

جعبه ابزار رفتاردرمانی دیالکتیک (DBT)،
رفتاردرمانی شناختی (CBT) و بازی درمانی
برای کودکان و نوجوانان

تألیف

آماندا ک. کرودر

جولیاننا الثورث

آناستازیا هارمیپیر

ترجمه

شقایق صادقی

آریا عامری

ویراستار

دکتر لیلا سالک ابراهیمی

دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

فهرست

۱۳	مقدمه‌ای برای بزرگسالان.....
۱۷	مقدمه‌ای برای کودکان.....
۱۹	تعاریف.....
۲۱	بخش اول: ایجاد فضای درمانی، شکل‌دهی یکدلی و غلبه بر مقاومت.....
۲۳	جعبه توجه آگاهانه.....
۲۵	آگاه و مراقب.....
۲۶	تعیین انتظارات.....
۲۸	فهرستی از موسیقی.....
۳۰	این منم!.....
۳۲	کدام یک را ترجیح می‌دهید؟.....
۳۳	شما انتخاب می‌کنید.....
۳۴	تمام چیزهایی که ابراز نکرده‌اید.....
۳۵	اعتباربخشی در مقاومت.....
۳۷	چه چیزی انگیزه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟.....
۳۹	نگه دارید، دور بیندازید، اضافه کنید.....
۴۰	توانایی در برابر مایل بودن.....
۴۲	چشم‌انداز من، محرک من.....
۴۴	محرک‌های کوچک.....

۴۵..... مرا در جایی که هستم ببین!

بخش دوم: شناسایی و ارتباط برقرار کردن بین افکار و احساسات

۴۸..... چهره‌های احساسات

۵۰..... رنگین‌کمان احساسات

۵۲..... دماسنج احساسات

۵۴..... نقشهٔ بدن

۵۶..... بازی تطبیق ذهن و بدن

۵۸..... ایجاد تغییر

۶۱..... کوه یخی

۶۲..... قدرت «من»

۶۴..... سبک ارتباطی

۶۵..... شناسایی سبک‌های ارتباطی

۶۶..... هیجانت را تخلیه کن

۶۷..... موانع

۶۹..... افکار فریبنده

۷۱..... تشخیص افکار فریبنده

۷۲..... تغییر تفکر همه یا هیچ (سیاه‌وسفید)

۷۳..... تعمیم افراطی

۷۵..... نتیجه‌گیری شتاب‌زده (ذهن‌خوانی یا پیش‌گویی آینده)

بخش سوم: مقابله با تکانشگری و حواس‌پرتی

۷۸..... مغز سازمان‌یافته

۸۱..... اولیه ... ثانویه

۸۴..... اول، دوم، آخر

۸۵..... خاطره‌سازی

۸۶..... تایمر

۸۸..... چراغ راهنمایی

۹۰..... چه چیزی در پشت پرده وجود دارد؟

- ۹۲..... چگونه منظم بمانیم؟
- ۹۳..... توانمندسازی والدین.....
- ۹۵..... حباب‌ها.....
- ۹۶..... سر، شانه‌ها، زانوها و انگشتان پا.....
- ۹۸..... انتخاب‌ها.....
- ۱۰۰..... اگر ... آنگاه.....
- بخش چهارم: مدیریت احساسات و رفتارهای دشوار.....**
- ۱۰۱.....
- ۱۰۲..... خشم ما.....
- ۱۰۴..... لایه‌های خشم.....
- ۱۰۶..... یخ را نشکن.....
- ۱۰۸..... زمین‌لرزه خشم.....
- ۱۱۰..... آتشفشان خشم شما.....
- ۱۱۱..... راه‌های مدیریت خشم.....
- ۱۱۳..... وضع قوانین.....
- ۱۱۵..... قرارداد خانوادگی.....
- ۱۱۹..... تاس دروغ‌گو.....
- ۱۲۱..... ابزارهای آرام‌کننده.....
- ۱۲۲..... ساخت جدول زمانی رویدادها.....
- ۱۲۴..... ترمیم رابطه.....
- ۱۲۶..... تعریف رفتارهای خودزنی یا آسیب به خود.....
- ۱۲۸..... خط قرمزهای آسیب به خود.....
- ۱۳۰..... قبل و بعد.....
- ۱۳۲..... چه چیز دیگری می‌توانم انجام دهم؟.....
- ۱۳۳..... چگونه [از آسیب به خود] در امان بمانم؟.....
- ۱۳۵..... چگونه می‌توانیم شما را ایمن نگه داریم؟.....
- ۱۳۷..... موج سواری.....
- ۱۳۹..... به بخش خود تخریبی خوش آمدید.....

- ۱۴۰..... چگونه خود تخریبی می کنید؟
- ۱۴۳..... نفع ثانویه.....
- ۱۴۴..... علائم هشداردهنده ایمنی.....
- ۱۴۷..... بازی تخمین ایمنی.....
- ۱۴۹..... بخش پنجم: نگرانی، فقدان و تروما.....**
- ۱۵۰..... نگرانی خود را نشان دهید.....
- ۱۵۱..... دسته کنترل من.....
- ۱۵۲..... جعبه ابزار نگرانی.....
- ۱۵۴..... ازدهای نگرانی من.....
- ۱۵۵..... ناظر نگران.....
- ۱۵۷..... مسیر غم و اندوه.....
- ۱۵۹..... سوپ خاطره‌ها.....
- ۱۶۰..... دنیای جدید.....
- ۱۶۲..... قطره‌های غم.....
- ۱۶۳..... مرور خاطرات.....
- ۱۶۵..... لحاف غم.....
- ۱۶۶..... چهره‌های مختلف غم.....
- ۱۶۸..... اخم خود را وارونه کنید!.....
- ۱۶۹..... هیولای غم من.....
- ۱۷۱..... تروما برای شما چه معنایی دارد؟.....
- ۱۷۴..... مثلث تروما.....
- ۱۷۶..... بزرگراه خط زمانی.....
- ۱۷۷..... عدسی‌ها.....
- ۱۷۸..... پیتزای من.....
- ۱۸۱..... بخش ششم: تغییر و تحول‌های زندگی، تعاملات خانوادگی و طلاق.....**
- ۱۸۲..... داستان‌های مصور.....
- ۱۸۳..... قبل، اکنون و بعد.....

۱۸۴	کیف ایمنی.....
۱۸۵	من عزیزم.....
۱۸۶	بازگشت به گذشته.....
۱۸۷	دیدگاه‌ها و توافق‌ها.....
۱۸۹	ترس‌های فرزندپروری.....
۱۹۰	دایره‌های کنترل والدین.....
۱۹۱	فضای مشترک.....
۱۹۲	دو خانه، دو دیدگاه.....
۱۹۳	چه چیزی عادلانه است؟.....
۱۹۴	گوش دادن.....
۱۹۵	پیشرو باشید.....
۱۹۷	داستان از جنبهٔ من.....
۲۰۰	من چه نقشی دارم؟.....
۲۰۱	نقش‌هایی که داریم.....
۲۰۳	تصور خانوادهٔ من.....
۲۰۴	مزایا و معایب.....
۲۰۵	آغازکنندگان مکالمه.....
۲۰۶	خانوادهٔ ناتنی.....
۲۰۹	بخش هفتم: تعیین مرزها و ایجاد روابط سالم.....
۲۱۰	مرزهای من.....
۲۱۱	مرتب کردن ارزش و مرزها.....
۲۱۳	مرزهای سالم.....
۲۱۵	تابلوی ایست.....
۲۱۷	مرزهای ارتباطی.....
۲۱۹	چراغ قرمز، چراغ سبز.....
۲۲۰	شیشه‌های شکسته.....
۲۲۲	معذرت‌خواهی.....

- ۲۲۴ تکه‌های جورچین اعتماد.....
- ۲۲۶ ساختن ارتش.....
- ۲۲۷ خط قرمزهای روابط.....
- ۲۲۹ چه نقشی بازی می‌کنید؟.....
- ۲۳۱ منظومه شمسى.....
- ۲۳۳ به چشم دیگران.....
- ۲۳۴ مخرب‌های همدلی.....
- ۲۳۶ لباس زرهی.....
- ۲۳۸ بررسی واقع‌بینانه.....

بخش هشتم: بدن و هویت جنسی شما..... ۲۴۱

- ۲۴۲ برام سؤال بود که.....
- ۲۴۳ مقدمات مربوط به بدن.....
- ۲۴۵ مرزهای مربوط به بدن.....
- ۲۴۷ هولاهوپ.....
- ۲۴۹ نردبان رضایت آگاهانه.....
- ۲۵۳ تن‌انگاره.....
- ۲۵۵ بدنی که در آن زندگی می‌کنید را دوست دارید.....
- ۲۵۶ افسانه یا واقعیت.....
- ۲۶۰ تغییر [موضوع] مکالمه: نسخه درمانگر.....
- ۲۶۱ تغییر [موضوع] مکالمه: نسخه نوجوانان.....
- ۲۶۲ تغییر [موضوع] مکالمه: نسخه بزرگ‌تر معتمد.....
- ۲۶۳ هویت جنسی و من.....
- ۲۶۴ L, G, B, T یا... با خود روراست باشید.....

بخش نهم: عزت‌نفس و احترام..... ۲۶۷

- ۲۶۸ چه شخصیتی هستی؟.....
- ۲۷۰ سطل قدردانی.....
- ۲۷۱ این افکار را بترکانید.....

- احترام بگذارید تا محترم شمرده شوید..... ۲۷۲
- ا-ح-ت-ر-ا-م..... ۲۷۴
- صفحه مجازی شما در برابر خود واقعی تان..... ۲۷۵
- آینه، آینه..... ۲۷۷
- به خود عشق بورز..... ۲۷۹
- زنگ خودت را به صدا دریاور..... ۲۸۰
- اعتبار بخشیدن در مقابل بی ارزش شمردن..... ۲۸۲
- هنر خود-اعتباربخشی..... ۲۸۴
- بخش دهم: مدیریت فناوری امروزی، بی‌عدالتی‌های اجتماعی و فکر به آینده..... ۲۸۷**
- دنای مجازی..... ۲۸۸
- توافق مجازی..... ۲۹۰
- فرزندپروری و فضای مجازی..... ۲۹۴
- خودمراقبتی در رسانه جمعی..... ۲۹۷
- عدالت و برابری..... ۲۹۸
- هویت من..... ۳۰۰
- حقوق انحصاری..... ۳۰۱
- پذیرش مفرط چیست؟..... ۳۰۳
- جایگاهی برای پذیرش..... ۳۰۵
- پایان‌بندی..... ۳۰۶
- بررسی [مسیر درمان]..... ۳۰۸
- کلمات نافذ..... ۳۱۰
- بهترین‌ها در راه است..... ۳۱۱
- قدردانی..... ۳۱۲**
- درباره نویسندگان..... ۳۱۳**
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۳۱۷**
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۳۱۹**

مقدمه‌ای برای بزرگسالان

تحول کودک و نوجوان مسئله‌ای غیر قابل پیش‌بینی است. این دوره می‌تواند هم در بزرگسالان و هم در نوجوانان سبب سردرگمی و تعارض شود. دوران کودکی، سن رشدی مملو از چالش‌های درمانی است؛ از کودک دبستانی که سعی در درک حد و مرزهای سالم دارد گرفته تا نوجوانی که رفتار جنسی پرخطر از خود نشان می‌دهد، یا نوجوان دبیرستانی که درگیر رفتارهای خودآسیب‌رسان می‌شود. هنگام کار با چنین کودکان و نوجوانانی، گاهی اوقات یافتن مؤثرترین راه‌های تعامل دشوار است. گویا، محتوای چیزهای که می‌گوییم و نیز نحوه بیان گفته‌ها، فایده‌ای ندارد و تلاش‌های ما با مقاومت روبه‌رو می‌شود. اگرچه فکر می‌کنیم که آنها را می‌فهمیم و درک می‌کنیم (بالاخره همگی زمانی نوجوان بوده‌ایم!) ولی اغلب احساس می‌کنیم که فایده‌ای برای‌شان نداریم.

[اگر شما هم چنین فکر می‌کنید] این کتاب کار می‌تواند سودمند باشد. در این کتاب به اختصار به این موضوع می‌پردازیم که چگونه با موضوعات ناراحت‌کننده، رفتارهای آزاردهنده و تجربیاتی که هیچکس نمی‌خواهد به تنهایی از آنها عبور کند، دست و پنجه نرم کنیم. راه‌حلهایی را برای مسائل کلیدی که کودکان و نوجوانان روزانه با آنها مواجه می‌شوند، بررسی و ارائه می‌کنیم که معمولاً در سایر کتاب‌های درمانی به آنها اشاره نمی‌شود. مسائلی از قبیل خودتخریبی، بی‌انگیزگی، مشکلات مربوط به تعیین حدومرز، روابط سالم، خودآسیب‌رسانی، تمایلات جنسی و ... در این کتاب با کمک فعالیت‌های عملی و مشارکتی سؤالات عمیقی برای کودکان مطرح می‌شود؛ سؤالاتی که آنها را برای کشف بیشتر خود و سیستم خانواده‌شان به چالش می‌کشد. این کتاب برای برخی از چالش‌برانگیزترین مشکلاتی که کودکان و نوجوانان با آن مواجه هستند، راه‌حل‌های ساده و عملی ارائه می‌دهد.

از این کتاب چه می‌آموزیم؟

در این کتاب کار، انواع کاربرگ‌ها، فعالیت‌ها و تمرین‌هایی را می‌بینید که مهارت‌های هیجانی، رفتاری و

اجتماعی مورد نیاز را به کودکان آموزش می‌دهد تا بتوانند مشکلاتی را که در طول مراحل رشدی پیش می‌آید، حل کنند. این فعالیت‌ها بر اساس اصول درمان شناختی-رفتاری (CBT)، رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT)، بازی درمانی و غیره طراحی شده است و انواع تشخیص‌ها مانند اضطراب فراگیر، افسردگی، اختلال نامنظمی خلقی اختلال‌گرانه، نگرانی‌های موجود در زمینه تربیت جنسی، اختلال استرس پس از سانحه و اختلالات سازگاری را هدف قرار می‌دهند.

این کتاب، به ۱۰ بخش تقسیم می‌شود که هر بخش با حوزه خاصی از مشکلات ارتباط دارد و به دنبال آن، به فعالیت‌هایی که در هر حیطه می‌توان انجام داد، پرداخته‌ایم. ما عمده‌اً ساختار کتاب را به این شکل تنظیم کرده‌ایم تا بعد از مطرح کردن یک مشکل، راه‌حل آن را هم ارائه دهیم. علاوه بر این، تمرین‌ها بر اساس محدوده سنی دسته‌بندی شده‌اند؛ برخی فعالیت‌ها مناسب بچه‌های کوچک‌تر و برخی مناسب نوجوانان بزرگ‌تر هستند. از آنجایی که می‌خواستیم این کتاب، مجموعه‌ای کاربردی و عملی باشد (به خصوص به دلیل رویدادهای غیر قابل پیش‌بینی که در زندگی روزمره ما پیش می‌آیند)، همه تمرینات را طوری طراحی کرده‌ایم که بتوان آنها را مطابق با هر قشری از نوجوانان تغییر داد. لازم نیست موضوعات و فعالیت‌ها به ترتیب خاصی تکمیل شوند و شما هنگام مواجهه با مشکلات به فراخور محتوای مشکل موجود، می‌توانید از آنها استفاده کنید. این روش کتاب را منعطف‌تر کرده است، چراکه چالش‌های کودکان و نوجوانان به ندرت قابل پیش‌بینی هستند. همچنین هنگام کار با این کتاب، خلاق بودن را تشویق می‌کنیم، زیرا هیچ کودک و نوجوانی، مسئله یکسان یا نظام خانوادگی شبیه به هم ندارند.

مخاطبان این کتاب چه کسانی هستند؟

ما به‌عنوان افرادی بزرگسال، صرف‌نظر از اینکه چه جایگاهی در زندگی کودک داریم، در گذار کودکان به بزرگسالی نقشی حیاتی ایفا می‌کنیم. بنابراین، این کتاب کار برای بزرگسالان قابل اعتمادی طراحی شده است که با کودکان و نوجوانان تحت هر عنوانی کار می‌کنند؛ از جمله روان‌شناس، معلم، مددکار اجتماعی، درمانگر سلامت روان، مشاور مدرسه و حتی والدین یا مراقبان. برخی از فعالیت‌ها اختصاصاً برای محیط مدرسه در نظر گرفته شده‌اند، درحالی‌که دیگر فعالیت‌ها ممکن است برای کسانی که در محیط‌های بستری، سرپایی، اقامتی یا مراکز بهداشت کار می‌کنند، مفید باشند. علاوه بر این چندین ابزار برای والدین و مراقبان در کتاب گنجانده‌ایم، زیرا والدین و مراقبان نقش مهمی در روند بهبودی کودک دارند. این کتاب کار به گونه‌ای طراحی شده است که به تنهایی یا به‌صورت اشتراکی در فضایی بالینی استفاده شود، بنابراین کودکان نیز می‌توانند از این کتاب به تنهایی یا با حمایت یک بزرگسال قابل اعتماد استفاده کنند.

سعی کرده‌ایم کتابی جدید، نوآورانه و متفاوت از آنچه در بازار کنونی پیدا می‌کنید، طراحی کنیم و از بزرگسالانی که با هدف حمایت از کودک یا نوجوان اقدام به خرید این کتاب کار می‌کنند، استقبال و

تشکر می‌کنیم. صرف‌نظر از اینکه نقش والد، مراقب، مشاور، معلم یا هر بزرگسال مورد اعتماد دیگری داشته باشید، رابطه شما با نوجوانان مهم‌ترین نتایج را به همراه خواهد داشت. امیدواریم این کتاب بتواند منابع و فعالیت‌هایی برای بهبود رابطه و ایجاد فضایی برای التیام آن فراهم کند. هدف ما این است که ابزارهای لازم را در اختیار شما قرار دهیم تا عمیق‌تر کاوش کنید و به بچه‌ها کمک کنید تا درک بهتری از خود، خانواده، روابط اجتماعی و دنیای اطرافشان داشته باشند.

مقدمه‌ای برای کودکان

کودک بودن کار آسانی نیست! گاهی به نظر می‌رسد همه به‌جز شما نحوه برخورد با مشکل را بلدند. گویا بزرگسالان مسئول زندگی شما هستند - همیشه به شما می‌گویند که چه کار کنید، چه چیزی درست و چه چیزی غلط است، و حتی گاهی [تذکر می‌دهند] که چه کسی «باید» باشید. سازگاری با تمام تغییرات این دوران می‌تواند دشوار باشد - که [این حجم از تغییرات] منطقی است زیرا جسم و مغز شما به سرعت در حال رشد هستند!

علاوه بر تغییرات شخصی، ممکن است با برخی موقعیت‌های سخت یا چالش‌برانگیز مانند مشکلات خانوادگی، مشکل در دوست‌یابی یا تجربیاتی که ترسناک، بد یا ناراحت‌کننده هستند، دست و پنجه نرم کنید. این تجربیات می‌توانند احساسات مختلفی مثل سردرگمی، هیجان، غم و اندوه، اضطراب و ... ایجاد کنند، ولی بدانید که این تجربیات بسیار عادی هستند و بسیاری از بچه‌ها درگیر این مسائل‌اند.

می‌دانیم که صحبت کردن در مورد خود، خانواده یا موضوعات ناراحت و گیج‌کننده، همیشه آسان نیست. اما امیدواریم که این کتاب کار فعالیت‌هایی را برای شما فراهم کند تا کشف کنید که چه کسی هستید و چه کسی می‌خواهید باشید. این کتاب مهارت‌هایی را به شما آموزش می‌دهد که می‌توانید در «جعبه‌ابزار» خود نگه دارید و در طول زندگی در مواقع نیاز از آنها استفاده کنید. هرچند ممکن است صحبت راجع به این موضوعات برای تان سخت باشد، اما شما توانایی آن را دارید!

هنگام استفاده از این کتاب، بهتر است از یک بزرگسال مورد اعتماد کمک بگیرید. بزرگسال مورد اعتماد می‌تواند یکی از والدین، مراقب، معلم، درمانگر، مشاور مدرسه یا هر بزرگسالی باشد که از صحبت کردن با او در مورد زندگی خود، احساس راحتی می‌کنید. اگرچه بسیاری از بچه‌ها هنگام صحبت کردن در مورد افکار، احساسات و رفتارهای خود مردد هستند، اما معمولاً وقتی با کسی صحبت می‌کنند، احساس بهتری پیدا می‌کنند. فقط به یاد داشته باشید که مهم‌ترین فرد در این فرآیند خود شما هستید.

خوش آمدید! ما مشتاقانه منتظر همکاری با شما در این سفر ماجراجویانه هستیم!

تعاریف

در متن این کتاب از اصطلاحات متنوعی استفاده شده است؛ بنابراین می‌خواهیم مطمئن شویم که آیا معنی این کلمات و نحوه استفاده از آنها را می‌دانید. فهرست زیر شامل اصطلاحاتی است که فکر می‌کنیم اشاره به آنها مهم باشد. در صورت نیاز، هنگام انجام فعالیت‌ها به کمک بزرگسال مورد اعتماد، می‌توانید به این تعاریف رجوع کنید.

- **ذهن آگاهی:** مهارت در لحظه و در حال بودن بهترین روش برای تعریف ذهن آگاهی است. وقتی توجه آگاه هستید، به گذشته یا آینده فکر نمی‌کنید. گرفتار افکار خودتان نمی‌شوید. به این فکر نمی‌کنید که دیروز چه اتفاقی افتاده است یا فردا چه خواهید کرد. در عوض، در لحظه هستید، همین جا و همین اکنون.
- **جرئت‌مندی:** جرئت‌مندی شامل فعالیت‌هایی است که شما را به خارج از منطقه آسایش‌تان می‌کشد؛ یعنی با خود صادق بودن و خود واقعی را به دیگران نشان دادن. گاهی اوقات جرئت‌مندی نوعی ضعف تلقی می‌شود، زیرا گشوده بودن، ترسناک و سخت به نظر می‌رسد ولی در واقعیت می‌تواند شجاعت فرد را نشان دهد. برای مثال، گاهی که از دست دوست خود عصبانی می‌شوید، فقط می‌خواهید که او را ساکت یا حتی انکار کنید. ولی رفتار جرئت‌مندانه شامل گفت‌وگو با دوست‌تان و صحبت درباره علت عصبانیت او است.
- **حضور هیجانی:** وقتی از نظر هیجانی حاضر باشید، توجه خود را معطوف به احساسات‌تان می‌کنید و به خود اجازه می‌دهید تا آنها را به‌طور کامل در ذهن و بدن خود تجربه کنید. (شاید باورش سخت باشد ولی بعضی اوقات سعی می‌کنیم هیجان‌ات خود را احساس نکنیم و از آنها فرار کنیم). وقتی نسبت به هیجان‌ات خود آگاه هستید، می‌توانید از آنها در راستای انجام کار یا تصمیم‌گیری‌ها استفاده کنید.

- **تجربه حسی:** تجربه حسی شامل هر موقعیتی است که شما از حواس پنج‌گانه خود یعنی بینایی، شنوایی، بویایی و لامسه استفاده می‌کنید. وقتی چیزی را به‌طور حسی تجربه می‌کنید، این احساس را در حیطه آگاهی خود می‌آورید و درباره اینکه بدن شما در آن لحظه چه احساسی دارد، تأمل می‌کنید.
- **مقاومت:** مقاومت یعنی شما می‌دانید کاری را باید انجام دهید اما تمایلی نسبت به انجام آن ندارید. به بیان دیگر، عقب انداختن کاری که از شما خواسته شده است.
- **قضاوت:** فکری که مبتنی بر واقعیت نباشد، قضاوت است. قضاوت نظر شخصی شماست. قضاوت‌های ما گاه مثبت یا منفی هستند. در این کتاب وقتی از کلمه قضاوت استفاده می‌کنیم، معمولاً به معنای قضاوت‌های منفی است که باید توجه خود را به آنها معطوف کنید.
- **همدلی:** وقتی همدل هستید، می‌توانید بفهمید که دیگران چه احساسی دارند. می‌توانید با کفش دیگری راه بروید و مسائل را از دید آنها ببینید.
- **مرزها:** مرزها آنچه را که هستید از آنچه که نیستید، جدا می‌سازد. به عبارتی دیگر بین ارزش‌های شخصی شما و دیگران فضایی ایجاد می‌کند. اکثراً افراد گمان می‌کنند که مرزها باید خط بسیار تغییرناپذیر و مشخصی باشند، اما همیشه اینطور نیست! برخی مرزها باید قوی و مشخص باشند و برخی با تغییر شرایط، می‌توانند عوض شوند. مرزها می‌توانند باعث احساس خودخواهی شوند، اما وقتی چنین احساسی به شما دست داد، در واقع درست مرزگذاری کرده‌اید!
- **سازگاری / گذار:** سازگاری یا گذار شامل تصمیمات بزرگ زندگی (و حتی برخی تصمیمات کوچک) می‌شود. می‌تواند مدرسه جدید، نقل مکان به محله‌ای دیگر، طلاق والدین، به دنیا آمدن خواهر یا برادر و موارد بسیار دیگری باشد. سازگاری چیزی است که شما باید برای خودتان تعریف کنید، بنابراین تنها چیزی که مهم است، این است که این تغییر برای شما (نه فرد دیگری) بزرگ است یا کوچک.

بخش اول

ایجاد فضای درمانی، شکل‌دهی یکدلی و غلبه بر مقاومت

برقراری ارتباط مخصوصاً هنگام کار با کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها می‌تواند چالش‌های مخصوص به خود را داشته باشد. گاهی اوقات با مقاومت یا لجباجت مواجه می‌شوید و به همین دلیل ضروری می‌دانید که مراجع خود را در جایی ملاقات کنید که احساس آرامش داشته باشد. این امر ممکن است کلیشه‌ای به نظر برسد ولی برای ایجاد فضایی امن که در آن درمان اتفاق بیفتد، لازم است.

فضا، مفهومی مهم در محیط درمانی محسوب می‌شود. چیزی است که شما، در نقش درمانگر و طرف مقابل‌تان در جایگاه مراجع باهم به اشتراک می‌گذارید. محیط و فضای درمانی به مراجع اجازه می‌دهد تا با شما گفت‌وگوهای سخت و چالش‌زایی داشته باشد و همچنین تمام احساسات شدید را تجربه کند و با شما به اشتراک بگذارد. می‌دانیم تعدادی از مراجع‌هایی که با آنها کار می‌کنید مقاوم هستند و تمایلی نسبت به درمان ندارند، («من مشکلی ندارم!» - همه این را شنیده‌ایم). با این حال، ایجاد یکدلی، یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های نتیجه درمان است. بدون رابطه [درمانی]، هیچ اعتماد و احساس امنیتی وجود نخواهد داشت و کار زیادی انجام نخواهد شد.

از همین رو، این بخش شامل فعالیت‌هایی است که به شما کمک می‌کند مراجع خود را بشناسید و از طرفی به مراجع فرصت می‌دهد تا با شما آشنا شود. این امر به آنها اجازه می‌دهد تا کمی کنترل در فضای درمانی داشته باشند. همچنین می‌تواند در انگیزه دادن به آنها نیز مفید باشد چراکه متوجه خواهند شد که مجبور نیستند فقط در مورد خودشان صحبت کنند. در ادامه با استفاده از تمرین و کاربرگ‌های توجه‌آگاهی، به مفهوم انگیزه می‌پردازیم. این ابزارها نقطه شروعی برای تمام ارتباطات درمانی جدید است.

در سراسر این کتاب، به یاد داشته باشید شما، ارائه‌دهنده ابزار و مراجع، پیمانکار خواهد بود. برخی پیمانکاران می‌توانند کار را در یک روز تمام کنند و برخی زمان و مراحل زیادی نیاز دارند.

مثل همیشه، مهم است که با تمام وجود مراجع را همان‌گونه که هست بپذیرید و بگذارید درمان خودشان را هدایت کنند. گاهی اوقات کاری که ما می‌کنیم کاشت بذر است و نه لزوماً «حل کردن» مسئله. آهسته حرکت کنید و مراجع خود را در اولویت قرار دهید. اگر همچنان به دیدن شما می‌آید، پس کارتان را درست انجام می‌دهید.

جعبه توجه آگاهانه

وقتی مشکلی پیش می‌آید، احساسات ما شدت پیدا می‌کنند و گاهی نیز بدون هیچ دلیل خاصی این اتفاق می‌افتد. در این مواقع، فرض کنید تمام افکار منفی، ترس‌ها، نگرانی‌ها و احساسات‌تان را درون جعبه امنی می‌گذارید. این جعبه جایی است که می‌توانید افکار و احساسات ناخوشایند را تا زمانی که آماده باشید و بتوانید با آنها مقابله کنید، در آن نگه دارید. شما تصمیم می‌گیرید که چه چیزی وارد جعبه شود و چگونه آنها را ایمن و منظم نگه دارید. در صفحه بعد، جعبه‌ای خواهید یافت که می‌توانید این افکار و احساسات ناخوشایند را در آن ذخیره کنید. می‌توانید برای تزئین، جعبه خود از هر وسیله هنری (ماژیک، مداد شمعی و غیره) به هر نحوی که دوست دارید استفاده کنید.

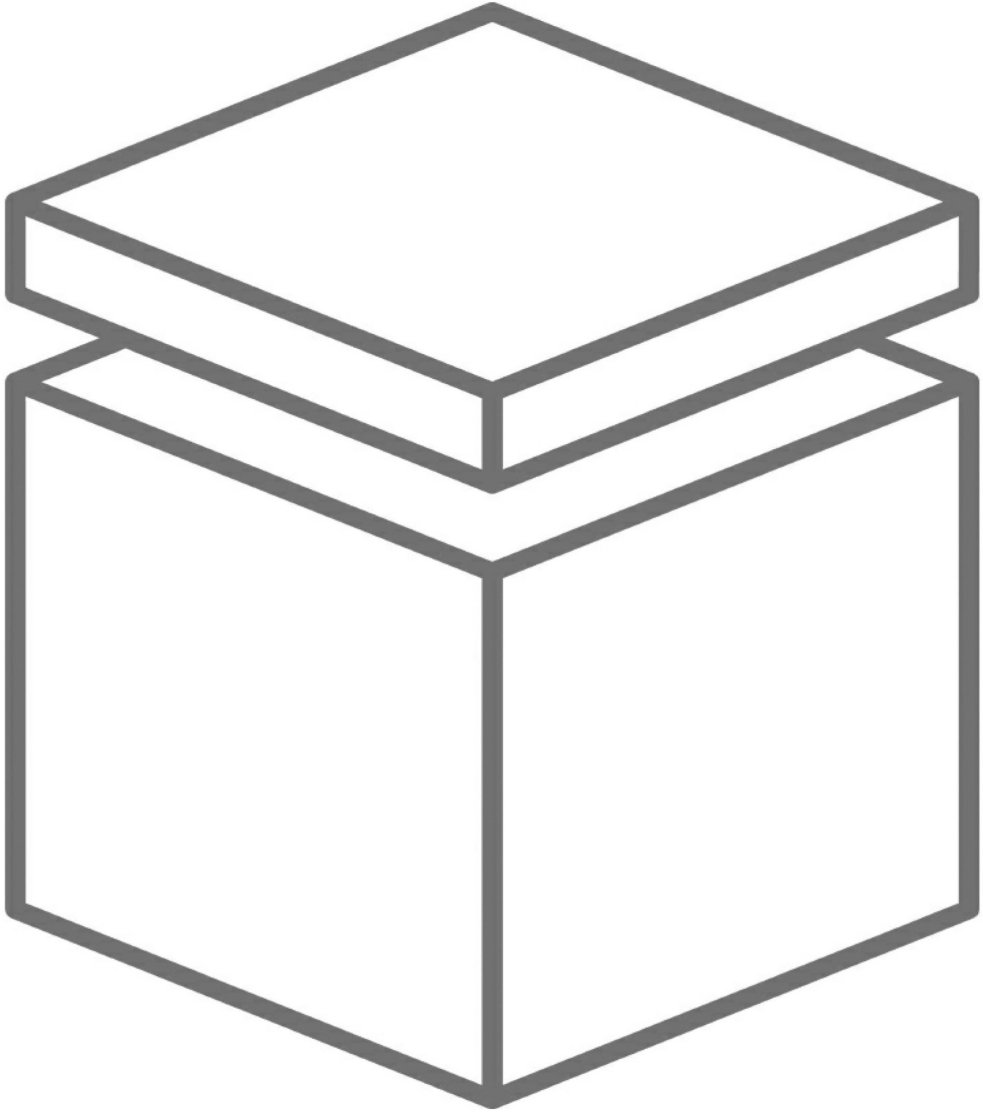
سپس مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. به چیزی استرس‌زا یا ناراحت‌کننده فکر کنید. فرض کنید آن را درون جعبه گذاشته و در جعبه را می‌بندید.
۲. به احساسات مثبت (مثلاً: آرامش خاطر، امنیت، سبکی) توجه کنید که حین تصور قرار دادن موارد ناراحت‌کننده در جعبه به شما دست می‌دهد.
۳. درحالی‌که چند نفس عمیق می‌کشید، به نوبت روی پای خود ضربه بزنید. به احساسات مثبت توجه کنید چراکه می‌دانید این جعبه را برای نگهداری احساسات ناخوشایند دارید.

تغییری احساس کردید؟ چه احساسی دارید؟

کاربرد تجربی

ظرفی به همراه درپوش آن بردارید که دوست دارید از آن به‌عنوان جعبه عواطف خود استفاده کنید. می‌تواند جعبه کفشی قدیمی، جعبه مقوایی و یا ظرف نگاه‌داری باشد- هر چیزی که در داشته باشد خوب است! تا جایی که دوست دارید برای تزئین جعبه خلاقانه عمل کنید تا احساس کنید [جعبه] برای شما است و به شما احساس امنیت می‌دهد. از تکه‌های کاغذ برای نوشتن چیزهای ناخوشایندی که با آنها سروکار دارید و یا از اشیایی برای نشان دادن احساسات استفاده کنید. سپس آنها را درون جعبه قرار دهید و مراحل ذکرشده در این کاربرگ را دنبال کنید.



آگاه و مراقب

همان‌طور که کارمان را باهم شروع می‌کنیم، برای شما مهم است که به‌طور منظم با خود در ارتباط باشید تا مطمئن شویم که از ذهن و بدن خود مراقبت می‌کنید. در اینجا چند نکتهٔ کمک‌کننده برای مراقبت از خودتان ذکر کرده‌ایم. در مقابل آنهایی که به نظرتان مفید هستند، علامت بگذارید.

❑ **تنفس خود را زیر نظر بگیرید.** طوری نفس کشیدن را تمرین کنید انگار که مثل سرباز اسباب‌بازی ایستاده‌اید. همان‌طور که دم و بازدم می‌کنید، آیا می‌توانید سرعت تنفس خود را کم کنید. آیا می‌توانید ریتم ضربان قلب و تنفس خود را پیدا کنید؟

❑ **حرکات کششی انجام دهید!** اگر حس می‌کنید که حواس‌تان پرت شده است - یا بدن‌تان به کمی حرکت نیاز دارد - زمانی را برای کشش عضلات خود اختصاص دهید.

❑ **آب کافی مصرف کنید.** یادتان نرود در طول روز آب زیادی بنوشید.

❑ **توجه‌گاه بودن را تمرین کنید.** توجه داشته باشید که ذهن‌تان منحرف نشود. اگر چنین شد، چه چیزی است که حواس شما را پرت می‌کند؟ به چه چیزی فکر می‌کنید؟ آیا صدایی هست که توجه شما را به خود جلب کند؟

❑ **حواس پنج‌گانهٔ خود (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه) را به یاد آورید.** چیزی را پیدا کنید که بتوانید در فضای اطراف خود بشنوید، بچشید، لمس کنید، بو کنید و ببینید.

❑ **راجع به احساسات خود کنجکاو باشید.** بدون برجسب زدن به احساسات در قالب «خوب» یا «بد» به هر چیزی که تجربه می‌کنید، توجه داشته باشید.

❑ **برای روز خود هدف مشخص کنید.** می‌خواهید امروز را با چه کسی بگذرانید؟ می‌خواهید روی چه چیزی تمرکز کنید؟ هدف‌تان را در طول روز به خود یادآوری کنید.

تعیین انتظارات

این کاربرگ تماماً در مورد تعیین انتظارات است! به بیانی دیگر، به شما کمک می‌کند تا بفهمید از این فرایند چه می‌خواهید. اینجا همان‌جایی است که می‌توانیم در مورد اینکه من از شما چه انتظاری دارم، شما از من چه می‌خواهید و به‌خصوص آن چیزی که نیاز دارید تا احساس کنید توسط بزرگسالان حمایت می‌شوید، صحبت کنیم.

انتظاراتی که از شما دارم:

- صادق باشید!
- نسبت به بازخورد و ایده‌ها گشوده باشید.
- در فرایند درمان سخت تلاش کنید!
- تمرینات مربوط به درون و بین جلسات را که از شما خواسته می‌شود، انجام دهید.

..... •

انتظاراتی که از من (درمانگر) هست:

- اعتبار بخشیدن، درک کردن و همدل بودن.

..... •

انتظاراتی که از والد هست:

- گوش دهید. سعی نکنید چیزی را حل کنید- فقط گوش دهید.
- نقش خود در مشکلات را بپذیرید.
- اعتبار بخشیدن، درک کردن و همدل بودن

..... •