

۷۷ ۶۶۶۶
۱۳۰۳/۲/۲۰

ACT

برای درمان کودکان

با روش درمانی ACT کودک خود را تشویق کنید تا
افکار و احساسات خود را مدیریت کند

دکتر تامار بلک

مترجم:

دکتر مجید محمودی مظفر (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی و

عضو انجمن روان‌شناسان آمریکا APA)

علی باغشاهی (عضو انجمن روان‌شناسان آمریکا APA)

مرتضی گلشنیان (عضو انجمن روان‌شناسان آمریکا APA)





سرشناسه: بلک، تیمر دی. Black, Tamar D.
عنوان و نام پدیدآور: ACT برای درمان کودکان: با روش درمانی ACT کودک خود را تشویق کنید تا افکار و احساسات خود را مدیریت کند/ تمار بلک؛ مترجمین مجید محمودی مظفر، علی باغشاهی، مرتضی گلشنیان.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۳۱۴ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۶۵-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: ACT for treating children : the essential guide to acceptance and commitment therapy for kids, [2022].

یادداشت: کتابنامه: ص. [۳۰۵] - ۳۰۸.

عنوان دیگر: با روش درمانی ACT کودک خود را تشویق کنید تا افکار و احساسات خود را مدیریت کند.

عنوان گسترده: ای.سی.تی. ...

موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy

شناخت درمانی کودکان Cognitive therapy for children

شناسه افزوده: محمودی مظفر، مجید، ۱۳۴۷ - مترجم

شناسه افزوده: باغشاهی، علی، ۱۳۶۰ - مترجم

شناسه افزوده: گلشنیان، مرتضی، ۱۳۶۰ - مترجم

رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸ / ۹۲۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۶۹۸۵۹

عنوان: ACT برای درمان کودکان

(با روش درمانی ACT کودک خود را تشویق کنید تا افکار و احساسات خود را مدیریت کند)

مؤلف: تمار بلک

مترجمین: دکتر مجید محمودی مظفر، علی باغشاهی، مرتضی گلشنیان

نمونه‌خوان: منصوره یزدانی چالشتی / صفحه‌آرا: خسرو هادیان

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر / شریف نو

قطع رقعی / شمارگان: ۵۵۰

نوبت چاپ: اول- ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۶۵-۷

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از

این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری- خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک)- کوچه اسلامی- شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵-۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه.....
۱۵	پیشگفتار.....
۱۹	فصل ۱: مروری بر استفاده از ACT برای درمان کودکان.....
۱۹	آنچه در این کتاب خواهید آموخت.....
۲۳	مقدمه‌ای بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT).....
۲۴	ACT چه تفاوتی با CBT دارد؟.....
۲۵	نظریهٔ چارچوب رابطه‌ای.....
۲۶	آیا ACT برای کودکان مناسب است؟.....
۲۹	ACT برای کودکان.....
۳۲	بگذار همان‌طور باشد.....
۳۳	رهايش كن.....
۳۴	آنچه مهم است را انتخاب كن.....
۳۵	آنچه مهم است را انجام بده.....
۳۶	در لحظه باش.....
۳۷	به خودت توجه كن.....
۳۸	هدف از ACT برای کودکان: من انعطاف‌پذیر هستم.....

۳۹	موضوع ACT
۴۰	زبان
۴۱	موازنه قدرت
۴۴	جلسات «در لحظه باش»
۴۵	خودافشاگری درمانگر
۴۸	تکنیک‌ها را خودتان امتحان کنید
۴۹	به آرامی روی آب‌های ACT گام بردارید
۵۲	نتیجه

فصل ۲: اولین جلسه و مفهوم‌سازی مورد ACT

۵۳	چه کسی در اتاق درمان حضور دارد؟
۵۵	معرفی خودتان و تشریح ساختار جلسه
۵۹	زدن یک جفت لنت خیالی ACT
۶۴	توسعه یک مفهوم‌سازی مورد ACT
۶۸	نکاتی درباره استفاده از الگوی مفهوم‌سازی مورد
۸۳	پاسخ‌های مفید درمانگر
۸۷	ناامیدی خلاقانه
۹۱	معرفی ACT به کودکان
۹۳	بر صحبت کردن درباره چیزهای ایمن تأکید کنید
۹۴	از کودک دعوت کنید تا به ابرقهرمان خودش تبدیل شود
۹۶	تأیید کنید که درمان داوطلبانه است
۹۸	نتیجه

فصل ۳: بگذار همان‌طور باشد و رهاش کن

۹۹	موارد مهمی که باید در این جلسه به آن‌ها توجه شود
۱۰۱	از کجا درمان را در ACT برای کودکان شروع کنید؟
۱۰۲	معرفی «بگذار همان‌طور باشد»

چیزها همیشه آن طور که ما انتظارش را داریم پیش نمی روند.....	۱۰۳
آیا می توانیم به ذهن خود بگوییم که به چیزی فکر نکند؟.....	۱۰۴
فقط به افکار و احساسات خود توجه کنیم.....	۱۰۵
بگذار تمرین همان طور باشد.....	۱۰۸
به یک شکلاتی فکر نکن.....	۱۰۸
دعوت به افکار ما.....	۱۱۱
بطری پرزرق و برق.....	۱۱۲
حروف درهم ریخته.....	۱۱۳
سلام کردن به افکار و احساساتمان.....	۱۱۵
معرفی رهایش کن.....	۱۱۷
تمرین های رهایش کن.....	۱۱۷
من فکر می کنم که تو می توانی.....	۱۱۸
نام گذاری داستان.....	۱۱۹
تشکر از ذهن خود.....	۱۲۰
امواج روی اقیانوس.....	۱۲۱
ترسیم نوشتن افکار روی نقاشی.....	۱۲۳
دمیدن حباب.....	۱۲۴
آواز خواندن افکار ما.....	۱۲۶
اندیشه های موسیقی با استفاده از سازها یا ابزارها.....	۱۲۷
تماشای خودروهایی که در حال گذرند.....	۱۲۸
مثال موردی: بابی، نه ساله.....	۱۳۲
استفاده از بگذار همان طور باشد و رهایش کن با بابی.....	۱۳۳
استفاده از بطری براق اکلیلی با بابی.....	۱۳۶
کار با والدین بابی.....	۱۳۸
پیشنهادهایی برای والدین.....	۱۴۱
نتیجه.....	۱۴۲

فصل ۴: آنچه مهم است را انتخاب کنید و آنچه مهم است را انجام دهید.. ۱۴۳

- معرفی روندهای: آنچه مهم است را انتخاب کن و آنچه مهم است را انجام بده..... ۱۴۵
- کمک به کودک: آنچه مهم است را انتخاب کن..... ۱۴۸
- سؤال عصای جادویی..... ۱۵۰
- قلب آنچه مهم است را انتخاب کن..... ۱۵۳
- تمرین‌های آنچه مهم است را انتخاب کن..... ۱۵۵
- یک صندوق یا کوله‌پشتی پر از گنج را نقاشی کن..... ۱۵۶
- روی یک کارت بنویسید: «از اینکه هستی متشکرم»..... ۱۵۶
- برای خودت کارت تولد بنویس..... ۱۵۶
- یک کارت فارغ‌التحصیلی مدرسه ابتدایی بنویسید..... ۱۵۷
- یک قلب نقاشی کنید..... ۱۵۷
- کمک به کودکان برای آنچه مهم است را انجام بده..... ۱۵۹
- تمرین‌هایی که با هم ترکیب می‌شوند: آنچه مهم است را انتخاب کن و آنچه مهم است را انجام بده..... ۱۶۱
- آنچه در قلب من است..... ۱۶۲
- دو مسیر..... ۱۶۴
- مثال: زهرا، یازده ساله..... ۱۶۵
- استفاده از تمرین دو مسیر با زهرا..... ۱۶۷
- مثال موردی: بلیندا، هشت ساله..... ۱۶۹
- استفاده از ACT و ERP در جلسه درمانی بلیندا..... ۱۷۱
- کار با والدین بلیندا..... ۱۷۷
- پیوند دادن تکنیک‌های ACT برای کودکان..... ۱۷۹
- پایان جلسات آنچه مهم است را انتخاب کن و آنچه مهم است را انجام بده..... ۱۸۱
- پیشنهادهایی برای والدین..... ۱۸۳
- نتیجه..... ۱۸۴

فصل ۵: در لحظه باش و به خودت توجه کن ۱۸۵

معرفی در لحظه باش ۱۸۵

در لحظه ماندن و در جای دیگر بودن ۱۸۷

تمرین‌های در لحظه باش ۱۸۸

خوردن در حین در لحظه ماندن ۱۸۸

گوش دادن به موسیقی هنگام در لحظه بودن ۱۸۹

حرکت کردن مانند جلبک دریایی ۱۹۰

تنفس آگاهانه ۱۹۲

تمرین «در لحظه باش» برای خانه ۱۹۵

گوش دادن به موسیقی ۱۹۶

➤ مسواک زدن دندان‌های خود ۱۹۶

نقاشی یا طراحی ۱۹۷

شام خوردن با خانواده ۱۹۸

«در لحظه باش» برای به خواب رفتن ۱۹۹

معرفی تکنیک «به خودت توجه کن» ۲۰۱

تمرین‌های هنری «به خودت توجه کن» ۲۰۲

زیر دریا ۲۰۳

گل با گلبزرگ ۲۰۴

عینک آفتابی با برچسب ۲۰۶

تمرین‌های تجربی «به خودت توجه کن» ۲۰۸

کشتی همچنان آرام ۲۰۸

ساحل ۲۰۹

تماشای یک فیلم از زندگی خودت ۲۱۰

مثال موردی: لولا، هشت ساله ۲۱۱

کار با والدین لولا ۲۲۲

پیشنهاداتی برای والدین ۲۲۴

نتیجه ۲۲۵

فصل ۶: مهربان باش و از خودت مراقبت کن ۲۲۷

- ارتباط بین مهربان باش و از خودت مراقبت کن در روش درمانی ACT برای کودکان ۲۲۷
- معرفی مهربان باش و از خودت مراقبت کن ۲۳۰
- تمرین‌های مهربان باش و از خودت مراقبت کن ۲۳۲
- دو مربی ۲۳۲
- نامه‌ای مهربانانه و محبت‌آمیز برای خود بنویس ۲۳۹
- یک دوست مهربان و دلسوز را تصور کنید ۲۴۲
- صندلی کار ۲۴۵
- صندلی خالی ۲۴۶
- استفاده از صندلی خالی برای مشاوره دادن به دوستان ۲۴۹
- مثال موردی: مثلاً، نه ساله ۲۵۰
- پیشنهادهای برای والدین ۲۵۴
- نتیجه ۲۵۵

فصل ۷: وقتی والدین آموزش می‌بینند ۲۵۹

- تعیین زمان کار به‌تنهایی با والدین ۲۵۹
- مشارکت دادن والدین در درمان ۲۶۱
- مثال موردی: آلی، پنج ساله ۲۶۲
- تمرین‌هایی برای استفاده با والدین ۲۶۶
- بگذار همان‌طور باشد و رهايش کن برای والدین ۲۶۸
- از آن زمان تاکنون ۲۶۹
- «مهربان باش و از خودت مراقبت کن» برای والدین ۲۷۱
- برای خودت نامه بنویس ۲۷۱
- آنچه برای والدین مهم است را انجام دهید ۲۷۳
- تمرین چشم‌گاو نر یا «وسط خال» ۲۷۳
- «در لحظه بمان و به خودت توجه کن» برای والدین ۲۷۵

برنامه‌ریزی برای مراقبت از خود.....	۲۷۵
مثال موردی: مری و آندرس.....	۲۷۷
جلسه اول: مفهوم‌سازی مورد و بگذار همان‌طور باشد.....	۲۸۰
جلسه دوم: بگذار همان‌طور باشد و رهایش کن.....	۲۸۲
جلسه سوم: آنچه مهم است را انتخاب کن و آنچه مهم است را انجام بده.....	۲۸۶
جلسه چهارم: در لحظه بمان.....	۲۸۹
جلسه پنجم: به خودت توجه کن.....	۲۹۱
نتیجه.....	۲۹۶

فصل ۸: نکات نهایی برای استفاده از ACT با کودکان..... ۲۹۷

ابتدا روی خودتان تمرین کنید.....	۲۹۷
اشکالی ندارد که مدل ناقص باشد.....	۲۹۹
زبان خود را ساده نگه دارید.....	۲۹۹
آهسته.....	۳۰۰
سخن آخر.....	۳۰۱

درباره نویسنده..... ۳۰۳

منابع..... ۳۰۵

موضوع نما..... ۳۰۹

نام نما..... ۳۱۱

مقدمه

همان گونه که می‌دانیم در هر دوره تاریخی، کودکان مخاطبان مهمی در جامعه جهانی هستند؛ زیرا آینده هر ملت در دستان آنهاست؛ اما این حقیقت را نباید نادیده گرفت که آنها نیز نیازها و چالش‌های خاص خود را دارند؛ نیازهایی که باید به آنها توجه کرد.

از سنین کودکی و زمانی که شکل‌گیری هویت و تجربه جهان آغاز می‌شود، سختی‌ها نیز پدیدار می‌شوند. یکی از این چالش‌ها زمانی پیش می‌آید که کودک به دلایل مختلفی نظیر ترس ناشی از محیط یا نابرابری‌های اجتماعی، در معرض اضطراب و افسردگی قرار می‌گیرد که سلامت روانش را تهدید می‌کند و به تبع آن، سلامتی نسل آینده نیز به خطر می‌افتد. بنابراین، شناسایی و توصیف واکنش‌های رفتاری و هیجانی کودکان در مقابل افسردگی، ترس و اضطراب و یافتن راهکارهایی مؤثر برای مدیریت و کاهش این اختلالات امری مهم تلقی می‌شود. پس از سال‌ها مطالعه، پژوهش و فعالیت‌های تجربی و درمانی در حوزه روان‌شناسی کودکان و نوجوانان، هنوز فقدان منابع علمی و عملی در این زمینه (خصوصاً در کشور ما) احساس می‌شود؛ منابعی که بتواند راهکارها و دستورالعمل‌های نوینی را در زمینه رفتارشناسی، سلامت روان و از همه مهم‌تر روش‌های درمانی جدید برای اختلالات روانی، در اختیار ما قرار دهد.

در سال‌های اخیر، روشی نوین در روان‌درمانی به نام پذیرش و تعهد آموزش ACT طراحی شده است. روشی که به کودکان این امکان را می‌دهد تا مهارت‌های ضروری برای رویارویی با چالش‌های زندگی را یاد بگیرند. این روش بر ایده پذیرش، واقع‌گرایی و انجام دادن اعمال متعهدانه متمرکز است و ابزارهای قدرتمندی ارائه می‌دهد که به کودکان اجازه می‌دهد آگاهانه، با احساسات خود در ارتباط باشند و با دلایل و استدلال، با ارزش‌هایشان برخورد کنند.

از این رو ما، پس از تحقیق و بررسی، به ترجمه یکی از آثار جدید این حوزه، یعنی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT پرداختیم با عنوان *ACT برای درمان کودکان*، به قلم دکتر تمار بلک، روان‌شناس با تجربه آموزشی و رشدی استرالیایی که در سال ۲۰۲۲ نوشته شده است. این اثر راهبردهای واضح، عملی، مختصر و مناسب رشدی را، براساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT ارائه می‌دهد؛ راهبردهایی که به کودکان ۵ تا ۱۲ ساله کمک می‌کند تا مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر، مدیریت احساسات و رهایی از مشکلات زندگی را بیاموزند.

در این کتاب، نویسنده با استفاده از نظریه‌ها و مدل‌های روان‌شناسی، به توصیف و تحلیل وضعیت کودکان تحت تأثیر اضطراب پرداخته و با ارائه راهنمایی‌های عملی، از طریق روش‌های مؤثر در درمان اضطراب و ترس در کودکان سطح آگاهی را ارتقا داده است.

از طرف دیگر، این اثر، با رویکردی پویا و خلاق، بهره‌گیری از تجربه‌های بالینی بر مبنای مطالعات علمی و تجربه‌های عملی، استفاده از راهکارها و پژوهش‌های موردی دقیق، تکیه بر رونوشت‌ها، فعالیت‌ها و تمرین‌های تجربی و برنامه‌های جلسه‌ای، فنونی را به کودکان می‌آموزد که به آن‌ها کمک می‌کند مهارت‌هایی نظیر پذیرش، ابراز خود، تعهد و اعتمادبه‌نفس را، برای ارتقای کیفیت زندگی‌شان، توسعه دهند. در ادامه نیز این مهارت‌ها، به بهبود

وضعیت کودکان مبتلا به اضطراب و ترس و افسردگی کمک شایانی می‌کند. درنهایت، در صورت لزوم، راهکارهایی نیز برای مشارکت دادن والدین در درمان و به خدمت گرفتن آن‌ها به‌عنوان «مربی‌های ACT» در نظر گرفته شده است.

خوشبختانه این اثر به‌گونه‌ای است که روان‌شناسان، متخصصان تربیتی، علاقه‌مندان به موضوع‌های روان‌شناسی کودک و والدین می‌توانند از آن بهره گیرند و بهترین راهکارهای درمانی را در اختیار داشته باشند. امید است که با ترجمه و در اختیار قرار دادن آثاری از این دست بتوانیم به ارتقای سطح علمی و عملی حوزه روان‌شناسی کودک کمکی هرچند اندک کرده باشیم.

پیشگفتار

باید اعتراف کنم که تمایل زیادی برای نوشتن پیشگفتار ندارم و اوایل امسال قسم خوردم که دیگر پیشگفتاری نخواهم نوشت؛ اما وقتی تamar بلک به من گفت که پیشگفتاری بنویسم، نتوانستم نه بگویم. خب، فکر می‌کنم می‌توانستم نه بگویم؛ اما نمی‌خواستم؛ زیرا وقتی او موضوع کتاب را به من گفت، بسیار هیجان‌زده شدم.

نمی‌توانم به شما بگویم چقدر خوشحالم که سرانجام کتابی با این ماهیت به دستم رسید. سال‌ها امیدوار بودم که فردی کتابی واقعاً کاربردی، ساده و جامع دربارهٔ ACT برای بچه‌ها بنویسد و خوشحالم بگویم این کتاب واقعاً مطابق با ایدهٔ من است. Tamar یکی از متخصصان مشهور جهانی در استفاده از ACT با کودکان است و او تحقیق بسیار خوبی را در نحوهٔ سازگاری و اصلاح ACT برای رفتار منعطف با کودکان پنج تا دوازده ساله انجام داده است.

نکته جالب دربارهٔ این کتاب این است که حتی اگر چیزی درخصوص ACT ندانید، اصول اولیهٔ ضروری را خیلی سریع به شما می‌آموزد. تقریباً هرکسی کاردرمان کودکان است از این کتاب سود خواهد برد و به راحتی می‌تواند مهارت‌های آموخته‌شده را به کار گیرد و از آن‌ها در ارتباط با مدل‌های دیگر استفاده کند. از سوی دیگر، اگر از قبل می‌دانید که چگونه از ACT برای درمان بزرگسالان یا نوجوانان استفاده کنید، این کتاب را

گنجینه‌ای خواهید یافت پر از ایده‌ها و راهکارهایی که برای انطباق مؤثر در روش کارتان مفیدند.

بسیاری از درمانگران نمی‌توانند کودکان را براساس روش درمانی ACT درمان کنند. برخی درمان را به روش فرمولی انجام می‌دهند؛ همیشه درمان یکسانی را دنبال می‌کنند و به استعاره‌ها و تمرین‌های یکسانی پایبندند. برخی به سادگی سعی می‌کنند ACT بزرگسالان را برای کودکان به کار برند؛ اما پس از آن، به سرعت متوجه می‌شوند که بچه‌ها یا آن را نمی‌فهمند یا آن را دوست ندارند. برخی در دام‌های درمانگر ACT کلاسیک می‌افتند؛ مانند: «صحبت کردن دربارهٔ ACT (بحث پیرامون مفاهیم و ایده‌های ACT به جای انجام دادن واقعی کار تجربی) یا «استفادهٔ ناصحیح از استعارات درمان ACT» (بمباران مراجعان با جریان بی‌پایانی از استعاره‌ها به این امید که یکی از آن‌ها یک استعاره ایجاد کند). بسیاری از درمانگران تمرین‌هایی انجام می‌دهند یا تکالیفی را تنظیم می‌کنند که از نظر رشد نامناسب هستند و این دستورالعملی مطمئن برای شکست در درمان است.

اگر این اتفاق‌ها برای شما افتاده باشد، ممکن است کمی احساس یأس یا ناامیدی کرده باشید؛ اما خبر خوب این است که تمار به شما نشان می‌دهد که چگونه از همهٔ این دام‌ها اجتناب کنید (یا پس از سقوط در این دام‌ها خود را خارج کنید) و در عوض، روان و انعطاف‌پذیر با مشتریان جوان کار کنید. او به شما می‌آموزد که چگونه در درمان ACT برنامهٔ جلسات خود را خلاصانه و مؤثر تنظیم کنید. شما یاد خواهید گرفت که چگونه کار تجربی ACT را انجام دهید و مراجعان خود را در حین درمان درگیر نگه دارید و از همه مهم‌تر، خواهید فهمید که چگونه مداخلات خود را طوری تنظیم کنید که از نظر رشدی مناسب باشند!

بنابراین، اگر می‌خواهید به بچه‌ها کمک کنید تا براساس ارزش‌هایشان با ترس‌هایشان روبه‌رو شوند و از افکار دشوار رها شوند و فضایی برای احساسات

دشوار باز کنند و شفقت به خود داشته باشند و در زندگی مشارکتی کامل، خلاق و مؤثر داشته باشند، پس از خواندن این کتاب شما آماده‌اید. این کتاب تمام دانشی را که برای رسیدن به آن اهداف نیاز دارید در اختیار شما قرار می‌دهد. سفر خوش بگذرد!

راس هریس

ملبورن، ۲۹ اوت ۲۰۲۱

www.ketab.ir

>