

# به نام هستی بخش

## مداخله در کودک آزاری

دکتر لیلا سالک ابراهیمی

استادیار روانشناسی بالینی

گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز



دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

# مدل TF-CBT

- يك مدل درمانی است که از حمایت تجربی برخوردار است و برای کمک به کودکان و خانواده هایشان برای عواقب بعد از تجارب تروماتیک طراحی شده است.
- مدل TF-CBT یک رویکرد ترکیبی مؤلفه مدار است که تحقیقات تروما ، اصول CBT و ابعادی از الگوهای نظریه دل بستگی، نوروبیولوژی تحولی و انسانگرایی را به منظور تحقق بهینه ی نیازهای کودکان و خانواده های تروما دیده با یکدیگر ترکیب می کند.

• عناصر اساسي اين مدل با کلمه ي لاتين CRAFT خلاصه ميشوند :

• مؤلفه مدار بودن Component based

• احترام به ارزشهاي فرهنگي Respectful of cultural values

• قابليت انطباق و انعطاف Adaptable and flexible

• خانواده مدار بودن Family focused

• محوريت ارتباط درماني Therapeutic relationship is central

• تاکيد بر کارايي شخصي Self-efficacy is emphasized

## اجزاء اصلی در درمان شناختی رفتاری در وقایع تروماتیک

- ✓ آموزش روانشناختی (Psychoeducation)
- ✓ روش های آرام سازی (Relaxation)
- ✓ تنظیم عواطف (Affective modulation)
- ✓ پردازش و سازگاری شناختی (Cognitive coping and processing)
- ✓ بیان ماجرای آسیب (Trauma narrative)
- ✓ تسلط بر سرنخ های واقعه در شرایط واقعی (*In vivo* mastery of trauma reminders)
- ✓ بهبود رشد و تأمین امنیت آینده کودک (Enhancing future safety and development)
- ✓ جلسات مشترک والد و کودک (Conjoint child–parent sessions)
- ✓ مهارت های فرزند پروری (Parenting Skills)

## آموزش روانشناختی

- ✓ در مورد واقعه آسیب زا اطلاعات کلی به کودک و والدین ارائه دهید.
- ✓ این موضوع را مطرح کنید که بسیاری از خانواده های دیگر نیز با اتفاقات غم انگیز مشابه روبرو شده اند و این خانواده خاص تنها نیستند.
- ✓ بیان تجارب مراجعین قبلی
- ✓ اطلاعاتی درباره پاسخهای عاطفی و رفتاری متداول به واقعه آسیب زا ارائه دهید:
- ✓ علائم تجربه مجدد، علائم اجتنابی، علائم بیش برانگیختگی
- ✓ ارائه اطلاعات قابل فهم در مورد درمان و مراحل آن
- ✓ تاکید منابع علمی و تجارب بالینی بر درمان، برای جلوگیری از عواقب بعدی
- ✓ لزوم صحبت در مورد تروما با روشهای حمایتی و به صورت تدریجی و با توجه به تحمل کودک
- ✓ اطمینان بخشی به والدین و کودک مبتنی بر درک مشکل و کمک به آنها
- ✓ توجه و احترام به ارزشهای فرهنگی و مذهبی خانواده

## طبیعی سازی واکنشها

- ✓ بسیاری از افراد حتی افراد شجاعی که قهرمان هستند پس از وقوع رویداد آسیب زا احساسات ناخوشایندی تجربه میکنند که بطور مکرر به سراغشون میاد.
- ✓ این واکنشها طبیعی ولی آزار دهنده اند.
- ✓ این واکنشها، واکنشهای عادی در برابر اتفاقات غیر عادی هستند.
- ✓ همه تحت تاثیر حادثه این قبیل واکنشها را نشان می دهند
- ✓ ولی همه واکنش یکسانی ندارند، هر کودکی به روش خود به حوادث واکنش نشان میدهد.
- به کودک باید توضیح داد که هیچ واکنش درست و نادرستی وجود ندارد و واکنشها متفاوتند (استعاره دانه های های برف)



## آموزش آرام سازی به کودکان

✓تنفس کنترل شده

✓آرامش عضلات

## تنفس شکمی

✓ ابتدا به کودک آموزش دهید که در حالی که چشمانش را بسته و نفس عمیق می کشد، هنگام دم شکم خود را کاملاً بالا آورده و هنگام بازدم آن را کاملاً به عقب بکشد.

✓ به کودک کمک کنید به پشت، کف اتاق یا روی تخت دراز بکشد و یک کتاب کوچک یا عروسک پارچه ای روی قسمت تحتانی شکم او بگذارید. سپس از او بخواهید طوری نفس بکشد که کتاب یا عروسک به بالا حرکت کند و هنگام بازدم به جای خود برگردد. می توان از مثال **کوهنوردی نفس و احساس و همینطور استعاره شمع و گل یا تنفس آسانسوری یا رنگین کمانی** هم استفاده کرد.

✓ وقتی کودک این نوع تنفس را کاملاً یاد گرفت، از او بخواهید در حال دم، تا ۵ بشمارد و هنگام بازدم نیز تا ۵ بشمارد و نفس را بیرون دهد و حواس خود را بر شمارش جمع کند.

✓ بعد از ۳ دقیقه، احساس کودک را بررسی کنید و برای طول هفته تکلیف خانگی در نظر بگیرید.



## آموزش تنفس شکمی برای والدین

- ✓ راحت روی صندلی بنشینید و تنفس شکمی متمرکز را انجام دهید.
- ✓ سعی کنید فقط به تنفستان تمرکز و توجه کنید.
- ✓ اگر افکار و احساسات دیگری به ذهنتان آمدند، مجدداً توجه و تمرکز خود را به تنفس معطوف کنید.
- ✓ از سرزنش خود بخاطر پرت شدن حواس، اجتناب کنید زیرا این امری طبیعی است.
- ✓ برای شروع، روزی ۱۰ دقیقه تمرین کنید و سعی کنید آن را به ۲۰ دقیقه در روز برسانید.

## آموزش تن آرامی

- ✓ همه افراد با روشهایی برای پاسخ دادن به استرس که بدن آنها را تحت تأثیر قرار می دهد، متولد می شوند.
- ✓ وقتی شخصی اتفاق ترسناکی را تجربه می کند، طبیعی است که احساس ترس کند و واکنش های خاصی در بدن داشته باشد که در پاسخ به مواد شیمیایی ترشح شده رخ دهد.
- ✓ معمولاً وقتی خطر از بین می رود ، این واکنش های بدن برطرف می شود و قلب ، تنفس و غیره به حالت قبل از خطر برمی گردیم.
- ✓ وقتی کودکان حوادث آسیب زا را تجربه می کنند، بدن آنها ممکن است در حالت آماده باش باشد.
- ✓ به منظور آرام کردن این علائم بدنی از آموزش تن آرامی استفاده می شود.
- ✓ **نکته:** برای کودکانی که سو استفاده جنسی را تجربه کرده اند ، ممکن است در چنین مواردی بیش از حد دراز کشیدن روی زمین آسیب پذیر باشند ، تمرین این مهارت در حالت نشسته و چشم باز ترجیح داده می شود.

## بازیهای آرامسازی

### سناریوی ۱: عضلات صورت

تصور کنید که اسب آبی بزرگی هستید که در رودخانه بازی می‌کنید، احساس خواب آلودگی پیدا می‌کنید، خواب آلوده‌تر و خواب آلوده‌تر می‌شوید، شروع به بیرون رفتن از رودخانه می‌کنید تا به ساحل رودخانه برسید ... وقتی که از آب خارج می‌شوید دهن خود را کاملاً باز می‌کنید و خمیازه عمیقی می‌کشید ... دوباره خمیازه می‌کشید و همه هوای داخل شش‌هایتان را خارج می‌کنید و در همان حال خود را به ساحل رودخانه می‌رسانید ... دوباره دهان خود را می‌بنیدید ... احساس شلی در چانه و گونه‌هایتان می‌کنید ... احساس خواب آلودگی شدید می‌کنید ... آفتاب خیلی گرم است و شما می‌خواهید چرت بزنید ... و به زودی ... شما مجدداً خمیازه می‌کشید .... دهانتان را بازتر از هر موقعی می‌کنید .... احساس سفتی و محکمی در چانه و گونه‌تان می‌کنید .... یک خمیازه خیلی عمیق می‌کشید ... احساس خوبی می‌کنید ... همین جا نگه دارید..... خمیازه‌تان را ادامه دهید ..... حالا مجدداً به آهستگی دهانتان را ببندید ..... روی تمام عضلات صورتتان متمرکز شوید ... آنها چند لحظه قبل سفت و محکم بودند ..... و حالا شل و آرام شده‌اند..... الان احساس آرامش زیادی دارید ..... درست مثل اینکه خوابیده‌اید.

## سناریوی ۲ - عضلات گردن و شانه

تصور کنید یک لاک پشت کوچک خجالتی هستید که می‌خواهید در دریاچه شنا کند .... روز خوبی برای شنا کردن است .... سرتان را از لاکتان بیرون آورده‌اید .... و به سایر لاک پشت‌ها که در دریاچه شنا می‌کنند نگاه می‌کنید ..... به آهستگی شروع به پایین رفتن از تپه به سمت دریاچه می‌کنید .. ناگهان فکر می‌کنید صدای عجیبی شنیده‌اید .. به سرعت سر خود را به لاکتان فرد برده و مخفی می‌شوید ... برای زمان طولانی‌تری مخفی بمانید ..... تا زمانی که فکر کنید صدا دور شده است ... خیلی خوب، الان صدایی وجود ندارد ..... مجدداً به آرامی سرتان را بیرون می‌آورید ..... اطرافتان را نگاه می‌کنید ..... حالا همه چیز امن است ..... دوباره به آهستگی از تپه پایین می‌آیید ..... مجدد ناگهان صدا را می‌شنوید ..... دوباره سرتان را داخل لاکتان می‌برید ..... گردن خود را سفت و سفت تر می‌کنید تا اینکه شانه‌هایتان گوش‌هایتان را لمس کند ..... خیلی خوبه..... همانطوری نگه دارید ..... قایم شده بمانید ..... کمی طولانی‌تر در همان حالت بمانید ..... آهان..... صدا دور شده است ..... احساس آرامش می‌کنید ..... احساس کنید گردن و شانه‌هایتان شل شده است ..... خوب و آرام ..... احساس شلی و رهایی می‌کنید ..... هیچ تنشی وجود ندارد ..... اجازه دهید شانه‌هایتان بیفتند ..... آرام باشید ..... آه، نه ..... دوباره آن صدا آمد ..... سرتان را به درون قفسه سینه‌تان ببرید ..... اجازه دهید شانه‌هایتان، گوش‌هایتان را لمس کنند ..... سفت تر و سفت تر نگه دارید ..... سر خود را همچنان مخفی نگه دارید ..... درسته ..... مطمئن شوید سرتان دیده نمی‌شود ..... هیچ کس نمی‌تواند شما را ببیند ..... مجدداً خودتان را شل کنید ..... صدا بالاخره رفت..... حالا حس خوبی دارید ..... اجازه دهید سرتان بیرون بیاید و شل و آرام شد ..... به تفاوت بین آن وقت که سر و شانه‌تان احساس سختی داشت و حالا که آرام و شل شده‌اند دقت کنید ..... هنگامی که وارد دریاچه می‌شوید و با لذت شنا می‌کنید احساس آرامش و خوب و شادی دارید.

### سناریوی ۳ - عضلات و دست‌ها و بازو

تصور کنید که جوجه پرنده هستید که می‌خواهد پرواز یاد بگیرد. روی درخت مورد علاقه‌تان در حال استراحت هستید، می‌توانید چند تا از دوستانتان را که روی درخت‌های روبروی شما بازی می‌کنند ببینید ..... آنها شما را صدا می‌کنند که نزد آنها بروید و با آنها بازی کنید ..... بازوهایتان را در کنارشان به صورت صاف و کشیده نگاه دارید ..... می‌خواهید به سمت آنها پرواز کنید .. بازوهایتان را به سمت خارج نگه دارید ..... تا جایی که می‌توانید آنها را سفت کنید ..... دستتان را مشت کنید ..... محکم‌تر ..... حال پرواز کنید ..... بازوهایتان را از خودتان دور کنید و گرنه خواهید افتاد ..... محکم‌تر ..... یا اینکه نمی‌توانید این کار را انجام دهید ..... احساس کنید که دست‌ها و بازوهایتان چقدر سفت هستند ..... خیلی خوبه ..... این کار را برای رسیدن به درخت بعدی دوباره انجام دهید ..... می‌توانید آرام باشید ..... احساس بهتری دارید ..... آرام باشید ..... دست‌ها و بازوهایتان احساس خوبی و آرامش دارند ..... مجدد به خوبی تلاش کنید می‌خواهید به درخت بعدی بروید ..... بازوهایتان را به خارج بکشید ..... مشتتان را گره کنید ..... سفت آنها را بفشارید ..... احساس سفتی در دست‌ها و بازوهایتان ..... تا جایی که می‌توانید آنها را سفت و محکم کنید ..... حالا پرواز کنید ..... همه چیز را سفت نگه دارید ..... همانطور بمانید ..... شما می‌توانستید ..... آرام باشید ..... بازوها و دست‌هایتان احساس شلی و آرامش دارند ..... کاملاً آرام باشید ..... دست‌ها و بازوهایتان احساس آرامش دارند و حالا می‌توانید با دوستانتان بازی کنید.

## سناریوی ۴ - عضلات شکم

تصور کنید یک خرس بزرگ هستید ..... یک ظرف بزرگ عسل را برای ناهار خورده‌اید و احساس می‌کنید شکمتان قلمبه شده است. می‌خواهید به غار خود برگردید و چرت بزنید ..... وارد دهانه غار توسط صخره‌ها باریک شده و باید با فشار گاز شوید ..... خب شکم خود را به داخل ببرید ..... سعی کنید خودتان را تا جایی که می‌توانید لاغز (باریک) نگه دارید ..... کمی بیشتر شکمتان را تو ببرید ..... خیلی خوب حالا شل کنید ..... شکمتان را شل کنید ..... داخل غار شوید اما آنجا خیلی سرد است ..... سردتر از آن است که بتوانید چرت بزنید ..... بنابراین تصمیم می‌گیرید از غار خارج شوید و جلوی آفتاب دراز بکشید ..... باید دوباره خودتان را فشرده کنید تا بتوانید از لای صخره‌های غار بیرون بیایید ..... مجدد شکمتان را سفت کنید ..... شکمتان را کوچک و سفت کنید ..... خب حالا شما می‌توانید از بین صخره‌ها رد شوید ..... حالا شکمتان را شل کنید ... گرمای آفتاب را بر روی خودتان حس می‌کنید ..... توجه کنید که چگونه شکمتان اکنون شل و ول شده است ..... احساس گرمی و سستی می‌کنیم ..... حس خوبی است ..... سفتی شکمتان بر طرف شد و شکمتان احساس خوبی و آرامش دارد ..... کاملاً آرام باشید ..... به تفاوت شکمتان زمانی که سفت بود یا الان که شل است دقت کنید ..... احساس آرامش و شلی دارید ..... زیر آفتاب گرم خواب خوبی دارید.

## سناریوی ۵ - عضلات پاها

(برای شرکت کنندگان خوب است تا برای این تمرین بنشینند یا بایستند)

تصور کنید یک بچه گربه بازیگوش هستید .... اطراف خانه پرسه می‌زنید و به همه چیز نگاه می‌کنید ..... به داخل اتاق نشیمن می‌روید که در آنجا یک گلوله بزرگ کاموا وجود دارد ..... آن کاموا خیلی نرم و کرکی و سرگرم کننده به نظر می‌رسد ..... قصد دارید روی آن بپرید .... خیز می‌گیرید .... عضلات پایتان را سفت می‌کنید ..... برای یورش به آن گلوله کاموا آماده‌اید ..... حس کنید عضلات پایتان را به زمین فشار می‌دهید ..... مثل یک نفر به سمت توپ جست می‌زنید ..... الان روی گلوله کاموا هستید، مجدداً به عقب بپرید ..... یک دقیقه به گلوله کاموا نگاه کنید و ببینید که حرکت نمی‌کند ..... مجدد تصمیم می‌گیرید روی گلوله کاموایی بپرید ..... عضلات پای خود را سفت کنید، مثل فنر روی زمین فشارشان بدهید ..... حرکت کنید و رویش بجهید ..... از روی گلوله کاموا به روی صندلیتان به عقب بجهید .... آرامش و شلی دارند ..... به تفاوت احساس پاهایتان وقتی سفت هستند با الان که شل هستند دقت کنید ..... کاملاً احساس آرامش و شل می‌کنید .....؟؟ ..... احساس خوبی و آرامش می‌کنید.

## استفاده از حواس برای رسیدن به آرامش

در این تمرین کودکان فهرستی از تصاویر، صداها، بوها، تصاویر، طعم‌هایی را که به آنها احساس آرامش و خوشحالی می‌دهد را تهیه نمایند از قبیل:

- سه چیزی که دیدن آن به شما کمک می‌کند آرام شوید و احساس خوب داشته باشید
- سه بویی که احساس آن به شما کمک می‌کند آرام شوید و احساس خوب داشته باشید
- سه طعمی که خوردن آن به شما کمک می‌کند آرام شوید و احساس خوب داشته باشید
- سه چیزی که لمس آن به شما کمک می‌کند آرام شوید و احساس خوب داشته باشید
- سه صدایی که شنیدن آن به شما کمک می‌کند آرام شوید و احساس خوب داشته باشید
- این فعالیت می‌تواند به صورت واقعی یا ذهنی صورت گیرد.



# تنظیم عواطف

✓مرحله اول: شناخت احساسات و بیان کلامی

✓مرحله دوم: مدیریت احساسات

**نکته:** هرگز در اوایل جلسات مستقیماً از کودک نخواهید درباره احساساتش نسبت به واقعه تروماتیک صحبت کنید، حتی وقتی او خود را طلبانه شروع به صحبت درباره اتفاق مذکور نمود.

## مرحله اول: شناخت احساسات و بیان کلامی

✓ مهارت های شناخت و بیان احساسات به کودک کمک می کند تا احساسات خود را به طور مؤثرتر بیان و مدیریت کنند و نیاز کمتری به استفاده از راهکارهای اجتناب کنند.

✓ از کودک می خواهیم در عرض ۳ دقیقه تمام احساسات مختلفی را که می تواند به آن فکر کند بنویسد  
✓ سپس کودک و درمانگر، از روی لیست هر يك از حالات احساسی را به نوبت انتخاب کرده و آخرین باری که آن احساس را تجربه کرده اند؛ توصیف می کنند. این تمرین را می توان با بازیهای موجود در بازار نیز انجام داد.

✓ بازی چرخه احساسات یا کارت بازی: يك دایره بزرگ را با شعاعهایش به قسمتهای مختلف ۶ - ۸ یا ۱۲ تایی تقسیم نموده و روی هر قسمت، نام يك احساس را بنویسید، سپس از کودکان بخواهید روی آن راه بروند و بازی کنند و وقتی شما فرمان ایست دادید، هر جا که هستند، بایستند. در این زمان، هر کس روی هر احساسی که ایستاده باید آن را نشان دهد و برای دیگران درباره آن توضیح دهد. (یا يك تجربه از آن حالت احساسی تعریف کند).

✓ از مفهوم احساسات مختلط هم برای نشان دادن چند احساس در يك زمان می توان استفاده نمود: چند رنگ مشخص برای نشان دادن احساسات اولیه و پایه مثل ترس، خشم، اندوه و شادی انتخاب نمایید. سپس از کودک بخواهید نشان دهد در موقعیتهای مختلف چه احساساتی را تجربه می کند؟

# مدیریت احساسات

- ✓ بیان احساسات به جای رفتار نامناسب
- ✓ تکنیکهای توقف فکر و تصویر سازی مثبت
- ✓ گفتگوی مثبت درونی
- ✓ بازسازی شناختی restructuring

# تکنیکهای توقف فکر و تصویر سازی مثبت

✓ به کودک بیاموزید: هرگاه افکار ناخواسته به ذهنش رسیدند، بطور کلامی بگویند: کافیه! دور شو!  
یا تصور چراغ قزمز یا علامت ایست

✓ بعضی کودکان یک تصویر ذهنی از واقعه مطلوبی مثل روز جشن تولد، یا برنده شدن در مسابقه دوی مدرسه و.... را بطور آماده در ذهن دارند و هرگاه افکار مزاحم به سراغشان آمدند به این تصویر ذهنی مطلوب فکر می کنند (هرچه این تصویر، واقعی تر شود، با اضافه کردن رنگ، بو، صدا و ...، توجه کودک بیشتر از موضوع ناراحت کننده پرت خواهد شد).

✓ می توانید یک مکان آرام و دلنشین را چه بطور واقعی و چه ذهنی به کودک پیشنهاد دهید که هنگام انجام تمرین توقف فکر، به آنجا برود و آرام شود. می توانید زمانی که کودک در حال حرف زدن درباره واقعه آسیب زا است از او بخواهید این مکان را نقاشی کند.

# گفتگوی مثبت درونی

✓ به كودك كمك كنيد تا راههاي مناسب انطباق و کنار آمدن با شرایط جدید بعد از واقعه را بیابد.

- ✓ یادآوری کنید مخصوصاً زمانی که احساس یاس و اندوه می کند، این راهها را به صورت کلامی و شفاهی در آورد.
- مثال: من می توأم اینو از سر بگذروم.
- اوضاع به نظر سخته، اما همه چیز بهتر می شه.
- من هنوز خانواده ام را دارم و اونا بهم كمك می كنن.
- آدمای زیادی مراقب من و خانوادم هستن.
- بعضی چیزا عوض شده، ولی خیلی چیزا مثل قبل از این اتفاقه: من هنوز درسام تو مدرسه خوبه.

✓ كودك را تشویق کنید تا گفتگوی مثبت با خود را آنقدر تمرین کند تا جزو عادات او شود.

# بازسازی شناختی

❖ آموزش ارتباط فکر - احساس - رفتار به کودک

❖ توضیح بعد شناختی برای کودک و والد

✓ گام اول: شناسایی افکار

✓ گام دوم: رابطه فکر با احساس

✓ گام سوم: رابطه فکر و احساس با رفتار

برای کمک به شناسایی افکار در کودک از بازشناسی گفتگوی درونی استفاده کنید

به کودک بگویید وقتی از خواب بیدار می شود قبل از اینکه از رختخواب بیرون بیاید، قبل از اینکه با صدای بلند حرف بزند، به خود چه می گوید؟ (مثال: امروز نمیرم مدرسه، دلم درد می کنه، امشب میریم پارک...)

( این توضیح به کودک کمک می کند منظور ما از گفتگوی درونی را دریابد)

به کودک توضیح دهید تنها او نیست که اینگونه با خود صحبت می کند، همه آدمها و بزرگترها هم با خود صحبت می کنند.

برای کودک و والدش توضیح دهید که می توانند افکار خود را تغییر دهند که باعث می شود احساسها و متعاقبا رفتارهای آنان نیز تغییر کند.

## تشویق کودک برای تولید افکار مفید جایگزین

### ➤ عوض کردن کانال تلویزیون:

وقتی از برنامه يك کانال تلویزیون خوست نمياد، اونقدر کانالو عوض مي کني تا يك برنامه خوب پیدا کني. حالا یافتن يك فکر مفيدتر و دقيقتر هم همینطوره، انقدر فکر هاي مختلف رو امتحان مي کني تا اوني که احساس بهتري بهت ميده انتخاب کني.

### ➤ (حباب) ابر فکر بالاي سر شخصیت کارتوني مورد علاقه کودک:

مثلا پلنگ صورتی را بکشید که يك ابر بالاي سرش است و از کودک بپرسید پلنگ صورتی الان به چي فکر مي کنه؟ یا مغزش بهش چي میگه؟ اگر کودک فکر بي فايده و بيهوده اي را گفت، از او بپرسید آیا مي تونيم کمک کنیم که پلنگ صورتی چيز ديگه اي بخودش بگه که احساس بهتري پیدا کنه؟

### ➤ عینکهاي رنگي مختلف:

این موقعیتی که داري مي بيني همون قبلیه، اما رنگ شیشه عینکت عوض شده...



❖ این اتفاق افتاده ← انکار نمی کند

❖ اتفاق خوبی نبود ← شناخت واقعی

❖ ممکن بود برای هر کسی بیفتد ← نرمال سازی

❖ من ناراحت شدم ← بیان و پذیرش احساس

❖ تقصیر من نبود ← بازسازی شناختی

❖ نباید خودم را ملامت کنم ← بازسازی شناختی

❖ اوضاع خیلی هم بد نیست ← بازسازی شناختی

# بیان ماجرای آسیب

## هدف:

- ❖ شناسایی افکار مربوط به آسیب
- ❖ شناسایی یادآورهای آسیب
- ❖ کلامی کردن احساسات و پذیرش آنها
- ❖ جلوگیری از درونی سازی احساسات منفی مثل وحشت، خشم، شرم و تحقیر
- ❖ ادغام تجربه تروما در کلیت تجارب زندگی
- ❖ جلوگیری از تاثیر بیش از حد تجربه تروما در خود پنداره کودک

# وظیفه درمانگر در زمان بیان ماجرای آسیب

- ❖ گوش کردن فعال شامل سوال کردن، انعکاس دادن، جمع بندی کردن
- ❖ شناسایی احساسات و افکار مربوط به آسیب، کمک به بیان احساسات نرمال سازی آنها
- ❖ شناسایی تحریف های شناختی کودک
- ❖ استفاده از روشهای آرام سازی در صورت بروز اضطراب هنگام بیان آسیب
- ❖ استفاده از داستان و نقاشی برای بیان همه احساسات و افکار
- ❖ تاکید به داشتن کنترل کودک بر احساسات و افکارش
- ❖ کمک به کودک برای یافتن راهی که بتواند احساس بهتری داشته باشد
- ❖ برای کودکان خردسال از پاپت و عروسک کمک بگیرید و به کودک بگویید با اینها نشون میدیم چی شد و یادداشت می کنیم بعد براشون می خونیم و اصلاحش می کنیم. باشه؟
- ❖ هر گونه تلاش کودک را تشویق کنید حتی نوشتن یک جمله یا گفتن دو سه جمله درباره تروما.
- ❖ به کودک بگویید این کار مثل دو چرخه سواریه، اولش سخته اما با تمرین آسون میشه.

# مرحله اول: ترغیب کودک به بیان ماجرای آسیب

حرف زدن درباره اتفاقات دردناک معمولاً کار سختیه، و اغلب بچه ها و پدر مادرا از این کار پرهیز می کنند. اونا میگویند خودش یواش یواش درست میشه و فکر نمی کنند که خوبه در مورد اون اتفاق صحبت بشه. چون اگر اونا (مادر پدر و بچه) این اتفاقو پشت سر گذاشتن، پس دیگه مشکلی پیش نیاد اگه در موردش حرف بزنین. بذار برات یه مثال بزنم. فکر کن داری دوچرخه سواری می کنی که تو گل و لای خیابون، می خوری زمین و زانوت زخم میشه و گل و خاک رو زخمت رو می گیره. حالا دوراه داری: یا اینکه نادیده بگیری و بگی خودش خوب میشه (کاری که بچه ها و پدر مادرا می کنند و درباره آسیب حرف نمی زنن) یا اینکه زخم رو بشوری و داروی ضد عفونی بزنی روش و با گاز استریل ببندیش. خوب؟ راه اول ممکنه گاهی جواب بده و زخم خود بخود خوب شه، اما گاهی هم خوب نمیشه و گل و آلودگی زخم رو بدتر و بدتر می کنه طوری که درد می گیره و تب می کنی و عفونت می کنه... اما اگر کمی درد تحمل کنی و زخم رو از آلودگی گل و خاک پاک کنی و تمیزش کنی و ببندی، بعد از چند روز این درد برطرف میشه و زانوت مثل روز اولش میشه. درسته؟ خوب حرف زدن درباره آسیبی که دیدی مثل شستن این زخمه. درسته که اولش کمی درد داره و ناراحتت می کنه اما کم کم این ناراحتی تموم میشه و زخم به سرعت خوب میشه. منم قول می دم هر جا که احساس کردی داریم خیلی تند پیش میریم و ناراحت میشی، سرعت رو کم کنیم تا تو راحت باشی.

# روشهای غیر مستقیم بیان تجارب

- نامه نویسی: تصور کنید نامه ای به یکی از دوستان نزدیک خود مینویسید و در آن توضیح می دهید که دقیقاً چه حادثه ای اتفاق افتاده است؟ شما چه چیزهایی را تجربه کردید؟ چه افکار و احساساتی در آن زمان داشتید و الان چه فکر می کنید و چه احساسی دارید؟
- نوشتن و خواندن کتاب داستان زندگی
- کشیدن نقاشی خاطره تروما
- نوشتن انشاء: با موضوعاتی از قبیل آن زمان که اتفاق افتاد
- روزنامه دیواری : کودک اگر مایل بود می تواند نوشته هایش را در کنار هم قرار داده و به صورت روزنامه دیواری به نمایش بگذارد.

# تسلط بر سرنخهای واقعه در شرایط واقعی

## تکنیکهایی برای اجتناب

- ❖ تعیین موقعیت های ترس آور که باعث اجتناب می شود.
- ❖ جلب همکاری والد جهت اجرای برنامه.
- ❖ ارائه تدریجی موقعیت اجتنابی و روبرو شدن کودک با آن.
- ❖ تشویق و پاداش کودک در اتمام موفقیت آمیز هر مرحله از برنامه.

# تأمین امنیت کودک در آینده

❖ مهارت‌های خود مراقبتی

❖ مهارت جراتمندی

❖ مهارت حل مسئله

# چک لیست آموزش خود مراقبتی به کودک

❖ مراقبت از بدن و نقاط خصوصی یا حساس بدن

❖ روشهای دفاع از خود در موارد خطر

❖ کمک خواستن از افراد مورد اعتماد



# امید برای آینده

- تصویری از شهر و خانه هایشان آنگونه که آرزو دارند نقاشی کنند.
- فهرستی از چیزهایی که دوست دارند و می توانند در مدرسه ، خانه یا شهرشان تغییر دهند، تهیه نمایند و برای انجام آن برنامه ریزی کنند:
- ✓ یک چیز که دوست دارم تغییر دهم این است که.....
- ✓ چه کسی یا کسانی میتوانند کمک کنند؟.....
- ✓ از کجا می توانم کمک بگیرم؟.....
- ✓ با چه چیزهایی؟.....
- تحقیق در مورد سختیهای زندگی افراد در طول تاریخ(یا افراد مشهور)
- هدف گذاری واقع بینانه برای آینده و برنامه ریزی برای اجرای گام به گام آن:  
هدف من .....
- برای رسیدن به آن به.....نیاز دارم.
- دشواریهای این راه.....
- چگونه بر دشواریها غلبه کنم.....
- از چه کسانی و چه چیزهایی کمک بگیرم.....



دریا شود آن رود که پیوسته روان است...

پاینده و پوینده باشید...