

مبانی تمرین هدفمند  
تونی رومنییر و الکساندر واژ، ویراستاران کل مجموعه

## تمرین‌های هدفمند در روان‌درمانی کودک و نوجوان

تألیف

دکتر جردن بیت  
دکتر تریسی ای. پروت  
دکتر تونی رومنییر  
الکساندر واژ

ترجمه

راهبه یغمایی

## فهرست

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| پیشگفتار مجموعه.....                                                               | ۷         |
| تونی رومنییر و الکساندر وائز                                                       |           |
| درباره این کتاب.....                                                               | ۱۱        |
| قدردانی.....                                                                       | ۱۳        |
| <b>بخش ۱: چکیده و دستورالعمل ها</b> .....                                          | <b>۱۵</b> |
| فصل ۱: مقدمه و مروری بر تمرین هدفمند و روان‌درمانی کودک و نوجوان.....              | ۱۷        |
| فصل ۲: دستورالعمل‌های اجرای تمرین هدفمند در روان‌درمانی کودک و نوجوان.....         | ۳۷        |
| <b>بخش ۲: تمرین‌های عملی هدفمند برای مهارت‌های روان‌درمانی کودک و نوجوان</b> ..... | <b>۴۳</b> |
| تمرین ۱: انتقال حس علاقه و کنجکاوی.....                                            | ۴۵        |
| تمرین ۲: نام‌گذاری احساسات.....                                                    | ۵۵        |
| تمرین ۳: تحسین و تشویق.....                                                        | ۶۵        |
| تمرین ۴: مشاهده و توصیف بازی.....                                                  | ۷۵        |
| تمرین ۵: اعتبارسنجی همدلانه.....                                                   | ۸۵        |
| تمرین ۶: شرح و بسط بازی.....                                                       | ۹۵        |
| تمرین ۷: کشف هویت - جهت‌گیری چندفرهنگی.....                                        | ۱۰۵       |
| تمرین ۸: خودافشایی.....                                                            | ۱۲۱       |
| تمرین ۹: جمع‌آوری اطلاعات در مورد نگرانی‌های امنیتی.....                           | ۱۳۳       |
| تمرین ۱۰: تعیین محدودیت‌ها.....                                                    | ۱۴۹       |
| تمرین ۱۱: صحبت در مورد مسائل جنسی.....                                             | ۱۶۳       |
| تمرین ۱۲: پاسخ به مقاومت و گسست‌ها.....                                            | ۱۶۵       |

|                                                                                                 |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| تمرین ۱۳: نسخه‌های تفسیرشده از جلسه تمرینی روان‌درمانی کودک.....                                | ۱۷۷        |
| تمرین ۱۴: جلسات ساختگی روان‌درمانی کودک و نوجوان.....                                           | ۱۹۱        |
| <b>بخش ۳: راهبردهایی برای تقویت تمرین‌های هدفمند .....</b>                                      | <b>۱۹۹</b> |
| فصل ۳: چگونه از تمرین هدفمند بیشترین بهره را ببریم: راهنمای تکمیلی برای مربیان و کارآموزان..... | ۲۰۱        |
| پیوست الف: ارزیابی‌ها و تنظیمات سطح دشواری.....                                                 | ۲۱۹        |
| پیوست ب: فرم یادداشت روزانه تمرین هدفمند.....                                                   | ۲۲۳        |
| پیوست ج: نمونه درسنامه روان‌درمانی کودک و نوجوان با تمرین‌های هدفمند تهیه‌شده.....              | ۲۲۵        |
| منابع.....                                                                                      | ۲۳۷        |
| واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....                                                                 | ۲۴۳        |
| واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....                                                                 | ۲۴۵        |
| درباره نویسندگان.....                                                                           | ۲۴۷        |

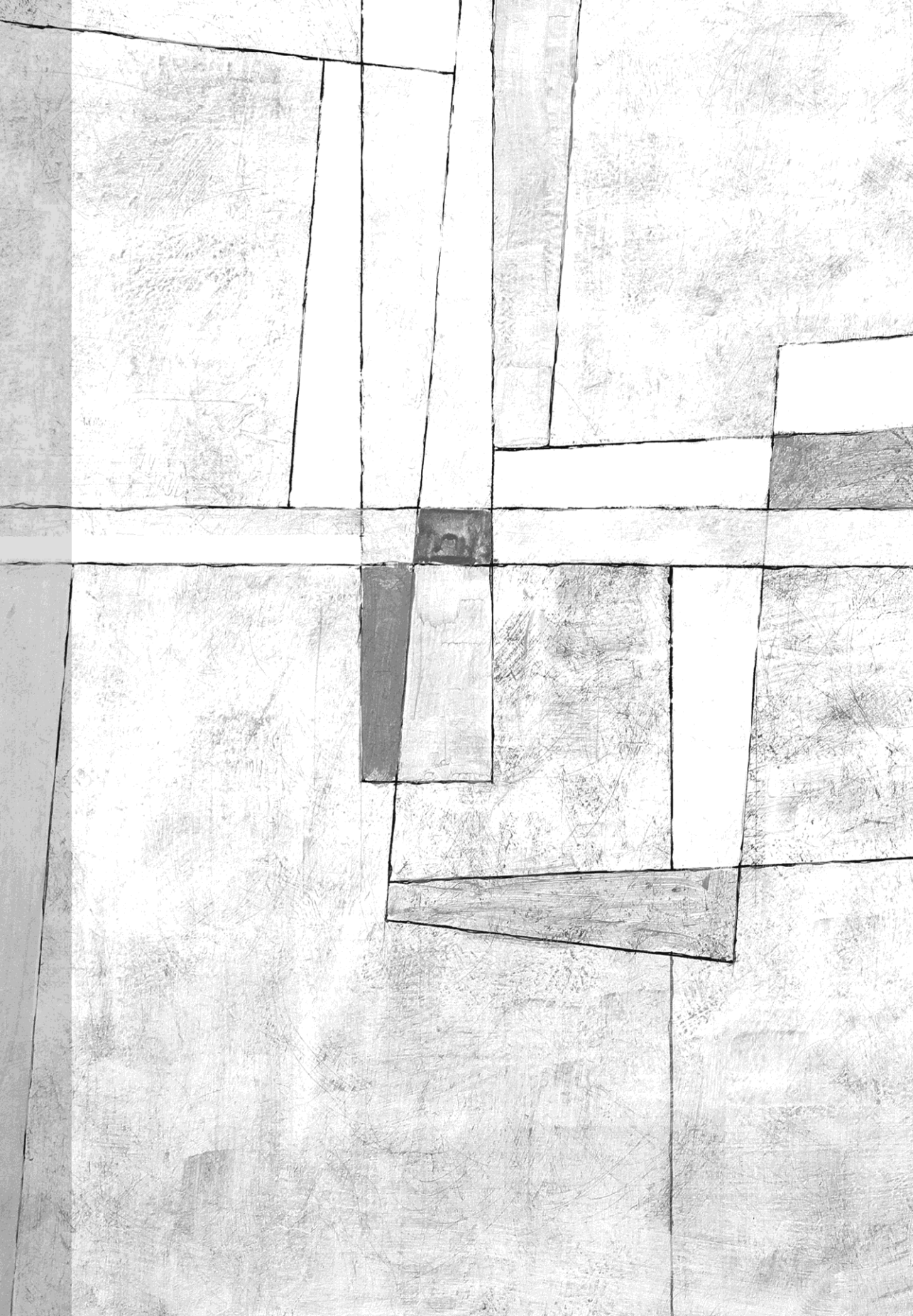
# بخش ۱

## چکیده و دستورالعمل‌ها

در بخش اول، ما چکیده‌ای در مورد تمرین هدفمند، از جمله چگونگی یکپارچه‌سازی آن با برنامه‌های آموزشی بالینی برای روان‌درمانی کودک و در بخش دوم دستورالعمل‌هایی برای اجرای تکالیف تمرین هدفمند را ارائه می‌دهیم. ما مربیان و کارآموزان را تشویق می‌کنیم تا قبل از اجرای تکالیف تمرین هدفمند برای اولین بار، فصل‌های ۱ و ۲ را مطالعه کنند.

فصل ۱ با معرفی مفاهیم مهم مربوط به تمرین هدفمند و نقش آن در آموزش روان‌درمانی به‌طور کلی و آموزش روان‌درمانی کودک به‌طور اختصاصی، پایه‌ای را برای محتوای مابقی کتاب فراهم می‌کند. همچنین این فصل از کتاب با توجه ویژه به نیازهای منحصربه‌فرد کودکان، پیشینه مختصری در مورد روان‌درمانی کودک ارائه می‌دهد. همچنین در مورد انواع مهارت‌هایی که به‌ویژه برای کار با نوجوانان مناسب است، بحث خواهد شد.

فصل ۲ اساسی‌ترین و ضروری‌ترین دستورالعمل‌های اجرای تمرین هدفمند روان‌درمانی کودک در بخش دوم را بیان می‌کند. این دستورالعمل‌ها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که اجرای آنها سریع و ساده باشد و اطلاعات کافی را در اختیار شما قرار دهد تا بدون اینکه غرق در اطلاعات اضافی شوید، شروع به کار کنید. فصل ۳ در بخش سوم راهنمایی‌های دقیق‌تری را ارائه می‌دهد که شما را تشویق می‌کنیم زمانی که بر دستورالعمل‌های اساسی در فصل ۲ مسلط شدید، آن را بخوانید.



## فصل ۱

# مقدمه و مروری بر تمرین هدفمند و روان‌درمانی کودک و نوجوان

به تمرین‌های هدفمند در روان‌درمانی کودک و نوجوان خوش آمدید. این سومین کتاب از مجموعه کتاب‌های آموزشی مبانی تمرین هدفمند است. چند سال پیش و پس از سال‌ها ایفای نقش سنتی و مشاوره‌موردی در دوره‌های آموزشی‌مان، از کشف روش تمرین هدفمند بسیار هیجان‌زده شدیم. ما تحت تأثیر پژوهش‌های انجام‌شده در مورد این تمرین‌ها قرار گرفتیم و به این نتیجه رسیدیم که این روش هم برای کار خودمان و هم برای آموزش درمانگران آینده در زمینه کودک و نوجوان بسیار مفید است. یکی از محدودیت‌هایی که در این روش با آن مواجه شدیم این بود که محرک‌های تمرین هدفمند تا حد زیادی بر کار بالینی با بزرگسالان متمرکز بودند؛ بنابراین، بارها از همکارانی که در این حوزه کار می‌کردند، از جمله نویسندگان این کتاب، تونی رومنییر و الکساندر واژ، خواستیم که محرک‌های کودک‌محور و راهنمایی‌هایی در مورد چگونگی انطباق تمرین هدفمند با روان‌درمانی کودک را ارائه دهند. بعد از مدتی، ما توانستیم محرک‌های خودمان، از جمله ویدیوهایی از کودکان و والدین را برای دانشجوهایمان تهیه کنیم تا بتوانند از آنها استفاده کنند. تمرین‌های تطبیقی مورد استفاده در دوره‌های تحصیلات تکمیلی و کار نظارتی ما شامل بازی، بازیگوشی و جنبه‌های غیرکلامی روان‌درمانی با نوجوانان می‌شوند. ما و دانشجوهایمان به خاطر انجام تمرین‌های مکرر، دریافت و ارائه بازخورد و بررسی قالب‌های مختلف استفاده از تمرین هدفمند در جهت بهبود مهارت‌های درمانی خود، پیشرفت زیادی کرده‌ایم. همچنین عملکرد خود را در همایش‌ها ارائه دادیم و بازخوردهای زیادی در مورد نحوه نگارش و

انتشار این تمرین‌ها گرفتیم تا سایر مربیان و دانشجویان نیز بتوانند از آنها بهره ببرند. از همکاری ما با تونی و الکس و بازخوردهایی که دریافت کردیم، یک کتاب متولد شد!

## مروری بر تکالیف تمرین هدفمند

تمرکز اصلی کتاب بر مجموعه‌ای از ۱۴ تمرین است که بر اساس بازخورد مربیان و کارآموزان روان‌درمانی کودک به‌طور کامل آزمایش و اصلاح شده است. ۱۲ تمرین اول هر کدام نشان‌دهنده یکی از مهارت ضروری روان‌درمانی کودک است. دو تمرین آخر جامع‌تر و شامل نسخه‌های تفسیرشده روان‌درمانی کودک و جلسات درمانی ساختگی هستند که به متخصصان بالینی آموزش می‌دهد چگونه برخی از این مهارت‌ها یا همه آنها را در سناریوهای بالینی گسترده‌تر ادغام کنند. جدول ۱-۱ بیانگر ۱۲ مهارتی است که در این تمرینات پوشش داده شده است.

در تمام این تمرین‌ها، کارآموزان به‌صورت دو نفره و تحت هدایت ناظر بالینی در جایگاه مراجع و درمانگر ایفای نقش می‌کنند و بین این دو نقش جابه‌جا می‌شوند. هر یک از ۱۲ تمرین مهارت‌محور شامل اظهارات مراجع است که بر اساس سطح دشواری به سه گروه مبتدی، متوسط و پیشرفته تقسیم شده‌اند و هر کدام به مهارت خاصی نیاز دارند. از کارآموزان خواسته می‌شود شرح مهارت را کامل بخوانند و با معیارها و نمونه‌هایی از اجرای آن آشنا شوند. سپس کارآموزی که نقش مراجع را بازی می‌کند، اظهارات خود را می‌خواند. اظهارات او نشان‌دهنده مشکلات احتمالی و حالات هیجانی است که ممکن است در زمینه بازی یا گفتاردرمانی با نوجوانان در سنین مختلف ایجاد شود. سپس کارآموزی که نقش درمانگر را بازی می‌کند، به‌گونه‌ای پاسخ می‌دهد که بیانگر مهارت مناسب است. کارآموزان درمانگر حق دارند از پاسخی که در تمرین ارائه شده است، استفاده کنند یا بلافاصله خودشان پاسخی را آماده کنند.

پس از اینکه هر یک از اظهارات مراجع و پاسخ‌های درمانگر چندین بار تمرین شد، کارآموزان برای دریافت بازخورد از ناظر بالینی خود، دست از کار می‌کشند. تحت هدایت ناظر بالینی، به کارآموزان آموزش داده می‌شود که چندین بار جملات اظهارات-پاسخ را تمرین کنند و طبق فهرست به کار خود ادامه دهند. کارآموزان با مشورت ناظر، تمرین‌ها را پیش می‌برند و با کمترین چالش شروع می‌کنند و به سطوح پیشرفته‌تر می‌روند. گروه سه‌گانه (ناظر بالینی-مراجع-درمانگر) این فرصت را خواهند داشت تا در مورد میزان چالش‌برانگیز بودن تمرین‌ها بحث و گفت‌وگو کنند و بسته به ارزیابی، آنها را تعدیل می‌کنند. برخی از تمرین‌ها تغییرات اختیاری را ارائه می‌کنند تا کارآموزان در نقش مراجع بتوانند به‌جای استفاده از اظهارات از قبل آماده‌شده بر اساس تجربه شخصی بداهه‌گویی کنند.

جدول ۱-۱. ۱۲ مهارت روان‌درمانی کودک ارائه‌شده در اجرای تمرین‌های هدفمند

| مهارت‌ها در سطح ابتدایی      | مهارت‌ها در سطح متوسط            | مهارت‌ها در سطح پیشرفته     |
|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| ۱. انتقال حس علاقه و کنجکاوی | ۶. شرح و بسط بازی                | ۹. جمع‌آوری اطلاعات در مورد |
| ۲. نام‌گذاری احساسات         | ۷. کشف هویت - جهت‌گیری چندفرهنگی | نگرانی‌های امنیتی           |
| ۳. تحسین و تشویق             | ۸. خود افشایی                    | ۱۰. تعیین محدودیت‌ها        |
| ۴. مشاهده و توصیف بازی       |                                  | ۱۱. صحبت در مورد مسائل جنسی |
| ۵. اعتبارسنجی همدلانه        |                                  | ۱۲. پاسخ به مقاومت و گسست   |

کارآموزان با مشورت ناظران می‌توانند تصمیم بگیرند که روی کدام مهارت‌ها و برای چه مدت کار کنند. بر اساس تجربه آزمایشی ما از این روش، دریافتیم که جلسات تمرین باید حدود ۱ ساعت تا ۱ ساعت و ۲۵ دقیقه طول بکشد تا بتوانیم بیشترین بهره را از آن ببریم. پس از آن، کارآموزان اشباع‌شده و نیاز به استراحت دارند.

در حالت ایده‌آل، درمانگران کودک با اجرای این تمرین‌ها هم اعتمادبه‌نفس کافی و هم صلاحیت لازم را به دست می‌آورند. صلاحیت در اینجا به‌مثابه توانایی انجام مهارت روان‌درمانی کودک به شیوه‌ای منعطف همراه با پاسخگویی مناسب به مراجع تعریف می‌شود. مهارت‌های مشخص‌شده در این کتاب بیانگر همه نیازها برای تبدیل‌شدن به یک درمانگر کودک لایق و شایسته و همچنین توصیف جامعی از مهارت‌های پایه و فرانظری نیستند. در واقع، ما با درک خود از مهارت‌های ضروری برای تمرین صلاحیت در روان‌درمانی کودک و مهارت‌هایی که کارآموزان در مورد استفاده از آنها دچار مشکل می‌شوند، مهارت‌های لازم را انتخاب کردیم. ما همچنین تاریخچه کوتاهی از روان‌درمانی کودک و شرح مختصری از روش تمرین هدفمند را ارائه می‌دهیم تا نحوه اتحاد بین آنها را توضیح دهیم.

## اهداف این کتاب

هدف اصلی این کتاب کمک به کارآموزان برای دستیابی به صلاحیت در مهارت‌های اصلی روان‌درمانی کودک است؛ با این حال، بیان آن مهارت یا صلاحیت ممکن است در بین مراجعان مختلف یا حتی در طول جلسه با یک مراجع تا حدودی متفاوت به نظر برسد.

تکالیف تمرین هدفمند برای دستیابی به موارد زیر طراحی شده است:

۱. به کارآموزان کمک می‌کند تا توانایی به‌کارگیری مهارت‌ها را در طیف وسیعی از موقعیت‌های بالینی توسعه دهند.
۲. مهارت‌ها را به حافظه رویه‌ای منتقل می‌کند (اسکوائر، ۲۰۰۴) تا کارآموزان بتوانند حتی زمانی که

خسته، پریشان و دلسرد هستند یا به هر نحوی دیگر حواسشان پرت شده است، به آنها دسترسی داشته باشند.

۳. به کارآموزان فرصتی برای تمرین مهارت‌های خاص با استفاده از سبک و زبانی که متناسب با شخصیت آنها است، ارائه می‌دهد.

۴. فرصتی برای کارآموزان فراهم می‌کند تا در پاسخ به اظهارات و احساسات متفاوت مراجع از مهارت‌های ویژه‌ای استفاده کنند. این امر باعث ایجاد اعتمادبه‌نفس در استفاده از مهارت‌ها برای طیف وسیعی از مراجعان می‌شود.

۵. فرصت‌های زیادی برای کارآموزان فراهم می‌کند تا در این مسیر «شکست» بخورند و سپس پاسخ «شکست‌خورده» خود را بر اساس بازخورد اصلاح کنند. این کار باید یکی از اهداف صریح تمرین هدفمند باشد؛ زیرا به ایجاد اعتمادبه‌نفس و پشتکار داشتن کارآموزان کمک می‌کند.

درنهایت، این کتاب به کارآموزان کمک می‌کند تا مهارت‌ها و نگرش‌های خود را برای تسهیل یادگیری مادام‌العمر توسعه دهند. در بیشتر حوزه‌های عملکرد، متخصصان از تمرین هدفمند در طول دوره حرفه‌ای خود برای موفقیت و ادامه دادن به تخصصشان استفاده می‌کنند. هدف این کتاب آن است که به کارآموزان کمک کند تا سبک یادگیری شخصی خود را کشف کنند و بتوانند پس از پایان دوره آموزشی رسمی، سال‌ها به پیشرفت حرفه‌ای خود ادامه دهند.

### چه کسانی می‌توانند از این کتاب بهره‌مند شوند؟

این کتاب برای استفاده در زمینه‌های مختلف، از جمله در دوره‌های تحصیلات تکمیلی، نظارت بالینی، دستیاری و برنامه‌های مستمر آموزشی طراحی شده است. در اینجا فرض بر این است که:

۱. مربی دانش و صلاحیت لازم برای روان‌درمانی کودک را داشته باشد.
۲. مربی می‌تواند نحوه استفاده از مهارت‌های روان‌درمانی کودک در طیف وسیعی از موقعیت‌های درمانی را از طریق ایفای نقش یا نمونه‌های ویدئویی یا هر دو، به خوبی نشان دهد یا مربی به مثال‌هایی از روان‌درمانی کودک که از طریق نمونه‌های ویدئویی روان‌درمانی موجود نشان داده می‌شود، دسترسی دارد (به ویدیوهای روان‌درمانی APA شامل روان‌درمانی کودک با آتنا دروز، ۲۰۱۷؛ نورکا مالبرگ، ۲۰۱۸؛ و اریک استورچ، ۲۰۲۰؛ و روان‌درمانی نوجوان با جان کری، ۲۰۱۸؛ ترویدی روسوو، ۲۰۲۱؛ و اندرو اسمایلر، ۲۰۱۹ مراجعه کنید).
۳. مربی می‌تواند در مورد چگونگی اجرا یا بهبود استفاده از مهارت‌های روان‌درمانی کودک به دانشجویان بازخورد ارائه دهد.

۴. کارآموزان مجبور به مطالعه کتاب‌ها و مقالاتی هستند که اصول نظری، تحقیقات و منطق مربوط به روان‌درمانی کودک (مانند روان‌پوشی، شناختی رفتاری، یکپارچه‌سازی) و هر مهارت خاص دیگر را توضیح می‌دهند. مطالعات توصیه‌شده برای هر مهارت در نمونه درس‌نامه ارائه‌شده آورده شده است (پیوست ج).

تمرینات ذکرشده در این کتاب به صورت آزمایشی در ۱۰ شبکه آموزشی از چهار قاره (آمریکای شمالی، آمریکای جنوبی، اروپا، اقیانوسیه) اجرا شد. برخی از شبکه‌های آموزشی تصمیم گرفتند تمرین‌ها را به زبان بومی خود ترجمه کنند تا آنها را برای استفاده کارآموزان خود سازگار کنند. این کتاب برای مربیان و کارآموزان با پیشینه‌های فرهنگی مختلف در سراسر جهان طراحی شده است. این کتاب همچنین برای کسانی طراحی شده است که در تمام مراحل مختلف شغلی در حال آموزش دیدن هستند، از کارآموزان مبتدی، از جمله کسانی که هرگز با مراجعان واقعی کار نکرده‌اند گرفته تا درمانگران باتجربه می‌توانند از این کتاب بهره‌مند شوند. همه تمرین‌ها به منظور هدف قرار دادن دقیق نیازهای هر یادگیرنده، دارای راهنمایی برای ارزیابی و تنظیم سطح دشواری هستند. اصطلاح کارآموز در این کتاب به طور گسترده به کار می‌رود و به هر شخص در زمینه تخصصی سلامت روان که در تلاش برای کسب مهارت‌های روان‌درمانی کودک است، اشاره دارد. برای راهنمایی بیشتر در مورد چگونگی بهبود مهارت‌های تمرین هدفمند چندفرهنگی، به کتاب تمرین هدفمند در مشاوره چندفرهنگی (هاریس و همکاران، ۲۰۲۲) مراجعه کنید.

## تمرین هدفمند در آموزش روان‌درمانی

چگونه فردی در زمینه شغلی خود متخصص می‌شود؟ چه چیزهایی قابل آموزش دادن است و چه چیزهایی به دلیل عوامل ذاتی یا غیر قابل کنترل خارج از دسترس ما است؟ سؤالاتی از این قبیل علاقه ما را نسبت به مجریان ماهر و پیشرفت آنها نشان می‌دهد. آمیزه‌ای از حیرت، تحسین و حتی سردرگمی افرادی مانند موزارت، لئوناردو داوینچی، یا بازیکنان برتر معاصر مانند اسطوره بسکتبال، لبرون جیمز و بازیکن شطرنج، گری کاسپاروف را احاطه کرده است. چه چیزی نتایج برتر حرفه‌ای آنها را توجیه می‌کند؟ شواهد حاکی از آن است که مدت زمان اختصاص داده شده برای نوع خاصی از آموزش، عامل کلیدی در افزایش تخصص در تمام زمینه‌ها است. تمرین هدفمند روشی مبتنی بر شواهد است که می‌تواند عملکرد را به شیوه‌ای مؤثر و قابل اطمینان بهبود بخشد.

مفهوم تمرین هدفمند ریشه در مطالعه کلاسیک اندرس اریکسون و همکارانش (۱۹۹۳) دارد. آنها دریافتند که میزان زمان تمرین یک مهارت و کیفیت زمانی که صرف انجام آن می‌شود، عوامل کلیدی برای پیش‌بینی کسب مهارت و تسلط بر آن هستند. آنها پنج فعالیت کلیدی را در یادگیری و تسلط بر