

۱۶۳/۱۸۱۲

درمان شناختی - رفتاری

با کودکان و نوجوانان

www.ketab.ir

نویسنده:

پُل استالارد

ترجمه:

دکتر حمید علیزاده

علیرضا روحی

علی محمد گودرزی

سرشناسه: استالارد، پل Stallard, Paul
عنوان و نام پدیدآور: Paul Stallard / Think good, feel good: a cognitive behaviour
therapy workbook for children and young people.

مشخصات نشر: 2003 = 1382, John Wiley and Sons : Hoboken

مشخصات ظاهری: xi, ۲۴۰ ص. مصور. جدول. نمودار

شابک: 978-600-5510-64-5

وضعیت فهرست‌نویسی: old catalog

یادداشت: کتابخانه: ص. ۲۲۴-۲۳۱

نویسی عنوان: تینک گود فیل گود: آکونیتیو بی‌هیور ...

موضوع: رفتار درمانی کودکان

موضوع: شناخت درمانی کودکان

موضوع: رفتار درمانی نوجوانان

موضوع: شناخت درمانی نوجوانان

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۲ ۵۷/۷ RJ۵۰۵

رده‌بندی دیوئی: ۶۱۸/۹۲۶۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹/۱ اس



عنوان: درمان شناختی - رفتاری با کودکان و نوجوانان
نویسنده: پل استالارد
مترجمان: دکتر حمید علیزاده (دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی)
علیرضا روحی - علی محمد گودرزی
صفحه آرا: گروه گرافیکی ارشیا
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیفنگار
شمارگان: ۲۲۰ نسخه
قطع: وزیری
نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹ / هفتم ۱۴۰۳
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۶۴-۵

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ فاکس: ۸۸۸۱۲۰۸۲

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در: www.iketab.com

e-mail: danjehpub@hotmail.com

www.danjehpub.com

فهرست

صفحه

عنوان

۹	پیشگفتار مترجمان
۱۱	درباره مؤلف
۱۳	منابع بر خط

۱- درمان شناختی رفتاری: مبانی نظری، منطق و تکنیک‌ها

۱۶	مبانی تجربی درمان شناختی رفتاری
۱۹	مدل شناختی
۲۱	نقص‌ها و تحریف‌های شناختی
۲۳	ویژگی‌های اصلی درمان شناختی رفتاری
۲۵	هدف درمان شناختی رفتاری
۲۶	مؤلفه‌های اصلی مداخلات شناختی رفتاری
۳۲	توجه

۲- درمان شناختی رفتاری با کودکان و نوجوانان

۳۵	درمان شناختی رفتاری با کودکان و نوجوانان
۳۵	درمان شناختی رفتاری با کودکان زیر ۱۲ سال
۳۸	ارزیابی مهارت‌های اساسی مورد نیاز برای درگیر شدن در درمان شناختی رفتاری
۴۴	درمان شناختی رفتاری با نوجوانان
۵۶	مشکلات شایع در انجام درمان شناختی رفتاری با کودکان و نوجوانان

۳- درمان شناختی - رفتاری: مروری کلی بر امکانات

۵۸	افکار، احساسات و آنچه که انجام می‌دهید
۶۰	افکار خودکار
۶۱	اشتباهات تفکر
۶۲	تفکر متعادل
۶۳	باورهای اصلی

- ۶۴ کنترل افکار تان.....
- ۶۶ چگونه احساس می کنید.....
- ۶۷ کنترل احساسات تان.....
- ۶۸ تغییر رفتار تان.....
- ۷۰ یادگیری حل مسأله.....

۴- افکار، احساسات و آنچه انجام می دهید

- ۷۳ دایره‌ی جادویی.....
- ۷۵ چیزی که فکر می کنید.....
- ۷۶ باورهای اساسی.....
- ۷۷ باورها و فرضیات مضر.....
- ۷۸ حوادث مهم.....
- ۷۹ افکار خودکار.....
- ۷۹ چه احساسی دارید.....
- ۸۰ چه کاری انجام می دهید.....
- ۸۳ درمان شناختی - رفتاری: افکار، احساسات و کاری که انجام می دهید: نگاهی کلی.....
- ۸۴ درمان شناختی - رفتاری: دایره‌ی جادویی.....
- ۸۵ درمان شناختی - رفتاری: تله‌ی منفی.....
- ۸۶ درمان شناختی - رفتاری: آزمون اگر/ پس.....
- ۸۷ درمان شناختی - رفتاری: شما مرتکب چه اشتباهات تفکری می شوید؟.....

۵- افکار خودکار

- ۸۹ من، کاری که انجام می دهم و آینده‌ام.....
- ۹۱ چرا من به افکار منفی‌ام گوش می کنم؟.....
- ۹۲ تله‌ی منفی.....
- ۹۳ چرخه‌ی معیوب.....
- ۹۳ افکار حاد.....
- ۹۶ درمان شناختی - رفتاری: افکار و احساسات.....
- ۹۸ درمان شناختی - رفتاری: افکار حاد من.....
- ۹۹ درمان شناختی - رفتاری: افکار خوب درباره‌ی خودم.....
- ۱۰۰ درمان شناختی - رفتاری: افکار خوب درباره‌ی آینده‌ام.....

فهرست ۵

- درمان شناختی - رفتاری: افکار ناخوشایند درباره‌ی خودم ۱۰۱
درمان شناختی - رفتاری: افکار نگران کننده درباره‌ی کاری که انجام می‌دهم ۱۰۲
درمان شناختی - رفتاری: آنها چه فکری می‌کنند؟ ۱۰۳

۶- اشتباهات تفکر

- بدبینی ۱۰۷
بزرگ نمایی ۱۰۸
انتظار شکست ۱۰۹
افکار احساسی ۱۱۰
اهداف غلط که به شکست می‌انجامند ۱۱۱
مرا سرزنش کن ۱۱۱
درمان شناختی - رفتاری: تشخیص اشتباهات تفکر ۱۱۲
درمان شناختی - رفتاری: شما مرتکب چه اشتباهات تفکری می‌شوید؟ ۱۱۴

۷- تفکر متعادل

- فکر ما چگونه کار می‌کند ۱۱۸
درمان شناختی - رفتاری: جستجو برای مدرک ۱۲۲
درمان شناختی - رفتاری: تفکر متعادل ۱۲۴
درمان شناختی - رفتاری: حرارت سنج فکر ۱۲۶

۸- باورهای اساسی

- شناسایی باورهای اساسی ۱۲۸
چالش با باورهای اساسی ۱۳۱
صحبت با شخصی دیگر ۱۳۲
درمان شناختی - رفتاری: شناسایی باورهای اساسی ۱۳۴
درمان شناختی - رفتاری: به چالش کشیدن باورهای اساسی ۱۳۵
درمان شناختی - رفتاری: باورهای متداول ۱۳۷

۹- کنترل کردن افکار تان

- پرت کردن حواس ۱۴۲
فعالیت‌های جذاب ۱۴۴

- ۱۴۵ خودگویی مقابله‌ای
- ۱۴۵ خودگویی مثبت
- ۱۴۷ توقف فکر
- ۱۴۸ کم کردن صدای نوار
- ۱۴۹ افکار تان را مورد آزمایش قرار دهید
- ۱۵۰ آنها را دور بریزید
- ۱۵۱ درمان شناختی - رفتاری: افکار و باورهای تان را آزمایش کنید
- ۱۵۲ درمان شناختی - رفتاری: چالشگر افکار
- ۱۵۳ درمان شناختی - رفتاری: جستجو برای نکات مثبت
- ۱۵۴ درمان شناختی - رفتاری: خودگویی مثبت
- ۱۵۵ درمان شناختی - رفتاری: خودگویی مقابله‌ای
- ۱۵۶ درمان شناختی - رفتاری: گاو صندوق نگرانی
- ۱۵۷ درمان شناختی - رفتاری: نوار را خاموش کنید
- ۱۵۸ درمان شناختی - رفتاری: موفق بودن را تمرین کنید
- ۱۵۹ درمان شناختی - رفتاری: توقف فکر

۱۰- چه احساسی دارید

- ۱۶۲ من چه احساساتی دارم؟
- ۱۶۴ احساسات و کاری که انجام می‌دهید
- ۱۶۵ احساسات و فکری که می‌کنید
- ۱۶۵ ترکیب همه موارد بالا
- ۱۶۶ درمان شناختی - رفتاری: افکار و احساسات
- ۱۶۷ درمان شناختی - رفتاری: فعالیت‌ها و احساسات
- ۱۶۸ درمان شناختی - رفتاری: جستجوی لغت به وسیله‌ی یابنده احساس
- ۱۶۹ درمان شناختی - رفتاری: هر احساس به کجا می‌رود؟
- ۱۷۰ درمان شناختی - رفتاری: احساسات من
- ۱۷۱ درمان شناختی - رفتاری: وقتی غمگین هستم چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۱۷۲ درمان شناختی - رفتاری: وقتی عصبانی هستم چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۱۷۳ درمان شناختی - رفتاری: وقتی مضطرب هستم چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۱۷۴ درمان شناختی - رفتاری: وقتی خوشحال هستم چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۱۷۵ درمان شناختی - رفتاری: احساسات و مکان‌ها
- ۱۷۶ درمان شناختی - رفتاری: حرارت سنج احساس

۱۱- کنترل احساسات تان

۱۷۸	آرمیدگی را بیاموزید
۱۸۰	تمرینات بدنی فیزیکی
۱۸۰	تنفس کنترل شده
۱۸۱	منظره‌های آرام بخش
۱۸۱	فعالیت‌های آرامش بخش
۱۸۲	پیشگیری
۱۸۵	درمان شناختی - رفتاری: اتاق احساس‌های قوی
۱۸۶	درمان شناختی - رفتاری: یابنده احساس: آتشفشان عصبانی
۱۸۷	درمان شناختی - رفتاری: آموزش آرمیدگی
۱۸۸	درمان شناختی - رفتاری: مکان آرمیدگی من
۱۸۹	درمان شناختی - رفتاری: فعالیت‌های آرامبخش من

۱۲- تغییر دادن رفتار

۱۹۲	فعالیت‌های لذت بخش را افزایش دهید
۱۹۳	احساسات تان و کاری که انجام می‌دهید را ثبت کنید
۱۹۵	گام‌های کوچک
۱۹۶	با ترس‌های تان روبرو شوید
۱۹۸	عادات خود را دور بریزید
۲۰۲	درمان شناختی - رفتاری: یادداشت روزانه از فعالیت‌ها
۲۰۳	درمان شناختی - رفتاری: مرحله‌ی بعدی بالا رفتن از نردبان
۲۰۴	درمان شناختی - رفتاری: چیزهای که احساس خوب به من می‌دهند
۲۰۵	درمان شناختی - رفتاری: چیزهایی که احساس ناخوشایند به من می‌دهند
۲۰۶	درمان شناختی - رفتاری: چیزهایی که دوست دارم انجام دهم
۲۰۷	درمان شناختی - رفتاری: با ترس‌های خود روبرو شوید
۲۰۸	درمان شناختی - رفتاری: گام‌های کوچک
۲۰۹	درمان شناختی - رفتاری: عادات خود را دور بریزید

۱۳- یادگیری حل مسأله

۲۱۲	چرا مشکلات اتفاق می‌افتند؟
۲۱۳	یاد بگیرید که دست نگه دارید و فکر کنید

۲۱۴	تشخیص راه‌حل‌های مختلف.....
۲۱۵	درباره‌ی پیامدها فکر کنید.....
۲۱۷	به خودتان یادآوری کنید که چه کاری باید انجام دهید.....
۲۱۸	صحیح انجام دادن کار را تمرین کنید.....
۲۲۰	به موفقیت خود پیانیدیشید.....
۲۲۱	راه حل جدید را برای خودتان بازگویی کنید.....
۲۲۳	درمان شناختی - رفتاری: تشخیص راه‌حل‌های ممکن.....
۲۲۵	درمان شناختی - رفتاری: پیامدهای راه‌حل‌های من چه چیزهایی هستند.....
۲۲۶	درمان شناختی - رفتاری: جستجو برای راه‌حل‌ها.....
۲۲۷	درمان شناختی - رفتاری: درباره‌ی انجام کار با خودتان صحبت کنید.....
۲۲۹	درمان شناختی - رفتاری: بایستید، برنامه‌ریزی کنید و حرکت کنید.....

۲۳۱	منابع.....
۲۳۵	واژه‌نما.....
۲۳۷	موضوع‌نما.....

پیش‌گفتار مترجمان

درمان شناختی - رفتاری نوعی روان درمانی است که بر اهمیت نحوه‌ی فکر کردن و تأثیر آن بر چگونگی احساس و رفتار تأکید می‌کند. در واقع، درمان شناختی - رفتاری در مورد اینکه الف) فرد در مورد خود، جهان و سایر مردم چگونه فکر می‌کند. ب) چگونه عمل فرد بر فکر و احساس او اثر می‌گذارد، بحث می‌کند.

این رویکرد درمانی به درمانگران کمک می‌کند تا نحوه‌ی فکر کردن (شناخت) و نحوه‌ی عمل کردن (رفتار) را تغییر دهند. به دنبال این تغییر، احساس بهتری در فرد ایجاد خواهد شد. یکی از ویژگی‌های درمان شناختی - رفتاری آن است که بر مشکلات «این‌جا و اکنون» تأکید می‌کند و به جای تمرکز کردن بر نشانه‌های گذشته، سعی می‌کند تا وضعیت فرد را در شرایط کنونی و فعلی بهبود ببخشد.

از آنجا که اصطلاح شناختی - رفتاری، بسیار جامع و فراگیر است، تکنیک‌های روان شناختی گوناگون و متنوعی را با توجه به مبانی نظری رفتاری و شناختی در بر می‌گیرد. این رویکرد می‌تواند در درمان مشکلات متعددی از قبیل اضطراب، افسردگی، هراس، وحشت، تنیدگی، جوع، وسواس، تنیدگی پس از ضربه و اختلال‌های قطبی مؤثر و مفید باشد.

در برخی از مداخله‌های درمانی برای کودکان بر آموزش والدین و بازسازی ساختارهای محیطی کودک و پیامدهای رفتار تأکید می‌شود ولی واقعیت آن است که برای بعضی از مشکلات کودکان و نوجوانان استفاده از تکنیک‌های رفتاری کافی نیست. برای مثال، افسردگی، اضطراب یا توانایی پایین حل مساله ناشی از نحوه تفکر و نگرش کودک به مسایل و شرایط است. بر همین اساس درمان شناختی - رفتاری:

۱. به کودکان و نوجوانان در مورد ماهیت مشکل آنها (مانند افسردگی یا اضطراب) آموزش می‌دهد.
۲. به کودکان و نوجوانان مهارت‌هایی آموزش می‌دهد تا احساس‌هایی از قبیل اضطراب، ترس و نگرانی را تغییر بدهند.
۳. بر مسایل و مشکلات جاری و موجود، و نه گذشته، تأکید می‌کند.
۴. نحوه‌ی یافتن افکار غیر منطقی برانگیزاننده‌ی احساسات و هیجان‌های منفی را آموزش می‌دهد.
۵. تکالیفی را برای کودک یا نوجوان تعیین می‌کند تا در خانه یا مدرسه انجام بدهد.
۶. کمک می‌کند تا کودک یا نوجوان با یاری درمانگر با مشکلاتش مواجه شود.
۷. به کودک یا نوجوان انگیزه می‌دهد تا برنامه درمان را پیگیری کند.
۸. از نظر زمانی محدود است و معمولاً کوتاه مدت به حساب می‌آید (حداکثر ۲۰ جلسه و یا ۴ ماه).

سرانجام آنکه درمان شناختی - رفتاری به رابطه‌ی میان درمانگر و مراجع اهمیت زیادی می‌دهد ولی این رابطه آن گونه که در برخی روشهای درمانی مورد تأکید است، از حساسیت بالا برخوردار نیست. در مقابل، تأکید اصلی بر آموزش مهارت‌های عقلانی و خود - راهنمایی است. یادآوری می‌شود که درمان شناختی - رفتاری نیز مانند سایر روش‌های درمانی به همکاری مراجع و درمانگر وابسته است.

کتاب حاضر، ضمن آموزش مبانی نظری درمان شناختی - رفتاری، تمرین‌ها و تکالیفی را فراهم کرده است که درمانگران، والدین، کودکان و نوجوانان را برای استفاده بهتر و کار آمد از این رویکرد کمک می‌کند. در پایان، از جناب آقای دکتر سازمند و همکاران محترمشان در نشر دانش سپاسگزاری می‌کنیم. بی‌شک بدون زحمات این عزیزان این اثر در اختیار خوانندگان محترم قرار نمی‌گرفت.

درباره‌ی مؤلف

دکتر پل استالارد در سال ۱۹۸۰ به عنوان روان‌شناس بالینی از دانشگاه بیرمنگام^۱ دانش‌آموخته شد. او در سال ۱۹۸۸ قبل از اینکه به بخش روان‌پزشکی کودک و خانواده در باث^۲ منتقل شود، در وست میدلند^۳ با کودکان و نوجوانان کار می‌کرد. او در دانشگاه باث به عنوان پژوهشیار مدعو و همکار جدیدین بورس تحقیقاتی برای مطالعه‌ی آثار آسیب روانی و بیماری مزمن روی کودکان دریافت کرده است. او بیش از ۵۰ مقاله به چاپ رسانده و در حال حاضر سرپرستی آزمایشی تحقیقی برای مطالعه‌ی کاربرد درمان شناختی - رفتاری در معالجه‌ی اختلال‌های تنیدگی پس از ضربه روانی^۴ را به عهده دارد.

منابع بر خط

تمام منابع متنی و تمرینی در این کتاب به صورت رایگان در اینترنت وجود دارند. برای دسترسی و گرفتن این برنامه‌های قابل دستکاری جهت کار کردن با مراجعان از این وب سایت دیدن کنید:

<http://www.wileyurope.com/go/thinkgoodfeelgood>

این امکانات فرصتی را برای گرفتن و چاپ بخش‌های مرتبط کتاب که بتواند بعداً در بخش‌های بالینی با کودکان مورد استفاده قرار گیرد برای شما فراهم می‌کند. مطالب روی خط به صورت رنگی هستند که می‌تواند برای کودکان خردسال جالب و جذاب‌تر باشد. این مطالب را می‌توان به شکل‌های متفاوتی بکار برد، و در موقع نیاز می‌توان آنها را یافت و مورد استفاده قرار داد.

افزون بر رسانه‌ی چاپ شده، می‌توان از این منبع به عنوان برنامه‌ی جذاب رایانه‌ای استفاده کرد. نسخه‌ی بر خط^۱ این کتاب را می‌توان از اینترنت دریافت کرد و آنها را به‌طور کامل در رایانه ذخیره کرد و این موضوع ممکن است عملاً مورد تقاضای نوجوانان و کودکان علاقه‌مند به رایانه باشد که با این فرصت بهتر برانگیخته می‌شوند. این اطلاعات را می‌توان برای سازمان دادن یا کامل کردن جلسات بالینی مورد استفاده قرار داد یا در خانه به وسیله‌ی نوجوانان تکمیل کرد. جلسات مرتبط با تمرین را می‌توان روی دیسکت فلاپی به کودکان داد تا به خانه ببرند تا بعداً در خلال جلسات بالینی به همراه روان درمانگر مورد بررسی قرار دهند.

سرانجام اینکه روان درمانگر هم می‌تواند بعضی از مراحل تمرین را جهت مناسب شدن برای کودک خاصی ویرایش کند. برای مثال، او می‌تواند «آزمون اگر/پس» یا «باورهای متداول» را ویرایش و نام‌گذاری کند و با سؤالات خودش جهت پاسخ‌دهی کودک، آنها را تایپ کند. شکل کامل شده آن را می‌توان چاپ و ذخیره کرد و در هر زمان که نیاز شد به کار بست.