

برنامه یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی کودکان

(کتاب تمرین)

مؤلفان

ژیل اهرنریش-می، سارا ام. کندی، جمیه ا. شرمن

امیلی ای. بیلک، دیوید اچ. بارلو

مترجمین:

دکتر سوگند قاسم زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

دکتر لیلا سالک ابراهیمی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز



عنوان و نام پدیدآور	برنامه یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی کودکان (کتاب تمرین)/ مولفان ژیل اهرنریش-می و دیگران؛ مترجمین سوگند قاسم‌زاده، لیلا سالک ابراهیمی.
مشخصات نشر	تهران : انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۱۳ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-622-6889-21-6: ۳۷۰۰۰ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders in children: workbook.[2018]
یادداشت	مولفان ژیل اهرنریش-می، سارا ام. کندی، جمیه.ا. شرم، امیلی ای. بیلک، دیوید اچ. بارلو.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان " چگونه هیجان‌هایم را کنترل کنم؟: پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی کودکان (کتاب کار)" توسط خانواده سالم در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است.
عنوان دیگر	چگونه هیجان‌هایم را کنترل کنم؟: پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی کودکان (کتاب کار).
موضوع	اختلالات عاطفی در کودکان - درمان ، Affective disorders in children -- Treatment
موضوع	شناخت درمانی ، Cognitive therapy
شناسه افزوده	ارنرایش-می، جیل، ۱۳۵۵- Ehrenreich-May, Jill
شناسه افزوده	قاسم‌زاده، سوگند، ۱۳۶۲- مترجم
شناسه افزوده	سالک ابراهیمی، لیلا، ۱۳۷۰- ، مترجم
رده بندی کنگره	RJ۵۰۶
رده بندی دیویی	۶۱۸/۹۲۸۵۲۷
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۳۴۹۰

نام کتاب:	برنامه یکپارچه برای درمان فراتشخیصی، اختلالات هیجانی کودکان، (کتاب تمرین)
مولفان:	ژیل اهرنریش-می، سارا ام. کندی، جمیه.ا. شرم، امیلی ای. بیلک، دیوید اچ. بارلو
مترجمان:	دکتر سوگند قاسم زاده، دکتر لیلا سالک ابراهیمی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
نوبت چاپ:	اول- مهر ۱۳۹۸
شمارگان:	۲۰۰ جلد
قیمت:	۳۷۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۹-۲۱-۶

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و مجاز نیست به هرگونه روش دیگر کپی برداری شود.



به انتشارات ابن سینا پیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbneSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (آر دبیهشت)، خیابان وحیدنظری غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵.

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

press.ebnesina@gmail.com ایمیل: www.ebnesinapress.com سایت

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۶۱-۳۳۷۳۸۲۶۷

نمایندگی های فروش:

مشهد: انتشارات مجد دانش	۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بابک	۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
اصفهان: کتابفروشی کیا	۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	ارومیه: شهر کتاب	۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
کرمانشاه: جهان کتاب	۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	شیراز: بازار کتاب شیراز	۷۱-۳۲۲۳۳۶۴۶
قزوین: کتابفروشی ابن سینا	۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱	شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸
تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰	مشهد: فرانگیزش	۵۱-۳۲۲۴۰۷۶۸
کرمانشاه: اندیشه	۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳	بابل: کتابفروشی ارجمند	۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰
ساری: کتب پزشکی ارجمند	۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰		

مقدمه مترجمان

وقتی به عنوان درمانگر به کار درمان مراجعان کودک و نوجوان می‌پردازیم، با این مسئله مواجه می‌شویم که بسیاری از کودکان و نوجوانان به طور همزمان علایم مشترک چندین اختلال از طبقات تشخیصی مختلف راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی را تجربه می‌کنند. پژوهش‌های عمیق‌تر از ماهیت اختلالات روانشناختی نیز نشان می‌دهند که اشتراکات بسیاری در علت‌شناسی و ساختارهای نهفته در میان بسیاری از طبقه‌های تشخیصی مختلف وجود دارد و به عبارتی می‌توان گفت بسیاری از اختلالات به لحاظ مشکلات رفتاری و عملکرد مغز مشابه یکدیگر هستند. پژوهشگران این موضوع را به وجود مؤلفه‌های شناختی و رفتاری مشترکی نسبت می‌دهند که صرف نظر از تشخیص مطرح شده، در اختلالات مختلف دیده می‌شود. از طرف دیگر مطالعات نشان داده درمان‌های اختلال محور که صرفاً یک تشخیص خاص را هدف مداخله‌های درمانی خود قرار می‌دهند، همیشه موفق نیستند و آموزش و کسب تخصص در هر یک از این درمانها نیز نیازمند صرف هزینه و زمان زیادی است.

با توجه به تمامی این دلایل ذکر شده، در سالهای اخیر تلاش‌های بسیاری توسط درمانگران شناختی رفتاری به منظور شناسایی عوامل مشترک اختلالات و مشکلات همبود و به تبع آن طراحی پروتکل‌های درمانی مبتنی بر آن انجام شده است. این درمان‌ها که از آن‌ها با عنوان درمان‌های فراتشخیصی یاد می‌شود، به جای اینکه صرفاً روی یک اختلال خاص تمرکز کنند، با ارائه روش‌ها و فئونی جامع و کارآمد سعی دارند تا به تمام مسائل بیمار صرف نظر از تشخیص مطرح شده بپردازند. درمان‌های یکپارچه یا فراتشخیصی درمان‌هایی هستند که به عوامل زیربنایی در بین اختلالهای روانی اشاره کرده و لزوماً با تشخیص‌های خاصی سازگار نمی‌شوند. در این رویکردها تأکید بر ارتباط کارکردی عناصر فراتشخیصی (مثل افکار، رفتارها، هیجانها و فیزیولوژی) است. این رویکرد با افزایش انعطاف‌پذیری به مراجعان کمک می‌کند تا طیف وسیعی از مشکلات رفتاری و شناختی را که ممکن است موجب پاسخهای هیجانی مشابه (مثل اضطراب) با علل متفاوت شوند را شناسایی کرده و با آنها چالش کنند. سؤالی که در فرمول‌بندی‌های فراتشخیصی مطرح میشود این است که عامل‌های مشترکی که افراد را به سمت اختلال‌های هیجانی سوق می‌دهند چیست و چه ارتباطات کارکردی باعث تداوم آنها می‌شوند. به نظر میرسد زمانی که این فرایندهای مشترک شناسایی شوند، می‌توان از آنها برای هدایت فرمول‌بندی‌های فردی مراجعان استفاده کرد. در نتیجه هم عوامل اختصاصی و هم عوامل فردی را می‌توان هدف درمان قرار داد. منطبق زیربنایی درمانهای فراتشخیصی این است که اشتراکات میان اختلالها بیشتر از تفاوت بین آنها است. همین امر نشان می‌دهد که هدف قرار دادن ارتباطات کارکردی مشترک در کودکان و نوجوانان می‌تواند فواید مهمی در مقایسه با درمان‌های اختصاصی داشته باشد. از دیگر مزیت‌های این رویکرد نگاه خانواده محور آن است. همه تکنیک در کشتزار شکل‌گیری اختلالات جاری می‌شوند و همسو با فرزندان والدین نیز به بازسازی هیجانات خود و بهبود مهارت‌های فرزندپروری خود می‌پردازند.

از جمله پروتکل های درمان فراتشخیصی، پروتکل یکپارچه نگر دیوید بارلو و همکارانش می باشد که در مقابل درمان های اختصاصی اختلال محور، تدوین شده است. این پروتکل با وجود زمان نسبتاً کمی که از معرفی آن می گذرد، توجه ویژه ای را به خود جلب کرده و پژوهش های روبه رشدی نیز اثربخشی آن را نشان می دهد.

یکی از همکاران پروفیسور بارلو به نام خانم دکتر ژیل اهرنریش می و همکارانش نسخه بزرگسال پروتکل یکپارچه را برای کودکان و نوجوانان متناسب سازی کرده اند که مجموعه حاضر در برگیرنده این پروتکل می باشد. در حقیقت، کتاب راهنمای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی نسخه کودک و نسخه نوجوان و کتاب های کار همراه آنها، بر تشخیص خاصی تمرکز نمی کنند، بلکه راهبردهای درمانی مبتنی بر شواهدی را ارائه می کنند که اکثراً متمرکز بر فنون تنظیم هیجان در کودکان و نوجوانان هستند.

نسخه نوجوان پروتکل یکپارچه (UP-A) شامل ۱۲ تا ۲۱ جلسه متوالی است که به صورت هفتگی اجرا می شود. مهارت های UP-A از هشت بخش اصلی برای نوجوان و یک بخش ویژه والدین تشکیل شده است. هر بخش شامل دستورالعمل های اختصاصی و انعطاف پذیر برای نوجوان به همراه مجموعه ای از تکالیف خانگی هست.

لازم است درمانگران پیش از شروع مداخله و در حین جلسات، سطح شناختی و انگیزشی و میزان آگاهی هیجانی مراجع نوجوان خود را به دقت بررسی و واریسی نمایند.

اختلالاتی که می توانند به کمک راهبردهای مطرح شده در این کتاب هدف مداخله های درمانی قرار گیرند عبارتند از: انواع اختلالات اضطرابی (مثل اضطراب فراگیر، اضطراب اجتماعی، اضطراب جدایی، فوبیای خاص، اختلال هراس) و اختلالات خلقی (به عنوان مثال، اختلال افسردگی مداوم، اختلال افسردگی عمده). نکته قابل توجه دیگر این است که به دلیل انعطاف پذیری بالا، این نوع از درمان، در مورد سایر انواع اختلالات از جمله اختلالات طیف تروما و وسواس نیز مورد استفاده قرار می گیرد. از آنجایی که انواع مختلف اختلالات هیجانی در کودکان و نوجوانان، معمولاً به طور همزمان و همبود دیده می شوند و از طرف دیگر این اختلالات معمولاً ریشه های مشترک ژنتیکی، عصبی و روانشناختی نیز دارند، فنون مطرح شده در این درمان، طوری طراحی شده است که این بدکارکردی های بنیادین و مشترک را هدف مداخله قرار می دهند، از این رو می توانند در کمک به این کودکان و نوجوانان تا حد زیادی اثربخش باشند.

خدا را شاکریم که این فرصت را در اختیار مترجمان قرار داد تا قدمی هر چند کوچک برای کمک به کودکان و نوجوانان ایران عزیزمان برداریم. بعد از مطالعه این کتاب قطعاً دید تازه ای نسبت به درمان پیدا خواهید کرد. بی شک این ترجمه خالی از اشکال نیست و از راهنمایی های شما عزیزان در رفع این اشکال ها استقبال می کنیم. امید داریم که این کتاب سرآغازی برای تغییر در درمان اختلالات روانشناختی کودکان و نوجوانان باشد.

دکتر لیلا سالک ابراهیمی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

Email : leila.saleck@gmail.com

دکتر سوگند قاسم زاده

عضو هیات علمی دانشگاه تهران

Email: s.ghasemzadeh@ut.ac.ir

Instagram: s_gh_psy

فهرست

۱۱	درباره برنامه‌های کارآمد.....
۱۲	دسترسی آنلاین به فرم‌ها و کاربرگ‌های کتب برنامه‌های کارآمد.....
۱۲	محتوا.....
۱۳	مقدمه‌ی برنامه یکپارچه درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی کودکان: کتاب کار.....
۱۳	اهداف مقدماتی.....
۱۳	به قسمت مربوط به والدین برنامه Treatment-UP-C خوش آمدید!.....
۱۳	سوالات متداول.....
۱۴	فرزند من در طول این درمان چه کارهایی انجام خواهد داد؟.....
۱۴	چه چیزی این برنامه را از سایر برنامه‌های درمانی موجود متمایز می‌کند؟.....
۱۵	آیا شواهدی وجود دارد که این درمان مؤثر است؟.....
۱۵	درمان چقدر طول می‌کشد؟ چه مدت طول می‌کشد تا فرزندم بهبود پیدا کند؟.....
۱۶	سازمان بندی این کتاب چگونه است؟.....
۱۶	نقش من به عنوان یک والد در این درمان چیست؟.....
۱۷	آیا لازم است من و فرزندم خارج از جلسات درمان نیز کاری انجام دهیم؟.....
۱۷	باید درباره این درمان به کودکم چه بگویم؟.....
۱۸	آیا توصیه دیگری دارید که قبل از شروع درمان به من بدهید؟.....
۱۹	برنامه یکپارچه درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی کودکان:.....
۱۹	خوش آمد گویی به کودکان.....
۱۹	به برنامه UP-C و کارآگاهان هیجان خوش آمدید!.....
۲۱	فصل ۱ - مهارت C: توجه به این که چه احساسی دارم.....
۲۱	جلسه ۱.....
۲۲	کار برگ ۱.۱: کارآگاهان چه کارهایی انجام می‌دهند؟.....
۲۳	کاربرگ ۱.۲: اهداف من از تبدیل شدن به کارآگاه هیجان.....
۲۵	کاربرگ ۱.۳: چگونگی مدیریت هیجانات شدید.....
۲۹	فصل ۲ - مهارت C: توجه به این که چه احساسی دارم.....
۲۹	جلسه ۲.....
۳۱	کاربرگ ۲.۱: C برای کودکان.....
۳۳	کاربرگ ۲.۲: لیست پاداش‌ها.....
۳۴	فرم ۲.۱: حل معمای هیجانانگیز: قبل، بعد و هم‌زمان.....

فصل ۳- مهارت C: توجه به این که چه احساسی دارم..... ۳۷

جلسه ۳..... ۳۷

کاربرگ ۳.۱: رفتار مخالف..... ۳۸

کاربرگ ۳.۲: بخش‌های یک آزمایش علمی..... ۳۹

کاربرگ ۳.۳: فهرست فعالیت‌ها..... ۴۲

کاربرگ ۳.۴: فهرست فعالیت‌های من..... ۴۳

کاربرگ ۳.۵: یادداشت روزانه هیجانات و فعالیت‌های من..... ۴۴

فرم ۳.۱: برنامه رفتار مخالف..... ۴۵

فصل ۴- مهارت C: توجه به این که چه احساسی دارم..... ۴۷

جلسه ۴..... ۴۷

کاربرگ ۴.۱: پیدا کردن سرنخ‌های بدنتان..... ۵۰

فرم ۴.۱: بازیابی این که بدنم چه احساسی دارد..... ۵۲

کاربرگ ۴.۲: پیدا کردن سرنخ‌های بدنی خود در خانه..... ۵۳

فصل ۵- مهارت L: نگاه کردن به افکارم..... ۵۵

جلسه ۵..... ۵۵

کاربرگ ۵.۱: قضاوت‌های عجولانه چیست؟..... ۵۶

کاربرگ ۵.۲: L برای کودکان..... ۵۸

کاربرگ ۵.۳: فکر را با تله مربوط به آن تطبیق دهید!..... ۵۹

کاربرگ ۵.۴: مراحل تبدیل شدن به یک متفکر منعطف..... ۶۰

کاربرگ ۵.۵: L برای کودکان در خانه..... ۶۱

فصل ۶- مهارت U: استفاده از تفکر کارآگاهی و حل مسئله..... ۶۳

جلسه ۶..... ۶۳

کاربرگ ۶.۲: U برای کودکان..... ۶۵

کاربرگ ۶.۳: تمرین تفکر کارآگاهی..... ۶۶

کاربرگ ۶.۴: U برای کودکان در منزل..... ۶۹

فصل ۷- مهارت U: استفاده از تفکر کارآگاهی و حل مسئله..... ۷۱

جلسه ۷..... ۷۱

کاربرگ ۷.۱: بازی حل مسئله..... ۷۳

کاربرگ ۷.۲: تمرین حل مسئله..... ۷۴

کاربرگ ۷.۳: حل مسئله با دیگران در خانه..... ۷۷

فصل ۸- مهارت E: تجربه کردن هیجاناتم..... ۷۹

جلسه ۸..... ۷۹

کاربرگ ۸.۱: تمرین مراحل آگاهی..... ۸۱

کاربرگ ۸.۲: ماندن آگاهانه با حواس پنج گانه ام..... ۸۲

کاربرگ ۸.۳: تمرین آگاهی از لحظه حال در خانه..... ۸۵

فصل ۹- مهارت E: تجربه کردن هیجاناتم..... ۸۷

جلسه ۹..... ۸۷

کاربرگ ۹.۱: مهارت‌های من به عنوان یک کارآگاه هیجان!..... ۸۸

کاربرگ ۹.۲: بازی آزمایش علمی..... ۸۹

فرم ۹.۱: فرم رفتار هیجانی - نسخه کودک..... ۹۲

فصل ۱۰- مهارت E: تجربه کردن هیجاناتم..... ۹۳

جلسه ۱۰..... ۹۳

کاربرگ ۱۰.۱: آزمایش مواجهه با هیجانات شدید..... ۹۶

فرم ۱۰-۱: نردبان هیجان من برای یادگیری در خانه..... ۹۸

فصل ۱۱- مهارت E: تجربه کردن هیجاناتم..... ۹۹

جلسات ۱۱-۱۴..... ۹۹

فرم ۱۱.۱: نردبان هیجان من برای جلسه ۱۱..... ۱۰۱

فرم ۱۱.۲: نردبان هیجان من برای جلسه ۱۲..... ۱۰۲

فرم ۱۱.۳: نردبان هیجان من برای جلسه ۱۳..... ۱۰۳

فرم ۱۱.۴: نردبان هیجان من برای جلسه ۱۴..... ۱۰۴

فصل ۱۲- مهارت S: سالم و شاد بمانید..... ۱۰۷

جلسه ۱۵..... ۱۰۷

کاربرگ ۱۲.۱: جمع‌بندی همه دستاوردهایم..... ۱۰۹

کاربرگ ۱۲.۲: تبدیل شدن به درمانگر خودم!..... ۱۱۰

کاربرگ ۱۲.۳: گواهی تکمیل برنامه کارآگاه هیجان..... ۱۱۱

فصل ۱۳- توجه به این که چه احساسی دارم برای والدین..... ۱۱۳

اهداف جلسه ۱..... ۱۱۳

آشنایی با درمان..... ۱۱۳

مدل سه مؤلفه‌ای هیجانات..... ۱۱۶

۱۱۶	چرخه اجتناب و رفتارهای هیجانی
۱۱۹	کاربرگ ۱۳.۱: C برای والدین
۱۲۰	اهداف جلسه ۲
۱۲۰	شناسایی قبل، در حین و بعد
۱۲۲	چهار رفتار فرزندپروری هیجانی
۱۲۴	کاهش انتقادگری
۱۲۵	افزایش تقویت مثبت
۱۲۵	کاربرگ ۱۳.۲: قبل، در حین و بعد
۱۲۷	اهداف جلسه ۳
۱۲۷	رفتار مخالف رفتارهای هیجانی
۱۲۸	استفاده از آزمایشات علمی برای عمل کردن به صورت مخالف
۱۳۰	تقویت رفتارهای مثبت و تلاش‌ها در راستای مقابله
۱۳۱	کاربرگ ۱۳.۳: ۱۰ راه برای تشویق فرزندان
۱۳۳	کاربرگ ۱۳.۴: قبل، در حین و بعد
۱۳۴	اهداف جلسه ۴
۱۳۴	چگونه کودکان هیجانات را بیان و در بدنشان تجربه می‌کنند
۱۳۵	یادگیری اسکن بدن
۱۳۶	فهم و تمرین مواجهه با موقعیت‌های هیجان‌زا
۱۳۷	رفتار فرزندپروری مخالف: ابراز همدلی با تلاش‌های فرزندان
۱۳۹	کاربرگ ۱۳.۵: همدلی با تلاش‌های فرزندان
۱۴۰	کاربرگ ۱۳.۶: قبل، در حین، بعد

فصل ۱۴ - نگاه کردن به افکارم برای والدین

۱۴۱	اهداف جلسه ۵
۱۴۱	تفکر منعطف و هیجانات شدید
۱۴۲	تله‌های تفکر رایج
۱۴۲	مقدمه ای بر رفتارهای آموخته شده: تقویت و تنبیه
۱۴۳	رفتار فرزندپروری هیجانی: انضباط / تشویق بی ثبات
۱۴۴	رفتار فرزندپروری مخالف: انضباط / تشویق بی ثبات
۱۴۷	کاربرگ ۱۴.۱: L برای والدین
۱۴۸	کاربرگ ۱۴.۲: درک رفتارهای آموخته شده

فصل ۱۵ - استفاده از تفکر کارآگاهی و حل مسئله برای والدین

۱۴۹	اهداف جلسه ۶
-----	--------------

۱۴۹	فکر کردن مثل یک کارآگاه
۱۵۰	تفکر کارآگاهی گام به گام
۱۵۱	رفتار فرزندپروری هیجانی: بیش کنترلی و بیش حمایت گری
۱۵۲	رفتار فرزندپروری مخالف: اعطای استقلال سالم
۱۵۵	کاربرگ ۱۵.۱: U برای والدین
۱۵۶	کاربرگ ۱۵.۲: تشویق رفتارهای مستقل
۱۵۹	اهداف جلسه ۷
۱۵۹	دو مهارت کارآگاه هیجان: حل مسئله و تفکر کارآگاهی
۱۶۰	حل مسئله گام به گام
۱۶۲	به کارگیری حل مسئله در زمینه تعارض با دیگر افراد
۱۶۳	افزایش استقلال با تفکر کارآگاهی و حل مسئله
۱۶۵	کاربرگ ۱۵.۳: تمرین مراحل حل مسئله
۱۶۷	کاربرگ ۱۵.۴: شکل دهی تفکر کارآگاهی، شکل دهی و حل مسئله در خانه
۱۶۹	فصل ۱۶ - تجربه کردن هیجان‌ها برای والدین
۱۶۹	اهداف جلسه ۸
۱۶۹	چرا هیجان‌ها را تجربه می‌کنیم؟
۱۷۰	آگاهی از لحظه حال
۱۷۲	جدول ۱۶.۱ مثال موقعیت‌های غیر هیجانی و موقعیت‌های هیجانی برای تمرین آگاهی
۱۷۳	آگاهی غیرقضاوتی
۱۷۴	نسخه والد فرم ایجاد رفتار فرم هیجانی
۱۷۵	کاربرگ ۱۶.۱: تمرین آگاهی غیرقضاوتی در خانه برای والدین
۱۷۶	فرم ۱۶.۱: فرم رفتار فرم هیجانی - نسخه والد
۱۷۷	اهداف جلسه ۹
۱۷۷	درک مواجهه با موقعیت‌های هیجان‌زا
۱۷۹	حمایت از تمرین مواجهه فرزندان
۱۸۱	رفتار فرزندپروری هیجانی: ارائه الگویی از هیجان‌ها شدید و اجتناب
۱۸۲	رفتار فرزندپروری مخالف: ارائه الگویی از ابراز هیجانی سالم
۱۸۲	فرم ایجاد رفتار هیجانی فرزندان
۱۸۴	کاربرگ ۱۶.۲: یادگیری رفتار هیجانی سالم
۱۸۶	فرم ۱۶.۲: فرم رفتار هیجانی - نسخه والد
۱۸۷	اهداف جلسه ۱۰
۱۸۷	استفاده از مواجهه در مورد انواع مختلف مشکلات
۱۸۸	جدول ۱۶.۲ مثال‌های از مواجهه با انواع مختلف مسائل

۱۸۹	رفتارهای ایمنی بخش و آنچه که باید در مورد آنها انجام شود
۱۹۰	استفاده از رفتارهای فرزندپروری مخالف برای حمایت از مواجهه ها
۱۹۰	شکستن مواجهه ها به اجزا
۱۹۱	جدول ۱۶.۳ نحوه استفاده از رفتارهای فرزندپروری مخالف برای حمایت از مواجهه ها
۱۹۵	فرم ۱۶.۳: نردبان هیجان
۱۹۶	کاربرگ ۱۶.۳: استفاده از رفتارهای فرزندپروری مخالف برای حمایت از مواجهه در منزل
۱۹۷	اهداف جلسات ۱۱-۱۴
۱۹۷	وقتی فرزندان مواجهه را شروع کرد چه انتظاری باید داشته باشید؟
۱۹۸	مدیریت چالش های رایج در مواجهه
۲۰۲	فرم ۱۶.۴: فرم ردیابی مواجهه با موقعیت های هیجانی
۲۰۳	فرم ۱۶.۴: ادامه
۲۰۴	فرم ۱۶.۵: فرم رفتار هیجانی

فصل ۱۷ - سالم و شاد ماندن برای والدین ۲۰۵

۲۰۵	اهداف جلسه ۱۵
۲۰۵	مرور مهارت های کارآگاه هیجان
۲۰۶	ایجاد یک برنامه پیشرفت
۲۰۷	لغزش در مقابل عود: شناسایی نشانه های هشدار دهنده عود
۲۱۰	کاربرگ ۱۷.۱: مرور مهارت های کارآگاه هیجان فرزندان پس از درمان
۲۱۱	کاربرگ ۱۷.۲: مرور رفتارهای فرزندپروری مخالف
۲۱۲	کاربرگ ۱۷.۳: حمایت از کارآگاه هیجانی شما بعد از درمان
۲۱۳	درباره نویسندگان

درباره برنامه‌های کارآمد

یکی از دشوارترین مسائلی که والدین کودکان دچار اختلالات و بیماری‌های مختلف با آن مواجهند، یافتن بهترین خدمات درمانی موجود است. هرکس در میان دوستان یا خانواده خود کسانی را سراغ دارد که در پی درمان توسط یک پزشک ظاهراً مشهور برآمده اما اندکی بعد توسط یک دکتر دیگر متوجه شده که تشخیص اولیه غلط بوده یا این که درمان توصیه شده نامناسب و یا حتی آسیب‌زا بوده است. بسیاری از والدین یا سایر اعضای خانواده، با مطالعه علائم فرزندان در منابع موجود، جست و جوی اطلاعات در اینترنت و یا پرسیدن از اطرافیان و دوستان در آن زمینه آگاهی کسب کرده و متوجه اشتباه رخ داده می‌شوند. دولتها و سیاستگذاران مراقبت‌های بهداشتی نیز آگاهند که درحقیقت مردم همیشه بهترین درمان‌ها را دریافت نمی‌کنند و به این امر با عنوان "تنوع در شیوه مراقبت‌های بهداشتی" اشاره می‌کنند.

در حال حاضر، سیستم‌های مراقبت بهداشتی در سرتاسر جهان در تلاش هستند تا این تنوع را از طریق معرفی درمان‌های مبتنی بر شواهد تصحیح کنند. این موضوع به سادگی این معنا را دارد که دریافت به روزترین و اثربخش‌ترین مراقبت‌ها برای یک مشکل خاص در بیماران تمامی سنین، خواسته تمامی افراد است. علاوه بر این، سیاستگذاران خدمات بهداشتی نیز متوجه شده‌اند که ارائه اطلاعات تا حد ممکن، به مصرف‌کنندگان خدمات بهداشتی، بسیار سودمند است، زیرا در نتیجه این کار، آنان می‌توانند تصمیم‌های هوشمندانه‌ای در قالب تلاش مشارکتی به منظور ارتقای سلامتی و سلامت روان خود اتخاذ کنند. این سری از مجموعه کتب برنامه‌های کارآمد دقیقاً به منظور دستیابی به این هدف در کودکانی که از مشکلات رفتاری رنج می‌برند، طراحی شده و در آن صرفاً آخرین و مؤثرترین مداخلات موجود برای مشکلات خاص به زبانی ساده و مخاطب‌پسند، توصیف شده‌است. برای این که یک برنامه درمانی خاص، در این مجموعه گنجانده شود، باید از بالاترین استانداردهای موجود برخوردار باشد که این استانداردها توسط هیأت مشاوران علمی تعیین می‌شوند. بنابراین وقتی والدین یا سایر اعضای خانواده کودکانی که از این قبیل مشکلات رنج می‌برند، به دنبال یک متخصص حرفه‌ای می‌گردند که با این مداخلات آشناست و در نهایت فرد مناسب را نیز پیدا می‌کنند، می‌توانند مطمئن باشند که بیمارشان بهترین درمان موجود را دریافت خواهد کرد. البته، در نهایت فقط متخصص سلامت روان است که می‌تواند در مورد ترکیب صحیح درمان‌ها برای کودک شما تصمیم بگیرد.

این کتاب کار به نحوی طراحی شده که به فرزند شما کمک کند تا یاد بگیرد هیجانات شدید را به نحو مؤثرتری در خانه مدیریت کند. در واقع این راهنما شامل برنامه‌ای برای بهبود زندگی فرزند شما و خانواده تان می‌باشد و برای کودکان سنین ۷ تا ۱۳ ساله مؤثرتر است و توسط برخی از کارشناسان برجسته در زمینه اختلالات هیجانی کودکان طراحی شده و دارای پشتوانه قابل توجه علمی است. حداکثر کاربرد این برنامه در صورتی رخ می‌دهد که شما با متخصص فرزندتان همکاری و مشارکت کنید.

آن ماری آلبنو، سردبیر

دیوید. اچ. بارلو، سردبیر

برنامه‌های کارآمد

دسترسی آنلاین به فرم‌ها و کاربرگ‌های کتب برنامه‌های کارآمد

همه فرم‌ها و کاربرگ‌های کتب مجموعه برنامه‌های کارآمد، طی مدت کوتاهی پس از چاپ کتاب، به صورت دیجیتالی در دسترس قرار می‌گیرند. شما می‌توانید آن‌ها را دانلود، چاپ، ذخیره و یا به صورت دیجیتالی در قالب فایل‌های PDF تکمیل کنید. برای دسترسی به فرم‌ها و کاربرگ‌ها، لطفاً از سایت <http://www.oup.com/us/ttw> بازدید کنید.

محتوا

مقدمه راهنمای یکپارچه درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی کودکان: کتاب کار (UP-C)

راهنمای یکپارچه درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی کودکان: خوش آمد گویی به کودکان

فصل ۱ مهارت C: توجه به این که چه احساسی دارم (جلسه ۱)

فصل ۲ مهارت C: توجه به این که چه احساسی دارم (جلسه ۲)

فصل ۳ مهارت C: توجه به این که چه احساسی دارم (جلسه ۳)

فصل ۴ مهارت C: توجه به این که چه احساسی دارم (جلسه ۴)

فصل ۵ مهارت L: نگاه کردن به افکارم (جلسه ۵)

فصل ۶ مهارت U: استفاده از تفکر کارآگاهی و حل مسئله (جلسه ۶)

فصل ۷ مهارت U: استفاده از تفکر کارآگاهی و حل مسئله (جلسه ۷)

فصل ۸ مهارت E: تجربه کردن هیجان‌اتم (جلسه ۸)

فصل ۹ مهارت E: تجربه کردن هیجان‌اتم (جلسه ۹)

فصل ۱۰ مهارت E: تجربه کردن هیجان‌اتم (جلسه ۱۰)

فصل ۱۱ مهارت E: تجربه کردن هیجان‌اتم (جلسات ۱۱-۱۴)

فصل ۱۲ مهارت S: سالم و خوشحال ماندن (جلسه ۱۵)

فصل ۱۳: توجه به این که چه احساسی دارم برای والدین (جلسات ۱-۴ برای والدین)

فصل ۱۴: نگاه کردن به افکارم برای والدین (جلسه ۵ برای والدین)

فصل ۱۵: استفاده از تفکر کارآگاهی و حل مسئله برای والدین (جلسات ۶ و ۷ برای والدین)

فصل ۱۶: تجربه کردن هیجان‌اتم برای والدین (جلسات ۸-۱۴ برای والدین)

فصل ۱۷: سالم و شاد ماندن برای والدین (جلسه ۱۵ برای والدین)

درباره نویسندگان