

کمک به نوجوانان و جوانان مضطرب

برنامه ده جلسه‌ای

تألیف

الیزابت هریک

باربارا ردمن-وایت

هلن هادسون

ترجمه

سمیرا نادرزاده

کمک به نوجوانان و جوانان مضطرب

کتاب کمک به نوجوانان و جوانان مضطرب ساختار منحصر به فردی برای یک برنامه کامل ده هفته‌ای فراهم می‌کند و کارکنان دبیرستان‌ها و دانشگاه‌ها را به ابزارهایی برای کمک به دانش‌آموزان و دانشجویان، مجهز می‌کند.

به دنبال اثر پر فروش نویسندگان این کتاب (حمایت از کودکان و نوجوانان مضطرب)، کتاب حاضر نیز برای پاسخگویی به نیازهای پیچیده نوجوانان و جوانان طراحی شده است و دستورالعمل‌های این کتاب کاملاً مستقل از کتاب قبلی قابل اجرا هستند. این مداخله مبتنی بر طیفی از زمینه‌های نظری و مدل‌های تجربی و منعکس‌کننده درک بهتر از عصب روان‌شناسی استرس و اضطراب و تأثیر تروما بر بدن و ذهن است. نویسندگان با فرض عدم تجربه قبلی خواننده، چالش‌های موجود در شناخت اضطراب و ارائه درمان مناسب را تصدیق و بر نقش پیشگیری و مداخله زودهنگام تأکید می‌کنند. همه منابع قابل تکثیر و دانلود هستند و می‌توان به راحتی برای کار با کودکان و والدین نیز سفارشی‌سازی کرد.

کتاب کمک به نوجوانان و جوانان مضطرب، رویکردی التقاطی برای مدیریت اضطراب است و مرجع مناسبی برای متخصصان آموزش که با جوانان در بخش‌های دانشگاهی و غیردانشگاهی کار می‌کنند، است.

الیزابت هریک و باربارا ردمن- وایت هر دو روان‌شناس تربیتی هستند. کتاب قبلی آنها، راهنمای عملی کمک به کودکان و نوجوانان مضطرب در سال ۲۰۱۹ منتشر شده است.

هلن هادسون بیش از بیست سال در حوزه آموزش فعالیت کرده است و در حال حاضر در حوزه سلامت روان بزرگسالان در سرویس سلامت روان همگانی (NHS) فعالیت می‌کند.

.....	مقدمه	۹
.....	نحوه استفاده از کتاب	۱۱
.....	جلسه ۱. درک اضطراب	۱۶
.....	یادداشت‌های تسهیلگر	۱۶
.....	طرح	۱۸
.....	کاربرگ ۱-۱: مدل تعاملی	۲۳
.....	کاربرگ ۱-۲: قوانین گروه	۲۴
.....	کاربرگ ۱-۳: اهداف شخصی	۲۵
.....	کاربرگ ۱-۴: خاطرات مثبت	۲۶
.....	جلسه ۲. راهبردهای مقابله‌ای مفید/غیرمفید	۲۷
.....	یادداشت‌های تسهیلگر	۲۷
.....	طرح	۲۹
.....	کاربرگ ۲-۱: سطل استرس	۳۳
.....	کاربرگ ۲-۲: فکر کردن به راهبردهای شخصی من	۳۴
.....	کاربرگ ۲-۳: فکر کردن به راهبردهای جدید	۳۵
.....	جلسه ۳. اضطراب چه احساساتی در بدن ما به وجود می‌آورد	۳۶
.....	یادداشت‌های تسهیلگر	۳۶
.....	طرح	۳۷
.....	کاربرگ ۳-۱: واکنش‌های جسمی رایج به استرس	۴۲
.....	کاربرگ ۳-۲: الگوی بدن	۴۳
.....	کاربرگ ۳-۳: یادداشت واکنش‌های جسمی	۴۴
.....	جلسه ۴. درک و مدیریت هیجان‌های ما	۴۵
.....	یادداشت‌های تسهیلگر	۴۵
.....	طرح	۴۶
.....	کاربرگ ۴-۱: جدول واژگان هیجانی	۵۲
.....	کاربرگ ۴-۲: کارت‌های هیجان‌ها برای بازی	۵۳
.....	جلسه ۵. تغییر افکار ما	۵۵
.....	یادداشت‌های تسهیلگر	۵۵
.....	طرح	۵۶

کاربرگ ۱-۵: توضیحات جایگزین.....	۶۲
کاربرگ ۲-۵: تمرین صندلی داغ.....	۶۳
کاربرگ ۳-۵: تمرین در زندگی واقعی.....	۶۴
جلسه ۶. ذهن آگاهی.....	۶۵
یادداشت‌های تسهیلگر.....	۶۵
طرح.....	۶۶
کاربرگ ۱-۶: پرسش‌نامه ذهن آگاهی.....	۷۱
کاربرگ ۲-۶: تمرین ذهن آگاهی.....	۷۲
جلسه ۷. مواجهه با ترس‌هایمان.....	۷۳
یادداشت‌های تسهیلگر.....	۷۳
طرح.....	۷۴
کاربرگ ۱-۷: رفتارهای غیرمفید.....	۷۹
کاربرگ ۲-۷: چرخه اجتناب.....	۸۱
کاربرگ ۳-۷: گام‌های کوچک به سوی هدف.....	۸۲
کاربرگ ۴-۷: تصویرسازی هدایت‌شده.....	۸۳
جلسه ۸. سبک زندگی.....	۸۵
یادداشت‌های تسهیلگر.....	۸۵
طرح.....	۸۶
کاربرگ ۱-۸: سبک زندگی سالم چیست؟.....	۹۱
کاربرگ ۲-۸: چرخ زندگی.....	۹۲
کاربرگ ۳-۸: یادداشت‌های مربی‌گری سبک زندگی.....	۹۳
جلسه ۹. شناسایی نقاط قوت ما.....	۹۵
یادداشت‌های تسهیلگر.....	۹۵
طرح.....	۹۶
کاربرگ ۱-۹: کارت‌های نقاط قوت.....	۱۰۳
کاربرگ ۲-۹: جدول یادداشت یادآور برای خودارزیابی.....	۱۰۶
جلسه ۱۰. مرور و جشن پایان دوره.....	۱۰۸
یادداشت‌های تسهیلگر.....	۱۰۸
طرح.....	۱۰۹
کاربرگ ۱-۱۰: برنامه عملیاتی.....	۱۱۳
کاربرگ ۲-۱۰: ارزیابی.....	۱۱۴
کاربرگ ۳-۱۰: گواهی برای نوجوانان/ جوانان.....	۱۱۶
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۱۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۱۹

به دلیل استقبال بسیار زیاد از کتاب **کمک به کودکان و نوجوانان مضطرب (۲۰۱۹)**، تصمیم گرفتیم این کتاب را بنویسیم. این کتاب راهنمای عملی جامعی برای درک و مدیریت اضطراب است. مداخله عملی ده جلسه‌ای برای کمک به گروه‌های کوچک کودکان در مدیریت اضطراب مورد استقبال قرار گرفته و به‌طور گسترده در مدارس اجرا شده است. این مداخله در چندین مدرسه مختلف، با حمایت دانشگاه ساوت امپتون مورد استفاده و ارزیابی قرار گرفته است. یافته‌های حاصل از آن بسیار مثبت و امیدبخش بودند (هادوین، هریک، ردمن وایت، حمایت از کودکان و نوجوانان مضطرب: یک مطالعه آزمایشی، ارائه شده در کنفرانس سالانه بخش روان‌شناسان کودک و تربیتی انجمن روان‌شناسی بریتانیا، ژانویه ۲۰۲۰). کارهای تجربی بیشتر و همچنین پیشرفت‌هایی که در درک روان‌شناختی اضطراب حاصل شده است، باعث شد که نویسندگان محتوای مداخله را بسط دهند. بازخورد متخصصان این زمینه نشان می‌دهد که افزودن کتاب کار عملی به نسخه اصلی که برای کار با نوجوانان بزرگ‌تر و بزرگسالان جوان طراحی شده باشد نیز مورد استقبال قرار خواهد گرفت.

تحولات اخیر از جمله همه‌گیری ویروس کرونا، نوسانات اقتصادی، درگیری‌های مسلحانه در اروپا و تغییرات اقلیمی، اضطراب نوجوانانی را که باید تحت فشار تصمیم‌گیری برای مسیر آینده تحصیلی و توسعه مهارت‌های خود قرار بگیرند، افزایش داده است. تغییرات اجتماعی کنونی منجر به افزایش عدم قطعیت، ترس و ناامنی در مورد آینده شده‌اند.

با این حال، ما به عنوان روان‌شناس می‌دانیم که راه‌های مؤثری برای بهبود سلامت روان جوانان وجود دارد، به شرط اینکه منابع مناسب فراهم باشند. در این شرایط ناپایدار، محیط‌های آموزشی نقش کلیدی در کمک به ارتقا شادی و بهزیستی جوانان ایفا می‌کنند. از آنجایی که کاربرگ‌ها آماده چاپ یا قابل تکثیر هستند، امیدواریم استفاده از این برنامه برای مدارس و دانشگاه‌ها آسان باشد. درعین حال، روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی، مشاوران و سایر افرادی که در زمینه سلامت هیجانی و روانی نوجوانان و جوانان فعالیت می‌کنند باید از رویکردهای ساختاریافته و جامع برای کمک به جوانان مضطرب بهره‌مند شوند.

نحوه استفاده از کتاب

مداخله

تمام کاربرگ‌های این کتاب را می‌توان به راحتی تکثیر کرد و به صورت الکترونیکی نیز در تارنما موجود هستند. برنامه ارائه شده در این کتاب کار شامل رویکردهای هدایت شده است که در هر جلسه به موضوعات خاصی می‌پردازد. هر جلسه به جنبه متفاوتی از مدیریت اضطراب می‌پردازد. طبق تجربه ما، دانش‌آموزان ترجیحات درخور توجه و متنوعی در مورد انواع روش‌هایی که برایشان جذاب است، دارند. در این برنامه، به آزمودن طیف وسیعی از روش‌ها و کاربرست آنها در زندگی‌شان ترغیب می‌شوند. هدف هر جلسه، آموزش یک مهارت به روش‌های مختلف است: آموزش از طریق توضیح مستقیم، بحث و گفت‌وگو، تمرین، کلیپ‌های ویدئویی و تکالیف بین جلسات. برای هر جلسه یادداشت‌هایی برای تسهیلگر، یک طرح نیمه نگارش شده و کاربرگ، تدارک دیده شده است. هدف ما این است که این کتاب راهنمای استفاده آسان برای متخصصان برای کار با طیف وسیعی از دانش‌آموزان باشد.

در طرح جلسات، فعالیت‌های پیشنهادی با قلم متفاوتی نوشته شده است. بهترین روش برای اجرای این برنامه آن است که تمام قسمت‌های مختلف هر جلسه را در حدود ۴۵ دقیقه و به صورت هفتگی برگزار کنید و دانش‌آموزان تکالیف خود را بین جلسات انجام دهند.

فاصله زمانی بین جلسات برای تثبیت یادگیری و تمرین مهارت‌های جدید حائز اهمیت است. با این حال، ما متخصصان بسیاری از دشواری‌های اجرای برنامه، به‌ویژه در محیط‌های آموزشی را می‌شناسیم. حتی اگر انجام همه آنها امکان‌پذیر نباشد، دانش‌آموزان از انجام بعضی از تمرین‌های دوره سود می‌برند.

نویسندگان دریافته‌اند که گروه‌ها «شخصیت» خود را رشد می‌دهند و به برخی از روش‌های آموزشی بهتر پاسخ می‌دهند. اخیراً در یکی از گروهایی که در دوره پس از کرونا تشکیل شد دانش‌آموزان به صراحت گفتند چون در دوران کرونا به علت مجازی بودن آموزش از صفحه‌نمایش زیاد استفاده کرده‌اند در این دوره فعالیت‌ها و بحث‌های گروهی را به دیدن ویدئو ترجیح می‌دهند، بنابراین ما از کلیپ‌های ویدئویی کمتر استفاده کردیم. از آنجایی که ایده‌ها به روش‌های مختلفی ارائه می‌شوند، تسهیلگر می‌تواند بر فعالیت‌هایی که گروه ترجیح می‌دهد تأکید و زمان بیشتری را صرف آنها کند. در عین حال، اگر کلیپ ویدئویی در دسترس نباشد یا برای یک گروه خاص مناسب نباشد، تسهیلگر می‌تواند از روش

دیگری برای آموزش استفاده کند یا به‌طورکلی از استفاده از ویدئو در آن جلسه صرف‌نظر کند. ممکن است محیط‌های آموزشی به این نتیجه برسند که بهتر است برنامه را در اوایل سال تحصیلی اجرا کنند؛ چون امکان تثبیت و برگزاری جلسات پیگیری بیشتر را فراهم می‌کند، هرچند که خیلی ضروری نیست. جلسات گروهی این امکان را برای جوانان فراهم می‌کنند که از یکدیگر بیاموزند و متوجه شوند افراد دیگری هم مانند آنها چنین احساسی را تجربه می‌کنند.

تشکیل گروه

نویسندگان توصیه می‌کنند که تعداد اعضای گروه ۶ نفر باشد، هرچند این برنامه با گروه‌های بزرگ‌تر و کوچک‌تر اجرا شده است. ممکن است مشاوران، مددکاران اجتماعی و روان‌شناسان مراجعان مشخصی داشته باشند که برای چنین گروهی مناسب باشند و بخواهند آنها را در قالب گروه گرد هم بیاورند. در محیط آموزشی راه‌های مختلفی برای انتخاب اعضای مناسب وجود دارد. ممکن است توسط کارکنانی که شناخت خوبی از آنها دارند ارجاع داده شوند، ممکن است خودشان مراجعه کنند یا والدینشان بخواهند آنها در گروه شرکت کنند یا ممکن است غربالگری عمومی‌تری برای گروه‌های سنی خاصی انجام شود. غربالگری می‌تواند دانش‌آموزان مضطربی را که در غیر این صورت ممکن است در محیط کلاس «پنهان» شوند و نگرانی‌های آنها برای دیگران آشکار نباشد، شناسایی کند. غربالگری‌های رایگان زیادی به‌صورت آنلاین در دسترس هستند، به‌عنوان مثال، پرسش‌نامه نقاط قوت و ضعف (گود من و همکاران، ۲۰۰۳)، ۱۰ Core، GAD ۷ (برای سنین ۱۱-۱۷ و بالای ۱۸ سال)، RCADS (به منابع ذکرشده مراجعه کنید). اگر نوجوانان تحت نظر سایر سازمان‌های سلامت روان هستند، به تسهیلگران توصیه می‌شود که با آن سازمان‌ها ارتباط برقرار کنند تا از آموزش‌های اضافی و یا سردرگمی ناشی از تفاوت در روش‌های به کار گرفته شده، جلوگیری شود.

برنامه‌ریزی اولیه

هنگامی که اعضا شناسایی شدند، کسب رضایت آگاهانه از آنها و ترجیحاً، اگر زیر ۱۸ سال هستند از، والدینشان؛ حائز اهمیت است. برخی از مدارس بر این باور استوار شده‌اند که اگر دوره در ساعات مدرسه برگزار شود، نیازی به کسب رضایت از والدین نیست. در این صورت بهتر است اطمینان حاصل شود که والدین از اجرای این برنامه مطلع هستند. اگر قرار است این دوره خارج از ساعات مدرسه برگزار شود، ممکن است نیاز به برنامه‌ریزی برای رفت‌وآمد بچه‌ها باشد که در این صورت دانش‌آموزان کم‌سال‌تر به کمک والدین نیاز دارند.

نوجوانان بسته به انگیزه و تمایل‌شان برای ادامه شرکت در گروه، باید بدانند که این حق را دارند که در گروه باقی بمانند یا آن را ترک کنند. از هیچ‌کدام‌شان نباید انتظار داشت که اگر تمایل ندارند در

گروه بمانند. توصیه می‌کنیم هنگام انتخاب اعضای گروه، ارتباطات اجتماعی در نظر گرفته شود. برخی از تسهیلگران پیشنهاد می‌کنند که بهتر است هر یک از اعضا حداقل یک نفر را در گروه بشناسد، اگرچه ممکن است برای نوجوانانی که پیوند دوستی بسیار نزدیکی باهم دارند یا خواهر و برادر هستند عملکرد آزادانه و مستقل در گروه دشوار باشد.

مکان برگزاری جلسات گروه باید نسبتاً خصوصی و آرام باشد و در طول جلسه مزاحمتی ایجاد نشود. در صورت امکان، بهتر است تمام جلسات در یک مکان مشخص برگزار شوند. دسترسی به منابع مختلف از جمله اینترنت، صفحه‌نمایش یا تخته وایت برد، میز، خودکار، مداد و آب حائز اهمیت است. بسته به اینکه جلسات در چه زمانی از روز برگزار می‌شوند و فعالیت‌هایی که دانش‌آموزان قبل از آن انجام داده‌اند، در دسترس بودن نوشتنی‌ها و تقلات به افزایش توجه دانش‌آموزان و ایجاد فضای آرام کمک می‌کند.

بهتر است گروه را دو تسهیلگر اداره کنند، اما می‌شود با یک تسهیلگر هم گروه را شکل داد. حضور دو تسهیلگر سطح ایمنی و امنیت بالاتری را هم برای خود آنها و هم برای شرکت‌کنندگان و امکان بحث و گفت‌وگو بین جلسات برای اطمینان از اینکه راهبردهای مؤثری ارائه می‌شوند، فراهم می‌کند. همچنین برای تسهیلگر کم‌تجربه با کمک به تسهیلگر باتجربه، فرصت آموزشی فراهم می‌شود. با این حال، نویسندگان این کتاب از محدودیت‌هایی که متخصصان این حوزه با آن مواجه هستند آگاه‌اند. اگر امکان برگزاری جلسات با دو تسهیلگر فراهم نباشد بهتر است تسهیلگر، یک گروه پشتیبانی داشته باشد که فعالیت‌های هر جلسه مورد بحث و بررسی قرار داده شوند و در مورد هرگونه تغییر روش با توجه به نیازهای فردی اعضای گروه توافق شود.

قبل از شروع مداخله بهتر است یک جلسه برای برنامه‌ریزی اولیه و توضیح فرایند گروه به دانش‌آموزان، کارکنان و در صورت لزوم والدین برگزار شود. همچنین این جلسه فرصت مناسبی برای هماهنگی با والدین در مورد چگونگی رفت‌وآمد دانش‌آموزان است.

رازداری

هنگام کار با افراد، ضروری است که از همان ابتدا در مورد رازداری شفاف باشید. تسهیلگران نباید بیش از حد ممکن بر رازداری تأکید کنند. دستورالعمل مناسب این است که به اعضا توضیح دهیم که مشارکت شخصی آنها در جلسات محرمانه باقی می‌ماند مگر اینکه:

«فرد اجازه دهد که اطلاعاتش به اشتراک گذاشته شوند یا چیزی را فاش کند که باعث آسیب به خودش یا دیگران شود»

(هریک و ردمن وایت، ۲۰۱۹).

در جلسه اول، دستورالعمل‌های گروه به‌طور مشترک تنظیم می‌شوند که ممکن است شامل رازداری در

مورد هر آنچه در جلسات اتفاق می‌افتد، باشد. باین‌حال، رعایت دستورالعمل‌های رازداری همیشه آسان یا عملی نیستند، بنابراین مهم است که تأکید شود هر یک از شرکت‌کنندگان مسئول میزان اطلاعات و مسائلی است که در گروه به اشتراک می‌گذارد.

ارزیابی

برای اینکه نوجوانان به این فکر کنند که دوست دارند با حضور در گروه به چه چیزی دست پیدا کنند، بهتر است از اعضا بخواهیم اهداف شخصی‌شان را مشخص کنند. در جلسه اول کاربرگی به دانش‌آموزان داده می‌شود و از آن‌ها خواسته می‌شود آن را پیش خودشان نگه‌دارند و در جلسه دهم مجدداً به آن رجوع کنند. از آنجایی که ممکن است همه دانش‌آموزان این برگه را تا جلسه دهم نگه‌دارند بهتر است که تسهیلگر از برگه‌های آن‌ها یک کپی برای خود بگیرد. این کار برای هر دانش‌آموز یک ارزیابی شخصی فراهم می‌کند. همچنین از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که ارزیابی‌شان از دوره را به تسهیلگر بدهند. برای این منظور نیز یک کاربرگ در جلسه دهم به اعضای گروه داده می‌شود.

هنگام تصمیم‌گیری در مورد روش‌های ارزیابی، لزوماً باید تعادلی بین سطح جزئیات ارائه شده و سهولت اجرا وجود داشته باشد. اگر ارزیابی رسمی و استاندارد مورد نیاز باشد، ابزار غربالگری مانند پرسش‌نامه نقاط قوت و ضعف می‌تواند به‌عنوان ارزیابی پایه، دو بار انجام شود و در پایان مداخله ده جلسه‌ای برای پیگیری پیشرفت، تکرار شود. این کار، کاغذبازی و تجزیه و تحلیل‌های اضافی را به حداقل می‌رساند. با این‌حال، ممکن است نسبت به سایر ابزارهای ارزیابی (به‌عنوان مثال، YP CORE: CORE) در مورد تغییرات کوچک فردی حساسیت کمتری داشته باشد.

نتیجه

ما به این نتیجه رسیده‌ایم که استفاده از این مداخله، برای تسهیلگران آسان و برای نوجوانان نیز مفید است. جزئیات بیشتر در کتاب راهنمای عملی کمک به نوجوانان مضطرب ارائه شده است (هریک و ردمن وایت، ۲۰۱۹).

مطمئنیم که این کتاب کار را منبع مفیدی در بانک منابع خود خواهید یافت. از هر بازخوردی در جهت بهبود کارمان استقبال می‌کنیم:

liz@lizherrick.co.uk

barbarahrw@gmail.com

با تشکر از شما برای استفاده از این کتاب. امیدواریم که شما هم به‌اندازه ما آن را مفید بدانید.

منابع

پرسش‌نامه‌های ارزیابی که به‌صورت آنلاین موجود هستند.

CORE-10 (10 items; Age 18+). [www.coresystemtrust.org.uk/instruments/core-10-information/Generalised Anxiety Disorder](http://www.coresystemtrust.org.uk/instruments/core-10-information/Generalised-Anxiety-Disorder) (7 items; Ages 11–17). <https://www.mdcalc.com/calc/1727/gad7-general-anxiety-disorder> Generalised Anxiety Disorder (7 items; Age 18+). file:///C:/Users/home/Downloads/APA_DSM5_Level-2-Anxiety-Adult.pdf Goodman, R. et al. (2003). Strengths and Difficulties Questionnaire, (25 Items; Versions for ages 11–17 and 18+). [https://sdqinfo.org/Revised Children's Scale of Anxiety and Depression](https://sdqinfo.org/Revised-Children's-Scale-of-Anxiety-and-Depression) (47 items; Ages 8–18). Available at <https://www.childfrst.ucla.edu/publications/YP-CORE>: CORE outcome measures, (10 items; Ages 13–17). www.coresystemtrust.org.uk/instruments-yp-core-information

جلسه ۱. درک اضطراب

یادداشت‌های تسهیلگر

اهداف جلسه

هدف از جلسه اول، خوش‌آمدگویی به اعضای گروه، کمک به آنها برای احساس راحتی در گروه و آشنایی بیشتر با دوره است. در مورد فعالیت‌های گروه و اینکه در چه نوع فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند، توضیح می‌دهیم. برای اینکه به آنها کمک کنیم احساس راحتی کنند و یکدیگر را بیشتر بشناسند یک بازی یخ‌شکن انجام می‌دهیم. هدف ما این است که به دانش‌آموزان یاد بدهیم که نحوه واکنش ما در هر موقعیتی شامل چهار بخش است: فیزیولوژی، افکار، احساسات و رفتار و در طی این دوره تقویت خواهد شد. ما شروع به بررسی آنچه در هنگام اضطراب برایمان اتفاق می‌افتد، خواهیم کرد و درک خواهیم کرد که اضطراب یک پاسخ طبیعی است. برای کمک به درک اضطراب در مورد مدل مبارزه/فرار/ تسلیم گفتگو می‌کنیم. دانش‌آموزان به فکر کردن در مورد اهداف شخصی‌شان از دوره ترغیب می‌شوند.

نظریه

مدل مورد استفاده بر اساس تعامل چهارگانه بین افکار، احساسات، رفتار و فیزیولوژی است (هریک و ردمن وایت، ۲۰۱۹). شامل مدل شناختی رفتاری (CBT) و یافته‌های اخیر بسل وان درکولک و همکارانش در سال ۲۰۱۴ در مورد خاطرات ثبت شده در بدن را بسط می‌دهد. کتاب «بدن خاطرات را ثبت می‌کند» بر اهمیت خاطرات ذخیره شده در بدن تأکید دارد. نظریه تکاملی در مورد هدف اضطراب و چگونگی تأثیر آن بر بدن نیز به کار برده شده است.

نکات یادگیری

پاسخ‌های ما شامل تعامل بین رفتار، افکار، عواطف و احساسات بدنی است. همه آنها به هم مرتبط هستند و تغییر در یکی بر سایر آنها تأثیر می‌گذارد. ما با هیجان‌هایی که ما را ایمن نگه می‌دارند تکامل یافته‌ایم. اضطراب احساس قدرتمند مرتبط با ترس است که از ما در برابر آسیب محافظت می‌کند. پاسخ

مبارزه/فرار/ تسلیم زمانی فعال می‌شود که احساس اضطراب می‌کنیم و در نتیجه تغییراتی ایجاد می‌شود که فرایند تفکر منطقی ما را مختل می‌کند. به عبارتی دیگر، باید با ایجاد تغییراتی در وضعیت بدنی خود، تأثیر فیزیکی واکنش ترس را کاهش دهیم.

بسیاری از ما وقتی مضطرب می‌شویم برای کمک به خودمان کارهایی انجام می‌دهیم و بهتر است که با شناخت قدم‌هایی که قبلاً برداشته‌ایم، شروع کنیم. ممکن است به اشتراک گذاشتن راهبردهای خودمان برای سایر اعضای گروه مفید باشد.

یادداشت نویسندگان

سازمان‌دهی جلسه اول کمی پیچیده‌تر از جلسات بعدی است، زیرا باید در مورد قوانین گروه توافق شود، اهداف شخصی تعیین شوند و یک خلاصه کلی از برنامه به اعضای گروه داده شود.

منابع

هریک، ای؛ و ردمن وایت، بی. (۲۰۱۹). حمایت از کودکان و نوجوانان مبتلا به اضطراب، فصل ۱. Routledge. ون در کلک، بی (۲۰۱۴). بدن خاطرات را ثبت می‌کند. پنگوئن

طرح

منابع

ویدئوی یوتیوب

<https://www.youtube.com/watch?v=rpolpKTWr4&t=7s>

توضیح اضطراب برای نوجوانان

نکات اصلی یادگیری ویدئو:

- اضطراب پاسخ طبیعی به تهدید است.
- پاسخ مبارزه/فرار/ تسلیم مکانیسم تکاملی بقا است.
- بخش‌های مختلفی از مغز در بقا نقش دارند.
- حل مسئله

نشانه‌های رنگی: به‌عنوان مثال، مهره، کارت و غیره

کاربرگ‌ها

۱-۱ مدل تعاملی

۲-۱ قوانین گروه ما (به هر دانش‌آموز یک کاربرگ داده می‌شود که آن را امضا کند)

۳-۱ اهداف شخصی (به هر دانش‌آموز یک کاربرگ داده می‌شود)

۴-۱ خاطرات مثبت (اختیاری - شاید دانش‌آموزان ترجیح دهند در تلفن همراهشان ثبت کنند)

هدف و منابع موردنیاز طرح جلسه

معرفی

خود را معرفی کنید و جزئیات کاربردی نحوه عملکرد گروه را توضیح دهید که

تسهیلگر خودش را معرفی شامل:

- می‌کند و نحوه کارگروه را
- زمان و محل برگزاری جلسات
- ساختار و محتوای جلسات که شامل موارد زیر است:

○ اطلاعات

○ بحث و گفت‌وگو

○ فعالیت‌ها

○ کلیپ‌های ویدئویی

○ تکنیک‌های آرام‌سازی

○ تکالیف

آموزش

کاری که ما انجام می‌دهیم نتیجه تعامل بین افکار، هیجانات، احساسات فیزیکی

و رفتار ماست.

تغییر یک جنبه ممکن است جنبه‌های دیگر را تغییر دهد.

توضیح مدل مورد استفاده

تغییر بین افکار، رفتار،

احساسات و فیزیولوژی

کاربرگ ۱-۱: تصویر مدل

مثال‌هایی از مدل‌های تعاملی بیاورید و از دانش‌آموزان بخواهید که به مثال‌های

سبک تعاملی

بیشتر فکر کنند.

هدف و منابع مورد نیاز طرح جلسه

فعالیت

بازی یخ شکن، معرفی گروه، ژتون های رنگی

ژتون های رنگی درست کنید.

از همه دانش آموزان بخواهید که تعدادی از ژتون ها را بردارند. سؤالات خودشناسی بپرسید تا دانش آموزان با یک نشانه رنگی به آنها پاسخ دهند. اگر دانش آموزان از قبل نام یکدیگر را نمی دانند، می توانند پاسخ خود را با «نام من... است و ...» شروع کنند.

به عنوان مثال:

اگر ژتون آبی دارید به این سؤال پاسخ دهید: آیا حیوان خانگی دارید؟ هر دانش آموز با علامت آبی پاسخ می دهد: «اسم من است و من یک سگ دارم» یا «اسم من است و حیوان خانگی ندارم. «اگر ژتون زرد دارید: «رنگ مورد علاقه/ت چیست؟»

سؤالات باید ساده و کوتاه باشند.

سؤالات پیشنهادی:

غذای مورد علاقه/ت چیست؟

از چه نوع موسیقی لذت می بری؟

آیا ورزش می کنی؟

برنامه تلویزیونی یا بازی ویدئویی مورد علاقه/ت چیست؟

دستورالعمل ها

کاربرد ۱-۲: قوانین گروه ما

قوانین گروه باید تعیین شوند. در مورد چهار یا پنج قانون گروهی که همه از آن راضی هستند، گفت و گو و توافق کنید.

چند قانون برای شروع گروه پیشنهاد کنید:

- گوش دادن به صحبت های یکدیگر.
- اطمینان حاصل کنیم که آنچه در گروه گفته می شود، در گروه باقی بماند.
- تلاش برای کمک به یکدیگر.

قوانین دیگر می توانند شامل تلاش برای صادق بودن یا تا حد امکان مشارکت کردن باشد.

قوانین را روی صفحه الکترونیکی/تخته وایت برد نمایش دهید یا روی کاغذ کپی بگیرید و از دانش آموزان بخواهید آن ها را امضا کنند.

هدف و منابع موردنیاز طرح جلسه

اهداف شخصی

کاربرگ ۱-۳:

اهداف شخصی

کاربرگ ۱-۳ را به اعضا بدهید: اهداف شخصی

در مورد اهمیت تعیین اهداف واقع‌بینانه و قابل اجرا که شامل کارهایی است که دانش‌آموزان دوست دارند پس از کار با گروه به روشی متفاوت انجام دهند، گفت‌وگو کنید.

به یاد داشته باشید که این موارد را بعداً بررسی می‌کنیم تا متوجه شویم چه چیزی یاد گرفته‌ایم. سعی کنید آنها را تا پایان کارگروه پیش خودتان نگه دارید. از آنجایی که دوباره در جلسهٔ دهم به این کاربرگ نیاز داریم و ممکن است دانش‌آموزان گم کنند یا اشتباه با خودشان بیاورند بهتر است تسهیلگر کپی کاربرگ‌های اهداف دانش‌آموزان را پیش خودش نگه دارد.

آموزش

درک اضطراب با تأکید بر اینکه اضطراب طبیعی است. برای ایمن نگه داشتن ما ایجاد شده است. همهٔ ما اضطراب را تجربه می‌کنیم و هرگز به طور کامل از دست آن خلاص نمی‌شویم و نمی‌خواهیم چنین باشیم. اضطراب به مقدار مناسب و در زمان مناسب، احساس مفیدی است که ما را از خطر دور نگه می‌دارد.

اضطراب تنها زمانی مشکل‌ساز است که بیش از حد باشد، یا در زمان‌های نامناسب یا برای مسائلی که نیازی به اضطراب ندارند، بروز کند. می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه استرس و اضطراب را مدیریت کنیم تا در زندگی روزمرهٔ ما اختلال ایجاد نکند.

هدف و منابع مورد نیاز طرح جلسه

آموزش
پاسخ‌های مبارزه، فرار، تسلیم
پاسخ مبارزه/ فرار/ تسلیم از بخشی از مغز ما ناشی می‌شود که با احساسات سروکار دارد و از ابتدای خلقت ما وجود داشته است. این بخش در عمق مرکز مغز قرار دارد و آمیگدال نامیده می‌شود.

آموزش
درک تکاملی پاسخ‌های ما
به‌عنوان یک گونه، برای زنده ماندن باید نسبت به تهدیدات فیزیکی هوشیار باشیم. ترس تکامل یافت تا ما را از خطر آگاه کند و ما را وادار به جنگیدن، فرار یا مخفی شدن کند. به این واکنش مبارزه/ فرار/ تسلیم گفته می‌شود. هنگامی که خطری ما را تهدید می‌کند، بخش هیجانی مغز (آمیگدال) به‌عنوان یک هشدار اضطراب عمل می‌کند و به ما هشدار می‌دهد تا ما را از خطر آگاه کند (کمی شبیه زنگ دود). وقتی این قسمت از مغز فعال می‌شود، بدن هورمون‌ها و مواد شیمیایی که به ما قدرت و سرعت می‌دهند، تولید می‌کند. در این شرایط، برای مغز متفکر ما (کورتکس) دشوار است که عملکرد مؤثری داشته باشد.

نمایش ویدیو: <https://www.youtube.com/watch?v=rp0lpKTWrp4>

فعالیت
فیلم مبارزه، فرار، تسلیم؛
«توضیح اضطراب برای نوجوانان»
از دانش‌آموزان بخواهید که به‌صورت دو نفره یا گروه‌های کوچک دربارهٔ موقعیت‌ها/ افراد و فعالیت‌هایی که برایشان اضطراب‌آور است، صحبت کنند. و از آنها بخواهید به شما بازخورد بدهند.

گفت‌وگو
شناسایی راهبردهای
مقابله‌ای که قبلاً استفاده کرده‌اند.
کمک به دانش‌آموزان
برای اینکه متوجه شوند
برای مقابله با اضطراب
مهارت‌هایی دارند.
آیا دیگران هم مضطرب می‌شوند: والدین، معلمان، دوستان؟
آیا همه در برخورد با مسائل مشابه، مضطرب می‌شوند؟
آیا کسی ایده‌ای دارد که وقتی احساس نگرانی می‌کند، چه چیزهایی به او کمک می‌کند؟
آیا کسی از اپلیکیشن‌هایی که برای مدیریت اضطراب مفید باشند، استفاده می‌کند؟
نام اپلیکیشن چیست و چگونه کمک می‌کند؟
از روی صفحهٔ الکترونیکی/تخته وایت برد عکس بگیرید تا بعداً آنها را مورد بررسی قرار دهید.

نتیجه
مرور نکات اصلی یاد گرفته‌شده
تعامل افکار، احساسات، رفتارها و فیزیولوژی.
اضطراب یک واکنش طبیعی است که همهٔ ما آن را تجربه می‌کنیم.
آگاهی از پاسخ مبارزه/ فرار/ تسلیم.
زمانی که مضطرب هستیم، بخش‌های مختلف مغز فعال می‌شوند. هشدار اضطراب از بخش تفکر منطقی مغز صادر می‌شود.

تمرین‌های تمرکز حواس
احساس مثبت هنگام پایان جلسه
برای کمک به تغییر هشدار اضطراب و بازگشت به تفکر منطقی، باید به بدن کمک کنیم تا آرام شود و مثبت فکر کند.
در چند روز آینده منتظر چه چیزی هستید؟
قرار است چه کاری انجام دهید که برایتان سرگرم‌کننده باشد؟
گفت‌وگو کنید.

هدف و منابع مورد نیاز طرح جلسه

تکالیف
کاربرگ ۱-۴
خاطرات مثبت

برگه روزانه را پر کنید و مواردی را که در طول روز خوب پیش رفته‌اند، مشخص کنید. اگر دوست دارید، می‌توانید در تلفن همراهتان یادداشت کنید. اغلب، شناسایی چیزهایی که به خوبی پیش می‌روند به ما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشیم و بیشتر از زندگی لذت ببریم. چه زمانی از روز برای شما مناسب است تا این برگه را پر کنید؟ آیا مفید خواهد بود که هر روز در همان زمان آن را انجام دهید؟ چه چیزی ممکن است مانع از پر کردن کاربرگ شود؟ در آغاز جلسه بعد در مورد تجربیات مثبتی که این هفته داشته اید صحبت خواهیم کرد.

تمرین‌های آرام‌سازی
تنفس دیافراگمی/تنفس شکمی

ما قصد داریم یکی از تمرین‌های آرامش‌بخش خود را تمرین کنیم: تنفس دیافراگمی، که گاهی اوقات به آن تنفس شکمی هم می‌گویند.

هنگامی که ما آگاهانه و عمیق هوا را وارد ریه‌هایمان می‌کنیم، بدن ما شروع به آرام شدن می‌کند، اکسیژن به بخش‌های بیشتری از بدن و مغز می‌رسد و سیستم عصبی از واکنش مبارزه/فرار/تسلیم خارج می‌شود.

برای شروع، به دانش‌آموزان کمک کنید تا راه‌هایی برای خاموش کردن زنگ اضطراب خود پیدا کنند.

یکی از بخش‌های مهم این تمرین بازدم طولانی‌تر از دم و از طریق دهان است. روی پنج تنفس خود تمرکز کنید. اگر حواس‌تان پرت شد، به آرامی آن را به سمت تنفس‌تان برگردانید. حالا قرار است کمی ریتم تنفس خود را تغییر دهیم. تا ۴ یا ۵ بشمارید و هوا را از طریق بینی وارد ریه کنید و تا ۶ یا ۷ بشمارید و هوا را از دهان خارج کنید. این کار را پنج بار تکرار کنید.

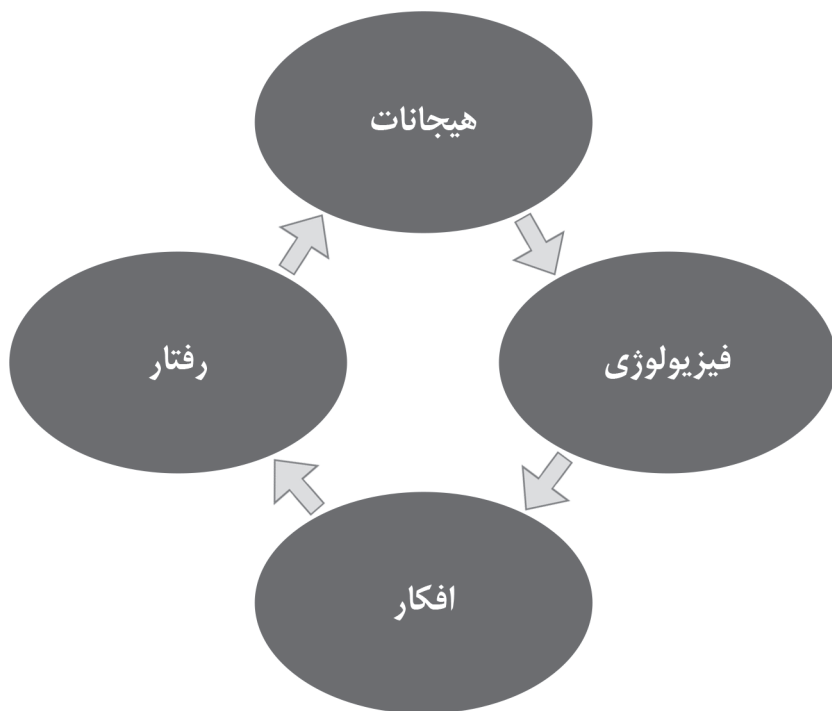
هل دادن معده به بیرون در حین دم و جمع کردن آن در حین بازدم تا حد امکان، برای بزرگ کردن ریه‌ها مهم است. در حین نفس کشیدن، شکم خود را به طرف بیرون هل دهید. دست خود را روی شکم‌تان بگذارید و هنگام تنفس احساس کنید که شکم‌تان بزرگ می‌شود. این کار دیافراگم را به سمت پایین فشار می‌دهد تا هوای بیشتری وارد ریه‌ها شود. چطور بود؟ بیایید هر کدام به تنهایی دوباره امتحان کنیم. یک دقیقه زمان برای تمرین در نظر بگیرید.

در طول هفته امتحان کنید و ببینید که آیا به شما کمک می‌کند یا نه. هفته خوبی داشته باشید، مشتاقانه منتظر دیدار شما در جلسه بعد هستیم.

ممکن است به نظر عجیب بیاید و نیاز به تمرین بیشتری داشته باشید.

کاربرگ ۱-۱: مدل تعاملی

این عوامل همه به هم مرتبط هستند، تغییر یکی از آن‌ها باعث تغییر بقیه می‌شود.



کاربرگ ۲-۱: قوانین گروه

قوانین گروه ما

- رازداری خارج از گروه، همان‌طور که در مورد ایمنی گروه توضیح داده شد.
 - با دقت و احترام به آنچه بقیه می‌گویند، گوش دهید.
- پذیرای نظرات و ایده‌های جدید باشید (درحالی‌که می‌پذیرید، ممکن است همه چیز برای شما مفید نباشد)

قوانینی که گروه در مورد آنها توافق کرده است:

-
-
-
-
-

امضا:

کاربرگ ۳-۱: اهداف شخصی

در مورد اینکه با شرکت در این جلسات چه چیزی می‌خواهید به دست بیاورید، فکر کنید.

دوست دارم یاد بگیرم که چگونه این برنامه به من کمک می‌کند چون می‌دانم زمانی به آن دست می‌یابم که	من می‌خواهم در مورد بیشتر بدانم. ☐ رفتارم ☐ احساساتم ☐ عملکرد بدنم ☐ افکار و هیجاناتم ☐ تکنیک‌های آرام‌سازی و تنفس ☐ خودباوری
پس از اتمام این جلسات، امیدوارم که به ادامه دهم. 	دوست دارم بتوانم این برنامه به من کمک می‌کند چون می‌دانم زمانی به آن دست می‌یابم که
موارد دیگری که در این جلسات برای من مهم هستند عبارت‌اند از:	

اهداف باید واقع‌بینانه و متناسب با طول مدت دوره باشند.