخ می دهد، فرد کنترل احساسات خود را از دست می دهد. با طراحی یک جدول زمان بندی شده سازگاری و نظم را افزایش دهید. با کودکان خود کار کنید تا برنامه فعالیت های روزانه طراحی کنند و به کمک آن عادات خود را تغییر دهند.

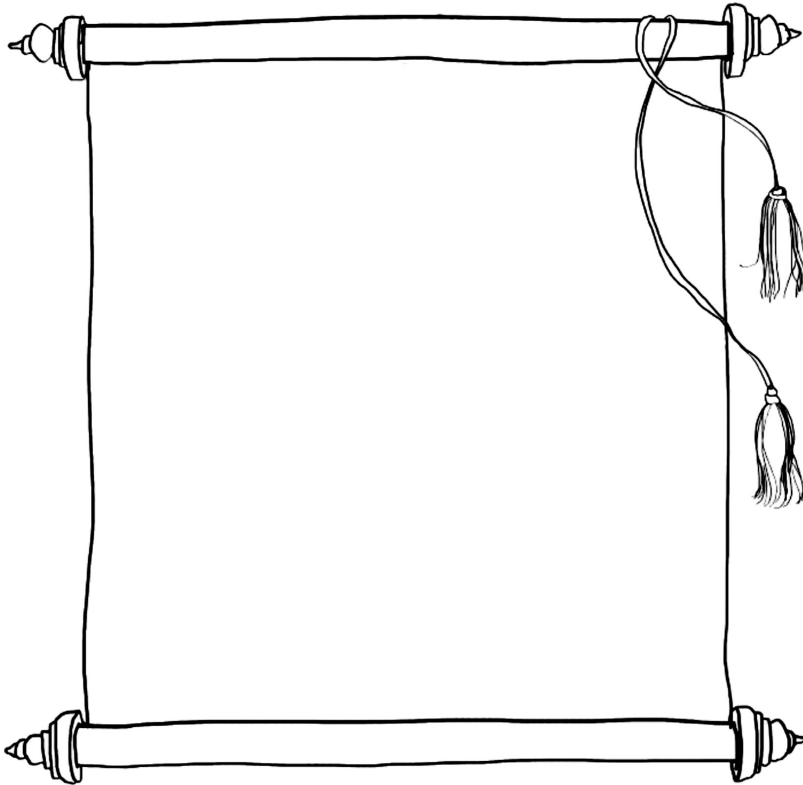
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	
							۸-۶ صبح
							۸-۱۰ صبح
							۱۰-۱۲ صبح
							۱۲-۲ ظهر
							۲-۴ عصر
							۴-۶ عصر
							۶-۸ شب
							۸-۱۰ شب

فعالیت مربوط به جلسه

قوانین رابطه

در ابتدا از طومار زیر یک کپی بگیرید تا هم سرپرست و هم کودک امکان پر کردن آن را داشته باشند.

فهرستی از قوانینی تهیه کنید که دیگران باید در گفت‌وگو و مجادله با شما آنها را به کار بگیرند. به رفتار و جملاتی فکر کنید که کاربرد آن توسط دیگران موجب احساس احترام و اعتبار در شما می‌شود. وقتی تکمیل شد آن را به یکدیگر نشان دهید.



یادداشت درمانگر: وقتی این فهرست را مطرح می‌کنید، شباهت‌ها و تفاوت‌های قوانین موجود را بیان کنید. چقدر این درخواست‌ها واقع‌گرایانه است؟ اگر واقع‌گرایانه نیست، به مراجع کمک کنید تا آنها را اصلاح کند.

این در مقابل آن

ارتباط بین اعضای خانواده، به خصوص ارتباط میان والدین و فرزندان، ممکن است در دوره ضربه روانی دچار مشکل شود. فعالیت این در برابر آن، ارتباط میان سرپرست و فرزندان را تسهیل می‌بخشد. سرپرست و کودک می‌توانند در مورد توانایی‌ها و رفتارهای مشکل‌آفرین به یکدیگر بازخورد بدهند. و کودکان می‌توانند پرسشنامه صفحه ۲۴ و ۲۵ را به صورت فردی یا در قالب مصاحبه کامل کنند. بعد از تکمیل پرسشنامه می‌توانند در مورد شباهت‌ها و تفاوت‌ها بحث کنند. توانایی‌های خود را بشناسند و رفتارهایی که نیاز به تغییر دارد را بیان نمایند.

فعالیت مربوط به جلسه

این در مقابل آن

از نگاه سرپرست

۱. چند مورد مثبت دربارهٔ فرزند خود بگویید؟

۲. چه شد که متوجه این موارد مثبت و موارد خوشایند دیگر را در او شدید؟

۳. او چه رفتارهای منفی دارد؟

۴. چه شد که متوجه این موارد منفی و موارد ناخوشایند دیگر را در او شدید؟

۵. بزرگ‌ترین تغییری که دوست دارید در او ببینید چیست؟

۶. به‌عنوان یک سرپرست، دوست دارید چه مواردی را در او اصلاح کنید؟

۷. به‌عنوان یک سرپرست، فکر می‌کنید از عهدهٔ تغییر کدام یک از این موارد بریابید؟

فعالیت مربوط به جلسه

این در مقابل آن

از نگاه مراجع

۱. چند مورد مثبت که در مورد / والدین خود را بنویسید؟

۲. چرا شما این موارد را دوست دارید؟

۳. چند مورد منفی در مورد / والدین خود دوست را بنویسید؟

۴. چرا شما این موارد را دوست ندارید؟

۵. بزرگ‌ترین تغییری که دوست دارید در آنها ایجاد شود کدام است؟

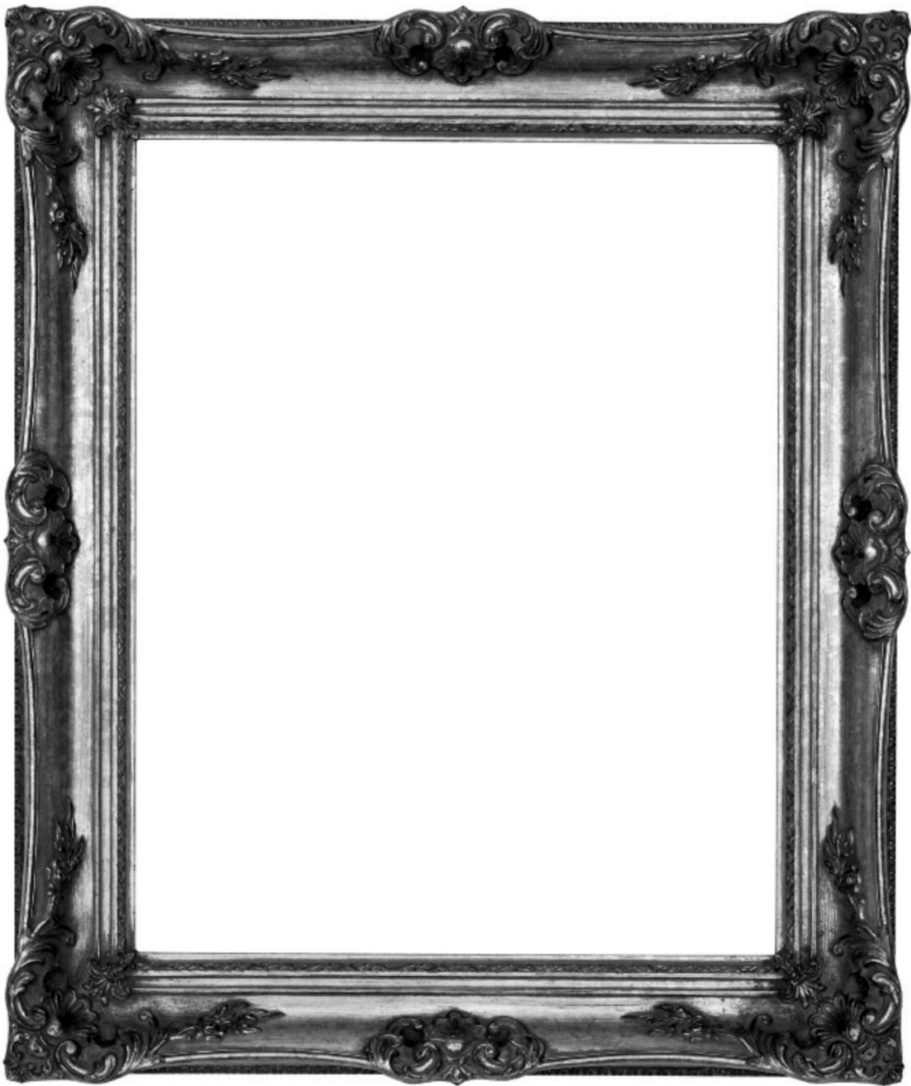
۶. شما چه رفتارهای ناخوشایندی دارید؟

۷. چرا فکر می‌کنید این رفتارها ناخوشایند هستند؟

۸. فکر می‌کنید از عهده چه کاری به خوبی برمی‌آیید؟

بگو من قوی هستم

به آینه روی دیوار نگاه کنید و جملات مثبت بگویید تا احساسی فوق‌العاده پیدا کنید. جملاتی قابل ستایش و دلگرم کننده در آینه زیر بنویسید. هر روز این عبارات را تکرار کنید تا ذهنیت مثبتی پیدا کنید.



ساخت یک پل

تمرین ساخت یک پل شامل سه فعالیت است. به همراه مراجع دستورالعمل ارائه شده در سه صفحه بعدی را یکی یکی بخوانید. تا زمانی که مرحله قبلی کامل نشده است، قدم بعدی را برندارید. مراجع باید جهت تکمیل فعالیت و تصویر، رضایت داشته باشد.

پس از آنکه هر قسمت کامل شد، مراجع را به چالش بکشید و درگیر بحث کنید تا تصویر خود را توضیح دهد. از او بپرسید که به هنگام دیدن تصویر تکمیل شده چه احساسی داشت. از مراجعین بخواهید قبل از آنکه به فعالیت بعدی بپردازند، عنوان و زمان مشخصی را برای هر فعالیت مشخص کنند. جهت کمک در این فرایند، سوالاتی برای هر سه قسمت در پایین صفحه در نظر گرفته شده است.

پس از تکمیل قسمت سوم، شما باید برای مراجع و، با پر کردن فضای زیر پل به عنوان «موانع» زندگی، فعالیت را ادامه دهید. ظاهراً این موانع از طریق چالش‌ها برای زندگی مراجع پدید آمده است که از این طریق می‌توان گامی به سمت التیام برداشت.

ساخت یک پل

قسمت ۱: زمان حال

در کادر زیر منظره‌ای را ترسیم کنید که نمایانگر احساسات کنونی شما است. چالش‌ها و احساسات حال خود را به خاطر بسپارید.

قسمت ۱: هم‌اکنون چه احساسی دارم

تصویر بالا را شرح دهید. وقتی به این تصویر نگاه می‌کنید چه احساسی دارید؟

ساخت یک پل

قسمت ۲: زمان آینده

در کادر زیر منظره‌ای را ترسیم کنید که نمایانگر زندگی و احساسات شما پس از التیام از ضربه روانی است.

قسمت ۲: چه احساسی پس از التیام دارم

تصویر بالا را شرح دهید. چه احساسی خواهید داشت و چه کسی یا چه چیزی شما را در مقابله با چالش‌های آینده کمک می‌کند؟