

کتاب کار مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیک

برای والدین نوجوانان

(پراهرده اثبات شده برای درک و فرزندپروری نوجوانانی که از

هیجان‌های شدید، خشم و اضطراب در رنج هستند)

نویسنده:

گروه منتور بوکس

مترجمین:

محمد حنیف نژاد، علیرضا رنجکش آدرمنابادی



عنوان و نام پدیدآور	:	کتاب کار مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک برای والدین نوجوانان: راهبرد اثبات شده برای درک و فرزندپروری نوجوانانی که از هیجان‌های شدید، خشم و اضطراب در رنج هستند / نویسنده گروه منتور بوکت؛ مترجمین محمد حنیف‌نژاد، علیرضا رنجکش آدرمنابادی؛ ویراستار اردوان تقوا.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۸۶ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۸۷-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	عنوان اصلی: DBT skills workbook for parents of teens: a proven strategy for understanding and parenting adolescents who suffer from intense emotions, anger, and anxiety.
عنوان دیگر	:	راهبرد اثبات شده برای درک و فرزندپروری نوجوانانی که از هیجان‌های شدید، خشم و اضطراب در رنج هستند.
موضوع	:	رفتار درمانی دیالکتیکی Dialectical behavior therapy هیجان‌ها در نوجوانی Emotions in adolescence
شناسه افزوده	:	حنیف‌نژاد، محمد، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	:	رنجکش آدرمنابادی، علیرضا، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	:	گروه منتور بوکت
رده‌بندی کنگره	:	Mentor Bucket RC489
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۷۱۸۶۹۵
وضعیت رکورد	:	فیفا

کتاب کار مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیک

مترجمین محمد حنیف‌نژاد

علیرضا رنجکش آدرمنابادی

ویراستار دکتر اردوان تقوا

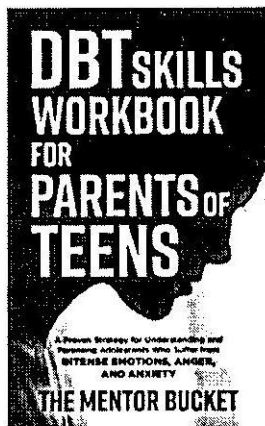
ناشر برگ و باد

شمارگان ۱۰۰ نسخه

کهنوبت چاپ اول ۱۴۰۳

قیمت ۱۲۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-8091-87-7



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

 @nashr.bargobad

 ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از ناشر

است.»

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱
فصل اول: درک رفتار درمانی دیالکتیک.....	۷
فصل دوم: بد تنظیمی هیجانی در نوجوانان.....	۲۵
فصل سوم: درک هیجان‌های فرزندان.....	۴۳
فصل چهارم: مسیری به‌سوی فرزندی پروری مؤثر.....	۶۱
کلام آخر.....	۷۹

مقدمه

آیا گاهی از پدر و مادر شدن خسته یا پشیمان می‌شوید؟ شاید فرزندان یک‌بار شما را به یک نقطه بی‌بازگشت هیجانی رسانده که مجبور شده‌اید او را سرزنش کنید. بدون شک پدر و مادر بودن سخت است، مخصوصاً اگر هنگام بیرون رفتن با نوجوانان اعصاب شما را خرد می‌کند، در صورت رد درخواست او پای خود را به زمین می‌کوبید، همیشه عصائی است و خجالت می‌کشد حرف بزند و به طور مداوم بابت چیزهای کوچک مضطرب می‌شود.

دوران نوجوانی مملو از هیجان‌های شدیدی است که می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی برای نوجوانان شود که نمی‌دانند چگونه آن‌ها را مدیریت کنند. تحقیقات نشان داده توانایی کودکان برای مقابله با عدم قطعیت‌های زندگی نقش مهمی در موفقیت اجتماعی و علمی آن‌ها بازی می‌کند و برای والدین مهم است که مهارت‌های فرزندپروری خود را با یادگیری نحوه مهار این هیجان‌ها و اطمینان از اینکه فرزندشان کنترل آن‌ها را از دست نمی‌دهند، بهبود بخشند.

دانستن چگونگی نحوه تنظیم هیجان‌های شدید شامل تحمل احساس‌های شدیدی مثل ناامیدی است و دانستن اینکه در شرایط اجتماعی مختلف چه طور واکنش نشان بدهیم. مهارت‌های مدیریت هیجان‌ها به نوجوان برای کنترل هیجان‌ها کمک خواهد کرد تا در هنگام روبه‌رو شدن با موقعیت‌های دشوار بهتر عمل کند.

من حدس می‌زنم کسی به شما نگفته فرزندپروری چالش‌برانگیز است. خوب، به بیشتر ما این را نگفته‌اند، ولی باید یاد بگیریم که والدین بهتری باشیم. به‌عنوان والدین، شما نقش مهمی در ایجاد و الگوی مهارت‌های مقابله‌ای برای نوجوان خود دارید، علاوه بر اینکه بسیاری از بزرگسالان از اصول ابتدایی هوش هیجانی آگاه نیستند. متأسفانه، بیشتر والدین راهبردهای مقابله‌ای ناسالم را به ارث برده‌اند شامل: اجتناب، فریادزدن یا سرکوب هیجان‌ها و این باعث می‌شود فرزند آن‌ها در معرض ریسک به ارث بردن این رفتارهای آشغال باشد. حتی والدین ماهر و دارای هوش هیجانی بالا نمی‌توانند نوجوانی که هیجان‌های شدیدی دارد را تربیت کنند. هیجان‌ها می‌توانند شدید و اغلب غیرقابل پیش‌بینی باشند.

با اینکه مدیریت هیجان‌های شدید سخت است، ولی امیدی هست! اگر رفتارهای کودک شما خطرناک و خشن شده، مثل پرخوری، بریدن، پرتاب کردن وسایل، تهدید و واکنش منفی به محدودیت‌ها و انتظارها. شما احتمالاً گیج شده و می‌ترسید، نترسید یا فکر نکنید که در این راه تنها هستید. بیشتر والدین می‌گویند نمی‌توانند نوجوانان دارای هیجان‌های شدید، خشم و اضطراب را مدیریت کنند.

من هم در ابتدا مثل شما سؤالات زیادی در مورد نحوه کنترل هیجان‌ها داشتم. من ناامید شده بودم تا اینکه با مهارت‌ها و راهبردهای رفتار درمانی دیالکتیک (DBT) آشنا شدم.

اکثر اوقات از هیجان‌های شدید فرزندم تعجب می‌کردم. برای او جیغ‌زدن راحت بود چون نمی‌توانست هر کاری دوست دارد انجام دهد و وقتی دیگران شاد بودند گریه می‌کرد، وقتی سعی می‌کردم حرف او را اصلاح کنم با عصبانیت به من نگاه کرده و تکالیف مدرسه را کابوس می‌دید. من هم مثل شما به نقطه‌ای رسیدم که می‌ترسیدم به او نه بگویم.

با اینکه رفتارهای توصیف شده ممکن است با رفتارهای نوجوان شما متفاوت باشد، اما همه این‌ها نشانه‌ای است مبنی بر رنجی که نوجوان شما از بد تنظیم هیجانی می‌برد. فرزندان دارای بد تنظیمی هیجانی تمایل به واکنش شدید و سریع به شرایطی که دیگران واکنش نشان نمی‌دهند دارند. آن‌ها همچنین نمی‌توانند به وضعیت قبلی خود برگردند. می‌توانیم این فرزندان را این‌طوری توصیف کنیم که در عرض چند ثانیه از صفر به صد می‌رسند.

اگر نگران رفتارها و واکنش‌های فرزند خود هستید و نمی‌توانید به روش مثبتی آن را مدیریت کنید، فرزندپروری با رفتاردرمانی دیالکتیک به شما کمک می‌کند! این ^{۳۴}از کابوسی که در آن گرفتار بودم با تغییر زندگی من و فرزندم نجات داد.

رفتاردرمانی دیالکتیک درمان ماهرانه‌ای برای زندگی بهتر افراد دارای هیجان‌های شدید است. اول از همه این مهارت‌ها به افراد برای رسیدن به اهداف‌شان با کاهش رفتارهایی که مانع آن‌ها برای دستیابی به آن اهداف است کمک می‌کند. با رفتاردرمانی دیالکتیک می‌توانید رفتارها و هیجان‌های فرزند خودتان را درک کنید و پاسخ مؤثری به آن بدهید.

به والدین ایده‌هایی در مورد هیجان‌ها، اینکه از کجا آمده‌اند و عملکرد آن‌ها آموزش داده می‌شود. این امر به افزایش آگاهی و تقویت تعامل بین والدین و فرزندان‌شان کمک می‌کند. به‌عنوان والدین، شما نیاز دارید یاد بگیرید چه چیزی فرزندان را در مقابل هیجان‌های شدید، محرک‌ها و باورهایی که بر پاسخ‌های هیجانی او تأثیر می‌گذارد آسیب‌پذیر می‌کند. به این توجه داشته باشید که هیجان‌های منفی چقدر بر فرزندان تأثیر گذاشته و مشکل ایجاد می‌کنند. سپس می‌توانید زود مداخله کنید و با پذیرش بیشتر و درک درست واکنش نشان دهید. این کار به شما این امکان را می‌دهد در کمک به فرزندان برای کنترل بیشتر بر هیجان و حس بهتر نسبت به خودشان مؤثرتر باشید.

رفتاردرمانی دیالکتیک به شما چهار گام مهارت مهم را یاد می‌دهد: تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی، اثربخشی بین‌فردی و تحمل پریشانی. در این گام‌ها، شما یاد خواهید گرفت که چگونه به نوجوانان کمک کنید تا توجه خود را متمرکز کنند، هیجان‌های دردناک خود را تنظیم کنند و با پریشانی کنار بیایند. شما همچنین راهبردهای مؤثری برای مقابله با کشمکش بین‌فردی خواهید یافت.

شما می‌توانید رفتارهای فرزندتان را با شکل‌دادن به آن با فعالیت‌های سازنده، استفاده از تقویت مثبت و قراردادهایی برای حفظ انتظارات و محدودیت‌ها و استفاده حداقلی از تنبیه، بهبود دهید.

با ترکیب اطلاعات درست، مهارت‌های خاص و رویکرد غیرقضاوتی قطعاً به نتیجه می‌رسید. هدف این است که یک زندگی لذت‌بخش و معنادار با خانواده خود داشته باشید. حتی اگر زندگی خانوادگی با دیدگاه اولیه شما متفاوت باشد، رفتاردرمانی دیالکتیک آموختن خاصی به زندگی‌تان داده و شما را به رابطه خوب با فرزندتان تشویق می‌کند.

فرزندپروری سیاه‌وسفید نیست. عوامل زیادی در تصمیم‌گیری دخیل هستند، بنابراین انتخاب افراطی روش مناسبی نیست. رفتاردرمانی دیالکتیک والدین را تشویق می‌کند از دید متعادل‌تری فرزندپروری کنند و در این زمینه آموزش مناسبی ارائه می‌دهد. کلمه "دیالکتیک" به معنای یافتن تعادل بین پذیرش و تغییر است. محیطی از تعامل و انعطاف‌پذیری را با آموزش به نوجوان شما که بعضی چیزها بسته به شرایط متغیر و بعضی ثابت هستند را تشویق می‌کند.

به‌جای کمرنگ کردن رفتارهای مشکل‌ساز، یا تمرکز زیاد بر رشد طبیعی نوجوانان، تعادلی بین مشکل‌ساز بودن یک رفتار و بخش عادی رشد نوجوان وجود دارد. به این ترتیب متوجه خواهید شد که آیا باید به دنبال کمک حرفه‌ای باشید یا خیر.

والدین اغلب با حفظ تعادل در روابط خود با نوجوان به دلیل تشویق به وابستگی بیش از حد، اجازه دادن به استقلال بیش از حد، تقویت روابط بیش از حد نزدیک و عدم راهنمایی کافی فرزندشان مشکل دارند.

اگر شما در انتهای یک طیف هستید، زمان آن است که با ارائه راهنمایی و حمایت صحیح به نوجوان خود در حین آموزش دادن به آن‌ها برای گرفتن مسئولیت مناسب، تعادل پیدا کنید. وقتی می‌خواهید به عقب برگشته و استقلال فرزندتان را افزایش دهید، هم‌زمان ساختار را نیز تشویق کنید.

در ابتدا اجتناب از سبک فرزندپروری سیاه‌وسفید و سفت ممکن است دشوار باشد. با این حال، انجام‌شدنی است. با تمرین، صبر و تغییر ذهنیت، شما در مسیر درست قرار می‌گیرید! شما خواهید فهمید رویکرد دیالکتیک تا حد زیادی رابطه‌تان با نوجوان‌تان را بهبود می‌بخشد.

این کتاب در مورد نحوه استفاده دقیق از راهبردها و مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک برای کنترل بیشتر و داشتن یک زندگی مسالمت‌آمیز با نوجوان‌تان صحبت می‌کند. اگر به او کمک کنید رفتارها و هیجان‌های خود را مدیریت کند، او اثر قطره چکانی را تجربه خواهد کرد.

در ابتدا، من با صحبت در مورد گام‌ها، شکل‌گیری هیجان‌ها و ارتباط بین افکار، رفتار و احساس‌ها شرح می‌دهم رفتاردرمانی دیالکتیک بر چه چیزی دلالت دارد.

همچنین، ما در مورد اینکه بد تنظیمی هیجانی یک مرحله یا یک مشکل واقعی در زندگی نوجوان شما است و در هر شرایطی چه باید کرد، بحث خواهیم کرد. در این سفر مهم، شما باید هیجان‌های کودک خود را درک کنید، و ما در مورد علل آن‌ها، برخی نشانه‌های هشداردهنده و چه زمانی به دنبال کمک برای فرزندتان باشید بحث خواهیم کرد. همچنین به شما راهبردهای مؤثری برای مدیریت هیجان‌های فرزندتان ارائه می‌دهیم.

در نهایت، نقش جدید خود را به عنوان یک والد مؤثر آغاز خواهید کرد. شما معنای یک والد مؤثر، دلیل خوب بودن این روش فرزندپروری و راهبردهای مختلف فرزندپروری برای فرزند دارای هیجان‌های شدید را یاد می‌گیرید. اولین مواجهه من با رفتاردرمانی دیالکتیک در خلال سال‌های کار به عنوان پزشک و کمک به نوجوانان و والدین برای مبارزه شدید با بیماری‌های روانی بود. اکثر مراجعین با اضطراب، افسردگی، آسیب و اختلال استرس بعد از سانحه و خودکشی مبارزه می‌کردند. با آموزش رفتاردرمانی دیالکتیک، توانستم به افراد کمک و نیازهای آن‌ها را برآورده کنم.

می‌دانم افراد زیادی با بیماری‌های مشابهی مبارزه می‌کنند. این کتاب را برای مخاطبان گسترده‌ی مخصوصاً کسانی که چالش‌های هیجانی را تجربه و می‌خواهند خود را از این هیجان‌های خلاص کنند می‌نویسم. من این کتاب کار را با شرح اصطلاحات پیچیده راحت طراحی کردم. تمریناتی در این کتاب وجود دارد. آن‌ها را انجام دهید، چون بخش مهمی از فرایند هستند. خوب، آماده شروع این سفر هیجان‌انگیز با من هستید؟ ورق بزنید، تا در مورد رفتاردرمانی دیالکتیک بیشتر صحبت کنیم.