

پل‌های ناپیدا

برنامه «با شما» برای آموزش مهارت‌های ارتباطی به جوانان مبتلا به
اختلال طیف اوتیسم و سایر چالش‌های اجتماعی

تألیف

الیزابت ا. لاگسون

ترجمه

دکتر مهتاب معتمد

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

محمدرضا اخگری

راضیه امین

فریده پورشاه آبادی

نظارت

دکتر جواد علاقبندراد

فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



تقدیم به مادر م ژانت تات که اولین
مربی اجتماعی من بود.

فهرست

۱۶۱.....	تمرین رفتاری جوانان.....	۷.....	مقدمه مترجم.....
۱۶۲.....	جلسه همگانی.....	۹.....	مقدمه.....
۱۶۵.....	جزوه مربی‌گری اجتماعی.....	۱۱.....	قدردانی.....
۱۶۸.....	جلسه ۵: استفاده مناسب از شوخ‌طبعی.....	۱۳.....	زندگی‌نامه نویسنده.....
۱۶۸.....	راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....	۱۵.....	آغاز.....
۱۷۹.....	راهنمای درمانگر جوانان.....	۴۱.....	جلسه ۱: تبادل اطلاعات و آغاز گفت‌وگوها....
۱۹۵.....	تمرین رفتاری جوانان.....	۵۵.....	راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....
۱۹۶.....	جلسه همگانی.....	۷۰.....	تمرین رفتاری.....
۱۹۹.....	جزوه مربی‌گری اجتماعی.....	۷۳.....	جلسه همگانی.....
۲۰۱.....	جلسه ۶: ورود به مکالمات گروهی.....	۷۵.....	جزوه مربی‌گری اجتماعی.....
۲۰۱.....	راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....	۷۸.....	جلسه ۲: تبادل اطلاعات و حفظ مکالمه.....
۲۱۰.....	راهنمای درمانگر جوانان.....	۷۸.....	راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....
۲۱۹.....	تمرین رفتاری جوانان.....	۸۷.....	راهنمای درمانگر جوانان.....
۲۲۱.....	جلسه همگانی.....	۱۰۰.....	تمرین رفتاری.....
۲۲۴.....	جزوه مربی‌گری اجتماعی.....	۱۰۳.....	جلسه همگانی.....
۲۲۶.....	جلسه ۷: خروج از مکالمه‌ها.....	۱۰۵.....	جزوه مربی‌گری اجتماعی.....
۲۲۶.....	راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....	۱۰۷.....	جلسه ۳: پیدا کردن جمعی از دوستان.....
۲۳۵.....	راهنمای درمانگر جوانان.....	۱۰۷.....	راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....
۲۴۹.....	تمرین رفتاری جوانان.....	۱۱۶.....	آمادگی برای جلسه جوانان.....
۲۵۲.....	جلسه همگانی.....	۱۲۶.....	تمرین رفتاری.....
۲۵۴.....	جزوه مربی‌گری اجتماعی.....	۱۲۹.....	جلسه همگانی.....
۲۵۶.....	جلسه ۸: دوره‌می.....	۱۳۱.....	جزوه مربی‌گری اجتماعی.....
۲۵۶.....	راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....	۱۳۲.....	یادآوری مهم.....
۲۷۰.....	راهنمای درمانگر جوانان.....	۱۳۴.....	جلسه ۴: ارتباطات الکترونیک.....
۲۸۷.....	تمرین رفتاری جوانان.....	۱۳۴.....	راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....
۲۹۰.....	جلسه همگانی.....	۱۴۵.....	راهنمای درمانگر جوانان.....
۲۹۳.....	جزوه مربی‌گری اجتماعی.....		

**جلسه ۹: آداب معاشرت قرارهای آشنایی: ابراز
علاقه به کسی که دوستش دارید..... ۲۹۷**

راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....	۲۹۷
راهنمای درمانگر جلسه جوانان.....	۳۰۸
تمرین رفتاری جوانان.....	۳۲۳
جلسه همگانی.....	۳۲۶
جزوه مربی‌گری اجتماعی.....	۳۲۹

**جلسه ۱۰: آداب معاشرت: دعوت کردن یک فرد
برای قرار آشنایی..... ۳۳۲**

راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....	۳۳۲
راهنمای درمانگر جلسه جوانان.....	۳۴۳
تمرین رفتاری جوانان.....	۳۶۰
جلسه همگانی.....	۳۶۳
جزوه مربی‌گری اجتماعی.....	۳۶۵

**جلسه ۱۱: آداب معاشرت قرارهای آشنایی: رفتن
بر سر قرار آشنایی..... ۳۶۸**

راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....	۳۶۸
راهنمای درمانگر جلسه جوانان.....	۳۸۷
تمرین رفتاری جوانان.....	۴۰۹
جلسه همگانی.....	۴۱۲
جزوه مربی‌گری اجتماعی.....	۴۱۴

جلسه ۱۲: مدیریت اختلاف نظرها..... ۴۱۸

راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....	۴۱۸
راهنمای درمانگر جلسه جوانان.....	۴۳۰
تمرین رفتاری جوانان.....	۴۴۹
جلسه همگانی.....	۴۵۰
جزوه مربی‌گری اجتماعی.....	۴۵۳

جلسه ۱۳: مقابله با قلدری مستقیم..... ۴۵۶

راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....	۴۵۶
راهنمای درمانگر جلسه جوانان.....	۴۷۰

تمرین رفتاری جوانان.....	۴۸۵
جلسه همگانی.....	۴۸۶
جزوه مربی‌گری اجتماعی.....	۴۸۹
مقابله با بازخوردهای خجالت‌آور.....	۴۹۰
جلسه ۱۴: مقابله با قلدری غیرمستقیم..... ۴۹۳	

راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....	۴۹۳
آمادگی برای جلسه جوانان.....	۵۰۸
تمرین رفتاری جوانان.....	۵۲۳
جلسه همگانی.....	۵۲۴
جزوه مربی‌گری اجتماعی.....	۵۲۷

جلسه ۱۵: حرکت روبه جلو و فارغ‌التحصیلی ۵۳۰

راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.....	۵۳۰
راهنمای درمانگر جلسه جوانان.....	۵۴۰
مراسم فارغ‌التحصیلی.....	۵۴۵
جزوه مربی‌گری اجتماعی.....	۵۴۷

پیوست الف: آزمون دانش مهارت‌های اجتماعی جوانان.....	۵۵۰
---	-----

پیوست ب: پرسشنامه کیفیت معاشرت.....	۵۵۷
-------------------------------------	-----

پیوست ج: برگه غیبت برنامه‌ریزی شده.....	۵۶۲
---	-----

پیوست د: فهرست تلفن.....	۵۶۳
--------------------------	-----

پیوست ه: لیست تماس تلفنی یا تصویری داخل گروهی.....	۵۶۴
--	-----

پیوست و: برگه تکمیل تکالیف.....	۵۶۶
---------------------------------	-----

پیوست ز: نمونه اعلامیه فارغ‌التحصیلی.....	۵۶۷
---	-----

پیوست ح: نمونه گواهی فارغ‌التحصیلی.....	۵۶۸
---	-----

پیوست ط: کاربرگ تکلیف مربیگری اجتماعی.....	۵۶۹
--	-----

منابع..... ۵۸۵	
-----------------------	--

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۵۹۷	
--	--

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۵۹۹	
--	--

مقدمه مترجم



اوتیسم ایرانی بوده است. پس از ترجمه اولیه، متن کتاب در جلسات متعدد توسط تیم کلینیک اختلالات تکاملی بیمارستان روزبه مورد بازبینی و بررسی قرار گرفت و محتوای ارائه شده با فرهنگ ایرانی تطبیق داده شد. در این مسیر همراهی ارزشمند همکاران این پروژه در بهبود محتوای کتاب بسیار موثر بوده است. بر خود لازم می دانیم که از اعضای این تیم کمال تشکر و قدردانی را به عمل آوریم که بدون حضور آنها اجرای این پروژه ممکن نبود.

با سپاس از همکاری:

سمیرا جمالو

نجمه توکلیان

راضیه امین

نجمه خسروانمهر

رعنا دهکردی

شیما شیرافکن

محمد رضا اخگری

امیدواریم توسعه و به کارگیری مداخلاتی از این دست، به رفع خلاءهای موجود در خدمات درمانی برای این گروه از افراد کمک کرده و مسیر را برای استقلال و ارتقای کیفیت زندگی آن‌ها هموار کند.

جواد علاقیندراد - مهتاب معتمد

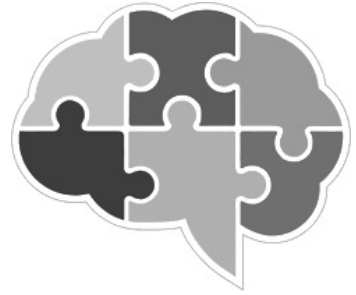
افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با چالش‌های زیادی در ارتباطات اجتماعی روبرو هستند و اغلب به دلیل نداشتن مهارت‌های لازم در تعامل در محیط‌های شغلی، تحصیلی و روابط بین فردی دچار مشکلاتی می‌شوند. این چالش‌ها، به ویژه در دوران بزرگسالی، پیچیده‌تر و چندبعدی‌تر می‌شوند، زیرا منابع و خدمات موجود برای این گروه سنی نسبت به کودکان مبتلا به اوتیسم بسیار محدودتر است.

درحالی که تمرکز بسیاری از مداخلات و برنامه‌های درمانی بر اوتیسم کودکان و نوجوانان است، افراد بزرگسال مبتلا به اوتیسم اغلب با کمبود منابع درمانی مواجه هستند و نیازهای خاص آن‌ها کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. درمانگرانی که در کشور در این حوزه فعالیت می‌کنند اغلب جای خالی روش‌های درمانی مناسب و دستورالعمل‌های بالینی به ویژه به زبان فارسی که متناسب با فرهنگ ما باشد را احساس می‌کنند.

پروژه ترجمه و بومی‌سازی دستنامه «باشما برای جوانان» به عنوان اولین مداخله درمانی گروهی مبتنی بر شواهد برای جوانان مبتلا به اوتیسم و سایر اختلالات تکاملی، تلاشی از طرف کلینیک اختلالات تکاملی بزرگسالان بیمارستان روزبه در دانشگاه علوم پزشکی تهران برای پر کردن این جای خالی است.

این پروژه چندین ساله شامل ترجمه، بومی‌سازی و اجرای مقدماتی این دستنامه در گروه جوانان مبتلا به

مقدمه



است که این برنامه آموزشی شامل چهار جلسه در مورد آداب معاشرت برای قرارهای آشنایی است. این جلسات در ابتدا برای گنجاندن در راهنمای اصلی درمانی پی‌ریز ایجاد شدند؛ با این حال، پس از برگزاری گروه‌های تمرینی با والدین نوجوانان دارای ناتوانی‌های رشدی، از جمله آن‌هایی که مبتلا به اوتیسم بودند، آموزش آداب معاشرت برای قرارهای آشنایی به درخواست والدین حذف شد. نگرانی والدین این بود که نوجوانان نابالغ اجتماعی از نظر تکاملی آمادگی یادگیری آداب معاشرت قرارهای آشنایی را ندارند. مسلماً این نگرانی به‌طور گسترده توسط مراقبان جوانان در گیر اوتیسم و یا سایر چالش‌های اجتماعی بیان نشده است. اگرچه از بین جوانانی که در کلینیک دانشگاه لس‌آنجلس (محل اجرای این پژوهش) حضور دارند، تعداد بسیار کمی به‌طور فعال درگیر روابط عاطفی هستند، اکثر آن‌ها کنجکاوند درباره این حوزه بیشتر بدانند. در نتیجه، از گنجاندن آموزش‌های مربوط به قرارهای آشنایی در این دستورالعمل جدید نباید غفلت شود، زیرا ممکن است برای برخی از شرکت‌کنندگان هم انگیزه زیادی ایجاد کند.

برنامه پی‌ریز برای نوجوانان شامل ۱۴ هفته آموزش با همکاری والد بود، اما این دستورالعمل از این جهت نیز متفاوت است و شامل ۱۶ جلسه است. مطالب دو هفته اضافی شامل چهار درس جدید در مورد آداب

این دستورالعمل بر اساس برنامه اصلی طراحی شده است، یعنی برنامه مهارت‌های اجتماعی برای نوجوانان با اختلالات تکاملی و اوتیسم: دستورالعمل درمانی پی‌ریز (لاگسون و فرانکل، ۲۰۱۰) که برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی، برای نوجوانان درگیر اختلالات طیف اوتیسم و سایر چالش‌های اجتماعی با همکاری والد است. برنامه اصلی این پژوهش کار با نوجوانان بود و کار با جوانان از آن مشتق شد که هر دو به‌صورت جداگانه با دو گزین خدمات پژوهشی ملی از طریق مؤسسه ملی سلامت^۱ مورد حمایت مالی قرار گرفتند (اندرو لچر، پژوهشگر اصلی). پژوهش مربوط به جوانان بعدها مورد حمایت مالی انجمن پژوهش‌های مربوط به اوتیسم قرار گرفت (الکساندر گانمن، پژوهشگر اصلی). این دستورالعمل شامل قسمت‌هایی از برنامه اصلی دستورالعمل درمانی پی‌ریز و چند بخش اضافه‌تر است. علاوه بر اصلاح محتوا، به گونه‌ای که از نظر رشدی برای جوانان مناسب‌تر باشد، مدل اصلی والد-همکار به مدل مراقب-همکار تغییر کرده است. طبق دستورالعمل جدید، مربی‌گری اجتماعی خارج از محیط درمان اکنون توسط مراقبان انجام شده که اغلب شامل والدین، خواهر و برادر بزرگ‌سال، سایر اعضای خانواده، مربیان زندگی، مربیان شغلی و مربیان هم‌سن می‌شود. تفاوت دیگر با دستورالعمل اصلی درمان برای نوجوانان این

1. NIH T32-MH17140

طول درس است. کلینیک دانشگاه لس آنجلس که محل آزمایش اولیه و اجرای این برنامه است، از سؤالات پینشی به عنوان یک تمرین استاندارد در گروه‌های پژوهشی و بالینی برای نوجوانان و بزرگسالان استفاده می‌کند. این سؤالات به دنبال ایفای نقش‌های خوب و بد مهارت‌های اجتماعی موردنظر به منظور بهبود شناخت اجتماعی است. سؤالات پینشی عبارت‌اند از «فکر می‌کنید تجربه آن شخص چگونه بود؟»، «فکر می‌کنید او در مورد دیگری چه فکر می‌کرد؟» و «فکر می‌کنید او می‌خواهد دوباره با طرف مقابل صحبت کند؟» پاسخ‌های مناسب در پایان هر بخش از سؤالات پینشی برای تقویت آموزش و ایجاد بحث ارائه می‌شود. این سؤالات با توجه به یافته‌های تحقیقاتی که حاکی از بهبود شناخت اجتماعی پس از درمان است -علاوه بر بهبود کلی در مهارت‌های اجتماعی و دوستی‌ها- به این راهنما اضافه شده‌اند.

در حالی که محتوای کلی این برنامه آموزشی بر اساس کتابچه راهنمای درمانی اصلی پی‌ریز برای نوجوانان است، انتظار می‌رود که اصلاحات، مکمل درس‌های جدید و محتوای آموزشی و همچنین افزودن ایفای نقش‌های جدید و سؤالات پینشی، به کاربران جدید راهبردهای مفید و جدیدی برای آموزش مهارت‌های اجتماعی ارائه دهد و حتی کارشناسان با تجربه مداخله پی‌ریز بتوانند تدریس خود را با استفاده از این موارد بهبود بخشند. اگرچه این برنامه در ابتدا برای جوانان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم ایجاد شد، اما به طور گسترده برای جوانان درگیر سایر چالش‌های اجتماعی استفاده می‌شود. با توجه به اینکه «مداخله»، مهارت‌های اجتماعی معتبر از نظر محیطی را آموزش می‌دهد -یعنی رفتار اجتماعی که افراد موفق در اجتماع نشان می‌دهند- این برنامه می‌تواند برای هر بزرگسالی که علاقه‌مند به یادگیری چگونگی ایجاد روابط معنادار و نزدیک است، استفاده شود.

معاشرت برای قرارهای آشنایی، و حذف درس‌های رفتار جوانمردانه و تغییر شهرت بد است. متخصصانی که به دنبال راهبردهایی برای حل این چالش‌های اجتماعی هستند، باید به دستورالعمل اصلی پی‌ریز برای نوجوانان، از جمله برنامه تخصصی مبتنی بر مدرسه (لاگسون ۲۰۱۴)، دومین قسمت از مجموعه درمان پی‌ریز، مراجعه کنند.

درست همان‌طور که محتوای آموزشی پی‌ریز تکامل یافته‌است، ایفای نقش‌ها با هدف تمرکز بر مهارت موردنظر بهبود یافته‌اند. ایفای نقش‌های جدید و به‌روز شده برای نمایش رفتار اجتماعی مناسب و نامناسب در این راهنما ارائه شده‌است تا همچون ابزاری، برای آموزش مهارت‌های جدید، به تسهیلگران کمک کند. ایفای نقش‌های جدید شامل مثال‌های طنزآمیزی مانند لاف زدن، زیر ذره‌بین گذاشتن و پرسیدن سؤالات شخصی بیش از حد در طول مکالمه، استفاده نامناسب از تماس چشمی و مرزهای جسمانی، و فنون جدید برای شروع مکالمه، گرفتن اطلاعات تماس، و مدیریت شایعات و غیبت، فقط چند نمونه از این تغییرات است. نمایش ویدئویی از ایفای نقش‌ها که در متن این راهنما مشخص شده، از طریق یک کتابخانه ویدئویی آنلاین در دسترس است که می‌توانید آن را در www.routledge.com/cw/laugeson بیابید. برنامه دوست‌یابی تلفن همراه همچنین شامل ده‌ها نمایش ویدئویی ایفای نقش از مهارت‌های موردنظر و همچنین محتوای اصلی این برنامه است. این ویدئوها ابزارهای بیشتری برای ارائه درس‌ها به روش‌های سرگرم‌کننده و جذاب در اختیار تسهیل‌کنندگان قرار می‌دهند و همچنین پشتیبانی مضاعفی در خارج از جلسات درمانی ارائه می‌دهند، از جمله مربی‌گری مجازی از طریق برنامه دوست‌یابی تلفن همراه.

یکی دیگر از موارد افزوده مهم در دستورالعمل پی‌ریز برای جوانان استفاده از سؤالات پینشی در

قدردانی



لبخند بر لب این گروه از متخصصان تشکر می‌کنم. یک تشکر ویژه از تیم تحریریه‌ام دارم، آنجلا داهیا، آنا مندوزا، پگی هسیه، لیلانی فوربی، ریدیتا جلال، مورگان جولیف، گزی اگبونگ، مرا وست، الینا ویتسمن، و جیمز یانگ که علاوه بر ویراستاری فوق‌العاده، همچنین دانشجویان درخشانی هستند. می‌خواهم از بقیه اعضای تیم، از همه دانش‌آموزان، کارآموزان، دستیاران پژوهشی و مربیان رفتاری‌مان تشکر کنم که فراتر از وظیفه‌شان عمل می‌کنند؛ از شما به خاطر سبک کردن بار و بودن پایه‌های این بنا تشکر می‌کنم. ما بدون شما نمی‌توانستیم این کار را انجام دهیم!

همچنین مایلم از دوستان و همکارانم در دانشگاه لس‌آنجلس و «گروه کمک» به‌ویژه از دکتر پتر وایرو، باربارا فایرستون، جیم مک‌کراکن، سوزان برمن و فیلیپ لوین به خاطر حمایتشان از تحقیقات من و این کار تشکر مخصوصی داشته باشم. از مربیان پژوهشی‌ام، مری اوکانر، بلر پیلی، و فرد فرانکل، از شما برای اینکه به من کمک کردید مسیرم را پیدا کنم و من نیز بتوانم به دیگران کمک کنم همین کار را انجام دهند، تشکر می‌کنم، و به اندی لوشر، که سخاوتمندترین مربی بوده‌است؛ هیچ کلمه‌ای وجود ندارد که به اندازه کافی از حمایت شما در طول سال‌ها تشکر کنم. متواضعانه از راهنمایی و دوستی شما سپاسگزارم.

و همکاران پژوهشی‌ام در سرتاسر جهان، از شما به

انتشار این راهنما بعد از زمان زیادی میسر شد و حاصل بیش از یک دهه تحقیق و عملکرد بالینی است. کار پژوهشی و بالینی که این راهنما بر اساس آن استوار است تنها از طریق مشارکت یک تیم متعهد و مستعد متشکل از پژوهشگران، متخصصان و دانشجویان فارغ‌التحصیل در کلینیک دانشگاه لس‌آنجلس امکان‌پذیر شده‌است. مایلم از زحمات و تعهد این افراد صمیمانه قدردانی کنم؛ مخصوصاً از مینا پارک، شانون بیتس، جنیفر ساندرسون، الینا ویتسمن، روث الینگسن، انجی لین، کاترین موگل، جسیکا هاپکینز، کورتنی بولتون، ویندیا فرناندز، تد هاتمن، کالینا باباوا، و مرا وست برای همراهی استثنایی و شفقتی که از طریق کار بالینی خود به خانواده ما نشان دادید تشکر می‌کنم، شما قلب برنامه ما هستید و من مفتخرم که شما را دوستان و همکاران خطاب کنم. در تیم تحقیقاتی با استعدادمان، به‌ویژه می‌خواهم از کمک‌های شگفت‌انگیز الکس گانتمن، یاسمین بلوریان، لارا توجی، جاش ماندلبرگ، جیمز یانگ، جیلی چانگ، اشلی دیلون، آرتی نایر و آلیسون ورلند قدردانی کنم؛ شما ستون فقرات و اعتبار کار ما هستید و از زحمات بی‌دریغ شما تا ابد سپاسگزارم. تیم ایفای نقش ما، الینا ویتسمن، جردن آلبرایت، گبه آویرا، جیمز یانگ و آلیسون ورلند، که توانایی بازیگری عالی خود را برای تهیه ویدئوهای ایفای نقش ما به ارمان آوردند، از شما برای به اشتراک گذاشتن خلایق خود و آوردن

تقدیم به خانواده و دوستانم که سفرهای مداوم من را تحمل کردند و صبورانه از جلسات بی‌پایان نویسندگی حمایت می‌کنند، این کار بدون محبت و حمایت شما میسر نمی‌شد. از مادرم، جانت تیت، از شما برای اینکه الگوی یک زن قوی را به من نشان دادید؛ از دوستان صمیمی‌ام، جنیفر ویلکرسون، کری رایا و دن اوکلی، از شما برای تجسم ویژگی‌های دوستان خوب که در این راهنما می‌نویسم تشکر می‌کنم؛ شما این مفاهیم را به تصویر می‌کشید و من همیشه برای دوستی شما سپاسگزارم. مهم‌تر از همه، همسرم، لانس اوروز کو که عشق و تشویق او در طول بیش از ۲۰ سال تزلزل‌ناپذیر بوده‌است؛ از تو برای باور به این کار و من تشکر می‌کنم. و آخرین تشکر که بسیار هم مهم است، خطاب به خانواده‌های کم‌نظیری که افتخار داشته‌ایم این سال‌ها با آن‌ها همکاری داشته باشیم، از شما برای معنا بخشیدن به تمام کارهایمان تشکر می‌کنم. با فداکاری محبت‌آمیز و حمایت بی‌حد و مرز خود از یکدیگر، امید و الهام می‌بخشید. داستان‌های شما ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، سرگذشت شما به ما عمق می‌بخشد و شما در این صفحات زندگی می‌آفرینید.

خاطر اینکه سفیران پی‌ریز هستید و با اجرای برنامه ما اعتباری عینی و فرهنگی به آن می‌بخشید، تشکر می‌کنم. به‌ویژه، مایلم از امی ون هکه، هیجونگ یو، اوفر گولان، رالف آدولف، آنجلا اسکارپا، میرلا داپرتو، آدام مک کریمون، کرسستین گریوز-لرد، تومو کو یامادا و ماساتسوگو تسوجی تشکر کنم؛ تحقیقات و حمایت شما از این برنامه پژوهشی همان چیزی است که به آن اعتبار و برجستگی در دنیای واقعی می‌بخشد. خوش حالیم که شما را در خانواده تحقیقاتی خود داریم!

همچنین قدردانی از سخاوت اهداکنندگان مانند مؤسسه «دوستان سِمل» در دانشگاه لس آنجلس که بیش از یک دهه از کار من حمایت و پشتیبانی کرده‌اند، حائز اهمیت است. به‌ویژه، مایلم از ویکی گودمن و سالی ویل برای مهربانی و سخاوت بی‌دریغشان که از برنامه‌های تحقیقاتی ما حمایت کردند، تشکر کنم. جانت لانگ، بری لانگ، ورا گورین و بنیاد خانوادگی شپل و گورین، من واقعاً از حمایت صمیمانه شما برای تحقیقات و آموزش ما سپاسگزارم. سخاوت شما تأثیری بسیار بیشتری از آنچه تا به حال فکر کرده‌اید، خواهد داشت.

زندگی نامه نویسنده



است. از سال ۲۰۱۰، لاگسون سه کتاب درباره آموزش مهارت‌های اجتماعی تألیف کرده‌است: مهارت‌های اجتماعی برای نوجوانان مبتلا به اختلالات طیف رشد و اوتیسم: راهنمای درمان‌پی‌یرز (لاگسون و فرانکل ۲۰۱۰)، علم دوست‌یابی: کمک به نوجوانان و جوانان درگیر با چالش‌های اجتماعی (لاگسون ۲۰۱۳)، و برنامه درسی پی‌یرز برای متخصصان مبتنی بر مدرسه: آموزش مهارت‌های اجتماعی برای نوجوانان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم (لاگسون، ۲۰۱۴).

او دکترای خود را در روان‌شناسی بالینی از دانشگاه پیردین در سال ۲۰۰۴ دریافت کرده و به ترتیب در سال ۲۰۰۴ و ۲۰۰۷ یک دوره کارآموزی روان‌شناسی پیش‌دکتری و یک فلوشیپ تحقیقاتی پسادکتری را در دانشگاه لس‌آنجلس به پایان رساند. او یکی از متخصصان برجسته جهان در آموزش مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر شواهد شمرده می‌شود. وی دو بار جایزه «خدمات تحقیقاتی ملی روث آل. کرشتاین» را از مؤسسه ملی بهداشت در سال‌های ۲۰۰۴ و ۲۰۰۶، جایزه «سمل اسکالر» را برای ارتقای شغلی اعضای هیئت علمی در سال ۲۰۰۸ و جایزه دانش‌آموختگان ممتاز را از دانشگاه پیردین در سال ۲۰۱۰ دریافت کرده‌است.

با آموزش هزاران متخصص بهداشت روان، مربیان و خانواده باروش پی‌یرز، لاگسون به توسعه و آزمایش درمان‌های مبتنی بر شواهد برای بهبود مهارت‌های

دکتر الیزابت لاگسون روان‌شناس بالینی تأییدشده و استادیار بالینی در بخش روان‌پزشکی و علوم زیستی- رفتاری در مؤسسه سمل دانشگاه لس‌آنجلس برای علوم اعصاب و رفتار انسانی است. لاگسون بنیان‌گذار و مدیر کلینیک پی‌یرز در دانشگاه لس‌آنجلس است، که یک برنامه بیمارستانی سرپایی است که آموزش مهارت‌های اجتماعی را به کمک والد و مراقب، برای افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم، اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی، افسردگی، اضطراب و سایر آسیب‌های اجتماعی فراهم می‌کند. او همچنین مدیر آموزش مرکز تعالی ناتوانی‌های رشدی دانشگاه لس‌آنجلس «تارجن» و مدیر گروه «کمک - اتحاد تحقیقات اوتیسم» دانشگاه لس‌آنجلس است، که یک ابتکار تحقیقاتی مشترک است که به توسعه و گسترش تحقیقات بالینی کاربردی در درمان کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم اختصاص دارد.

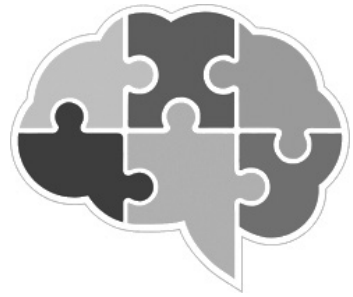
لاگسون در تعداد زیادی از مطالعات با بودجه ملی محقق و همکار اصلی بوده‌است، مطالعاتی که به بررسی آموزش مهارت‌های اجتماعی برای جوانانی با چالش‌های اجتماعی از سنین پیش‌دبستانی تا اوایل بزرگسالی می‌پردازد، او همچنین یکی از توسعه‌دهندگان برنامه آموزش و غنی‌سازی مهارت‌های ارتباطی (PEERS®) است، برنامه مداخله مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر شواهد که این راهنما بر آن استوار

بین‌المللی مانند مجله‌های پپل، یواس‌ای تودی، لاتیمر، نیویورک تایمز، واشینگتن پست، سی‌بی‌اس، ای‌بی‌سی، ان‌بی‌سی، فاکس، ان‌پی‌آر، چنل فور^۱ در بریتانیا به نمایش درآمده‌است.

در این پژوهش، لاگسون راهبردهای تحقیقاتی خود را برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به جوانان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم و افراد درگیر با سایر چالش‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارد.

اجتماعی در طول عمر و انتشار این برنامه‌های تجربی مبتنی بر پژوهش در سراسر جهان متعهد است. در حال حاضر، کتابچه راهنمای پی‌یرز به بیش از ده‌ها زبان ترجمه شده‌است و این برنامه در بیش از ۲۵ کشور اجرا می‌شود. لاگسون تحقیقات پیش‌گامانه خود را در کنفرانس‌های بین‌المللی در سراسر جهان از جمله ایالات متحده، کانادا، انگلستان، فنلاند، هلند، اسپانیا، ایتالیا، پرغال، استرالیا، هند، هنگ‌کنگ، ایسلند، روسیه و ژاپن ارائه کرده‌است. آثار او در رسانه‌های ملی و

1. People, USA Today, LA Times, New York Times, Washington Post, CBS, ABC, NBC, Fox, NPR and Channel 4



اهداف برنامه راهنمای آموزش و شکوفایی مهارت‌های ارتباطی «با شما» برای جوانان

برنامه آموزش و شکوفایی مهارت‌های ارتباطی (با شما) در ابتدا به عنوان مداخله‌ای با کمک والدین با تمرکز بر نوجوانان دوره متوسطه اول و دوم، که مشکلاتی در دوست‌یابی و حفظ دوستی داشتند، ایجاد شد. این برنامه به طور گسترده بر روی نوجوانان و جوانان مبتلا به اختلال اوتیسم و تا حد کمتری در نوجوانانی که تشخیص کم‌توانی ذهنی و طیف اختلالات الکل جنینی داشتند و همین‌طور نوجوانان و جوانان مبتلا به اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی آزمایش شده‌است.

«با شما» همچنین به صورت بالینی برای نوجوانان و جوانان مبتلا به افسردگی و اضطراب و دیگر چالش‌های اجتماعی به کار برده می‌شود.

برنامه آموزشی «با شما» برای جوانان نمونه انطباق‌یافته و گسترش‌یافته نسخه اصلی مداخله، با به کارگیری کمک مراقب برای مربی‌گری اجتماعی در دنیای واقعی است.

هدف این مداخله، تمرکز بر مهارت‌های مرتبط با دوست‌یابی و حفظ دوستان، ایجاد و گسترش روابط آشنایی، و مدیریت تعارضات و طرد، برای جوانان با عملکردهای بالاتر بدون اختلالات قابل توجه شناختی

است. درس‌ها شامل آغاز و حفظ گفت‌وگو، یافتن جمعی از دوستان، روش‌های الکترونیکی ارتباط، استفاده مناسب از شوخی، وارد شدن به گفت‌وگوها و خارج شدن از آنها، تشکیل دادن و داشتن دوره‌های دوستانه دلپذیر، آداب اولین قرار آشنایی، مدیریت کردن اختلافات، مدیریت کردن قلدری‌های مستقیم و غیرمستقیم و دیگر اشکال طرد و عدم پذیرش است.

قواعد و مراحل رفتار اجتماعی، بر اساس مطالعات، با در نظر گرفتن موارد زیر، تدوین و طراحی شده:

- خطاهای رایج اجتماعی که اغلب از افراد مبتلا به اوتیسم سر می‌زند،
- مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز برای دوست‌یابی و حفظ دوستی‌ها و ایجاد روابط عاطفی،
- روش‌های مورد پذیرش جامعه برای مدیریت تعارض و طرد هم‌سالان.

راهنمای «با شما» نسخه جوانان، برنامه‌ای بی‌کم‌وکاست در نظر گرفته می‌شود. لازم است دروس به همان ترتیبی که ارائه می‌شوند اجرا شوند، به‌طوری‌که هر مهارت بر پایه مهارت قبلی بنا شود.

رویکرد این راهنما، رفتاری شناختی است، به این معنا که اطلاعات به صورت مجموعه‌ای از قواعد و مراحل ارائه می‌شوند که فرد باید از آنها پیروی کند. آموزش نظری بر اساس مهارت‌های اجتماعی مورد پذیرش جامعه بنا می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که

تکنیک‌های به کار رفته، مثل ایفای نقش، تمرین‌های رفتاری، و تکالیف خانگی، پیامد مهارت‌های اجتماعی را بهبود بخشیده‌اند.

برنامه «با شما» نسخهٔ جوانان، در محیط‌های بالینی وابسته به دانشگاه، درمانگاه‌های وابسته به دانشگاه، و برنامه‌های سلامت روان بیمار سرپایی در آمریکای شمالی و خارج از آن به کار برده شده است. اثرگذاری این درمان، طبق تحقیق ما در کلینیک پی‌ریز دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس، به اثبات رسیده است؛ جایی که آزمایش‌های تحقیقاتی متعدد داشته‌ایم و گروه‌های مهارت‌های اجتماعی را، با صدها جوان مبتلا به اوتیسم و دیگر چالش‌های اجتماعی، برگزار کرده‌ایم. به علاوه، کارآمدی و اثرگذاری این برنامه از طریق مطالعات متعدد در داخل و خارج از ایالت متحده به وسیلهٔ گروه‌های تحقیق غیر مرتبط با دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس در حال تأیید شدن است.

روش‌های ارائه در طول هشت سال گذشته، بر اساس نتایج تحقیق و بازخورد درمانگر، تغییر کرده است. دستنامه و تکنیک‌های فعلی نتیجه و بازتاب سال‌ها تحقیق و تجربهٔ بالینی با جوانان مبتلا به چالش‌های مهارت‌های اجتماعی است. بالینگران به منظور به کارگیری مؤثر دستنامه نیاز به تجربهٔ زیاد در اجرای گروه‌های مهارت‌های اجتماعی ندارند، اما باید دانش زمینه‌ای در کار کردن با جوانان مبتلا به اوتیسم یا دیگر چالش‌های اجتماعی و مراقبان آنها را داشته باشند.

مشارکت مربیان اجتماعی

یک جنبهٔ بسیار منحصر به فرد «با شما» نسخهٔ جوانان، که آن را از دیگر گروه‌های مهارت‌های اجتماعی متفاوت می‌کند، مشارکت مراقبان به عنوان مربیان اجتماعی است. این مدل شامل گروه‌های مربی‌گری اجتماعی است که هم‌زمان با گروه جوانان تشکیل شده و پیش می‌رود؛

یعنی در حالی که جوانان در حال یادگیری مهارت‌های اجتماعی در گروه‌های خودشان هستند، مراقبان هم‌زمان در یک گروه مربی‌گری اجتماعی شرکت می‌کنند تا یاد بگیرند که چگونه در ایجاد و حفظ روابط به جوانان کمک کنند. مراقبان معمولاً والدین هستند، اما ممکن است شامل خواهر و برادرها یا دیگر اعضای خانواده، مربیان، دوستان، والدین، و مربیان هم‌سال نیز شود. منطق زیربنایی مشارکت مراقبان به عنوان مربیان اجتماعی این است که از این طریق بنا به دلایل زیر مهارت‌ها به راحتی در دیگر محیط‌ها تعمیم خواهند یافت و پیشرفت‌ها در طول زمان دوام بیشتری خواهند داشت:

- **مربی‌گری اجتماعی در محیط‌های اجتماعی واقعی:** انتظار می‌رود مهارت‌ها از طریق مربی‌گری اجتماعی بیشتر تعمیم یابند، زیرا مراقبان قادر خواهند بود مربی‌گری اجتماعی را در فرصت‌های آموزشی در محیط‌های واقعی فراهم سازند. انتظار می‌رود نتایج درمانی در طول زمان تداوم بهتری داشته باشند، زیرا مربیان اجتماعی (زمانی که به درستی انتخاب شده باشند) قادر خواهند بود مربی‌گری اجتماعی را تا مدت‌ها بعد از اتمام درمان انجام دهند.
- **کمک به وسیلهٔ «تکالیف هفتگی معاشرت»:** مهارت‌ها از طریق انجام تکالیف هفتگی معاشرت پیشرفت خواهد کرد. حضور مراقبان برای اطمینان از انجام این تمرین‌ها از طریق پیگیری‌های منظم در طول هفته و رفع کردن موانع برای انجام تکالیف مهم است. تداوم نتایج درمانی با مشارکت مربیان اجتماعی بیشتر می‌شود، به این دلیل که مراقبان حتی بعد از اینکه برنامه به پایان برسد و تکالیف رسمی داده نشود، فرد را به استفاده از مهارت‌های «با شما» تشویق می‌کنند.
- **کمک از طریق یافتن جمع دوستان:** مشارکت مراقبان در کمک به جوان برای یافتن جمع دوستان خارج از محیط درمان نیز مفید است. هدف «با شما»

اجرای گروه، دستنامه را جلوی آنها باز بگذارند. منطق دنبال کردن دقیق دستنامه این است که رهبر گروه باید تمام عناصر ضروری آموزش مهارت‌ها را تأمین کند تا وفاداری به درمان حفظ شود و از درمان نتایج بهتری حاصل شود.

فصل فعلی مقدمه‌ای برای این برنامه آموزشی است و شامل اطلاعاتی در مورد ساختار دستنامه، ترکیب گروه، افراد مورد نیاز، روش‌های آموزش و تکنیک‌های مدیریت رفتاری است. همچنین این بخش شامل اطلاعاتی در مورد چگونگی پیگیری پیشرفت و نتایج تحقیقات قبلی است. فصول دو تا هفده، راهنماهای درمانگر را شامل می‌شود که محتوای آموزشی شانزده جلسه را مشخص می‌کند.^۲ این محتوا شامل موارد زیر است: اطلاعاتی درباره آماده شدن برای دروس، چگونگی انجام تکالیف خانگی، چگونگی ارائه آموزش نظری، ایفای نقش، روش‌های انجام تمرین‌های رفتاری، رهنمون‌هایی برای اجرای جلسه همگانی بین جوانان و مربیان اجتماعی آنها، همچنین جزوه مربی‌گری اجتماعی که لازم است کپی شود و هر هفته بین جوانان و مربیان اجتماعی آنها توزیع شود.

ساختار فصول

- راهنمای درمانگر برای گروه مربی‌گری اجتماعی
 - آماده شدن برای گروه مربی‌گری اجتماعی.
- در این بخش منطق هر درس، برای کمک به رهبر گروه مربی‌گری اجتماعی، ارائه می‌شود تا بتواند روی مهم‌ترین مطالب تأکید کند. مسائل احتمالی که ممکن است در طول گروه مربی‌گری اجتماعی به وجود بیایند مورد بحث قرار می‌گیرند و پیشنهادهایی برای غلبه بر این مسائل داده می‌شود.

نسخه جوانان، جور کردن دوست نیست، هدف این نیست که اعضای گروه با دیگر اعضای گروه دوست شوند. در عوض، ما تلاش می‌کنیم به جوان آموزش دهیم که چگونه به‌طور مستقل‌تر در دنیای واقعی دوست پیدا کنند. مراقبان می‌توانند در طول این فرایند به فرد جوان کمک کنند که فعالیت‌های مختلف اجتماعی در جامعه را شناسایی کند، یعنی جاهایی که این افراد ممکن است دوستان همراه با علائق مشترک پیدا کنند. به علاوه، مراقبان نه تنها در ثبت‌نام کردن جوانان و اطمینان از حضور منظم آنها در این فعالیت‌ها کمک می‌کنند، بلکه حضور منظم فرد در این گونه فعالیت‌های اجتماعی را بعد از اتمام درمان تضمین می‌کنند و بدین ترتیب باعث تداوم بیشتر اهداف درمان می‌شوند.

ساختار دستنامه

«با شما» نسخه جوانان، در قالب گروهی ساختاریافته اجرا می‌شود که بر آموزش مهارت‌های اجتماعی به جوانان، به منظور ایجاد و حفظ روابط معنادار با دیگران، تمرکز دارد. در جدول ۱-۱ نگاهی اجمالی به شانزده جلسه آموزشی می‌شود.

این دستنامه یک طرح کلی است که مرحله به مرحله برای هر جلسه در نظر گرفته شده است. در طول کار با روان‌شناسان بالینی دریافتیم که یک قالب کلی (نسبت به یک نسخه روایتی) ارائه خودانگیخته‌تر اطلاعات را تسهیل می‌کند و پیروی و دنبال کردن آن آسان‌تر است، زیرا به رهبر گروه اجازه می‌دهد تا با اطلاعات متناسب با هر جلسه پیش رود. این دستنامه برای استفاده در حین اجرای هر گروه طراحی شده است. به خاطر سپاری اطلاعات دستنامه نه لازم است و نه توصیه می‌شود. به نظر می‌رسد جوانان ترجیح می‌دهند رهبران گروه، حین

۱. با توجه به تغییراتی که به دلایل فرهنگی در نسخه فارسی داده شده است، تعداد جلسات آموزشی به ۱۵ جلسه کاهش یافته است. م.
۲. فصول دو تا شانزده در نسخه فارسی. م.

جدول ۱-۱ مروری بر راهنما

هفته	آموزش نظری	بررسی تکالیف خانگی	تمرین رفتاری	وسایل مورد نیاز	تکالیف خانگی
۱	تبادل اطلاعات و آغاز گفت‌وگو	ندارد	بازی معما	تخته، چند عدد مازیک، پاسخ‌نامه بازی معما، قیچی، چند عدد خودکار	۱. تماس تلفنی یا تصویری داخل گروهی ۲. تمرین شروع گفت‌وگو و تبادل اطلاعات با مربی اجتماعی
۲	تبادل اطلاعات و حفظ گفت‌وگو	۱. تماس تلفنی یا تصویری داخل گروهی ۲. تمرین شروع گفت‌وگو و تبادل اطلاعات با مربی اجتماعی	بازی معما	تخته، چند عدد مازیک، پاسخ‌نامه بازی معما، قیچی، چند عدد خودکار	۱. تماس تلفنی یا تصویری داخل گروهی ۲. تمرین شروع و حفظ گفت‌وگو و تبادل اطلاعات با مربی اجتماعی
۳	یافتن جمع دوستان	۱. تماس تلفنی یا تصویری داخل گروهی ۲. تمرین شروع و حفظ گفت‌وگو و تبادل اطلاعات با مربی اجتماعی	بازی معما	تخته، چند عدد مازیک، پاسخ‌نامه بازی معما، قیچی، چند عدد خودکار	۱. یافتن جمع دوستان ۲. تماس تلفنی یا تصویری داخل گروهی ۳. تمرین شروع و حفظ گفت‌وگو و تبادل اطلاعات با مربی اجتماعی ۴. وسایل شخصی
۴	ارتباط الکترونیکی	۱. یافتن جمع دوستان ۲. تماس تلفنی یا تصویری داخل گروهی ۳. تمرین شروع و حفظ گفت‌وگو، و تبادل اطلاعات با مربی اجتماعی ۴. وسایل شخصی	تبادل اطلاعات	تخته، چند عدد مازیک، وسایل شخصی	۱. یافتن جمع دوستان ۲. شروع گفت‌وگو و تبادل اطلاعات با یک هم‌سال ۳. تماس تلفنی یا تصویری داخل گروهی ۴. تمرین شروع و پایان یک مکالمه تلفنی و تبادل اطلاعات با مربی اجتماعی ۵. وسایل شخصی
۵	استفاده مناسب از شوخ‌طبعی	۱. یافتن جمع دوستان ۲. شروع گفت‌وگو و تبادل اطلاعات با یک هم‌سال ۳. تماس تلفنی یا تصویری داخل گروهی ۴. تمرین شروع و پایان یک مکالمه تلفنی و تبادل اطلاعات با مربی اجتماعی ۵. وسایل شخصی	تبادل اطلاعات	تخته، چند عدد مازیک، وسایل شخصی	۱. یافتن جمع دوستان ۲. شروع گفت‌وگو و تبادل اطلاعات با یک هم‌سال ۳. توجه کردن به بازخورد شوخی ۴. تماس تلفنی یا تصویری داخل گروهی ۵. وسایل شخصی

جدول ۱-۱ مروری بر راهنما (ادامه)

هفته	آموزش نظری	بررسی تکالیف خانگی	تمرین رفتاری	وسایل مورد نیاز	تکالیف خانگی
۶	وارد شدن به گت و گوها	۱. یافتن جمع دوستان ۲. شروع گفت‌وگو و تبادل اطلاعات با یک هم‌سال ۳. توجه کردن به بازخورد شوخی ۴. تماس تلفنی یا تصویری داخل گروهی ۵. وسایل شخصی	وارد شدن به گت و گوهای گروه	تخته، چند عدد مازیک، وسایل شخصی	۱. یافتن جمع دوستان ۲. وارد شدن به گفت‌وگوی گروهی با هم‌ریان اجتماعی ۳. وارد شدن به گفت‌وگوی گروهی با هم‌سالان ۴. توجه کردن به بازخورد شوخی ۵. تماس تلفنی یا تصویری داخل گروهی ۶. وسایل شخصی
۷	خارج شدن از گت و گوها	۱. یافتن جمع دوستان ۲. وارد شدن به گفت‌وگوی گروهی با هم‌ریان اجتماعی ۳. وارد شدن به گفت‌وگوی گروهی با هم‌سالان ۴. توجه کردن به بازخورد شوخی ۵. تماس تلفنی یا تصویری داخل گروهی ۶. وسایل شخصی	وارد شدن به گت و گوها و خارج شدن از آنها	تخته، چند عدد مازیک، وسایل شخصی	۱. ورود به گفت‌وگوی گروهی و خروج از آن با هم‌ریان اجتماعی ۲. ورود به یک گفت‌وگوی گروهی با هم‌سالان ۳. توجه کردن به بازخورد شوخی
۸	قرارهای دوره‌ای	۱. ورود به گفت‌وگوی گروهی و خروج از آن با هم‌ریان اجتماعی ۲. ورود به گفت‌وگوی گروهی با هم‌سالان ۳. توجه کردن به بازخورد شوخی	دوره‌ای گرفتن	تخته، چند عدد مازیک، بازی‌های روی تخته، بازی‌ها با ورق‌های انتخابی، بازی‌های کامپیوتری، چند تپل، چند لب‌تاپ	۱. دوره‌ای گرفتن ۲. تمرین ابراز علاقه به یک نفر ۳. ورود به گفت‌وگوی گروهی و خروج از آن با هم‌ریان اجتماعی ۴. ورود به گفت‌وگوی گروهی با هم‌سالان
۹	آداب اولین قرار آشنایی؛ ابراز علاقه	۱. دوره‌ای گرفتن ۲. ورود به گفت‌وگوی گروهی و خروج از آن با هم‌ریان اجتماعی ۳. ورود به یک گفت‌وگوی گروهی با هم‌سالان ۴. توجه کردن به بازخورد شوخی	دوره‌ای گرفتن	تخته، چند عدد مازیک، بازی‌های روی تخته، بازی‌ها با ورق‌های انتخابی، بازی‌های کامپیوتری، چند تپل، چند لب‌تاپ	۱. دوره‌ای گرفتن ۲. تمرین ابراز علاقه به یک نفر ۳. ورود به گفت‌وگوی گروهی و خروج از آن با هم‌ریان اجتماعی ۴. ورود به گفت‌وگوی گروهی با هم‌سالان

جدول ۱-۱ مروری بر راهنما (ادامه)

هفته	آموزش نظری	بررسی تکالیف خانگی	تمرین رفتاری	وسایل مورد نیاز	تکالیف خانگی
۱۰	آداب قرار آشنایی؛ درخواست برای قرار آشنایی	۱. دوره‌ی گرفتن ۲. تمرین ابراز علاقه به یک نفر ۳. ورود به گفت‌وگوی گروهی و خروج از آن با مربیان اجتماعی ۴. ورود به گفت‌وگوی گروهی با هم‌سالان	دوره‌ی گرفتن	تخته، چند عدد مازیک، بازی‌های روی تخته، بازی‌ها با ورق‌های انتخابی، بازی‌های کامپیوتری، چند تبلت، چند لپ‌تاپ	۱. دوره‌ی گرفتن ۲. تمرین ابراز علاقه به یک نفر ۳. ورود به گفت‌وگوی گروهی با هم‌سالان
۱۱	آداب قرار آشنایی؛ ادامه دادن و حفظ قرار ملاقات	۱. دوره‌ی گرفتن ۲. تمرین ابراز علاقه به یک نفر ۳. ورود به گفت‌وگوی گروهی با هم‌سالان	دوره‌ی گرفتن	تخته، چند عدد مازیک، بازی‌های روی تخته، بازی‌ها با ورق‌های انتخابی، بازی‌های کامپیوتری، چند تبلت، چند لپ‌تاپ	۱. دوره‌ی گرفتن ۲. تمرین ابراز علاقه به یک نفر ۳. ورود به گفت‌وگوی گروهی با هم‌سالان
۱۲	آداب قرار آشنایی؛ باید‌ها و نباید‌های قرار آشنایی ^۱	۱. دوره‌ی گرفتن ۲. تمرین ابراز علاقه به یک نفر ۳. ورود به گفت‌وگوی گروهی با هم‌سالان	دوره‌ی گرفتن	تخته، چند عدد مازیک، بازی‌های روی تخته، بازی‌ها با ورق‌های انتخابی، بازی‌های کامپیوتری، چند تبلت، چند لپ‌تاپ	۱. دوره‌ی گرفتن ۲. تمرین مدیریت کردن اختلاف نظر با مربی اجتماعی ۳. تمرین مدیریت کردن اختلاف نظر با یک دوست ۴. تمرین ابراز علاقه به یک نفر
۱۳	مدیریت کردن اختلاف نظر‌ها	۱. دوره‌ی گرفتن ۲. تمرین ابراز علاقه به یک نفر ۳. ورود به گفت‌وگوی گروهی با هم‌سالان	دوره‌ی گرفتن	تخته، چند عدد مازیک، بازی‌های روی تخته، بازی‌ها با ورق‌های انتخابی، بازی‌های کامپیوتری، چند تبلت، چند لپ‌تاپ	۱. دوره‌ی گرفتن ۲. تمرین مدیریت کردن اختلاف نظر با مربی اجتماعی ۳. تمرین مدیریت کردن اختلاف نظر با یک دوست ۴. تمرین ابراز علاقه به یک نفر
۱۴	مقایله با قلدردی مستقیم	۱. دوره‌ی گرفتن ۲. تمرین مدیریت کردن اختلاف نظر با مربی اجتماعی ۳. تمرین مدیریت کردن اختلاف نظر با یک دوست ۴. تمرین ابراز علاقه به یک نفر	دوره‌ی گرفتن	تخته، چند عدد مازیک، بازی‌های روی تخته، بازی‌ها با ورق‌های انتخابی، بازی‌های کامپیوتری، چند تبلت، چند لپ‌تاپ	۱. دوره‌ی گرفتن ۲. تمرین مقابله با مسخره شدن با مربی اجتماعی ۳. تمرین مقابله با قلدردی مستقیم با هم‌سالان ۴. تمرین مدیریت کردن اختلاف نظر با مربی اجتماعی ۵. تمرین مدیریت کردن اختلاف نظر با یک دوست ۶. تمرین ابراز علاقه به یک نفر

جدول ۱-۱ مروری بر راهنما (ادامه)

هفته	آمورش نظری	بررسی تکالیف خانگی	تمرین رفتاری	وسایل مورد نیاز	تکالیف خانگی
۱۵	مقابله با قلدری غیر مستقیم	۱. دوره‌ی گرفتن تمرین مقابله با مسخره شدن با مری اجتماعی ۲. تمرین مقابله با قلدری مستقیم با هم‌سالان ۳. تمرین مقابله با قلدری مستقیم با هم‌سالان ۴. تمرین مدیریت کردن اختلاف نظر با مری اجتماعی ۵. تمرین مدیریت کردن اختلاف نظر با یک دوست دوست	دوره‌ی گرفتن تمرین مقابله با مسخره شدن با مری اجتماعی ۲. تمرین مقابله با قلدری مستقیم با هم‌سالان ۳. تمرین مقابله با قلدری مستقیم با هم‌سالان ۴. تمرین مقابله با قلدری مستقیم با هم‌سالان ۵. تمرین مدیریت کردن اختلاف نظر با یک دوست	چند عدد ماژیک، بازی‌های روی تخته، بازی‌ها با ورق‌های انتخابی، بازی‌های کامپیوتری، چند تبلت، چند لب‌تاپ	۱. دوره‌ی گرفتن تمرین بخش شایعه در مورد خودتان با مری اجتماعی ۲. تمرین بخش شایعه در مورد خودتان با مری اجتماعی ۳. تمرین مقابله با مسخره شدن با مری اجتماعی ۴. تمرین مقابله با قلدری مستقیم با هم‌سالان ۵. تمرین مدیریت کردن اختلاف نظر با یک دوست ۶. تمرین ابراز علاقه به یک نفر
۱۶	حرکت به جلو و فارغ‌التحصیلی	۱. دوره‌ی گرفتن تمرین بخش شایعه در مورد خودتان با مری اجتماعی ۲. تمرین بخش شایعه در مورد خودتان با مری اجتماعی ۳. تمرین مقابله با مسخره شدن با مری اجتماعی ۴. تمرین مقابله با قلدری مستقیم با هم‌سالان ۵. تمرین مدیریت کردن اختلاف نظر با یک دوست ۶. تمرین ابراز علاقه به یک نفر	چشمن و مهمانی فارغ‌التحصیلی پرسش‌نامه پس از آزمون گواهی‌نامه‌های فارغ‌التحصیلی غذا نوشیدنی چند عدد بشقاب چند عدد دستمال چند عدد فنجان چند عدد ظرف وسایل تزیین و آذین‌بندی تلویزیون چند عدد فیلم	ندارد	

۱. در نسخه‌ی فارسی، جلسه‌ی ۱۱ و ۱۲ ادغام می‌شوند. ۴

تکالیف خانگی قبلی شروع می‌شود. این قسمت از هر فصل، سؤالات ملموس و عینی در اختیار رهبران گروه قرار می‌دهد تا از جوانان در طول بررسی تکالیف خانگی بپرسند.

- آموزش نظری: این بخش از هر فصل یک نمای کلی ساختاریافته از چگونگی ارائه دوره آموزشی ارائه می‌کند. موضوعات آموزشی معمولاً با استفاده از روش سقراطی و / یا به کارگیری نمایش‌های ایفای نقش ارائه می‌شوند. این روش‌ها جوانان را مشارکت می‌دهد و به آنها این احساس کفایت را می‌دهد که (حداقل به طور جمعی) خودشان در حال ایجاد قواعد و مراحل دوره هستند.

● تمرین رفتاری جوان

- مرحله بعدی برای جوانان، به منظور شروع تعمیم آموزش نظری به زندگی‌های روزانه‌شان، تمرین مهارت‌های اخیراً آموخته‌شده در گروه است. این مرحله در طول فعالیت‌های تمرین رفتاری، و در حین دریافت بازخورد عملکرد از گروه درمان، اتفاق می‌افتد. تمرین رفتاری جوان نه تنها فرصتی برای تمرین مهارت‌های اخیراً آموخته‌شده به روشی کمتر ساختاریافته است، بلکه بخش لذت‌بخش و سرگرم‌کننده گروه نیز هست. بخش تمرین رفتاری جوان هر فصل، شامل این موارد است:

- وسایل مورد نیاز: فهرستی از وسایل مورد نیاز برای این فعالیت در بخش تمرین رفتاری جوان ارائه می‌شود. مواد و وسایل باید قبل از شروع گروه تهیه شوند.
- قواعد: دستورالعمل‌های خاص برای چگونگی تسهیل فعالیت در بخش تمرین رفتاری جوان آماده شده است، که شامل چگونگی ارائه مربی‌گری اجتماعی و بازخورد عملکرد در طول فعالیت است.

- بررسی تکالیف خانگی: هر گروه مربی‌گری اجتماعی با بررسی تکالیف خانگی قبلی شروع می‌شود. این قسمت از هر فصل سؤالات ملموس و عینی در اختیار رهبران گروه قرار می‌دهد تا از مربیان اجتماعی در طول مرور تکالیف خانگی بپرسند.

- آموزش نظری: در این بخش از هر فصل، مطالب آموزشی برای هر درس، از طریق ارائه قواعد ملموس و مراحل رفتار اجتماعی، ارائه می‌شود. دستورالعمل‌های لازم برای استفاده اختیاری از ویدئوهای ایفای نقش، برای تأکید بر مهارت‌ها، ارائه می‌شوند.

- تکالیف خانگی: به منظور تعمیم مهارت‌های آموخته‌شده به خارج از محیط درمان، هر هفته تکالیف خانگی معاشرت داده می‌شود. این بخش توصیف جامعی از تکالیف خانگی آتی را ارائه می‌کند، همچنین شامل توصیه‌هایی است برای مربی‌گری اجتماعی مناسب، و سؤالات بینشی که قبل و بعد از مهارت‌ها پرسیده شوند.

- نکات مربی‌گری اجتماعی: این قسمت از هر فصل شامل پیشنهاد‌های مربی‌گری اجتماعی است که مربیان اجتماعی می‌توانند برای کمک به فرد جوان، به منظور تمرین و تقویت مهارت‌های اخیراً آموخته‌شده، به کار برند.

● راهنمای درمانگر برای گروه جوانان

- آماده شدن برای گروه جوانان: در این بخش به منظور کمک به رهبر گروه جوانان، منطق هر درس ارائه می‌شود تا برای این جلسه آماده شود و دلیل تدریس مهارت مورد نظر را درک کند. مسائل احتمالی که ممکن است در این بخش به وجود بیایند مورد بحث قرار می‌گیرند و پیشنهاد‌هایی برای غلبه بر آنها ارائه می‌شود.
- بررسی تکالیف خانگی: هر گروه جوانان با مرور

● جلسه همگانی

○ هر بخش از دستنامه «با شما» نسخه جوانان، شامل بخشی پیرامون جلسه همگانی بین جوانان و مربیان اجتماعی می‌شود، که در انتهای هر جلسه اتفاق می‌افتد. بخش جلسه همگانی هر فصل شامل راهبردهایی برای چگونگی ارائه نگاهی اجمالی به آموزش نظری، خلاصه‌ای از تکالیف خانگی آتی، و پیشنهادهایی است برای اینکه چگونه به صورت فردی با اعضای گروه در مورد انجام تکالیف خانگی گفت‌وگو انجام شود.

● جزوه‌های مربی‌گری اجتماعی

○ جزوه‌های مربی‌گری اجتماعی در انتهای هر فصل قرار دارد. این جزوه‌ها مناسب رونوشت گرفتن هستند و باید در آغاز آموزش نظری بین مربیان اجتماعی و در آغاز بخش تکالیف خانگی جلسه همگانی بین جوانان توزیع شوند. جزوه‌های مربی‌گری اجتماعی ابزاری هستند که به جوانان و مربیان اجتماعی در به خاطر سپاری مهارت‌هایی که آموزش داده شده‌اند کمک می‌کنند و مروری بر تکالیف خانگی هفتگی فراهم می‌کنند. جزوه‌های مربی‌گری اجتماعی باید کپی شوند و هر هفته بین اعضای گروه پخش شوند و به صورت دستی یا ایمیل به اعضای غایب گروه تحویل داده شوند.

ساختار دوره

«با شما» نسخه جوانان، یک گروه مهارت‌های اجتماعی هفتگی است که یک‌بار در هفته به مدت نود دقیقه اجرا می‌شود. گروه جوانان، هم‌زمان با گروه مربی‌گری اجتماعی، در اتاق‌های جداگانه برگزار می‌شود.

ساختار گروه مربی‌گری اجتماعی

● بررسی تکالیف خانگی (۵۰ دقیقه). مرور تکالیف خانگی هفته قبل در آغاز گروه، با به کارگیری رهنمودهای موجود در راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی.

● آموزش نظری و نمایش‌های ایفای نقش (۲۰ دقیقه). آموزش نظری شامل موارد زیر است: نمایش‌های ایفای نقش ویدئویی که اختیاری است، دنبال کردن رهنمودها در راهنمای درمانگر مربی‌گری اجتماعی، توزیع جزوه‌های مربی‌گری اجتماعی بین مربیان اجتماعی در طول آموزش نظری، و بحث و گفت‌وگو در مورد تکالیف خانگی

○ کاربرگ‌های تکالیف خانگی مربی‌گری اجتماعی را در پیوست «ط» می‌توان یافت. این کاربرگ‌ها باید کپی و در آغاز بخش تکالیف خانگی آموزش نظری بین مربیان اجتماعی توزیع شوند، تکمیل شوند و در جلسه بعدی برگردانده شوند. کاربرگ‌های تکالیف خانگی مربی‌گری اجتماعی برای کمک به مربیان اجتماعی در نظم بخشیدن به مسئولیت‌هایشان در طول تکالیف هستند. به دلیل اینکه برخی از مربیان اجتماعی ممکن است فراموش کنند کاربرگ‌های تکمیل شده تکالیف خانگی مربی‌گری اجتماعی از جلسه قبل را با خود بیاورند، هر هفته در طول بررسی تکالیف خانگی کپی‌های اضافی باید در دسترس باشند.

● جلسه همگانی با جوانان (۱۰ دقیقه). جوانان در طول جلسه همگانی آموزش نظری را دوباره ارائه می‌کنند و مربیان اجتماعی به آنها گوش می‌کنند. تکالیف خانگی در طول جلسه همگانی دوباره اعلام می‌شود، و قبل از ترک گروه تکالیف خانگی به صورت فردی و خصوصی با فرد جوان و مربیان اجتماعی مورد بحث قرار می‌گیرد.