

گربه سازگار
درمان شناختی - رفتاری برای کودکان مضطرب
راهنمای درمانگر
«ویراست سوم»



نویسنده
فیلیپ کندال و کریستینا هادک

مترجم
دکتر مریم طهرانی زاده

ویراستاری گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

سخنی با شما مدرس محترم و دانشجوی عزیز

چندی است که شاهد کاهش شمارگان کتاب، به ویژه کتاب‌های دانشگاهی، هستیم. تکثیر و کپی‌ها و پی‌دی‌اف‌های غیرمجاز از کتاب‌ها در محیط دانشگاه به این معضل دامن می‌زند. شما مدرس محترم ممکن است صرفاً به خاطر کمک به دانشجویان و صرفه‌جویی در هزینه تهیه کتاب، به آنها توصیه کنید که به جای خرید کتاب، از کپی بخش‌هایی از آن استفاده کنند. شما دانشجوی عزیز ممکن است بپندیشید که با کپی از روی کتاب، هزینه‌ای کمتر برای تهیه آن پرداخت کرده‌اید (هرچند که غالباً چنین نیست). اما حاصل این اعمال خلاف قانون چیزی جز بی‌رغبتی به تلاش فرهنگی و ارائه دستاوردهای جدید در عرصه علم نیست. با ترویج استفاده از کپی‌ها و پی‌دی‌اف‌های غیرمجاز که بدون رضایت نویسنده و مترجم و ناشر تهیه می‌شود:

- موجب ترک فعالیت‌های علمی و فرهنگی، بی‌انگیزی در این امور خطیر و بروز مشکلات و خسارت‌های جبران‌ناپذیر به قشر فرهنگی جامعه نشویم.
- باعث ورشکستگی صنعت نشر و به دنبال آن بیکاری قشر عظیمی از کارکنان این عرصه از ناشر گرفته تا حروفچین و طراح و صحاف نشویم.
- افرادی غالباً ناآگاه و به ندرت سودجو را به اعمال نامشروع و خلاف قانون تشویق نکنیم و خود آنها و خانواده‌هایشان را دچار عواقب کسب درآمد و ارتزاق از راه حرام و تعدی به حقوق دیگران نسازیم.
- بیایید به آینده میهنمان و فرزندانمان بپندیشیم. بیایید به آینده علم و دانش در کشور عزیزمان که زمانی مهد علم و ادب بود بیشتر بها دهیم.

کندال، فیلیپ سی. (Kendall, Philip C)

گربه سازگار درمان شناختی - رفتاری برای کودکان مضطرب / اشمای درمانگر / تألیف فیلیپ کندال، کریستینا هدک؛ مترجم مریم طهرانی‌زاده؛ ویراستاری گروه علمی رشد. مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۴۰۱. مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۸۱-۱ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Cognitive-Behavioral Therapy for Anxious Children: Therapist Manual, 3rd ed. (Coping cat).

موضوع: اضطراب در کودکان - - درمان (Anxiety in children - - Treatment)

موضوع: شناخت درمانی کودکان (Cognitive therapy for children)

موضوع: اضطراب - - اختلالات - - درمان (Anxiety disorders - - Treatment)

شناسه افزوده: هدک، کریستینا ا. (Hedtke, Kristina A).

شناسه افزوده: طهرانی‌زاده، مریم، ۱۳۵۸ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره: RJ ۵۰۶ رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۴۹۸۲۳

حق چاپ محفوظ است

گره سازگار

درمان‌شناختی - رفتاری برای کودکان مضطرب راهنمای درمانگر

«ویراست سوم»

نویسنده

فیلیپ کندال و کریستینا هدک

مترجم

دکتر مریم طهرانی‌زاده

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات رشد محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های رایجی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است. اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید

(اردیبهشت)، شماره ۷۲ - تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۷	جلسه اول: برقراری ارتباط و آشناسازی با درمان
۲۵	جلسه دوم: شناسایی احساس اضطراب
۳۵	جلسه سوم: شناسایی واکنش‌های جسمانی به اضطراب
۴۳	جلسه چهارم اولین ملاقات با والدین
۴۷	جلسه پنجم: آموزش آرمیدگی
۵۳	جلسه پنجم توصیه‌های عملی
	جلسه ششم: تشخیص گفت‌وگوی درونی اضطراب‌برانگیز و یادگیری به چالش
۵۵	کشیدن افکار

جلسه هفتم: مرور گفت‌وگوی درونی اضطراب‌برانگیز و سازگارانه و شکل دهی مهارت‌های حل مسئله.....	۶۵
جلسه هشتم: معرفی خودسنجی و خودپاداش‌دهی و مرور مهارت‌های آموخته شده.....	۷۳
جلسه نهم: دومین ملاقات با والدین.....	۸۷
جلسه دهم: تمرین در موقعیت‌های کم اضطراب با استفاده از تکالیف مواجهه‌ای.....	۹۱
جلسه یازدهم: تمرین در موقعیت‌های کم اضطراب با استفاده از تکالیف مواجهه‌ای.....	۱۰۱
جلسه دوازدهم: تمرین در موقعیت‌های اضطراب متوسط با استفاده از تکالیف مواجهه‌ای.....	۱۰۵
جلسه سیزدهم: تمرین در موقعیت اضطراب متوسط با استفاده از تکالیف مواجهه‌ای.....	۱۱۱
جلسه چهاردهم: تمرین در موقعیت‌های با اضطراب زیاد با استفاده از تکالیف مواجهه‌ای.....	۱۱۵
جلسه پانزدهم: تمرین در موقعیت‌های اضطراب زیاد با استفاده از تکالیف مواجهه‌ای.....	۱۲۱
جلسه شانزدهم: تمرین در موقعیت‌های با اضطراب زیاد، تهیه فیلم کوتاه و پایان درمان.....	۱۲۹
تدابیر درمانگر: اختلال‌های همایند و عوامل مشکل‌آفرین.....	۱۳۷
سخن پایانی.....	۱۶۷
منابع.....	۱۶۹

مقدمه

درمان شناختی - رفتاری برای کودکان مضطرب

در این راهنمای درمانی، برنامه‌ای شانزده جلسه‌ای را به منظور درمان اختلال‌های اضطرابی، به ویژه اختلال اضطراب فراگیر، هراس اجتماعی و اختلال اضطراب جدایی در کودکان و نوجوانان^۱ شرح می‌دهیم. رویکرد کلی ما شناختی - رفتاری است یعنی ترکیب اثربخش اثبات شده شیوه رفتاری (برای مثال تکالیف مواجهه‌ای، آموزش آرامش، فعالیت‌های نقش بازی کردن، تمرین و جایزه یا پاداش دادن) با تأکید بیشتر بر عوامل پردازش اطلاعات شناختی مرتبط با اضطراب‌های هر فرد (پیشانی هیجانی، ترس انتظاری).

۱. اگرچه این راهنما برای نوجوانان مناسب است، واژه کودک در اشاره به مراجعه کننده استفاده خواهد شد. خواننده‌هایی که به درمان جوان‌ترها علاقه‌مندند به C.A.T (کتاب تمرین گریه سازگار) ارجاع داده می‌شوند. راهنمای پروژه (کندال، چودری، هادسن، و وب، ۲۰۰۲).

عوامل اجتماعی هم (مانند دوستان و خانواده‌ها) در نظر گرفته شده‌اند زیرا به اندازه مهارت‌های درک هیجان و مدیریت در آن دخیل هستند. این رویکرد نمایانگر آمیزه‌ای منطقی است.

هدف کلی، آموزش کودکان برای تشخیص علائم برانگیختگی اضطرابی ناخواسته و استفاده از این علائم همچون سرنخ برای راهبردهای مدیریت اضطراب است. شناسایی فرایندهای شناختی مرتبط با برانگیختگی اضطرابی مفرد، آموزش راهبردهای شناختی برای مدیریت اضطراب، آموزش آرمیدگی رفتاری، و فرصت‌های تمرین عملی در این راهنما در پی هم آمده‌اند تا مهارتی را بر مبنای مهارت‌های دیگر بسازند. بیشترین تأکید در برنامه درمانی بر راهبردهای جامع زیر است:

- پی‌درپی بودن تدریجی وظایف و تکالیف آموزش
- رویه‌های اجرای نقش
- سرمشق‌دهی سازواری
- تعیین تکالیف (تکالیف « نشان می‌دهم که می‌توانم »)
- آموزش عاطفی
- آگاهی از واکنش‌های جسمانی هنگام اضطراب
- آموزش آرمیدگی
- شناسایی و اصلاح گفت‌وگوی درونی اضطراب‌برانگیز
- پاداش‌های مشروط
- تمرین مهارت‌های تازه فراگرفته‌شده، هم به صورت تجسمی و هم عملی در موقعیت‌های اضطراب‌آور فزاینده (تکالیف مواجهه‌ای)
- طراحی و تکمیل فیلم تجاری « کودک رشد یافته ».

راهنماهایی که در این جا توصیف می‌شوند به‌ویژه با چاپ اول (کندال^۱، ۲۰۰۰) و چاپ دوم کتاب تمرین گریه سازگار (کندال و هتک^۲، ۲۰۰۶) هماهنگ شده‌اند. کتاب تمرین مراجع شامل تمرین‌ها و تکلیف‌هایی است که با اطلاعات بحث‌شده در جلسات درمان همسازند. این دو مکمل هستند و با هم استفاده می‌شوند.

این برنامه‌ی ۱۶ جلسه‌ای به دو بخش تقسیم می‌شود. هشت جلسه اول بخش آموزش و هشت جلسه دوم بخش تمرین (تکالیف مواجهه‌ای) است. به علاوه دو جلسه با حضور درمانگر و والدین (یکی یا هر دو والد کودک) در جلسه‌های چهارم و نهم در برنامه گنجانده می‌شود. نظریه‌ای که درمان با آن هدایت می‌شود در کتاب کندال (۲۰۰۶، ۱۹۹۳) شرح داده شده است. کسانی که به کار در زمینه‌ی خانواده درمانی علاقه‌مند هستند باید کتاب خانواده‌درمانی برای کودکان مضطرب را مطالعه کنند (هاوارد، چو، کرین، مارس-گارسیا^۳، و کندال، ۲۰۰۰؛ هاوارد و کندال، ۱۹۹۶؛ همچنین فابر^۴ و کندال، ۱۹۹۲). کسانی که به کار در گروه‌ها تمایل دارند باید کتاب راهنمای درمانگر برای درمان گروهی را ببینند (فلنری - شرودر^۵، و کندال، ۱۹۹۶). برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کتاب‌های راهنمای درمانگر و مطالب درمانی به سایت زیر مراجعه شود: www.workbookpublishing.com.

در طول درمان، مفاهیم و مهارت‌ها، از ابتدایی‌ترین تا دشوارترین آن‌ها، به ترتیب ارائه می‌شوند. وظایف درمانگرها به‌مثابه‌ی سرمشق مناسبی از همه‌ی مهارت‌های جدیدی است که [به درمانجو] ارائه می‌شوند که نه‌تنها مهارت را به کودک یاد می‌دهند بلکه دشواری‌هایی نیز که ممکن است تجربه شوند و

1. Kendall

2. Hedtke

3. Howard, Chu, Krain, Marrs-Garcia & Kendall

4. Fauber

5. Flannery-Schroeder

همچنین راهبردهایی برای غلبه بر آن‌ها را آموزش می‌دهند. درمانگر ابتدا موقعیت جدید را نشان می‌دهد. از کودک دعوت می‌شود تا با «دنبال کردن» درمانگر، در نقش بازی کردن شرکت کند. (آلندیک و سرنی^۱، ۱۹۸۱) در نهایت کودک تشویق می‌شود تا صحنه‌ها را خودش به تنهایی بازی کند در حالی که مهارت‌های تازه فرا گرفته شده را تمرین می‌کند. در هر جلسه و در طول برنامه آموزش، سطح اضطراب با آغاز موقعیت‌های بدون تنش و افزایش تدریجی سطوح اضطراب، به تدریج بالا می‌رود. تکالیف «نشان می‌دهم که می‌توانم» به منزله تکالیفی که باید خارج از جلسه درمان اجرا شود تعیین می‌شوند تا امکان استفاده از چیزی را که در طول جلسه به آن پرداخته شده نشان دهند.

در بخش آموزش برنامه مفاهیم مهم متعددی پیاپی به کودک معرفی می‌شود که با آگاهی یافتن از واکنش‌های جسمانی به احساسات خود و یادگیری تشخیص آن واکنش‌ها، که ویژه اضطراب هستند، آغاز می‌شود (مطابق با تکالیف مراجع در کتاب تمرین گربه سازگار). کودک آموزش می‌بیند تا از واکنش‌های جسمانی همچون علامتی برای وجود اضطراب استفاده کند. کودکان مضطرب از مهارت‌های لازم برای درک توانایی‌های خود در تعدیل هیجان‌ها برخوردار نیستند (ساتم - گرو^۲ و کندال، ۲۰۰۰)، بنابراین به این محدودیت‌ها در درمان توجه می‌شود. مفهوم کلی بعدی که به کودک معرفی می‌شود یادگیری تشخیص و تغییر گفت‌وگوی درونی اضطراب برانگیز است. (کندال و مک‌دانلد^۳، ۱۹۹۳؛ رونان^۴، کندال، و رو^۵، ۱۹۹۴؛ تردول^۶، و کندال، ۱۹۹۶). هم انتظارات و هم ترس‌های او درباره اینکه چه

1. Ollendick & Cerny

2. Southam-Gerow

3. MacDonald

4. Ronan

5. Rowe

6. Treadwell

روی خواهد داد و نقشی که کودک در آن موقعیت برای خودش می‌بیند مهم هستند. سومین مفهومی که به کودک معرفی می‌شود تغییر گفت‌وگوی درونی اضطراب برانگیز در مواجهه با گفت‌وگوی درونی و تدوین برنامه‌هایی برای مواجهه مؤثرتر با اضطراب‌ها در موقعیت‌های مختلف است. چهارمین مفهومی که به کودک معرفی می‌شود خودارزیابی و پاداش دادن، حتی در موفقیت‌های جزئی است.

این چهار مفهوم در برنامه‌ای چهار مرحله‌ای برای مقابله با اضطراب خلاصه شده‌اند. برای کمک به آسان شدن یادآوری برنامه توسط کودک واژه‌ای اختصاری معرفی می‌شود. این واژه اختصاری برنامه FEAR را تشکیل می‌دهد که هر حرف در آن نشان‌دهنده یک مرحله در برنامه است:

- احساس ترس^۱ می‌کنی؟
- انتظار^۲ داری اتفاقات بدی رخ دهد؟
- نگرش‌ها و اقدام‌هایی^۳ که ممکن است کمک کنند.
- نتایج و پاداش‌ها^۴

بخش دوم برنامه به اجرا و تمرین مهارت‌ها و دانش تازه آموخته‌شده در موقعیت‌های بیش از پیش اضطراب برانگیز اختصاص یافته است. راهبردهای آموزشی مشابهی به کار گرفته می‌شوند که شامل الگودهی سازگاری، فعالیت‌های نقش بازی کردن و تکالیف «نشان می‌دهم که می‌توانم» است. موقعیت‌هایی که پیش روی هر کودک قرار می‌گیرند به طور جداگانه برای او و بر پایه ترس‌ها و نگرانی‌هایش طراحی شده‌اند (که در طول جلسات اولیه و دوباره در طول جلسه هشتم ارزیابی شده‌اند. همچنین کندال و همکاران، a

1. Feeling Frightened
2. Expecting
3. Attitudes and Actions
4. Results and Rewards

۲۰۰۵ را ببینید). اولین جلسات تمرین شامل مواجهه‌های ذهنی که با اضطراب پایین همراه هستند در دفتر درمانگر است و با تجربه‌های واقعی و عملی در موقعیت‌های کم استرس دنبال می‌شوند. جلسات بعدی شامل تکرار این فرایند در موقعیت‌هایی است که برای کودک استرس بیشتری ایجاد می‌کنند و به کودک کمک می‌کنند با قرار گرفتن در معرض برخی موقعیت‌های مختلف اضطراب برانگیز بر مهارت‌ها تسلط یابد. در نهایت جلسه آخر شامل ضبط فیلم کوتاه ویدئویی «تبلیغاتی» درباره یادگیری مقابله با اضطراب است. این فرصت به کودک داده می‌شود تا چیزهایی را که یاد گرفته است نشان دهد و با دیگران به اشتراک بگذارد.

گفتنی است که این روش درمان در چندین کارآزمایی بالینی تصادفی با داده‌های پیگیری یک ساله که در آمریکا (برای مثال، کندال، ۱۹۹۴؛ کندال و همکاران، ۱۹۹۷) و استرالیا (برای مثال، بارت، دادز، و راپی، ۱۹۹۶) انجام شده‌اند، ارزشیابی شده است. نتایج به‌دست آمده در یک بررسی پیگیری به مدت ۳/۳۵ سال (کندال و ساتم - گرو، ۱۹۹۶) و در بررسی پیگیری دوم به مدت ۷/۴ سال (کندال، سفورد و فلنری - شرودر، و وب، ۲۰۰۴) شواهدی در تأیید تداوم دستاوردها فراهم کرده است. در ارتباط با معیارهای پیشنهادی منتقدان برای استفاده در تعیین درمان‌هایی که دارای شرایط تأیید پژوهش تجربی هستند (چمبلس و هالن^۲، ۱۹۹۸)، مرور آثار نشان می‌دهد که این درمان به لحاظ تجربی تأیید شده است (کازدین و ویز^۳، ۱۹۹۸؛ آلدنیک و کینگ، ۱۹۹۸؛ آلدنیک، کینگ، و کورپیتا، ۲۰۰۶).

بحث در مورد طیف گسترده‌ای از موضوعات مربوط به درمان اضطراب نوجوانان در آثار کندال و هلمبیک (۱۹۹۱)، کندال و هودسان، چودری، وب،

1. Barrett, Dadds, & Rapee

2. Chambless & Hollon

3. Kazdin & Weisz

و پینتل (b ۲۰۰۵) و کندال و تردول (۱۹۹۶) ارائه شده است. موضوعات مربوط به قابلیت انتقال درمان از موقعیت تحقیق به درمانگاه خدمات، در کندال و ساتم - گرو (۱۹۹۵)، وهودسان، کرین و کندال (۲۰۰۱) ارائه شده است. شواهد کاربردپذیری درمان در موارد تغییر معیارهای تشخیصی، در کندال و وارمن (۱۹۹۶) و در مورد قومیت و جنسیت، در تردول، فلنری، و کندال (۱۹۹۵) عرضه شده‌اند. به خوانندگان علاقه‌مند به اطلاعات بیشتر در رابطه با درمان توصیه می‌شود به منابع زیر رجوع نمایند: دربارهٔ متغیرهای مؤثر در فرایند به چو و کندال (۲۰۰۴) و کرید^۱ و کندال (۲۰۰۵)، دربارهٔ انتظارات و اسنادها در مقابله با اضطراب نوجوانان به کورت‌لندر^۲، کندال و پانیچلی - میندل^۳ (۱۹۹۷)، دربارهٔ انتظارات جامعه و ادراک خود در نوجوانان گرفتار اضطراب، به چانسکی^۴ و کندال (۱۹۹۷) و برای توصیه‌ها و ملاحظات ویژه راهبردهای مرتبط با تکالیف مواجهه‌ای به کندال، رابین، هتک، گوش، فلنری - شرودر و سووگ (۲۰۰۵a) مراجعه کنید. توصیف درمانگاه اختلال‌های اضطرابی کودکان و نوجوانان و خدمات آن به صورت آنلاین در سایت (www.childanxiety.org) در دسترس است و در کندال و همکاران (۲۰۰۵b) ارائه شده است. نمونه‌های کاربردی موارد اختلال را می‌توان در سووگ، کامر، فر، و کندال (۲۰۰۶) و کرین، هادسون، کولز، و کندال (۲۰۰۲) یافت و مباحث مربوط به رشد، خانواده و موضوعات مرتبط با آن‌ها را می‌توان در شماره ویژه مجله‌ی بین‌المللی روان‌درمانی شناختی (۲۰۰۶) و در شماره ویژه تجربه شناختی و رفتاری (جلد ۱۱، ۲۰۰۴) یافت.

1. Creed

2. Kortlander

3. Panichelli-Mindel

4. Chansky