



گره سازگار

درمان شناختی - رفتاری کوتاه مدت
اضطراب کودکان
راهنمای درمانگر

نویسندگان

- دکتر فیلیپ کندال
- دکتر سارا کرولی
- دکتر کورتنی بنجامین
- دکتر کریستین مائورو

ترجمه

- فاطمه حسنلو

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

عنوان و نام پدیدآور	گربه سازگار: درمان شناختی - رفتاری کوتاه مدت اضطراب کودکان: راهنمای درمانگر / نویسندگان فیلیپ کندال - [و دیگران]
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۱۵ ص: نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۴۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Brief Coping Cat: Therapist Manual for the 8-Session Workbook.
یادداشت	نویسندگان فیلیپ کندال، سارا کرولی، کورتی بنجامین، کریستین مائورو.
یادداشت	کتابنامه: ص. [۱۰۹]-۱۱۵.
عنوان دیگر	درمان شناختی - رفتاری کوتاه مدت اضطراب کودکان: راهنمای درمانگر.
موضوع	اضطراب در کودکان — درمان Anxiety in children -- Treatment
شناسه افزوده	کندال، فیلیپ سی. Kendall, Philip C.
شناسه افزوده	حسینلو، فاطمه، ۱۳۷۴ - مترجم
رده بندی کنگره	RJ ۵۰۶
رده بندی دیویی	۶۱۸/۹۲۸۵۲۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۳۷۷۳۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا



انتشارات ابن سینا

نام کتاب:	گربه سازگار (درمان شناختی - رفتاری کوتاه مدت اضطراب کودکان) (راهنمای درمانگر)
نویسندگان:	دکتر فیلیپ کندال - دکتر سارا کرولی - دکتر کورتی بنجامین - دکتر کریستین مائورو
مترجم:	فاطمه حسینلو
ناشر:	انتشارات ابن سینا
نوبت چاپ:	اول - فروردین ۱۴۰۱
شمارگان:	۵۰۰ نسخه
قیمت:	۴۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۴۳-۰



به انتشارات ابن سینا بپیوندید

<https://telegram.me/EntesharatEbneSina>



مرکز بخش

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحید نظری غربی، کوچه بختیاری، مجتمع کارن، طبقه ۲، واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

سایت: www.ebnesinapress.com | ایمیل: press.ebnsina@gmail.com

نمایندگی های فروش

مشهد: انتشارات مجد دانش	تلفن:	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	تلفن:	۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰
کرمانشاه: جهان کتاب	تلفن:	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	تلفن:	۰۴۴-۳۳۲۵۸۷۸۹
تبریز: کتابفروشی بابک	تلفن:	۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	اصفهان: کتابفروشی کیا	تلفن:	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲
کرمانشاه: اندیشه	تلفن:	۰۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳	قزوین: کتابسرای حکیم	تلفن:	۰۲۸-۳۳۲۳۴۸۹۹
ساری: کتب پزشکی ارجمند	تلفن:	۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	شیراز: بازار کتاب شیراز	تلفن:	۰۷۱-۳۳۳۳۳۶۶۶
بابل: کتابفروشی ارجمند	تلفن:	۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	مشهد: فرا انگیزش	تلفن:	۰۵۱-۳۳۲۴۰۷۶۸
قم: انتشارات فانوس اندیشه	تلفن:	۰۲۵-۳۷۸۴۲۵۷۲			

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است.
لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هرگونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه، لوح فشرده، بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می باشد.



مقدمه

درمان شناختی-رفتاری اضطراب کودکان

راهنمای درمانی حاضر، برنامه‌ای هشت جلسه‌ای است که برای درمان اختلال‌های اضطرابی به‌ویژه اختلال اضطراب فراگیر، هراس اجتماعی و اضطراب جدایی در کودکی همچنین اوایل نوجوانی^۱ به‌کار می‌رود. رویکرد کلی برنامه درمانی خاص، درمان شناختی-رفتاری است. در این رویکرد از برخی تکنیک‌های رویکرد رفتاری که اثربخشی آنها به اثبات رسیده (مانند مواجهه، آموزش تن آرامی، ایفای نقش، تمرین و پاداش) با تأکید بر عوامل شناختی مؤثر بر پردازش اطلاعات افراد مضطرب (خودگویی اضطرابی، پریشانی هیجانی و اضطراب انتظار)، به‌صورت توأمان استفاده شده است. در این راهنما، به فشارهای اجتماعی (مانند فشار همسالان و خانواده) در حیطه مهارت‌های درک و اداره هیجان نیز پرداخته شده است. این برنامه درمانی، مجموعه‌ای منطقی بوده و نسخه خلاصه‌شده برنامه شانزده جلسه‌ای سازگاری با اضطراب است (کندال و هدکی، ۲۰۰۶a).

هدف کلی برنامه درمانی حاضر این است که به کودکان آموزش دهیم تا نشانه‌های برانگیختگی اضطراب را بشناسند و بدانند که در زمان بروز این نشانه‌ها بایستی از راهبردهای مدیریت اضطراب استفاده کنند. در این راهنما کودک را با مهارت‌هایی آشنا می‌کنیم که آنها را یکی پس از دیگری می‌آموزد؛ این موارد عبارت‌اند از: شناسایی فرآیندهای شناختی مرتبط با اضطراب شدید، یادگیری تکنیک‌های شناختی مدیریت اضطراب، تن آرامی رفتاری و مواجهه با موقعیت‌های اضطراب‌زا.

۱. در راهنمای درمانی حاضر، برای اطلاق به مراجع از کلمه «کودک» استفاده شده است؛ اگرچه برای درمان نوجوانان نیز مناسب است. همکاران علاقمند به مطالعه در مورد درمان مراجعانی که در اواسط یا اواخر دوران نوجوانی هستند، می‌توانند به راهنمای برنامه درمانی گربه سازگار (C.A.T Project Manual) نوشته کندال، چادهاری، هادسون و وب (۲۰۰۲) در سایت www.WorkbookPublishing.com مراجعه نمایند. «مؤلفان»

این کتاب با عنوان «درمان شناختی-رفتاری اضطراب نوجوانان: برنامه مدیریت ترس» توسط دکتر نسرين دودانگي و دکتر زهرا شهريور ترجمه شده است.

تأکید اصلی این برنامه درمانی بر راهبردهای کلی پیش رو است:

- « انجام تکلیف‌های آموزشی و اجرای تمرین‌های مختص هر جلسه
- « فرآیند ایفای نقش
- « الگوسازی نحوه سازگاری
- « تکلیف خانه (تکلیف من می‌توانم)
- « شناسایی احساس‌های مختلف
- « آگاهی نسبت به نشانه‌های بدنی در زمان اضطراب
- « آموزش تن آرامی
- « شناسایی و تغییر خودگویی‌های اضطرابی
- « پاداش‌های مشروط

« تمرین استفاده از مهارت‌های آموخته شده در موقعیت‌های اضطراب‌زا (یعنی مواجهه) به صورت تجسمی و واقعی

محتوای راهنما و کتاب تمرین بسیار به یکدیگر نزدیک هستند و برای استفاده هم‌زمان طراحی شده‌اند؛ به طوری که تکنیک‌های این راهنمای درمانی با کتاب تمرین (کندال، بایدس و مورو، ۲۰۱۰) کاملاً منطبق بوده و تمرین‌ها و تکلیف‌های کتاب تمرین با اطلاعات عرضه شده در روند درمان و راهنمای درمانی همسان هستند. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، راهنمای حاضر نسخه خلاصه شده برنامه درمانی شانزده جلسه‌ای است، کتاب تمرین نیز نسخه خلاصه شده کتاب تمرین گره سازگار (کندال، ۲۰۰۰؛ کندال و هدکی، ۲۰۰۶b) است.

برنامه درمانی هشت-جلسه‌ای به دو بخش تقسیم شده است: بخش اول مختص آموزش و بخش دوم جهت تمرین (مواجهه) است. درمانگر با پدر یا مادر کودک یا هر دو آنها (یا قیم او) نیز در جلسات اول و چهارم ملاقات می‌کند. نظریه‌ای که برنامه درمانی مبتنی بر آن است، توسط کندال (۱۹۹۳؛ ۲۰۰۶) مطرح شده است. نسخه شانزده جلسه‌ای برنامه درمانی نیز در دسترس است (کندال و هدکی، ۲۰۰۶a). به درمانگران علاقه‌مند به کار با کودکان مضطرب در بافت خانواده درمانی مراجعه به راهنماهای مربوطه توصیه می‌شود (هاورد، چو، کرین، مارس-گارسیا و کندال، ۲۰۰۰؛ هاورد و کندال، ۱۹۹۶؛ فبر و کندال، ۱۹۹۲). همچنین، درمانگرانی که به درمان گروهی کودکان اضطرابی تمایل دارند، می‌توانند به راهنمای ویژه گروه درمانی (فلنری-شودر و کندال، ۱۹۹۶) مراجعه نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره راهنما و منابع درمانی از سایت (www.WorkbookPublishing.com) دیدن فرمایید.

۱. همکاری که قصد مطالعه نسخه شانزده جلسه‌ای گره سازگار را دارند، می‌توانند به ترجمه فارسی راهنمای درمانگر (شهریور و ضرغامی، ۱۳۹۶) و کتاب تمرین (مولوی و شهریور، ۱۳۹۶) مراجعه نمایند.

به کارگیری الگوسازی، ایفای نقش و تمرین بین جلسات: در طی درمان، مفاهیم و مهارت‌ها به ترتیب از آسان به سخت معرفی می‌شوند. در زمان آشنایی با مهارت‌های جدید، درمانگر به عنوان الگو عمل می‌کند؛ یعنی آن مهارت، مشکلاتی که کودک ممکن است تجربه کند و همچنین راهبردهای غلبه بر آن مشکلات را برای کودک به نمایش می‌گذارد. در هر موقعیت جدید ابتدا درمانگر الگوسازی می‌کند سپس از کودک می‌خواهد که همگام با او پیش برود و در بازی ایفای نقش مشارکت کند (مراجعه کنید به التدیك و سرن، ۱۹۸۱).

در آخر، درمانگر کودک را تشویق می‌کند تا با تمرین مهارت‌هایی که به تازگی کسب کرده، به تنهایی ایفای نقش کند. در هر جلسه و در طی برنامه آموزشی، شدت اضطراب موقعیت‌های تمرینی به تدریج افزایش می‌یابد. بدین صورت که تمرین از موقعیت‌هایی که اضطراب‌زا نیستند و خوشایند هستند، شروع می‌شود و به تدریج موقعیت‌هایی با میزان اضطراب بالاتر انتخاب می‌شوند. تکلیف «من می‌توانم» تمرینی است که مراجع بایستی آن را خارج از محیط درمانی انجام دهد. این کار به کودک نشان می‌دهد که آنچه در طی جلسات یاد گرفته، در محیط‌های دیگر نیز قابل اجرا هستند.

مفاهیم کلیدی درمان: در بخش آموزشی برنامه، چندین مفهوم مهم به ترتیب به کودک معرفی می‌شوند؛ بدین صورت که ابتدا کودک با نشانه‌های بدنی مرتبط با احساس‌های مختلف آشنا می‌شود؛ سپس نحوه تشخیص نشانه‌های مختص اضطراب را یاد می‌گیرد (که با تمرین‌های کتاب تمرین گره سازگار هماهنگ هستند) و به او آموزش داده می‌شود تا نشانه‌های بدنی را به عنوان سرنخی برای تشخیص اضطراب در نظر بگیرد. کودکان مضطرب در مهارت‌های مرتبط با مدیریت هیجان ضعیف هستند (سوسیم جرو و کندال، ۲۰۰۰)؛ بنابراین بایستی در درمان این محدودیت‌ها در نظر گرفته شود. مفهوم مهم دیگری که کودک با آن آشنا می‌شود، شناسایی و تغییر «خودگویی» اضطرابی است (مراجعه کنید به کندال و مکدونالد، ۱۹۹۳؛ رومن، کندال و رو، ۱۹۹۴؛ تردول و کندال، ۱۹۹۶). در این مفهوم، انتظارات و ترس‌های کودک از آنچه قرار است اتفاق بیفتد و نیز نقشی که برای خودش در موقعیت قائل است، هر دو مهم هستند و بایستی به آنها پرداخته شود. سومین مفهومی که مطرح می‌شود، تغییر خودگویی اضطرابی به خودگویی سازگاران و طراحی برنامه‌هایی برای سازگاری اثربخش‌تر با اضطراب در موقعیت‌های مختلف است. در آخر، یادگیری نمره‌دهی به میزان اضطراب خود در موقعیت‌های مختلف و پاداش دهی به خودش به خاطر تلاش‌هایی که داشته، چهارمین مفهومی است که کودک با آن آشنا می‌شود.

برنامه چهار مرحله‌ای سازگاری: چهار مفهوم مذکور در برنامه چهار مرحله‌ای سازگاری با اضطراب خلاصه شده‌اند. این چهار مرحله عبارت‌اند از:

۱. آیا احساس ترس می‌کنم؟
۲. آیا فکر می‌کنم اتفاق بدی می‌افتد؟