

به نام خداوندی

که هستی را آفرید،

که اسرار هستی را آفرید،

و انسان راه که در این اسرار خور کند.

**سرشناسه:** CBT Toolbox for Children and Adolescents: Over 200 Worksheets & Exercises for Trauma, ADHD, Autism, Anxiety, Depression & Conduct Disorders

Lisa Phifer, Amanda Crowder, Tracy Elsenraat, & Robert Hull

**عنوان:** راه کارها و ابزارهای مبتنی بر درمان شناختی – رفتاری برای کودکان و نوجوانان

پدیدآورنده: بهزادپور؛ سمانه

قیمت: ۹۴۰۰۰۰ ریال

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۴۱۹ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۹۰-۰۱-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: روان شناسی

رده بندی کنگره: RJ۵۰۵

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹۱۴۲

شماره کتاب شناسی ملی: ۵۸۶۸۵۵۵

نشانی: تهران/ اتوبان کردستان/

بعداز پل حکیم/ خیابان ۲۷ غربی/

۲۰متری اول/ خیابان ۲۵/ شماره ۱۸

/ طبقه دوم.

تلفن: ۸۳۵۰۸۵۸

necvandpub.ir

# راه کارها و ابزارهای مبتنی بر درمان شناختی – رفتاری برای کودکان و نوجوانان

بیش از ۲۰۰ کاربرد و تمرین برای اختلالات  
تروما، نقص توجه / بیش فعالی، اتیسم، اضطراب، افسردگی، و سلوک

مؤلفان:

لیزا فیفر

آماندا کروه

تریسی السنرات

رابرت هال

مترجم:

سمانه بهزادپور

نشر نیوند

۱۳۹۹

# راه کارها و ابزارهای مبتنی بر درمان شناختی – رفتاری برای کودکان و نوجوانان

بیش از ۲۰۰ کاربرد و تمرین برای اختلالات تروما، نقص توجه/ بیش فعالی، اتیسم، اضطراب، افسردگی، و سلوک

## مؤلفان:

لیزا فیفر  
آماندا کروه  
تریسی السنرات  
رابرت هال

## مترجم:

سمانه بهزادپور

نوبت چاپ: اول شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتال آبنوس، ۱۳۹۹

مدیر تولید: پریسافرچی

صفحه آرای: فریده سجادی

طراحی جلد: فریده سجادی

قیمت: ۹۴۰۰۰ تومان

نشر نیوند

وابسته به نشریه‌ی پژوهش‌های روان‌شناختی

فروشگاه نیوند: تهران/ خیابان انقلاب/ روبروی دراصلی  
دانشگاه تهران/ خیابان فخر رازی/ پاساژ منشور دانش/ طبقه  
همکف. تلفن: ۶۶۴۰۴۹۵۷

دفتر مرکزی نشر نیوند: تهران/ اتوبان کردستان/  
بعد از پل حکیم/ خیابان ۲۷ غربی/ ۲۰ متری اول/  
خیابان ۲۵/ شماره ۱۸ / طبقه دوم. تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

www.neevandpub.ir

## فهرست

❖ سخن مؤلفان .... ۱۰

❖ مقدمه .... ۱۱

❖ راهنمای استفاده از این کتاب .... ۱۳

### بخش اول: ترومای کودکی ۱۸

مهارت‌های شناختی .... ۱۹

- تفکر .... ۲۰

- حافظه .... ۲۷

- زبان .... ۳۱

مدیریت روابط .... ۴۰

- برقراری اتحاد .... ۴۱

- روابط متقابل .... ۴۶

- مهارت‌های جامعه‌پسندانه .... ۵۲

مهارت‌های شایستگی .... ۵۹

- تاب‌آوری .... ۶۰

- تسکین علائم .... ۶۶

- تنظیم هیجانی .... ۷۰

یادگیری مبتنی بر مغز .... ۷۴

- ارتباط با زمان حال .... ۷۵

- آرام کردن بدن .... ۷۹

- ذهن و بدن .... ۸۴

### بخش دوم: اختلال نقص توجه/پیش‌فعالی ۹۱

مهارت‌های شناختی .... ۹۳

- تمرکز .... ۹۴

- کنترل تکانه .... ۹۹

- فراشناخت .... ۱۰۳

مدیریت روابط .... ۱۰۷

- برقراری اتحاد .... ۱۰۸

- روابط متقابل .... ۱۱۳

- مهارت‌های جامعه‌پسندانه .... ۱۱۸

مهارت‌های شایستگی .... ۱۲۳

- مدیریت زمان .... ۱۲۴

- تنظیم هیجانی .... ۱۲۹

- حافظه .... ۱۳۵

یادگیری مبتنی بر مغز .... ۱۴۲

- استراحت‌های مغز .... ۱۴۳

- عادت‌های سلامتی .... ۱۴۸

- ذهنیت مثبت .... ۱۵۴

### بخش سوم: اختلال طیف اتیسم ۱۶۰

مهارت‌های شناختی .... ۱۶۲

- تسهیل گفت‌وگو .... ۱۶۳

- تفکر انعطاف‌پذیر .... ۱۶۹

- یکپارچگی حسی .... ۱۷۳

مدیریت روابط .... ۱۷۷

- دیدگاه .... ۱۷۸

- ابراز هیجانی .... ۱۸۴

- مهارت‌های جامعه‌پسندانه .... ۱۸۸

مهارت‌های شایستگی .... ۱۹۴

- مدیریت انتظارات .... ۱۹۵

- تعاملات کاربردی .... ۲۰۲

- چالش فکر .... ۲۰۷

یادگیری مبتنی بر مغز .... ۲۱۳

- آرامش .... ۲۱۴

- تفکر اجتماعی .... ۲۱۹

- بازی‌های مغز .... ۲۲۵

### بخش چهارم: اختلال سلوک ۲۳۲

مهارت‌های شناختی .... ۲۳۴

- خشم .... ۲۳۵

- پرخاشگری .... ۲۴۲

- بدتنظیمی .... ۲۴۷

### مدیریت روابط .... ۲۵۱

- ارتباط .... ۲۵۲
- برقراری اتحاد .... ۲۵۷
- مهارت‌های جامعه‌پسندانه .... ۲۶۱

### مهارت‌های شایستگی .... ۲۶۶

- ترتیب‌بندی .... ۲۶۷
- تنظیم هیجانی .... ۲۷۲
- واژگان هیجانی .... ۲۷۶

### یادگیری مبتنی بر مغز .... ۲۸۲

- برقراری آرامش .... ۲۸۳
- کنترل بدن .... ۲۸۷
- سپاسگزاری .... ۲۹۱

### بخش پنجم: اضطراب ۲۹۸

### مهارت‌های شناختی .... ۲۹۹

- تعریف اضطراب .... ۳۰۰
- تحریف فکر .... ۳۰۵
- واکنش‌های فیزیکی/ جسمانی‌سازی .... ۳۱۱

### مدیریت روابط .... ۳۱۵

- برقراری اتحاد .... ۳۱۶
- جرأت‌مندی .... ۳۲۰
- مهارت‌های جامعه‌پسندانه .... ۳۲۴

### مهارت‌های شایستگی .... ۳۳۰

- حل مسئله .... ۳۳۱
- کنترل .... ۳۳۶

- چالش فکر .... ۳۴۰

یادگیری مبتنی بر مغز .... ۳۴۵

- تغییرات مثبت .... ۳۴۶

- تغییر دیدگاه .... ۳۵۰

- بازی‌های مغز .... ۳۵۴

### بخش ششم: افسردگی ۳۶۰

مهارت‌های شناختی .... ۳۶۲

- خُلق .... ۳۶۳

- انزوا .... ۳۶۸

- ابراز هیجانی .... ۳۷۲

مدیریت روابط .... ۳۷۶

- اعتماد به نفس .... ۳۷۷

- اتحاد حمایتی .... ۳۸۱

- عزت نفس .... ۳۸۶

مهارت‌های شایستگی .... ۳۹۱

- تفکر واقع‌گرایانه .... ۳۹۲

- مقابله .... ۳۹۷

- حل مسئله .... ۴۰۲

یادگیری مبتنی بر مغز .... ۴۰۷

- پرورش انگیزه .... ۴۰۸

- تغییرات مثبت .... ۴۱۲

- بدن سالم .... ۴۱۶

## سخن مؤلفان

در سال ۲۰۱۵، هیلاری جنز از مؤسسه سلامت روان PESI از ما درخواست کرد به فکر تألیف یک کتاب باشیم تا به درمانگرانی که با کودکان دارای اختلالات هیجانی و رفتاری کار می‌کنند، کمک کند. ما از این فرصت استقبال کردیم و کار برای نوشتن این کتاب کاربردی در زمینه‌ی درمان شناختی رفتاری فعالیت‌محور شروع شد. ما با همکارانمان از رشته‌های مختلف برای نوشتن کتابی حاوی فعالیت‌های جذاب برای مراجعان، درمانگران و مراقبان همکاری کردیم. در اینجا قصد داریم ابتدا از هیلاری و مؤسسه PESI که فرصت نگارش این کتاب را در اختیارمان گذاشتند و نیز از سارا پورزیگ و الیسا کافمن خالصانه تشکر کنیم.

همچنین از بسیاری از درمانگران و افراد حمایت‌گری که وقت، زندگی، و عشق و علاقه‌ی خود را برای تغییر زندگی کودکان اختصاص داده‌اند، سپاسگزاریم.

لیزا فیفر؛ آماندا کروهده؛ تریسی السنرات؛ رابرت هال

## مقدمه



کتاب راه‌کارها و ابزارهای مبتنی بر درمان شناختی - رفتاری برای کودکان، نوجوانان و نیز درمانگران طراحی شده است تا راه‌حل‌های مختصر و هدفمندی برای بسیاری از مشکلات سلامت روان کودکان، فراهم کند. فعالیت‌های موجود در این کتاب، درمان شناختی - رفتاری سنتی را با بهبود رشد کارکردهای اجرایی، بهبود مهارت‌های اجتماعی، و برانگیختن و به فعالیت واداشتن کل مغز ارتقاء می‌دهد. درمان سنتی بسیار متکی بر زبان است و فعالیت‌های این کتاب نیز زبان را با فعالیت‌های غیرکلامی توأم کرده تا به تسهیل رشد افرادی که در ابراز و تغییر تفکر منفی خود مشکل دارند، کمک کند. این کتاب، رویکردی چند رشته‌ای را با تکیه بر تخصص روانشناسان مدرسه، مددکاران، و درمانگران به کار برده است. ما مجموعه‌ای از ایده‌های خلاقانه را کنار هم قرار داده‌ایم که به مراجعان کمک می‌کنند خود را ابراز کرده، با دیگران ارتباط برقرار نموده و تغییرات مثبت ایجاد نمایند.

این کتاب شش حوزه‌ی بالینی را پوشش می‌دهد: ترومای دوران کودکی، اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی، اختلال طیف اتیسم، اضطراب و افسردگی، و اختلال سلوک. این فعالیت‌ها با نشانه‌شناسی و اختلالات خاصی متناسب هستند و می‌توانند برای برآوردن نیازهای مراجع در ارتباط با الگوهای تفکر منفی، رشد روابط سالم و ایجاد ارتباط ذهن - بدن، با هم ترکیب شوند. در هر فصل ۴ حوزه‌ی محتوایی وجود دارد که با اختلال خاص آن فصل متناسب است.

### ۱. مهارت‌های شناختی

این فعالیت‌ها بر شناخت علائم، تعیین تأثیر الگوهای تفکر منفی، و افزایش راه‌کارهای حافظه تمرکز دارند.

### ۲. مدیریت روابط

این فعالیت‌ها بر رشد رفتار جامعه‌پسند، ایجاد اتحاد و پیوستگی و بهبود روابط بین‌فردی تمرکز دارند.

### ۳. ایجاد شایستگی

این فعالیت‌ها تنظیم هیجانی، تفکر واقع‌گرایانه، مهارت‌های مقابله‌ای، و حل مسئله را هدف قرار می‌دهند.

### ۴. یادگیری مبتنی بر مغز

این فعالیت‌ها بر ایجاد ارتباط بدن - ذهن، ایجاد انگیزه، و عادات فیزیکی و روانی سالم تمرکز دارند.

## راهنمای استفاده از این کتاب

۱۳

این کتاب کار، فعالیت‌هایی را برای پرداختن به تعداد زیادی از نشانه‌ها با تمرین‌هایی که مبتنی بر ایجاد مهارت هستند، فراهم می‌کند. شما متوجه سه نوع کاربرگ در این کتاب خواهید شد: تمرین داخل جلسه، فعالیت مراجع، کاربرگ مراقب. این کاربرگ‌ها دارای کاربردهای متفاوتی بوده و هر کدام از چشم‌انداز متفاوتی نوشته شده‌اند.

تمرین‌های داخل جلسه، برای درمانگران طراحی شده است تا از آنها به عنوان ابزاری در داخل جلسه استفاده کنند. حضور مراجع، مراقب، و درمانگر در یک محیط، باعث می‌شود تا آنها بتوانند با هم گفت‌وگو کنند و مراجع احساس راحتی بیشتری داشته باشد.

فعالیت‌های مراجع، برای کودک یا نوجوان طراحی شده است تا آنها را داخل جلسه یا به عنوان تکلیف خانگی در منزل انجام دهد. چه تحت نظارت درمانگر و چه

مراقب، کودکان قادر خواهند بود تا این فعالیت‌ها را در هر سن و در هر مرحله‌ای از فرآیند درمان انجام دهند.

کاربرگ‌های مراقب، برای والد یا مراقب طراحی شده‌اند تا به آنها برای مقابله با مشکلات و همکاری با درمانگر کمک کنند و نیز به آنها اجازه می‌دهد تا بخشی از فرآیند درمان شده و راه‌کارهایی که در جلسه‌ی درمان آموزش داده می‌شوند را تقویت کنند.

با وجود ارائه پیشنهادها، ایده‌ها، و دستورالعمل‌های خاص در این کتاب، ما خلاقیت در محیط کاری و تخصصی خودتان را ترغیب و تشویق می‌کنیم. این فعالیت‌ها را می‌توان برای شرکت دادن مستقیم کودک در درمان، به شکل گروهی برای کودکان در معرض خطر یا به‌عنوان یک نقطه قوتی جهت اجرای فعالیت‌های شایستگی به کار برد. همان‌طور که هر درمانگری می‌داند، مهارت‌هایی که به‌طور مکرر در خارج از درمان تمرین شوند، شانس بیشتری دارند تا تثبیت شده و هنگام مقابله با چالش‌ها مورد استفاده قرار بگیرند.

### متفاوت فکر کنید

اجازه دهید این فعالیت‌ها باعث شکوفا شدن خلاقیتتان شوند. تمام این فعالیت‌ها می‌توانند متناسب با سن مراجع، ظرفیت رشدی او و مرحله‌ای از درمان که در حال حاضر در آن قرار دارد، تعدیل شوند. مهم این است که به مراجع اجازه دهید وقتی بخشی را تکمیل کرد، آن را با صدای بلند بخواند و هر قدر که دوست دارد آن را شرح دهد. وقتی مراجعی مشغول تکمیل یک فعالیت خاص شده است، شما می‌توانید از او بخواهید چندین جلسه روی آن فعالیت کار کند تا بتوانید جمع‌آوری اطلاعات را به حداکثر برسانید. رویکرد ساختاری آزادانه فرصت بیشتری را برای مراجع فراهم می‌کند تا در روند درمان با چالش‌ها مواجهه شود

که نتیجه‌ی آن ایجاد فرصت‌هایی برای حل مسئله، ایجاد مهارت و برقراری رابطه خواهد بود. به یاد داشته باشید که پس از تکمیل یک فعالیت، پردازش مراجع از این مهارت‌ها همچنان ادامه دارد.

## از فعالیت فراتر بروید

با اینکه فعالیت یا کار هنری که مراجع در درمان انجام می‌دهد، برای روند درمان بسیار مهم است، گفت‌وگو درباره‌ی آن فعالیت به همان میزان حائز اهمیت است. از مراجع بخواهید برای هر فعالیت اسم بگذارد و در مورد آن بنویسد و با مراجع، در مورد احساسات او درباره‌ی این روند با استفاده از سؤالات باز پاسخ و عبارت‌های غیرقضاوتی، وارد بحث و گفت‌وگو شوید.

اثر هنری، تمثیلی از خود است که باید مورد احترام قرار گیرد بنابراین بسیار مهم است که برای آنچه مراجع در روند درمان تکمیل یا خلق کرده، طرح و برنامه‌ای داشته باشید تا هم به آنها احترام گذاشته و هم از آنها محافظت کنید. این روند می‌تواند خلاقانه باشد. گزینه‌هایی که می‌توانید در این مورد در نظر بگیرید شامل تهیه‌ی یک آلبوم برای نگهداری برگه‌هایی است که مراجع در درمان تکمیل کرده است. می‌توانید این آلبوم را تا اتمام درمان در محل کار خود نگه دارید. همچنین می‌توانید مکان امنی را در محل کار خود برای به نمایش گذاشتن این برگه‌ها بیابید یا از آنها در سایر فعالیت‌های درمانی استفاده کنید. برای مثال، استفاده از برخی آثار هنری که مراجع خلق کرده به صورت یک تابلو، در فعالیت‌های تصویری هدایت شده، مطلوبیت آنها را دو چندان می‌کند. مراجع می‌تواند برخی آثار خود را به عنوان یادآور روزانه در منزل به کار ببرد تا مهارت‌هایی که باید تمرین کند را به او گوشزد کنند یا به عنوان نشانه‌ای از افتخار و دستاورد خود به نمایش بگذارد. این گزینه‌ها را از قبل با مراجع در میان بگذارید و به یک توافق برسید.



به یاد داشته باشید که پس از تکمیل یک فعالیت، پردازش مراجع از این مهارت‌ها همچنان ادامه دارد. تکرار فعالیت‌ها در جهات مختلف در فرآیند درمان، مزایای درمانی خواهد داشت. شما می‌توانید از مراجع بخواهید تا یک فعالیت را به همان روشی که قبلاً انجام داده، تکرار کند و تفاوت‌ها را بررسی کنید. گزینه‌ی دیگر، تکمیل نسخه‌ی مشابهی از یک فعالیت متناسب با مرحله‌ای از درمان است که مراجع در آن قرار دارد. هر دو گزینه فرصت‌هایی را برای تکرار و تسلط فراهم می‌کنند.