



| نویسندگان: فیلیپ کندال - کریستینا هدک |

# گربه سازگار

| درمان شناختی - رفتاری  
برای کودکان مضطرب |

راهنمای درمانگر

«ویراست سوم»



| ترجمه: دکتر مریم طهرانی زاده |

### 7. شناسایی نیازها و اولویتها

7.1. «بیمارستان تخصصی کودکان و نوجوانان تهران»

بر اساس گزارشهای دریافتی از سوی پزشکان و پرستاران، نیازهای اولویت دار در زمینه اطلاع رسانی و آموزش به والدین و کودکان مبتلایان به اختلالات یادگیری است. این نیازها شامل آشنایی با علل، علائم و روشهای تشخیص و درمان این اختلالات است. همچنین، والدین نیاز دارند تا بتوانند با فرزندانشان در مواجهه با این مشکل برخورد مناسبی داشته باشند و از عوارض احتمالی آن جلوگیری کنند. در این راستا، برگزاری جلسات آموزشی و مشاوره‌ای برای والدین و کودکان مبتلایان به اختلالات یادگیری، یکی از راهکارهای موثر برای پاسخگویی به این نیازها است.

## جلسه اول

### برقراری ارتباط و آشناسازی با درمان

#### نیت

شناخت یکدیگر و توضیح اطلاعات مقدماتی درباره درمان. آغاز به جمع آوری اطلاعاتی درباره موقعیت‌هایی که کودک را مضرب می‌کند و واکنش‌های کودک به علائم و احساس اضطراب.

#### اهداف

1. برقراری ارتباط
2. آشنا کردن کودک با برنامه

۳. تشویق و حمایت از مشارکت کودک

۴. ارائه تکلیف ساده ابتدایی « نشان می‌دهم که می‌توانم»

۵. اختصاص زمان پایانی جلسه به انجام سرگرمی‌های جالب

## تکالیف

### ۱. برقراری ارتباط

ضروری است که درمان، زیاد تند پیش نرود، زیرا کودکان مضطرب اغلب اجتناب‌گر، هراسان یا محتاط هستند و به‌طور معمول با پرسش‌های ما درباره احساسات و افکارشان، یا گفت‌وگوی درونی آشنایی ندارند. برای موفقیت‌آمیز بودن درمان، برقراری تفاهم میان کودکان مضطرب و درمانگر بسیار مهم است، و بی‌گمان اختصاص زمان بیشتر برای ایجاد رابطه‌ی خوش‌بینانه و مبتنی بر اعتماد بین کودک و درمانگر ارزشمند است.

### ❖ آغاز گفت‌وگو

۱۰ تا ۱۵ دقیقه ابتدایی برای آغاز گفت‌وگوست: نه توجه و نه تهدید. درمانگر از کودک می‌خواهد خود را در خانه فرض کند، در اتاق گشت بزند، یکی از اسباب‌بازی‌ها یا بازی‌های مورد علاقه‌اش را پیدا و امتحان کند و کودک را تشویق کند تا برای پایان جلسه سرگرمی جالبی پیشنهاد دهد. اگر کودک در نام‌گذاری چیزی مشکل دارد درمانگر سرگرمی‌های عملی را پیشنهاد می‌کند. زمانی که کودک به کاری مشغول است و سرگرمی برای پایان جلسه را انتخاب کرده است درمانگر می‌تواند با شیوه‌ای خاص برای نمونه: «موافقم، باید جالب باشد، بگذار مطمئن شویم که ۱۰ دقیقه وقت داریم این کار را با هم انجام دهیم.» ساعت را چک و زمان را یادداشت می‌کند. با این کار مسئولیت، اعتماد، یادآوری قرار و پایبندی به آن به‌وجود می‌آید.

انعطاف

❖ آشنا شدن با هم

در آغاز کار لازم است درمانگر اطلاعاتی را جمع‌آوری کند، زیرا این اطلاعات برای درمانگر بسیار مهم است. بازی «اطلاعات شخصی» را انجام دهید (برای راهنمایی می‌توانید از صفحات ۷ و ۸ کتاب تمرین گریه سازگار استفاده کنید). در این بازی کودک و درمانگر به پرسش‌های یکسان پاسخ می‌دهند، مانند «اسمت چیه؟» «چند ساله هستی؟» «چند تا برادر و خواهر داری؟» و غیره. علاوه بر این، ممکن است پرسش‌هایی درباره برنامه‌های تلویزیونی، بازی ویدئویی، موسیقی، قهرمانان و ابرقهرمانان مورد علاقه کودک اطلاعاتی را در اختیار نهد که بعدها در درمان سودمند باشد. پس از پاسخ‌گویی، به سؤال‌ها، درمانگر و کودک به شوخی سؤالاتی را از یکدیگر درباره پاسخ‌های داده شده، همراه با جایزه‌های کوچک برای پاسخ‌های داده شده، می‌پرسند (یعنی ارائه پاداش برای مشارکت در پاسخ دادن).

بسیار مهم است که درمانگر اطلاعات را به‌درستی به خاطر بسپارد، زیرا این نخستین تلاش کودک برای دادن اطلاعات شخصی به درمانگر است. پیشنهاد می‌شود که درمانگر در مورد پرسش‌های کودک درباره اطلاعات شخصی او و ارائه پاسخ به پرسش‌های مناسب از جانب کودک راحت باشد.

۲. آشنا کردن کودک با برنامه

- شرحی اجمالی درباره برنامه بدهید (برای مثال درباره ملاقات هفتگی) و این احساس را به وجود بیاورید که این برنامه به همکاری و تلاش مشترک درمانگر و کودک نیاز دارد.
- شرحی کوتاه از دلایل برنامه بدهید («به برخی از کودکان در مورد ...

• اهداف درمان را بیان کنید، اهدافی که شامل توانایی شناسایی احساسات اضطراب‌آور، شناخت افکار اضطراب‌آور و استفاده از شیوه‌های مقابله مناسب با آن‌ها است. این عقاید با عنوان «فهمیدن اینکه چه موقعی مضطرب هستی»، و «فهمیدن اینکه چه کاری باید در این مواقع انجام دهی»، ارائه می‌شود. جلسات اولیه بر «فهمیدن اینکه چه موقعی مضطرب هستی» و جلسات بعد بر «فهمیدن اینکه چه کاری باید در این مواقع انجام دهی» متمرکز است.

### ۳. تشویق مشارکت کودک و حمایت از او

- کودک را به پرسیدن راجع به درمان ترغیب کنید و این کار را در فاصله‌های مختلف انجام دهید تا کودک پرسش‌ها و نگرانی‌هایش را با شما در میان بگذارد.
- به کودک تأکید کنید که اطلاعاتی که دارد بسیار مهم است. از کودک بخواهید داستان‌هایی راجع به سرگرمی‌های جالب، سفرهای خانوادگی یا رویدادهای مدرسه، به‌ویژه آن‌هایی که لذت‌بخش بوده‌اند تعریف کند. به مشارکت کودک پاداش بدهید، بیان کلامی را تشویق کنید و پرسش‌هایی را مطرح کنید که پاسخ دادن به آن‌ها آسان باشد.
- یادآوری کنید که افراد مختلف چیزها را به طور متفاوتی می‌بینند (مثال‌های واقعی بیاورید مثل: «دیوار آجری برای کودک خیلی بلند است اما ممکن است برای مرد بالغ و قدبلند کوتاه باشد»، «ممکن است یک خوراکی به نظر شخصی خوشمزه باشد اما موجب دل‌به‌هم خوردگی فرد دیگر شود.») بر این مسئله تأکید کنید که «ما به چیزهایی که دربارهٔ موقعیت‌های مختلف می‌بینی و فکر می‌کنی علاقه‌مندیم.»



#### ۴. ارائه تکلیف ساده ابتدایی « نشان می‌دهم که می‌توانم »

• تکالیفی برای انجام دادن بعد از جلسه (در خانه) ارائه بدهید. به کودک بگویید تکالیف «نشان می‌دهم که می‌توانم» برای هر جلسه تعیین و مرور می‌شود. برای اولین تکلیف کتاب تمرین گربه سازگار را به کودک بدهید و از او بخواهید: الف) کتاب تمرین را برای هفته بعد بیاورد؛ و ب) مثالی ساده از زمانی که به‌راستی احساس خوبی دارد و ناراحت و مضطرب نیست بنویسد. از کودک بخواهید بر چیزی که به او احساس آرامش می‌دهد و چیزی که در آن زمان فکر می‌کند تمرکز کند. به کودک کمک کنید تا تکلیفش را درک کند. درمانگر مثالی از زمانی که خودش به‌راستی احساس خوبی داشته است می‌آورد و توضیح می‌دهد که به چه چیزی فکر می‌کرده است. بدین ترتیب به کودک این شانس داده می‌شود که همان کار را انجام دهد.

• باید به کودک گفت که می‌تواند در جلسه بعد ۲ امتیاز (یا ستاره برای کودکان خردسال) به دست آورد تا به حساب «بانک» در صفحه ۸۹ کتاب تمرین گربه سازگار برای انجام دادن تکلیف «نشان می‌دهم که می‌توانم» وارد شود. امتیازهای به‌دست آمده، برای به‌دست آوردن جوایزی با فواصل معین در مدت اجرای برنامه به‌کار برده می‌شوند (بعد از جلسات ۴ و ۸ و ۱۲ و ۱۶). کودک می‌تواند جوایزی را که می‌خواهد انتخاب کند و به‌دست آورد و وارد «منوی جوایز» صفحه ۹۰ کتاب تمرین گربه سازگار شود. انتخاب جوایز بعد از جلسه ۴ و ۸ ممکن است اسباب‌بازی‌های کوچک، کتاب یا بازی باشد. جوایز موجود پس از جلسه ۱۲ و ۱۶ جوایز اجتماعی مثل صرف زمانی برای انجام دادن بازی کامپیوتری با درمانگر یا بیرون رفتن برای خرید بستنی باشد.

### انعطاف

۵. اختصاص زمان پایانی جلسه به سرگرمی‌های جالب

- پس از برگزاری جلسه، ۵ تا ۱۰ دقیقه را به بازی کردن یا انجام سرگرمی اختصاص دهید (برای مثال جست‌وجوی چیزی در اینترنت، تعریف کردن داستان‌های جالب، صحبت کردن دربارهٔ قسمت‌هایی از برنامه تلویزیونی مورد علاقه) که کودک در آغاز جلسه انتخاب کرده است. پرداختن به سرگرمی جالب چند هدف دارد. اول از همه، جالب است! زمانی که کودک ببیند درمان، بالقوه سرگرم‌کننده و تجربه مثبتی است، چه بسا بیشتر راغب شود در جلسات بعد حضور یابد و در سرگرمی‌ها و کارهای مربوط به جلسات شرکت کند. همچنین با پرداختن به سرگرمی‌های جالب که در آغاز جلسه انتخاب شده‌اند، به کودک ثابت می‌شود درمانگر با این کار می‌خواهد به ایجاد اعتماد کمک کند. سرانجام، پرداختن به بازی یا سرگرمی جالب در پایان جلسه، پاداشی برای توجه و تلاش کودک در آن جلسه است.

### توصیه‌های عملی

#### جلسهٔ اول

در راستای کمک به درمانگرها برای پیدا کردن آسان‌تر توصیه‌ها، عقاید و موضوعات اصلی، توصیه‌ها با حروف برجسته نشان داده شده است. این الگو برای هر جلسه با عنوان «توصیه‌های عملی» می‌آید.

- سعی کنید اولین جلسه سرگرم‌کننده باشد، بازی کردن در آغاز یا پایان جلسه و «گشت و گذار» در درمانگاه به همراه درمانگر ممکن است به کاهش ترس کودک از آغاز درمان سودمند باشد.

- برنامه را به آهستگی پیش ببرید، زیرا شرایط درمان به تنهایی اضطراب را برمی‌انگیزد و درمانگر اغلب به منزله شخص دیگری است که کودک احساس می‌کند مجبور است او را خشنود کند.
- بسیار سودمند است که درمانگر پیش از آغاز جلسه دربارهٔ علائق کودک بداند (برای مثال چیزهایی که دوست دارد و چیزهایی که دوست ندارد). اندکی اطلاع دربارهٔ کودک، به او نشان می‌دهد که درمانگر به شناخت وی علاقه‌مند است.
- درمانگر می‌تواند با طرح این موضوع که اضطراب واکنشی طبیعی است و در میان کودکان امری عادی است، آغاز به عادی‌سازی اضطراب کودک کند. درمانگر می‌تواند دربارهٔ تعداد کودکان در مدرسهٔ کودک مورد نظر و اضطراب احتمالی در میان سایر کودکان هم‌کلاسی او بحث کند.
- مهم است که درمانگر نگرانی‌های کودک را در مورد درمان و چگونگی تصمیم‌گیری‌ها بپذیرد، به آن‌ها گوش بسپارد و پاسخ بدهد.
- وقتی که درمانگر متوجه مقاومت یا خشم کودک شد، ممکن است این پرسش از او سودمند باشد، «آیا چیزی وجود دارد که فکر می‌کنی آمدن به اینجا را جالب‌تر خواهد کرد؟» همچنین به کودک می‌توان چند روز فرصت داد تا دربارهٔ اینکه بخشی از درمان خواهد بود فکر کند. اگر مشکلی وجود نداشته باشد، موضع درمانگر این است که وی نمی‌خواهد کودک را مجبور به تغییر کند یا اصرار ندارد که مشارکت کند. در عوض درمانگر خود را در نقش کسی نشان می‌دهد که شاید بتواند با چیزهایی که انتظار نمی‌رود و همچنین کودک دوستشان دارد، به وی کمک کند.
- درمانگر نقش خود را در مقام «مربی» کودک برای وی توصیف می‌کند. یعنی درمانگر، مربی یا آموزگاری برای کودک است که می‌خواهد



مهارت و یادگیری وی را در اینکه چگونه کارهای چالش برانگیز را انجام دهد، بهبود بخشد. درمانگر ساختار و تذکرات سودمندی را فراهم می‌آورد.

• تأکید می‌شود که درمانگر و کودک به شکل یک «تیم» کار کنند. درمانگر پیشنهادهایی ارائه می‌کند تا کودک به بهترین شکل، خود را بشناسد.

• در صورتی که درمانگر از پدر و مادر برای شرکت در جلسه دعوت کند تا مسائل مربوط به تدارکات، بحث در مورد رازداری، برنامه جلسه آینده، و ارائه گزارشی مختصر از درمان را بررسی کنند، این کار ممکن است به‌ویژه برای کودکان کم سن و سال‌تر سودمند باشد.

• درمانگر رازداری را با کودک و والدین مرور می‌کند. درمانگر با والدین و کودک به‌عنوان یک تیم در این باره بحث می‌کنند که کدام جنبه‌های درمان کودک و کدام جنبه‌های جلسات را با والدین در میان خواهد گذاشت. بحث در مورد رازداری در جلسه اول موجب کاهش احتمال سوءتفاهم‌ها در ادامه درمان می‌شود.

• بر اهمیت حضور هفتگی والدین تأکید شود. اگر کودک نمی‌تواند در یک جلسه حضور پیدا کند، والدین باید با تماس تلفنی، دست کم ۲۴ ساعت پیش از زمان مقرر به درمانگر اطلاع دهند. در هر حال والدین باید بدانند که حضور کودک در هر هفته برای رسیدن به بهترین نتیجه درمان مهم است.

# THE COPING CAT WORKBOOK

Second edition

در کتاب «گره‌سازگار - درمان شناختی رفتاری برای کودکان مضطرب» اصول و مبانی درمان شناختی - رفتاری با تأکید بر کاربرد درمانی آن مطرح شده و عوامل عاطفی و هیجانی، اجتماعی و تحولی کودکان و نوجوانان در نظر گرفته شده و در یک دوره ۱۶ جلسه‌ای برای پیشگیری و درمان اضطراب کودکان و نوجوانان طراحی شده است.

برای هر یک از ۱۶ جلسه درمانی، یک فصل همراه با منطق بنیادی هر فعالیتی، اختصاص یافته، راهبردها و استراتژی‌های اصلی مورد استفاده در درمان انواع اضطراب‌ها عرضه شده؛ و رهنمودهایی برای پرداختن به مشکلات بالقوه مانند رعایت نکردن توصیه‌های درمانگر ارائه شده است.

از جمله مزایای این کتاب عبارت‌اند از: شناسایی فرایندها و علایم شناختی مرتبط با بروز اضطراب، استفاده از آنها برای به کار گرفتن شیوه‌های مدیریت اضطراب، آموزش شیوه‌های مدیریت اختلال‌های اضطرابی، و تمرین‌هایی برای کسب مهارت در این حوزه. فیلیپ کیندل و کریستینا هیدک در کلینیک اختلال‌های اضطرابی کودکان و نوجوانان دانشگاه تمپل آمریکا یک مدل درمان شناختی - رفتاری برای اختلال‌های اضطرابی کودکان و نوجوان طراحی کرده‌اند که در سه کتاب مستقل چاپ شده است:

۱- کتاب گره‌سازگار - درمان شناختی - رفتاری برای کودکان مضطرب، (راهنمای درمانگر)

۲- کتاب کار گره‌سازگار، برای کودکان ۷ تا ۱۳ ساله

۳- کتاب کار گره‌سازگار، برای نوجوانان



## انتشارات روش

مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه

خیابان شهید زاندارمری، شماره ۴۱، تلفن ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، رویروی سینما بهمن

خیابان شهید منیرى جاوید(اردیبهشت)، شماره ۷۴

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۸۶

[www.roshdpress.ir](http://www.roshdpress.ir)

ISBN 978-6-0035118-1-1



9

786003

51811

۴۵۰۰۰

تومان

