



کارگاه آنلاین مشاوره کودک

(برنامه همراهی بهنگام)

مخصوص کودکان زیر ۶ سال

حنانه پناهی پور – دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه الزهراء

اهداف:

- ✓ تاریخچه و زیربنای نظری
- ✓ شناسایی رفتارهای چالش انگیز
- ✓ ارزیابی و سنجش
- ✓ رشد رفتارهای مثبت و جامعه پسند
- ✓ دستورات موثر
- ✓ کاهش رفتارهای چالش انگیز
- ✓ ساختار جلسات

برنامه همراهی بهنگام (Early Pathway) برنامه‌ای است
که در سال ۲۰۱۴ تدوین شده است و مخصوص کودکان
زیر ۶ سال است و هدف این حوزه تخصصی **جلوگیری** از
تبدیل مشکلات سلامت روان اولیه - (Externalized
(Internalized) به مشکلات جدی تر و مقاوم به درمان
است.

برنامه تعامل والد-کودک

Parent-Child Interaction Therapy (PCIT)

سالهای باور نکردنی

Incredible Years Program (IYP)

Child First

پایه های نظری

- تئوری رشد که شامل مراحل طبیعی رشد، دلبستگی و تاخیر رشدی و ... برای درک این موضوع است که هر کودکی قادر به چه کارهایی است و به چه چیزهایی نیاز دارد.
- تئوری های بین فردی و انسان گرایانه برای ایجاد و اتحاد درمانی با والدین
- نظریه شناختی - رفتاری برای ارائه راهبردهای لازم به والدین برای تعامل با کودک به شیوه آرام و متفکرانه
- نظریه یادگیری اجتماعی برای تقویت رفتار مثبت کودک و کاهش رفتارهای چالش برانگیز

فرایند برنامه همراهی بهنگام

۱- روش های سنجش و ارزیابی برای مفهوم سازی شکایت های ارجاعی

منحصر به فرد هر کودک

۲- کمک به رشد رفتارهای جامعه پسند برای بنا کردن روابط مراقب-

کودک

۳- راهبردهای درمانی برای کاهش نشانه های مشکلات رفتاری کودک

۴- اجرا و ارزیابی تاثیر برنامه همراهی بهنگام

مرحله اول: شناسایی رفتارها چالش انگیز کودک

- فراوانی رفتار
- شدت رفتار
- تعداد محیط هایی که رفتار در آن رخ می دهد
- مدت
- آسیب

روابط درمانگر و خانواده

✓ زمان کافی

✓ توجه به پیشینه فرهنگی خانواده

✓ مهارت‌های مشاور

فرایند ارزیابی و سنجش

فرم ارجاع

فرم ارزیابی

غربال رفتارهای اوایل کودکی

Early Childhood Behavior Screen (ECBS)

چک لیست رفتار والد

Parent Behavior Checklist (PBC)

سنجش بازی والد-کودک

Parent-Child Play Assessment (PCPA)

فرایند مفهوم سازی (Conceptualization)

در مفهوم سازی باید به ۴ حوزه توجه کنیم:

۱- مهارت‌های شناختی کودک

۲- رشد اجتماعی-هیجانی

۳- رفتار کودک

۴- محیط کودک

۱۰ گام برای مفهوم سازی

برای اطمینان از به کار بستن گام های مهم در تدوین مفهوم سازی مشکلات رفتاری کودک بهتر است گام های زیر را دنبال کنید.

۱- روشن سازی شکایت های ارجاعی

۲- توجه به مسائل رشدی

۳- تعیین عینی ویژگی های شناختی، اجتماعی-هیجانی و رفتاری کودک

۴- توصیف عوامل محیطی جاری دخیل در مشکلات

۵- بررسی چگونگی ارتباط کودک و محیط را با یکدیگر به صورت متقابل

۶- گمانه زنی با توجه به شکایت های ارجاعی بر اساس دانش و تجارب خود

۷- الویت بندی گمانه های خود

۸- طرح ریزی طرح درمان بر اساس بهترین گمان خود

۹- ارزیابی اثربخشی درمان

۱۰- در صورت عدم موفقیت، بررسی گمان های جایگزین تنظیم دقیق

برنامه درمانی خود یا ایجاد یک طرح درمان جدید

نمونه ای از مفهوم سازی

نیک پسری دو سال و نیمه است که با مادرش زندگی می کند. پدرش وقتی که او یک ساله بود زندانی شده است و مدتی در زندان خواهد بود. او تک فرزند است و خانواده مادرش به آنها کمک می کنند. نیک به خاطر قشقرق های زیاد و رفتارهای پرخاشگرانه ارجاع شده بود. اگر چیزی را که می خواهد همان لحظه به دست نیاورد فریاد میزند، خود را به زمین پرت می کند و سرش را می کوبد. مادرش برای جلوگیری از قشقرق، معمولاً با دادن آنچه که وی می خواهد پاسخ می دهد. همچنین، نیک پسر خاله های خود را می زند و اسباب بازی های خود را به آنها نمی دهد. وی از نظر رشدی غربال شده و از نظر عملکردی در تمامی حوزه ها در سطح رشدی مناسبی قرار دارد. پزشک او را ارجاع داده است. بنابراین مسائل رفتاری نیک را چگونه باید مفهوم سازی کنیم؟

اولا، یک کودک دو سال و نیمه عموما به خوبی با دیگران بازی نمی کند و اسباب بازی های خود را به اشتراک نمی گذارد. این مسئله به مرور با رشد کودک اصلاح می شود اما در عین حال، مادر باید در طول زمان بازی او حضور داشته باشد و بر او نظارت کند. ظاهرا قشقرق های او از طریق برآورده شدن خواسته هایش توسط مادر تقویت می شود. مادر تصدیق می کند که بیش از حد سهل گیر بوده است اما به هنگام قشقرق نیک غمگین می شود و خجالت می کشد. وقتی که همبازی هایش اسباب بازی های او را بر می دارند، نیک اسباب بازی ها را پرتاب می کند و آنها را می زند که البته این رفتار با اینکه پاسخ نامناسبی است اما از نظر رشدی قابل درک است و به سن او مربوط است. بنابراین باید به مادر در درک انتظارات واقعی از کودکی به سن نیک کمک شود. این امر منجر به نظارت بهتر در طول بازی می شود و میزان وقوع پرخاشگری را کاهش می دهد. همچنین مادر باید موضع بسیار محکم تری در مقابل قشقرق او بگیرد و تقویت این رفتارها را با برآوردن خواسته های کودک متوقف کند و به جای آن باید یاد بگیرد تا این رفتارها را نادیده بگیرد.

دومین مرحله: ارتقا و رشد رفتارهای جامعه پسند

مراحلی که درمانگر در آموزش رشد رفتارهای جامعه پسند و کاهش رفتارهای چالش برانگیز باید انجام دهد شامل موارد زیر است:

۱- ارائه دلایل منطقی برای توصیه های درمانی

۲- مدل سازی راهبردهای درمانی

۳- مشاهده تمرین راهبردها توسط والدین و ارائه بازخورد

۴- درخواست از والدین برای ادامه تمرین راهبردها به صورت روزانه مابین

جلسات

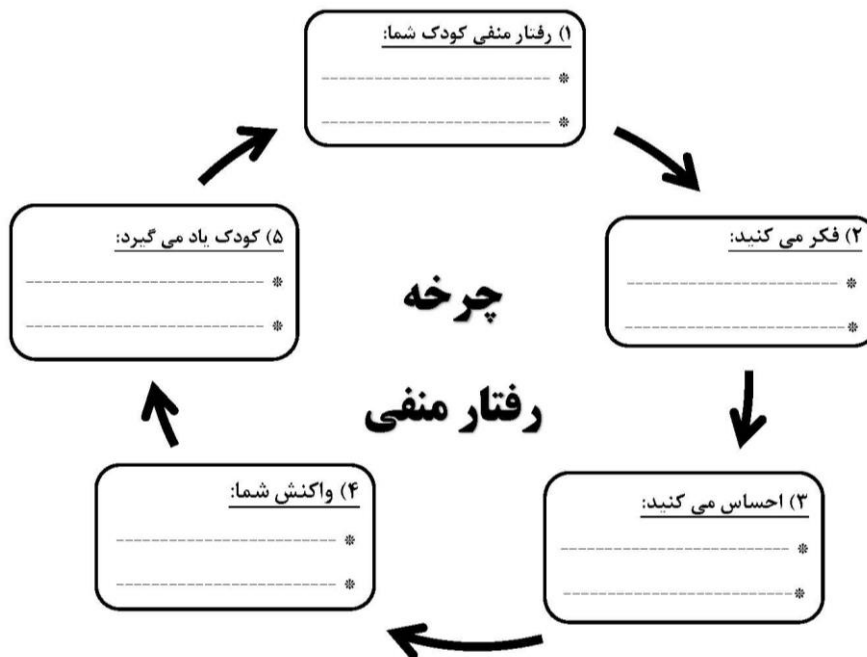
بازی کودک رهبر (Child-Led Play)

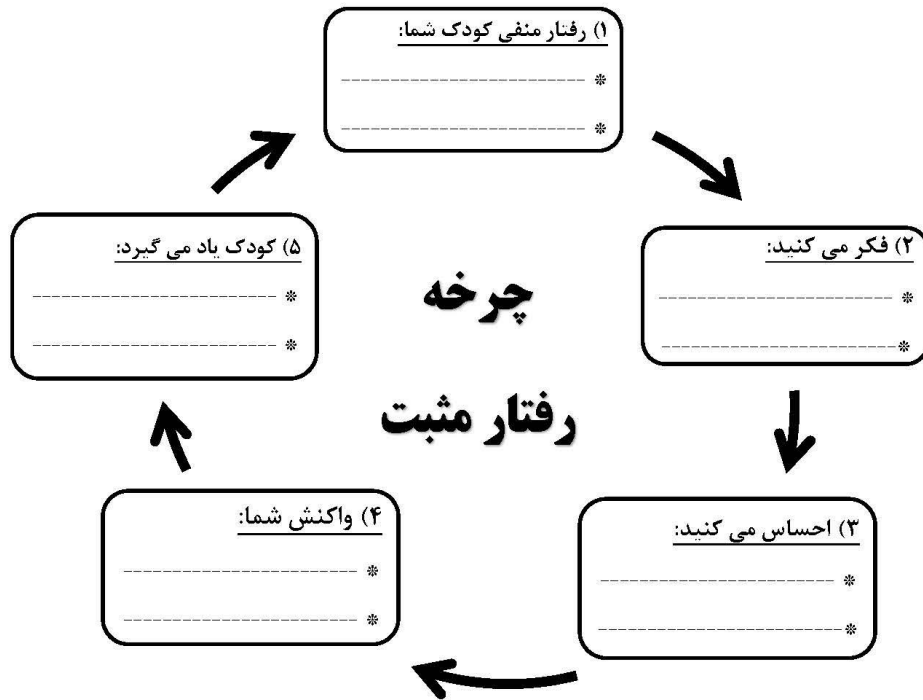
رفتارهای پرورشی (Nurturing Behavior)

تحسین کردن (تقویت مثبت)

رفتارها در مقابل برجسب ها

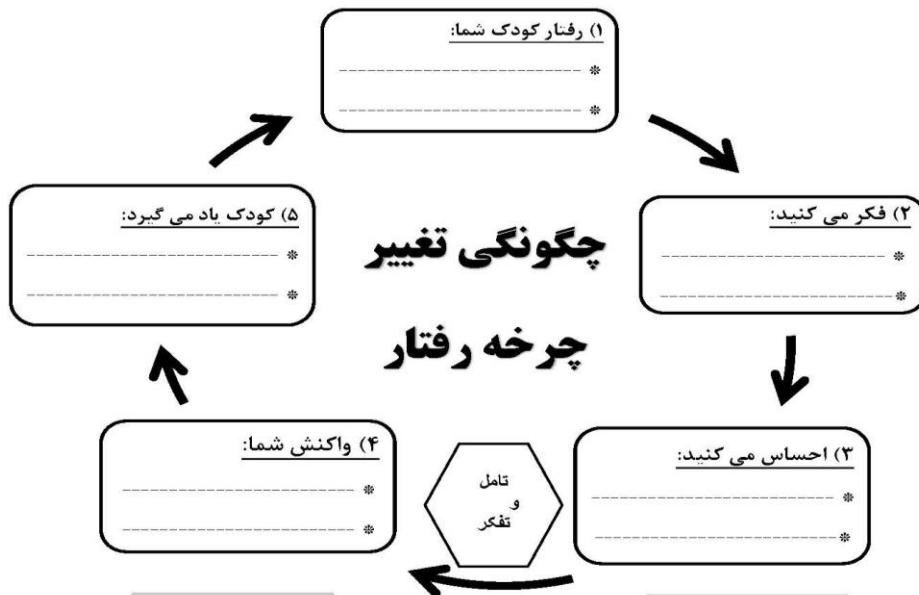
چرخه رفتار





فرزند پروری (STAR (Stop, Think, Ask, Response)





قبل از اینکه واکنش نشان دهید

تأمل کنید

۶. از اتاق بیرون بروید
۷. نفس عمیق بکشید
۸. تا ۱۰ بشمارید
۹. یک لیوان آب بنوشید
۱۰. دوباره بنشینید

قبل از اینکه واکنش نشان دهید

فکر کنید

۱. به چی دارم فکر می کنم؟
۲. چه احساسی دارم؟
۳. آیا آرام شده ام؟
۴. آیا در چرخه رفتار هستم؟

انتظارات متناسب با رشد

رشد کودک

سن	رشد زبانی	رشد اجتماعی/هیجانی
۱ سال	دو تا سه کلمه می گوید دستورالعمل های ساده را انجام می دهد نام اشیا را می داند تند و ناشمرده صحبت می کند اعمال ساده را تقلید می کند معنی «نه» را درک می کند. نیازهایش را با حرکات نشان می دهد. به اعضای بدن اشاره می کند. به قصه های کوتاه گوش می دهد. حروف صامت را به کلمات اضافه می کند.	میخواهد کارها را خودش انجام دهد نسبت به غریبه ها محتاط است اسباب بازی یا پتوی محبوبی دارد فقط خود را در نظر می گیرد افراد خاص را تشخیص می دهد هیجانات خود را ابراز می کند (خشم، لذت) از ترک شدن توسط والدین می ترسد سایر کودکان را به عنوان اشیا در نظر می گیرد به تنهایی بازی می کند آغاز منفی گرایی دوست دارد مرکز توجه باشد

سن	رشد حرکتی	رشد انطباقی
۱ سال	به تنهایی راه می رود از پله ها بالا می رود توپ را پرتاب می کند با دو بلوک برج می سازد از بازی با اسباب بازی های هل دانی یا فشاری لذت می برد خط خطی می کند	درب را با یک دست باز می کند نوشیدنی ها را از فنجان می نوشد با قاشق غذا می خورد نشان می دهد پوشک اش خیس است موقع لباس پوشیدن کمک می کند. محیط را بررسی می کند

۲ سال

بین ۲۰ تا ۱۰۰ کلمه می گوید
از جملات سه تا چهار کلمه ای استفاده می کند
دستورالعمل های دو مرحله ای را انجام می دهد
به سوال ها «چه» و «چرا» پاسخ می دهد
اسم خودش را می داند
خودش را در آینه تشخیص می دهد
گسترده توجه کوتاهی دارد
از «مرا» و «مال من» استفاده می کند

از اینکه برایش کتاب خوانده شود لذت می برد
به صورت موازی بازی می کند
منفی گرایی ادامه دارد
می خواهد کارها را خودش انجام دهد
دستاوردهایش را نشان می دهد
بدن خود را بررسی می کند
نقش بازی را دوست دارد
هویت شخصی خود را می سازد

۲ سال

به صورت ایمن از قیچی استفاده می کند
لباس هایش را درمی آورد
تتیز یک دست به طور ثابت استفاده می کند
از اسباب بازی های سواری استفاده می کند
اشیا را از هم باز می کند
اشیا را در دهان می گذارد
توپ بزرگ را با پا می زند
می دود و می پرد
موقع بالا رفتن از پله به صورت متناوب از پاها استفاده می کند.

کت یا لباس اش را درمی آورد
با چنگال غذا می خورد
کت خود را بدون کمک می پوشد
دستهایش را خشک می کند
مداد رنگی را برای نقاشی در دست می گیرد
دست و صورتش را با کمک دیگران می شویند
کفش می پوشد
ممکن است توالت را یاد گرفته باشد

دستورات و درخواستهای موثر دادن

۱- استفاده از راهبرد STAR

تأمل: "یک دقیقه صبر کن. باید قبل از تعامل با فرزندم تأمل کنم."

تفکر: "آیا حالم خوب است؟ آیا در چرخه رفتاری قرار گرفته ام؟ احتمالاً به یک استراحت کوتاه قبل از تعامل با فرزندم نیاز دارم."

پرسش: "آیا درخواست اینکه کودک همه اسباب بازی هایش را جمع کند عادلانه است؟ آیا روش بهتری برای انجام اینکار وجود دارد؟"

پاسخ: بسیار خب، حالا آماده ام که به روش متفکرانه ای با کودکم تعامل کنم."

۲- به زمان توجه کنند

۳- ارتباط چشمی برقرار کنند

۴- عادل باشند

۵- از جملات به جای پرسش استفاده کنند

(مثلا، "وقت خواب است").

۶- دستورات را فقط یکبار تکرار کنند.

۷- پیگیری کنند

۸- از تقویت مثبت استفاده کنند.

۹- نبرد خود را انتخاب کنند.

ایجاد روال معمول

استفاده از ۳ کاربرگ زیر مفید خواهد بود:

ساختار دهی از طریق روال معمول روزانه،

❖ مثالی از روال معمول روزانه:

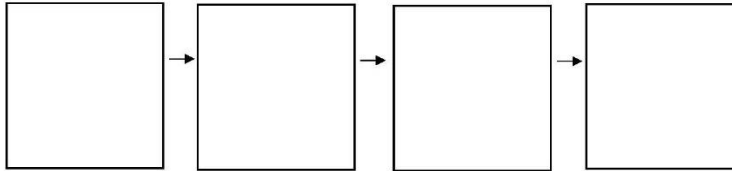
۲:۳۰-۲:۰۰ بعد از ظهر: بیدار شدن از خواب
۲:۳۰ بعد از ظهر: میان وعده
۳:۰۰ بعد از ظهر: فعالیت ها
۶:۰۰ بعد از ظهر: شام
۷:۰۰ بعد از ظهر: شروع زمان خواب
روتین: دوش گرفتن،
مسواک، قصه خواندن
۸:۰۰ بعد از ظهر : خاموشی

۹:۰۰ صبح: مهدکودک/مدرسه،
رفتن به پارک، پیاده روی، زمان
بازی، کارهای هنری و دستی
۱۰:۰۰ صبح: زمان میان وعده
۱۲ ظهر: زمان نهار
۱ ظهر: زمان چرت زدن

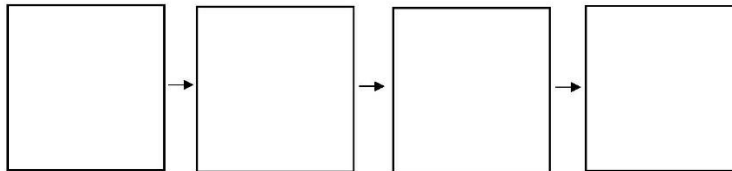
۸:۰۰ صبح ← بیدار شدن
مسواک زدن دندان ها
لباس پوشیدن
صبحانه خوردن

روال معمول روزانه فرزند من

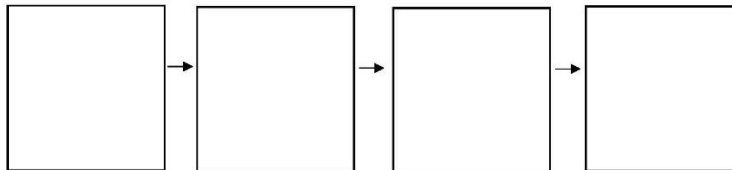
روال معمول صبح:



روال معمول میانه روز (۱۰:۰۰ قبل از ظهر تا ۳:۰۰ بعد از ظهر)



روال معمول شبانه/زمان خواب:



چک لیست برنامه ها.



چک لیست صبح

شنبه	یک شنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
						مثال: صبحانه خوردن
						مثال: مسواک زدن



چک لیست زمان خواب

شنبه	یک شنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	جمعه
					مثال: شام خوردن
					مثال: دوش گرفتن

نظارت

وقتی برای کودک، روال معمول روزانه تنظیم می کنیم
والدین باید بر انجام آن نظارت داشته باشند.

کاهش رفتارهای چالش برانگیز

در این مرحله راهبردهای انضباطی معرفی می شوند. معنی انضباط (Discipline) آموزش است و شامل محدودیت گذاریهای منطقی برای رفتارهای چالش انگیز کودکان است تا به آنها یاد بدهیم که انتظار داریم چه رفتاری را انجام بدهند و چه رفتارهایی برای ما پذیرفتنی نیست.

قوانین انضباطی

- ۱- استفاده از راهبردهای انضباطی به صورت محدود برای کودکان کمتر از یک سال
- ۲- استفاده از راهبردهای انضباطی ملایم برای کودکان خردسال
- ۳- استفاده از راهبردهایی مناسب با رفتار چالش انگیز
- ۴- دقت در انتخاب نبرد والد-کودک
- ۵- تقدم امنیت
- ۶- صبور باشید
- ۷- ثابت قدم باشید

نادیده گرفتن (Ignoring)

- ۱- در یک زمان فقط یک رفتار
- ۲- مطلع کردن کودک
- ۳- شروع نادیده گرفتن
- ۴- ادامه دادن نادیده گیری
- ۵- استفاده از تقویت مثبت
- ۶- مداومت داشتن

پیامدهای طبیعی (Natural Consequences)

همانگونه که بزرگسالان برای سرعت زیاد در رانندگی جریمه می شوند کودکان نیز باید یاد بگیرند رفتارهای چالش انگیز شان ممکن است نتایج ناخوشایندی داشته باشد.

محروم سازی (زمان سکوت) (Time out)

هنگامی که شدت رفتاری افزایش می یابد والدین باید با راهبردهای انضباطی پیچیده تری پاسخ دهند.

مراحل استفاده از محروم سازی

- ۱- تامل، تفکر و پرسش
- ۲- شروع محروم سازی
- ۳- تنظیم زمان سنج و آغاز نادیده گرفتن
- ۴- اتمام محروم سازی
- ۵- به کارگیری راهبرد تغییر مسیر
- ۶- تکرار محروم سازی در صورت لزوم

ساختار درمان همراهی بهنگام

نمونه ساختار پذیرش و انجام درمان برنامه همراهی بهنگام

• پذیرش:

- ارزیابی پذیرش را انجام دهید
- برنامه همراهی بهنگام را معرفی کنید
- اهداف درمانی اولیه را تدوین کنید
- زمان ملاقات بعدی را تعیین کنید
- گزارش پذیرش را بنویسید

• جلسه ۱:

- نتایج ارزیابی پذیرش را مرور کنید
- در برخی موارد، ممکن است لازم باشد کل جلسه ۲ به انجام این دو مرحله اختصاص یابد.
- طرح درمان اولیه را تدوین کنید
- بازی کودک-رهبر را معرفی کنید
- یادآور STAR (توقف و تأمل) را ارائه کنید
- نیازهای حمایتی کودک یا خانواده مورد توجه قرار دهید
- طرح رفتاری را معرفی کنید

• جلسه ۲:

- بازی کودک-رهبر را مرور کنید
- یادآور STAR (توقف و تأمل) را مرور و ارزیابی کنید
- به نیازهای حمایتی کودک یا خانواده رسیدگی کنید
- طرح رفتاری جدید را تکمیل کنید

• جلسه ۲:

- بازی کودک-رهبر را مرور کنید
- یادآور STAR (توقف و تأمل) را مرور و ارزیابی کنید
- به نیازهای حمایتی کودک یا خانواده رسیدگی کنید
- طرح رفتاری جدید را تکمیل کنید

• جلسه ۳:

- گزارش درمان را تکمیل کنید
- فرم طرح رفتاری را از والد دریافت کنید
- بازی کودک – رهبر را تمرین کنید
- درباره رفتار بحث کنید (رفتار چیست و چه چیزهایی در آن سهیم هستند)
- فعالیت های پرورشی و تقویت مثبت را معرفی کنید
- طرح درمانی را (در صورت نیاز) اصلاح کنید
- طرح رفتاری جدید را تکمیل کنید
- به نیازهای حمایتی کودک یا خانواده رسیدگی کنید

• جلسه ۴:

- گزارش درمان را تکمیل کنید
- فرم طرح رفتاری را از والد دریافت کنید
- بازی کودک – رهبر را تمرین کنید
- درباره چرخه های رفتار بحث کنید
- درباره رشد کودک و انتظارات والدین بحث کنید
- یادآور STAR (تأمل، تفکر و بعد پرسش) را مرور کنید
- طرح رفتاری جدید را تکمیل کنید
- به نیازهای حمایتی کودک یا خانواده رسیدگی کنید

• جلسه ۵:

- گزارش درمان را تکمیل کنید
- فرم طرح رفتاری را از والد دریافت کنید
- بازی کودک – رهبر را تمرین کنید

- رفتار و چرخه های رفتار را بررسی کنید
- انتظارات والدین را بررسی کنید
- گوش دادن و روال معمول خانه را معرفی کنید
- یادآور STAR (تأمل، تفکر، پرسش و بعد پاسخ) را مرور کنید
- طرح رفتاری جدید را تکمیل کنید
- به نیازهای حمایتی کودک یا خانواده رسیدگی کنید

• جلسه ۶:

- گزارش درمان را تکمیل کنید
 - فرم طرح رفتاری را از والد دریافت کنید
 - بازی کودک – رهبر را تمرین کنید
 - انضباط را معرفی کنید
 - رفتارهای چالش انگیز و راهبردهای انضباطی را شناسایی کنید
- اگر رفتارهای چالش انگیز کودک مواردی نظیر ایمنی را با خطر مواجه سازد راهبرد انضباط خیلی زودتر معرفی می شود؛ همچنین اگر نگرانی های والدین هر چه سریعتر مورد توجه قرار نگیرد ممکن است باعث ناامیدی آنها شود. مثلاً درمانگران این برنامه اغلب راهبرد انضباط را قبل از جلسه سوم و گاهی در جلسه اول و دوم مورد توجه قرار می دهند.
- بازبینی طرح درمانی (در صورت لزوم)
 - تکمیل طرح رفتاری جدید
 - رسیدگی به نیازهای حمایتی کودک یا خانواده

• جلسه ۷:

- گزارش درمان را تکمیل کنید
- فرم طرح رفتاری را از والد دریافت کنید
- بازی کودک – رهبر را تمرین کنید
- حل مسائل و مشکلاتی که در اجرای طرح درمانی به وجود می آید
- مرور یادآور STAR (تامل کن، تفکر، پرسش و پاسخ)
- تکمیل طرح رفتاری جدید
- بررسی نیازهای کودک/خانواده

• جلسه ۸:

- گزارش درمان را تکمیل کنید
- فرم طرح رفتاری را از والد دریافت کنید
- بازی کودک – رهبر را تمرین کنید
- حل مسائل و مشکلاتی که در اجرای طرح درمانی به وجود می آید
- مرور یادآور STAR (تامل کن، تفکر، پرسش و پاسخ)
- تکمیل طرح رفتاری جدید
- شروع بحث درباره پایان درمان
- بررسی نیازهای کودک/خانواده

• جلسه ۹:

- تکمیل گزارش درمان
- دریافت فرم طرح رفتاری از والد
- تمرین بازی کودک – رهبر
- حل مسائل و مشکلاتی که در اجرای طرح درمانی به وجود می آید
- مرور یادآور STAR (تامل کن، تفکر، پرسش و پاسخ)
- بازبینی طرح درمان (در صورت نیاز)
- تکمیل طرح رفتاری جدید

■ تداوم در آماده نمودن والدین برای پایان دادن به درمان

■ بررسی نیازهای کودک/خانواده

• جلسه ۱۰:

■ تکمیل گزارش درمان

■ دریافت فرم طرح رفتاری از والد

■ حل مسائل و مشکلاتی که در اجرای طرح درمانی به وجود می آید

■ انجام ارزیابی پس از درمان (تکرار اجرای ابزارهای سنجش مرحله پذیرش)

■ تکمیل پرسشنامه رضایت خانواده از درمان به صورت بی نام

■ بحث با والدین درباره ماندگاری دستاوردهای درمان

■ نوشتن گزارش نهایی

■ بررسی نیازهای کودک/خانواده

■ یادآوری این مطلب به خانواده که در صورت بروز مسئله جدید می توانند با شما تماس بگیرند

با تشکر از توجه شما



منابع:

- شرودر، کارولین، گوردون، بتی (۲۰۰۲). *سنجش و درمان مشکلات دوران کودکی؛ راهنمای روان شناسان بالینی و روانپزشکان*. ترجمه: فیروزبخت، مهرداد (۱۳۸۹). چاپ پنجم، تهران: انتشارات دانژه
- کمبل، سوزان (۲۰۰۳). *مشکلات رفتاری کودکان پیش دبستانی*. ترجمه صیادللو، سعید (۱۳۸۷). تهران انتشارات دانژه.
- Fox, R. A., & Gresl, B. L., Love, Joann. R. And Rosenwald, Michelle. M. (2017). *Early Pathways: Home-based mental health services for young children in poverty*. Marquette University, Unpublished Training Manual. 2nd Edition.