

بسم الله خدا

از ترسو تا ببر

دستورالعمل درمانی برای فرزند پروری کودک مضطرب

سم کارترایت - هاتن

بن لسکی، استوارت راست

دبورا مک نالی

ترجمه

دکتر سه . تیموری

دانشگاه پژوهشگران روان و جسم
دانشگاه آزاد اسلامی، تهران

دکتر عطا طهرانچی

الهه عزیزی



انتشارات فرا انگیزش

فهرست مطالب

۸	فهرست نویسندگان
۱۰	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: زیربنای نظری برنامه
۱۴	درمان شناختی رفتاری (CBT)
۱۴	یک تاریخچه کوتاه از درمان شناختی رفتاری
۱۴	آیا CBT جواب می‌دهد؟
۱۵	مدل شناختی رفتاری پایدار برای اضطراب
۱۵	پاسخ جنگ و گریز
۱۶	اجتناب
۱۷	افکار، احساسات و رفتار
۱۹	فرانشاخت
۱۹	مدل شناختی و کودکان مضطرب
۲۰	چگونه از CBT استفاده کنیم؟
۲۰	افکار، احساسات و رفتار (TFB) و هفت فکر اطمینان‌بخش
۲۱	پاسخ جنگ و گریز
۲۲	کاهش اجتناب
۲۳	مدیریت نگرانی کودکان
۲۴	آموزش رفتاری والدین
۲۵	برنامه آموزش والدین چه هست و چگونه عمل می‌کند؟
۲۶	تقویت مثبت رفتارهای خوب
۲۷	ایجاد محدودیت و پیامدها
۲۸	توجه نکردن
۲۹	تنبيه/پیامدها و محرومیت
۲۹	نظریه یادگیری اجتماعی
۳۰	فرزند پروری و اضطراب
۳۲	ما چطور از آموزش رفتاری والدین در این برنامه کمک می‌گیریم
۳۵	فصل دوم: چطور از این کتاب استفاده کنیم
۳۶	برنامه از ترسو تا ببر برای چه کسی بهترین کاربرد را دارد؟
۳۷	استفاده از مواد آموزشی
۳۸	استفاده از سبک اجرای شناختی رفتاری
۳۸	فرمول‌بندی

۳۹	سبک سقراضی
۴۰	اصول
۴۰	داستان‌ها و قیاس‌ها
۴۱	ایفای نقش‌ها و نمایش‌ها
۴۲	شناخت‌های کلیدی
۴۳	دستنامه‌ها
۴۳	تمرین خانگی
۴۳	جنبه‌های دیگر برنامه مطلب
۴۶	هدایت یک گروه: نکات عملی
۴۹	فصل سوم: جلسه اول: مقدمه‌ای به برنامه درمانی و برخی مفاهیم پایه
۵۰	مرور کلی
۵۰	چرا به این برنامه نیاز داریم؟
۵۱	قواعد اصلی
۵۲	چه رفتارهایی را دشوار می‌نمایند؟
۵۳	قاعده توجه
۵۴	کیک اضطراب
۵۶	افکار، احساسات و رفتار (TFB)
۶۰	هفت فکر اضمحلال‌بخش
۶۵	هرم اضطراب
۶۶	برنامه‌های روزانه، رژیم غذایی، کافئین ورزش
۶۸	تمرین خانه
۷۰	جلسه اول از ترمینال
۷۲	هفت فکر اضمحلال‌بخش کودکان
۷۳	فصل چهارم: جلسه دوم: ایمن‌سازی رابطه والد-کودک از طریق بازی
۷۴	مرور کلی
۷۴	محتوای جلسه - بخش اول
۷۷	محتوای جلسه - بخش دوم
۷۸	آموزش بازی خاص
۸۴	پیام‌های کلیدی برای جلسه
۸۷	!! جلسه دوم از ترسو تا ببر!!
۸۹	بازی ویژه
۹۱	فصل پنجم: جلسه سوم: فهم اضطراب کودکان
۹۲	مرور اجمالی
۹۲	قبل از جلسه
۹۳	بخش اول: خوشامدگویی به خانواده‌ها
۹۳	توانی فکر احساس، رفتار (TFB)

۹۹	نقش اجتناب
۱۰۰	اضطراب TFB
۱۱۱	پریشی و پاسخ
۱۱۲	همه چیز درباره ترس و اضطراب
۱۱۳	فصل ششم: جلسه پنجم: کاربرد پاداش در انگیزش کودکان
۱۱۴	مرور اجمالی
۱۱۴	بخش اول جلسه
۱۱۹	بخش دوم
۱۱۹	کاربرد تشویق
۱۲۱	کاربرد نقشه ستاره جهت با انگیزه کردن کودکان
۱۲۴	نقشه ستاره گداخته
۱۲۹	کاربرد نقشه ستاره پاداش
۱۳۱	پاداش های تابستانی
۱۳۳	فصل هفتم: جلسه ششم: ایجاد محدودیت بر روی رفتارهای کودکان اضطرابی
۱۳۴	مرور کلی
۱۳۴	قبل از جلسه
۱۳۴	بخش اول
۱۳۵	بخش دوم: تشویق
۱۳۸	بخش سوم: محدودیت هایی را بر روی رفتار یک کودک اخلال قرار دهید
۱۴۱	کاربرد کلمه «اکنون»
۱۴۱	انتخاب ها و جایگزین هایی به کودک بدهید
۱۴۲	پیام های کلیدی برای این فصل
۱۴۳	فراموش نکنید
۱۴۵	بیر خجالتی
۱۴۶	دستورات و محدودیت ها
۱۴۷	حفظ آرامش خیلی مهم است
۱۴۷	به کودکان انتخاب ها و جایگزین هایی را بدهید
۱۴۸	در خانواده قوتی تنظیم کنید
۱۴۹	فصل هشتم: جلسه هفتم - استفاده از عدم توجه برای مدیریت رفتاری کودک
۱۵۰	نگاه اجمالی
۱۵۰	قبل از جلسه
۱۵۰	جلسه اول
۱۵۱	بردها و شجاعت
۱۵۲	بخش دوم جلسه
۱۵۳	استفاده از نادیده گرفتن
۱۵۵	چه رفتارهایی می تواند نادیده گرفته شود؟

۱۵۹.....	آزمایش کردن تکنیک
۱۶۵.....	نادیده گرفتن
۱۶۷.....	فصل نهم: جلسه هشتم: مدیریت نگرانی کودک
۱۶۸.....	نگاه اجمالی
۱۶۸.....	قبل از جلسه
۱۶۸.....	بخش اول جلسه
۱۷۱.....	بخش دوم جلسه: نگرانی
۱۷۲.....	نگرانی های واقعی
۱۷۴.....	نگرانی های غیرواقعی
۱۷۵.....	بعد از نگرانی
۱۷۶.....	زمان نگرانی
۱۸۳.....	کمک به کودک برای مقابله با نگرانی ها
۱۸۵.....	پرسش و پاسخ
۱۸۷.....	فصل دهم: جلسه نهم: مدیریت رفتارهای واقعاً دشوار زمان محرومیت و پیامدها
۱۸۸.....	نگاه اجمالی
۱۸۸.....	بخش اول جلسه
۱۹۰.....	بخش دوم جلسه:
۱۹۲.....	قواعد مرتبط با پیامدها
۱۹۸.....	سیلی زدن در مقابل زمان محرومیت و پیامدها
۲۰۰.....	به چالش کشیدن شناخت های والدین
۲۰۳.....	پرسش و پاسخ
۲۰۴.....	زمان محرومیت چیست؟
۲۰۷.....	فصل یازدهم: جلسه دهم: جمع بندی: مرور، مدیریت مدرسه و جشن
۲۰۸.....	نگاه اجمالی
۲۰۸.....	قبل از جلسه:
۲۰۸.....	بخش اول جلسه
۲۰۹.....	زمان محرومیت و پیامدها:
۲۱۱.....	جعبه کمک های اولیه
۲۱۲.....	کمک گرفتن از مدرسه
۲۱۵.....	ارائه مدرک و جشن
۲۱۸.....	پرسش و پاسخ
۲۲۰.....	چگونه مدرسه و معلم می توانند به کودک مضطرب کمک کنند
۲۲۳.....	انتظارات روشن و منطقی از عملکرد تحصیلی دانش آموزان
۲۲۵.....	آیا در کلاستان کودک مضطربی دارید؟
۲۲۶.....	انضباط مثبت

این کتاب تقدیم می‌شود به « ز. ب » که در تمام این مسیر

با من بود (دقیقه در شکم من)

س. ۵ (ترتایت - هاتن، منچستر، سپتامبر ۲۰۰۹)

www.ketab.ir

پیشگفتار

آملیا در حالی که اشک می‌ریزد تازه از مدرسه به خانه آمده است. معلم به هر کدام از بچه‌های کلاس یک مداد قرمز جدید داده و به آن‌ها گفته است که هر کس مدادش را گم کند به ددرس بزرگی می‌افتد. آملیا مدادش را گم کرده و می‌ترسد که اگر معلمش بفهمد چه می‌شود.

این اتفاق زیاد می‌افتد. آملیا اغلب به خاطر مشکلات جزئی به گریه افتاده و به سختی آرام می‌شود. پس از تلاش چندساعته و بی‌ثمر برای قطع کردن گریه آملیا، پدرش سوار ماشین شده و تمام مغازه‌ها را می‌گردد تا آن خرم شانس می‌آورد و دقیقه قبل از اینکه آملیا به تخت خواب برود با یک مداد قرمز براق بازی می‌گردد.

آیا مشکل حل شده است؟

آیا پدر آملیا کار درستی کرده است؟ باوجودی که پدرش از روی محبت این کار را کرده است اما آیا در درازمدت این کار بهترین شاره برای کمک به اضطراب‌های آملیا می‌باشد؟

والدین کودکان مضطرب اغلب با چنین تعارضاتی مواجه می‌شوند و متأسفانه ممکن است گزینه والدین برای حمایت از کودک آسیب‌پذیرشان کاملاً ناسازگار با آن چیزی باشد که مورد نیاز است.

بسیاری از والدین می‌دانند که روش آن‌ها خوب عمل نمی‌کند و برای اصلاح آن نیاز به کمک دارند. متأسفانه در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته والدین در هنگام کردن فرزندانشان تنها هستند. این مسئولیت زمانی که فرزند شما کاملاً آرام است دشوار می‌شود اما وقتی کودک شما کارهایی را انجام می‌دهد که از حالت عادی خارج است می‌تواند کاملاً غیرممکن باشد.

این برنامه درمانی مبانی نظری و تجربی قوی داشته و برای والدین کودکان همچون آملیا طراحی شده است. در این برنامه درمانگر والد از طریق رویکردی گام‌به‌گام اضطراب را در کودک مدیریت می‌کنند. هدف این برنامه ایجاد والدینی با اعتمادبه‌نفس می‌باشد که می‌دانند چگونه به‌طور اعتمادبه‌نفس را در کودکان ایجاد نموده وقتی کودکان آشفتگی و هراسان است وی را آرام نمایند.

ما این برنامه را برای کمک به خانواده‌های زیادی همچون خانواده آملیا مفید یافتیم و همچنین در طول این مسیر نکات جالبی را تجربه کردیم. امیدواریم که برای شما هم همین‌طور باشد.