

سارا به کودکان کمک می کند
که با طلاق والدینشان کنار بیایند

فهرست

۷ بررسی اجمالی فصل: آشنایی با یکدیگر.....
۱۴ بررسی اجمالی فصل: احساسات.....
۲۱ بررسی اجمالی فصل: طلاق و ازدواج.....
۳۱ بررسی اجمالی فصل: خانواده‌ها.....
۳۸ بررسی اجمالی به فصل: دوخانه.....
۴۶ بررسی اجمالی به فصل: هیجان‌های مربوط به طلاق.....
۵۶ بررسی اجمالی فصل: کنار آمدن با هیجان‌های ناراحت‌کننده.....
۷۳ موقعیت‌های ناراحت‌کننده: تعبیر برای والدینی که خیلی دور است.....
۷۷ موقعیت‌های ناراحت‌کننده: نکاتی برای والدی که غایب است.....
۸۰ بررسی اجمالی بر فصل: زمانی که والدین با هم مشاجره می‌کنند.....
۸۸ بررسی اجمالی بر فصل: کاش مامان و بابا دوباره باهم زندگی کنند.....
۹۶ بررسی اجمالی فصل: عشق ابدی.....
۱۰۳ بررسی اجمالی فصل: مرور اینکه چه چیزی آموخته‌ایم.....
۱۰۷ آنچه آموخته شده است.....
۱۱۲ آخرین روز درمانی.....
۱۱۴ پیوست اول: پرسشنامه والدین.....
۱۳۰ پیوست دوم: قرارداد اختلاف حضانت / دسترسی.....
۱۳۱ پیوست سوم: نمونه نامه از آخرین جلسه درمانگر.....
۱۳۱ از طرف درمانگر.....
۱۳۲ منابع.....

تقدیم به مادرم

که اگر او نبود هیچ‌گاه پا به این عرصه نمی‌گذاشتم او مرا با تمام وجودش باورم دارد و در این راه به من کمک کرد تا این کتاب را به اتمام برسانم همیشه یادآور این بود که این کتاب می‌تواند تاثیر شگرفی بر روی تمام والدین ایرانی بگذارد والدینی که دوست دارند شرایط زندگی‌شان و روابطشان را با فرزندشان بهبود ببخشند.

تقدیم به مادرم

که چون الگویی برای تمام والدین.

بررسی اجمالی فصل آشنایی با یکدیگر

اهداف

- بیان کردن احساساتی مثبت دربارهٔ درمان به صورت شفاهی
- بالا بردن توانایی خود در برقراری ارتباط به صورت آشکار
- همدردی کردن با سارا برای کاهش احساس انزوا

ابزارها

- دفترچهٔ یادداشت (یک دفترچهٔ خالی برای چسباندن روزنامه یا هر چیز بریده شده، نقاشی‌ها و عکس‌هایی در آن)
- ژتون‌ها (سکه‌ها، بلیت جشن، مهره و یا لگو)
- جعبه‌ای که با جایزه‌های ارزان قیمت پر شده باشد
- کیسه‌های آسان بسته شو که اسم مراجع بر روی آن چسبانده شده است برای نگهداری از ژتون‌ها (مهره‌ها و یا هم‌چین‌ها)
- ماژیک‌ها و یا مدادهای رنگی
- دوربین (به صورت اختیاری)
- دوتا بادکنک
- سه نسخه از فصل آشنایی با یکدیگر (یک نسخه برای دفترچهٔ یادداشت کودک و یک نسخه برای هر والد)
- نامه‌ای برای هر یک از والدین

آماده‌سازی پیشرفته

دوتا بادکنک باد کنید و گره بزنید (یک عدد بادکنک برای این جلسه کافی است باین همه بهتر است بادکنکی دیگر نیز در دسترس‌تان باشد).

بحث

تمرکز فصل اول بر روی معرفی سارا (شخصیت اصلی داستان) است اگرچه در این داستان کودک می‌فهمد که تنها نیست و بچه‌های دیگری نیز وجود دارند که والدین آن‌ها از هم طلاق گرفته‌اند.

در این فصل روند ساخته شدن رابطه آغاز می‌شود تا کودک زمانی که برای درمان می‌آید احساس راحتی کند و در طی جلسات به طور روشن و واضح صحبت کند. یکی از آن‌ها بادکنک بازی و رها کردن آن در هوا است، دیگری روش پرسش و پاسخ است و سؤالات برای کودک باید طوری مطرح شود که جواب دادن به آن برایش راحت و آسان باشد و کمترین ریسک‌پذیری هیجانی را داشته باشد و تمرکز آن فقط بر روی آشنایی باشد به عنوان مثال: چه رنگی را دوست داری؟ فیلم مورد علاقه‌ات چیست؟

دست دادن به شکلی خاص نیز از روش‌هایی است که به ایجاد رابطه مثبت کمک می‌کند؛ بنابراین مدل خاصی دست بدهید که برای کودک آسان باشد. بهتر است با تمام مراجعین خود یک مدل دست بدهید تا سردرگم نشوید و برای خوشامدگویی در هر جلسه، از آن استفاده کنید. تا کودک را دوباره، آماده پذیرش درمان کنید.

داستان سارا می‌تواند به این شکل شروع شود: امروز ما می‌خواهیم داستان دختری به نام سارا را بخوانیم. این داستان درباره کودکی است که بسیار شبیه تو است من این داستان را برای تو می‌خوانم و تو باید خوب گوش کنی چون توی این داستان، سؤال‌هایی است که تو باید به آن‌ها جواب بدهی. تو برای هر سؤال یک ژتون دریافت می‌کنی که با هر ۱۰ تایی آن می‌توانی یک جایزه، از صندوق جایزه‌ها برداری.

پیشنهاد می‌شود در جلسه اول به کودک، دفترچه یادداشتی بدهید تا تأثیر داستان سارا و نیز سایر فعالیت‌های انجام‌شده را در طول جلسات در آن قرار دهد این دفترچه چندین مزیت دارد: به کودک اجازه می‌دهد که در هر جلسه، پیشرفت خود را ببیند و همچنین موفقیت درمان به سرعت حس می‌شود و سابقه فعالیت‌های کودک در آن ثبت می‌شود که پس از خاتمه درمان برایش به جا می‌ماند.

گرفتن عکس از مراجع در جلسه اول، برای شناسایی کودک مفید است، آن را روی جلد دفترچه یادداشتش بچسبانید تا زمانی که سال‌ها بعد، به شما مراجعه می‌کند با نگاه کردن به آن بتوانید او را به خاطر آورید.

آشنایی با یکدیگر

این داستان راجع به یک کودک فوق‌العاده است که اسمش سارا است. سارا عاشق این است که قلعه بسازد، رنگ‌آمیزی کند و به پره تو گودال‌های آب بارون. سارا پیتزا، شکلات و برو کلی دوست داره- آره، درست شنیدی- سارا برو کلی دوست دارد.

اسم بچه توی داستان چی بود؟

سارا عاشق این است که قلعه بسازد، رنگ‌آمیزی کند و به پره تو گودال‌های آب باران. توهم چند تا از کارهایی را که دوست داری انجام بدهی، بگو؟

سارا پیتزا، شکلات و برو کلی دوست دارد غذاهای موردعلاقه تو چه هستند؟

سارا یک عالمه سرگرمی داره، یک عالمه وقت داره که باعث خوشحالی اون می‌شه مثل زمانی که سارا میره به باغ وحش؛ و یک زمان‌هایی هم برایش ناراحت کننده هست مثل زمانی که والدین سارا از هم طلاق گرفتند. (این بدان معنا است که مادر و پدر سارا دیگر با هم زندگی نمی‌کنند.) ولی ما درباره آن بعداً صحبت خواهیم کرد. بیایم برگردیم به داستان سارا. می‌بینی، درباره سارا یک چیز فوق‌العاده ویژه وجود داره. سارا می‌تونه پرواز کنه! اما این حقیقت نداره؛ ولی سارا فکر می‌کنه این می‌تونه خیلی خیلی جالب باشه که از قدرت‌های فوق‌العاده‌ای بهره‌مند باشه و بتونه پرواز کنه!

سارا یک عالمه سرگرمی داره، زمان‌هایی که باعث شادیش می‌شه، مثل زمانی که سارا به باغ وحش

می‌ره. می‌تونی به من بگی تو چه سرگرمی‌هایی داری؟

آیا پدر و مادر سارا از هم طلاق گرفته‌اند (دیگر باهم زندگی نمی‌کنند)؟

سارا فکر می‌کند که این خیلی خیلی جالب که بتونه پرواز کنه. تو اگر یک قدرت خارق‌العاده داشتی، آرزو داشتی چه کاری انجام بدی؟ وانمود کن که تو الآن این قدرت خارق‌العاده را داری، به هم نشان بده چه جور هست؟

سارا رفت تا خانمی به اسم آنا را ببیند خیلی‌ها اون خانم را آنا بنانا صدا می‌کنند و بعضی از بچه‌ها او را فقط بنانا صدا می‌کنند! سارا با خودش فکر کرد که این اسم چقدر جالب و بامزه است و بنابراین سارا تصمیم گرفت که او هم بنانا، صدا بزند!

بنانا یک درمانگر است و به بچه‌ها کمک می‌کند تا مشکلات و احساسات ناراحت کننده‌شان را برطرف کنند و راه‌هایی را به آن‌ها می‌آموزد تا بتوانند احساسات بهتری داشته باشند. بنانا برای بچه‌ها توضیح می‌دهد که آن‌ها می‌توانند با او کمی صحبت کنند و کمی هم با هم بازی کنند.

اسم درمانگر سارا چیست؟

اسم درمانگر تو چیست؟

آیا جلسات درمان، جایی است که به برطرف کردن احساسات ناراحت‌کننده کمک می‌کنه و راه‌هایی را نشان می‌ده تا کودک بتواند احساس بهتری داشته باشه؟

بنانا گفت: «بیا باهم بازی کنیم تا هم دیگر را بهتر بشناسیم اسم این بازی، رها کردن بادکنک به هوا است من بادکنک را به هوا پرتاب می‌کنم و با هم دیگه تلاش می‌کنیم که بادکنک به زمین برخورد نکند. زمانی که بادکنک به زمین افتاد در همان جایی که هستیم بی حرکت می‌ایستیم (به حالت منجمد). آنگاه، من از تو یک سؤال می‌پرسم تا تو را بهتر بشناسم. وقتی که به سؤال من پاسخ دادی، تو نیز می‌توانی سؤالی از من بپرسی تا مرا بهتر بشناسی (تو می‌توانی سؤالی که من از تو پرسیدم را از من بپرسی یا می‌توانی سؤال خود را مطرح کنی تا به تو کمک کند من را بهتر بشناسی). پنج بار با هم بازی می‌کنیم تا بتوانیم پنج تا سؤال دیگر از هم بپرسیم تا همدیگر را بهتر بشناسیم.»

تو هم می‌توانی بادکنک بازی کنی این یک راه سرگرم‌کننده است که تو و درمانگرت همدیگر را بهتر بشناسید.

بعد از آنکه بادکنک را در هوا رها کردی، یک مورد از آنچه که از درمانگرت یاد گرفتی بگو.

بنانا فکر کرد که با این روش دست دادن توانسته است یک راه جدید خوشامدگویی را به سارا بیاموزد. بنانا گفت: «همه کودکانی که به اینجا می‌آیند یک مدل خاص دست دادن را یاد می‌گیرند. زمانی که تو به اینجا می‌آیی، ما با این نوع دست دادن خاص، به یکدیگر سلام می‌کنیم. سارا عاشق این مدل دست دادن شد. سارا هیجان زده شد، به اتاق درمان برگشت تا با بنانا به روش خاص خودشان دست دهد!»

تو نیز می‌توانی طرز دست دادن خاص را یاد بگیری؛ آنگاه هر وقت که به اینجا می‌آیید، تو و درمانگرت با دست دادن ویژه می‌توانید به هم سلام کنید.

والدین عزیز،

امروز من **داستان سارا** را برای کودک شما خواندم. سارا به کودک شما کمک می‌کند تا با طلاق شما بهتر کنار بیاید من در هر جلسه قسمتی از داستان سارا را برای کودک شما خواهم خواند هر فصل موضوع متفاوتی را مورد بررسی قرار می‌دهد.

تمرکز این فصل بر روی معرفی سارا به کودک شماست. فرزند شما با سارا ارتباط برقرار خواهد کرد و متوجه خواهد شد که او تنها کسی نیست که والدینش از هم طلاق گرفته‌اند. اگرچه مسئله طلاق در این فصل معرفی شده است اما روی آن متمرکز نیستیم. چرا که کودک‌کان نیاز دارند تا با صحبت کردن، مسائل دشوار برایشان راحت شود. این بخش کمک می‌کند که رابطه درمانی مثبتی ساخته شود تا کودک شما با خاطری آسوده به جلسه درمانی بیاید و آزادانه و راحت صحبت کند.

تشکر می‌کنم از اینکه کودک خود را به این جلسه درمانی آورده‌اید. اکنون شما گامی بزرگ در جهت کمک به فرزند خود برداشته‌اید زیرا شما می‌توانید از روش‌های درمانی زیر آموزش داده می‌شود **استفاده مفید و مؤثر برید:**

- به کودک خود بگویید جلسه درمان، مکانی برای برطرف کردن مشکلات و احساسات ناراحت‌کننده است.
- فرزند شما باید بداند که اجازه دارد و می‌تواند در جلسه درمان، در مورد هر چیزی صحبت کند و به خاطر آن به دردرس نخواهد افتاد.
- بسیاری از کودک‌کان ناراحت می‌شوند زمانی که والدینشان از آن‌ها می‌خواهند درباره جزئیات جلسه خود صحبت کنند. بهتر است یک سؤال کلی از او بپرسید؛ مثلاً، امروز جلسه درمان چگونه بود؟ کودک شما می‌تواند احساسی را که از در میان گذاشتن حرف‌هایش دارد بیان کند.
- هرگز با تحمیل کردن یا رشوه دادن سعی نکنید کودک‌کان به اتاق درمان بیاید و اگر کودک شما نخواست به جلسه درمان بیاید تنبیه‌اش نکنید. اگر مشکلی در آوردن فرزندتان به جلسه درمان به وجود آمد لطفاً با من تماس بگیرید تا با هم تصمیمی مناسب بگیریم.
- اگر مسئله قابل توجهی پیش آمد. لطفاً قبل از جلسه با من تماس بگیرید و به من اطلاع دهید تا بر طبق آن بتوانم برنامه‌ریزی کنم. بهترین زمانی که شما می‌توانید با من تماس بگیرید زمانی است که کودک‌کان از شما دور است و نمی‌تواند صدای ما را بشنود تا ما بتوانیم آزادانه درباره

نگرانی‌هایتان صحبت کنیم. پس هر زمانی که ممکن است، با من تماس بگیرید لطفاً قبل از جلسه، با من تماس بگیرید، نه در زمان ملاقات تا کودکان بتواند از زمان جلسه کاملاً بهره‌مند شود.

- کودکان را همراهی کنید تا مهارت‌های کنار آمدن را در هر جلسه یاد بگیرد.

طلاق برای تک تک اعضای خانواده، مخصوصاً کودکان دردناک است. اگر شما تصمیماتی بگیرید و اقداماتی انجام دهید که انعطاف‌پذیری کودکان افزایش یابد. در این صورت کودکان می‌توانند به روشی سالم با طلاق سازگار شوند. اطلاعات مکتوبی که هر جلسه شما از طرف من دریافت می‌کنید و اهدافی که از درمان به دست می‌آورید به شما کمک می‌شود تا کودکان را در مقابل طلاق حمایت کنید آنگاه او می‌تواند در محیطی سالم بزرگ شود و در بزرگسالی عملکرد خوبی داشته باشد.

این پیوست، یک نسخه از جلسه امروز است برای اینکه شما بهتر متوجه شوید در این جلسه چه مسئله‌ای را تحت بررسی قرار دادیم.