

۱۵۷۹۲۸۱
۹۷/۷/۱

به نام خدا

درمان شناختی - رفتاری اضطراب برای کودکان و نوجوانان

«راهنمای درمانگر»

ویراست سوم

(مجموعه برنامه‌گره‌ی مقابله‌گر)

(بسته‌ی کامل درمانی)

تألیف:

فیلیپ سی. گنزالز

کریستینا ای. هنتی

ترجمه:

دکتر حمید علیزاده

استاد دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر علی محمد گودرزی

نایب رئیس فدراسیون آسیایی روان‌درمانی



عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی - رفتاری اضطراب برای کودکان و نوجوانان (راهنمای درمانگر): مجموعه برنامه گریه مقابله گر (بسته کامل درمانی) (ویراست سوم). تألیف: فیلیپ سی. کندال؛ کریستینا ای. هدکی؛ ترجمه: دکتر حمید علیزاده، دکتر علی محمد گودرزی.

مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: بیست، ۳۴۸؛ جدول، تصویر

شابک: ۸-۲۲-۸۳۵۲-۶۰۰-۹۷۸

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیفا
عنوان اصلی:

Cognitive-Behavioral Therapy for Anxious Children: Therapist Manual (Third edition).

موضوع: اضطراب در کودکان -- درمان

موضوع: شناخت درمانی کودکان -- رفتار درمانی کودکان

رده بندی کنگره: الف ۱۳۹۶ ک ۹۶ الف / ۵۰۶ RJ

رده بندی دیو: ۶۱۸/۹۲۸۵۲۲

شماره کتابخانه ملی: ۵۰۶۵۰۲۳

پدید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده محترم، کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر، مؤلف، خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محیطی ناسالم جهت بی ارزش کردن زحمات و دسترنج افراد فعالیتهای فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان تان خواهد شد.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arasbaran.com

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

درمان شناختی - رفتاری اضطراب برای کودکان و نوجوانان

(مجموعه برنامه گریه مقابله گر، ویراست سوم)

□ تألیف: فیلیپ سی. کندال؛ کریستینا ای. هدکی

□ ترجمه: دکتر حمید علیزاده، دکتر علی محمد گودرزی

□ ناشر: روان

□ نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۷

□ شمارگان: ۵۰۰

□ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

□ تعداد صفحات: ۳۶۸ صفحه

□ قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

□ شابک: ۸-۲۲-۸۳۵۲-۶۰۰-۹۷۸

ISBN: 978-600-8352-22-8

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

پیشگفتار مترجمان	یازده
چکیده و ندردانی	سیزده
مقدمه	پانزده

بخش ۱: آره‌ان شناختی - رفتاری اضطراب در کودکان

انعطاف‌پذیری در عین پایبندی	۳
جلسه اول: ایجاد رابطه و شکل‌دهی به حتمت‌رهن	۵
تکالیف	۶
پیشنهادهای متخصصان	۱۰
جلسه دوم: شناسایی احساسات اضطراب	۱۲
تکالیف	۱۳
پیشنهادهای متخصصان	۲۰
جلسه سوم: شناسایی پاسخ‌های جسمی به اضطراب	۲۲
تکالیف	۲۳
پیشنهادهای متخصصان	۲۷
جلسه چهارم: اولین ملاقات با والدین	۲۹
تکالیف	۳۰
پیشنهادهای متخصصان	۳۲
جلسه پنجم: آموزش آرمیدگی	۳۳
تکالیف	۳۴
پیشنهادهای متخصصان	۳۹

- ◀ جلسه ششم: شناسایی خودگویی اضطراب آور و یادگیری به چالش کشیدن افکار ۴۰
- تکالیف ۴۱
- پیشنهادهای متخصصان ۴۷
- ◀ جلسه هفتم: مروری بر خودگویی اضطرابی و خودگویی مقابله‌گری و ایجاد مهارت‌های حل مسأله ۴۹
- تکالیف ۵۰
- پیشنهادهای متخصصان ۵۵
- ◀ جلسه هشتم: آموزش خودآرزیابی و پاداش به خود و مروری بر مهارت‌های آموخته‌شده ۵۶
- تکالیف ۵۷
- پیشنهادهای متخصصان ۶۷
- ◀ جلسه نهم: دیدن جلسه با والدین ۶۸
- تکالیف ۶۹
- ◀ جلسه دهم: تمرین در موقعیت‌هایی که دارای اضطراب کم هستند با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن ۷۲
- تکالیف ۷۳
- پیشنهادهای متخصصان ۷۷
- ◀ جلسه یازدهم: تمرین در موقعیت‌هایی که دارای اضطراب کم هستند با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن ۸۱
- تکالیف ۸۲
- ◀ جلسه دوازدهم: تمرین در موقعیت‌هایی که دارای اضطراب متوسط هستند با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن ۸۵
- تکالیف ۸۶
- ◀ جلسه سیزدهم: تمرین در موقعیت‌هایی که دارای اضطراب متوسط هستند با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن ۹۰
- تکالیف ۹۱
- ◀ جلسه چهاردهم: تمرین در موقعیت‌هایی که دارای اضطراب زیاد هستند با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن ۹۴
- تکالیف ۹۵
- پیشنهادهای متخصصان ۹۹
- ◀ جلسه پانزدهم: تمرین در موقعیت‌هایی که دارای اضطراب زیاد هستند با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن ۱۰۰

۱۰۱	تکالیف
۱۰۵	پیشنهادهای متخصصان
	◀ جلسه شانزدهم: تمرین در موقعیت‌هایی که دارای اضطراب زیاد هستند، تولید نماهنگ و پایان دادن به درمان
۱۰۶	
۱۰۷	تکالیف
۱۱۱	پیشنهادهای متخصصان
۱۱۲	منابع دیگر
۱۱۲	همبودی و عوامل مشکل‌ساز
۱۱۲	همبودی
۱۲۳	دیگر عوامل مشکل‌ساز
۱۳۶	اظهار نظر پایانی
۱۳۷	منابع

بخش ۲: درمان شناختی-رفتاری اضطراب در نوجوانان

۱۴۵	◀ جلسه اول: مقدمه‌ای بر افکار و هیجانات
۱۴۸	◀ جلسه دوم: تشخیص هیجانات
۱۵۰	◀ جلسه سوم: واکنش‌های بدنی به هیجان‌ها
۱۵۳	طرح FEAR: مرحله اول
۱۵۴	◀ جلسه چهارم: آرمیدگی
۱۵۸	◀ جلسه پنجم: گوش کردن به افکار
۱۶۲	طرح FEAR: مرحله دوم
۱۶۵	◀ جلسه ششم: نور، دوربین ... حرکت
۱۶۷	طرح FEAR: مرحله سوم
۱۶۹	◀ جلسه هفتم: پاداش‌ها را دروکن
۱۷۱	طرح FEAR: مرحله سوم
۱۷۲	◀ جلسه هشتم: و تو فکر می‌کردی هیچ وقت ...
۱۸۱	◀ جلسه نهم: تمرین را شروع کن
۱۸۴	◀ جلسه دهم: تمرین بیشتر
۱۸۹	◀ جلسه یازدهم: تمرین بیشتر
۱۹۴	◀ جلسه دوازدهم: تمرین بیشتر
۱۹۹	◀ جلسه سیزدهم: تمرین بیشتر

۲۰۴	جلسه چهارم: تمرین بیشتر
۲۱۰	جلسه پانزدهم: آخرین جلسه
۲۱۲	طرح FEAR: خلاصه

بخش ۳: همراهی والدین

۲۲۱	مقدمه‌ای در مورد همراهی والدین
۲۲۱	۱. به برنامه گریه مقابله گر خوش آمدید
۲۲۳	۲. اضطراب چیست و از کجا ناشی می‌شود؟
۲۲۷	۳. درمان اضطراب در کودکان
۲۲۹	برنامه گریه مقابله گر
۲۲۹	۴. شناختن یکدیگر
۲۳۰	۵. شناسایی احساسات اضطراب
۲۳۱	۶. بدن شما چه می‌گوید؟
۲۳۲	۷. یادگیری آرمیدگی
۲۳۷	۸. اولین ملاقات با والدین
۲۳۹	۹. نقش خودگویی اضطرابی
۲۴۱	۱۰. نگرش‌ها و اقدامات
۲۴۳	۱۱. حل مسأله
۲۴۴	۱۲. پیامدها و پاداش‌ها
۲۴۸	۱۳. دومین ملاقات با والدین
۲۵۱	۱۴. مواجهه با ترس
۲۵۳	۱۵. زمان جشن گرفتن
۲۵۴	۱۶. پایان درمان
۲۵۶	طرح FEAR - یک راهنمای مقابله‌ای
۲۵۸	۱۷. کتاب‌ها و منابع

بخش ۴: کتاب کار گریه مقابله گر

۲۶۱	جلسه اول: مقدمه
۲۶۳	مقدمه‌ای بر افکار و احساسات

۲۶۴	کسب اطلاعات دربارهٔ تکالیف «نشان بده که من می‌توانم»
۲۶۶	جلسهٔ دوم: تشخیص احساسات
۲۷۳	جلسهٔ سوم: بدن من چگونه واکنش نشان می‌دهد؟
۲۸۰	جلسهٔ چهارم: ملاقات با والدین
۲۸۱	جلسهٔ پنجم: بیا آرام باشیم
۲۸۶	جلسهٔ ششم: من به چه چیزی فکر می‌کنم؟
۲۹۴	جلسهٔ هفتم: چه کاری باید انجام دهم؟
۳۰۱	جلسهٔ هشتم: چگونه کار را انجام می‌دهم؟
۳۰۸	جلسهٔ نهم: ملاقات با والدین
۳۰۹	جلسهٔ دهم: تمرین را شروع کن!
۳۱۳	جلسهٔ یازدهم: تمرین سشتر (۱)
۳۱۷	جلسهٔ دوازدهم: تمرین بیستر (۲)
۳۲۲	جلسهٔ سیزدهم: دارم دست‌آورد می‌کنم
۳۲۷	جلسهٔ چهاردهم: بیا کمی بیشتر تمرین کنیم
۳۳۱	جلسهٔ پانزدهم: فرصتی دیگر برای تمرین
۳۳۶	جلسهٔ شانزدهم: تو موفق شدی!!

پیشگفتار مترجمان

«هرآنچه می‌خواهید، در آن سوی ترس قرار دارد.»

جک کنفلد

اضطراب هیجانی طبعی است و تمام مردم با آن آشنا هستند و گاهی آن را تجربه می‌کنند. ترس، دلشوره، نگرانی، واها، بی‌مگی احساس‌هایی هستند که از دوران کودکی تا پایان عمر، ما را همراهی می‌کنند. اضطراب کارکردهای مهمی دارد و در حد مؤثر، لازم و ضروری است. اگر اضطراب نداشته باشیم، از جانوران خطرناک نمی‌گریزیم، درس نمی‌خوانیم، از وسط خیابان فرار نمی‌کنیم، در نتیجه ممکن است جان خود را از دست بدهیم. این حالت «جنگ و گریز» است. در چنین شرایطی، هورمون آدرنالین در بدن تولید می‌شود. بدن را آماده می‌کند و چندین نشانه فیزیولوژیک را ایجاد می‌کند. در اختلال‌های اضطرابی، اساساً اضطراب شدیدتر از حد لازم است، و یا مقدار اضطراب با شرایط موجود مطابقت ندارد. اختلال‌های اضطرابی ممکن است به علل ژنتیکی یا محیطی در هر دوره‌ای ایجاد شوند و شیوع آنها در کودکان و نوجوانان ایرانی حدود ۱۰ درصد گزارش کرده‌اند.

تجربه اضطراب داری نوعی چرخه است؛ فکر، احساس، بدن و رفتار. اگرچه اضطراب حالتی کلی دارد، با این حال می‌توان آن را به انواع متعددی طبقه‌بندی کرد. اضطراب‌ها را می‌توان درمان کرد و درمان شناختی-رفتاری یکی از روش‌های کارآمد و مبتنی بر شواهد است. بسته‌ها و شیوه‌های شناختی-رفتاری گوناگونی برای درمان اضطراب‌ها تهیه شده است. بر این اساس، «برنامه مغربه مقابله‌گر» برنامه‌های جامع و مبتنی بر روان‌شناسی شناختی-رفتاری، و برای

درمان انواع گوناگون اضطراب (مانند اضطراب جدایی، اضطراب تعمیم یافته، اضطراب اجتماعی و هراس‌ها) در کودکان (۸ تا ۱۳) و نوجوانان (۱۴ تا ۱۷ سال)، در ۱۶ جلسه انفرادی یا گروهی و در ۱۶ هفته، آماده شده است.

هدف و اصول این برنامه را می‌توان از این قرار برشمرد: (۱) شناخت اضطراب و حالت آن در فکر، هیجان و بدن، (۲) آنچه اضطراب را به وجود می‌آورد، (۳) خودگویی، (۴) مواجهه با اضطراب و کاهش آن، (۵) خودارزیابی و تقویت خود، و (۶) عهده‌دار شدن برخی کارهای چالش‌انگیز. این برنامه از شبیه‌هایی مانند تصویرسازی ذهنی، الگوسازی، در معرض قرار دادن، بازسازی شناختی، حل مسأله و آرام‌سازی استفاده می‌کند. آموزش والدین یکی از امتیازهای این برنامه است.

در این کتاب، هر چهار مجموعه برنامه گریه مقابله‌گر در کنار هم قرار داده شده‌اند تا استفاده از آنها با یکپارچگی و سهولت بیشتری انجام شود. مترجمان امیدوارند این برنامه بتواند در درمان مشکلات اضطرابی در کودکان و نوجوانان، سودمند باشد.