



روان‌درمانی کودک و نوجوان

## مورد پژوهی

فرزانه اسلامی  
کارشناس ارشد روان‌شناسی

هم‌چنین وی توجه بیشتری به فرزند کوچکتر دارد.

### \* فرآیند درمان

#### – مصاحبه اولیه و تشکیل پرونده:

مصاحبه اولیه با مادر صورت گرفت و پدر هرگز در جلسات مشاوره شرکت نکرد و اعتقادی به اثربخشی مشاوره نداشت.

#### – جلسات مشاوره:

به‌طور کلی ۱۹ جلسه یک ساعته به صورت ۹ جلسه هفتگی، ۷ جلسه یک هفته در میان و ۳ جلسه ماهانه تشکیل شد.

در هر جلسه با مراجع و مادر مراجع به‌طور جداگانه صحبت می‌شد، محتوای جلسات و فعالیت‌های موردنظر براساس محورهای درمانی – آموزشی مراجع شکل می‌گرفت و گزارش جلسات در جدول مربوطه به ثبت می‌رسید.

#### – روش‌های درمانی:

انتخاب درمانی (واقعیت درمانی)، شناخت درمانی، رفتار درمانی، بازی درمانی

### \* مشخصات مراجع

مراجع دختری ۹ ساله و دانش‌آموز پایه سوم ابتدایی است و دارای یک خواهر ۵ ساله می‌باشد.

### \* مشخصات والدین

مادر: ۳۰ ساله، با تحصیلات دیپلم و خانه‌دار  
پدر: ۳۷ ساله، با تحصیلات دیپلم و بزار (پارچه‌فروش)

### \* روش‌های تربیتی والدین

والدین از نظر اتخاذ روش‌های تربیتی، هماهنگی و توافق لازم را ندارند.

مادر گرایش به اقتدار دارد، در ابراز احساسات فعال است، دارای رفتارهای مذهبی کلیشه‌ای است، اغلب مضطرب بوده و مدت‌هاست که دچار وسواس عملی (شست‌وشو) و حساسیت به نجسی و پاکی محیط می‌باشد.

از ویژگی‌های پدر می‌توان به مواردی اشاره کرد مثل قدرت‌طلبی، تحکم، انعطاف‌ناپذیری، ایرادگیر، بدبین و مقاوم در بیان احساسات.

## \* تشخیص

بیش‌فعالی و نقص در تمرکز، وسواس

- قصه گفتن در مورد مسائل مراجع و بررسی راهکارها برای رفع مشکل

- قصه گفتن در مورد مسائل مراجع و ارائه یک راهکار

- قصه گفتن در مورد مسائل مراجع و اجراء و ارزیابی راهکار موردنظر

### - موضوع گفت و گو:

- صحبت در مورد موضوع آزاد به انتخاب مراجع

- صحبت در مورد موضوع به انتخاب درمانگر (نزدیک به مشکلات

مراجع) و ادامه صحبت توسط مراجع

- صحبت در مورد موضوعات مربوط به مشکلات مراجع

- بررسی و بیان مشکل توسط مراجع

- پرسش‌هایی پیرامون احساس و افکار مراجع نسبت به مشکل

- پرسش‌هایی پیرامون انتظارات مراجع نسبت به مشکل

- کمک به مراجع در ارزیابی احساس و افکار و رفتار خود در مقابله

با مشکل

- کمک به مراجع در ارائه راهکارهای متعدد

- کمک به مراجع در انتخاب راهکار مؤثرتر

- کمک به مراجع در اجرای راهکار

- کمک به مراجع ارزیابی راهکار

## - افزایش احساس ارزشمندی و خودپنداره مثبت (اعتماد به

نفس):

- عشق نامشروط به کودک

- آگاهی یافتن والدین از رفتارهای مثبت (معمولی) کودک

- تشویق رفتارهای مثبت کودک حتی جزئی‌ترین رفتار و تهیه تابلوی

برچسب‌های متنوع در این رابطه

- تهیه فهرستی از «من می‌توانم» و افزایش آن

- پرورش استقلال و مسئولیت‌پذیری در کودک

- دادن مسئولیت به کودک متناسب با توانمندی‌هایش

- نمایان ساختن حداقل پیشرفت کودک در فرایند یادگیری

- تشویق مهارت‌های خودیاری (خوردن و آشامیدن، پوشیدن،

نظافت، حمام، دست‌شویی، تندرستی، آراستگی، ...)

- رفتارهای مسئولانه در خانه، مدرسه (مهد)، ...

- تأکید بر توانایی‌ها و عملکردهای مثبت کودک

- فرصت دادن به کودک به منظور تفکر در مورد مسئله و پرهیز از

مداخله زیاد در کار او

- پرورش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی

- ایجاد فرصت برای تجربه‌های متنوع (تفریح، گردش، طبیعت،

اماکن آموزشی مثل کتابخانه...)

## وضعیت مراجع در پایان مشاوره

بنا بر آخرین گزارش مادر، مراجع و مشاهدات بالینی درمانگر می‌توان به

موارد زیر اشاره کرد، حذف رفتارهای وسواسی، افزایش نمرات تحصیلی

به ویژه پیشرفت چشمگیر دیکته با نمره ۲۰، عدم وجود مورد انضباطی

در مدرسه و افزایش مسئولیت‌پذیری در کلاس، افزایش تمرکز و توجه،

کاهش بی‌قراری، استقلال آموزشی، افزایش حل مسئله و بررسی موضوع

از جوانب گوناگون، فرآیند ساخت قوی، بهبود رابطه با مادر و پدر، افزایش

توجه پدر به مراجع، کاهش مشاجرات با خواهر کوچکتر، کاهش ترس‌ها

و استقلال در خواب، مسئولیت‌پذیری نسبی. ■

## \* محورهای برنامه درمانی - آموزشی مراجع

- کاهش اضطراب

- افزایش توجه و تمرکز

- کاهش پرخاشگری

- افزایش رفتار تأملی به جای تکانشی بودن

- افزایش اعتماد به نفس (ایجاد خودپنداره مثبت)

- گسترش روابط اجتماعی

- افزایش شناخت اجتماعی به‌ویژه درک دیدگاه

- افزایش مسئولیت‌پذیری

- حذف رفتارهای وسواسی

- افزایش مهارت در دیکته‌نویسی

- تغییر الگوهای تربیتی والدین

## توجه:

دو محور «کاهش اضطراب» و «افزایش اعتماد به نفس» مهم‌ترین

مسائل مراجع محسوب می‌شدند به‌طوری که انتظار می‌رفت تأثیر قابل

ملاحظه‌ای در سایر محورهای درمانی - آموزشی بگذارد. بنابراین برنامه

مربوط به این دو محور به عنوان نمونه ارائه می‌شود.

## - کاهش اضطراب

### - نقاشی:

- کشیدن نقاشی آزاد

- کشیدن نقاشی آزاد و توصیف آن

- کشیدن نقاشی آزاد و توصیف و نام‌گذاری آن

- کشیدن نقاشی آزاد و داستان‌گویی در مورد آن

- نقاشی با موضوع‌های معین (از موضوع‌های نامربوط به مشکل

کودک تا موضوع‌های مرتبط با مسائل وی)

### - قصه:

- خواندن کتاب قصه‌های گوناگون به دلخواه کودک

- خواندن کتاب قصه‌های گوناگون به دلخواه کودک و خلاصه‌گویی

آن توسط کودک:

توجه به نکات اصلی

پیگیری امور و توالی رویدادها

ادراک جنبه‌های علت و معلولی

قضایات و ارزیابی رویدادها

- نام‌گذاری روی تصاویر جلد کتاب‌های قصه (اسم قصه پوشانده

می‌شود)

- صحبت کردن در مورد تصاویر گوناگون توسط کودک

- قصه‌گفتن در مورد تصاویر گوناگون توسط کودک

- قصه گفتن در مورد یک خانواده

- قصه گفتن در مورد یک خانواده و نزدیک شدن به مشکلات مراجع

- قصه گفتن در مورد مسائل مراجع

- قصه گفتن در مورد مسائل مراجع و انعکاس احساس و افکار

شخصیت اصلی قصه (کودک)

- قصه گفتن در مورد مسائل مراجع و بررسی انتظارات او



جدول ثبت گزارش جلسات

گزارش والدین	مشاهدات بالینی	نتیجه	فعالیت	هدف	تاریخ	جلسه
<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم وجود مورد انضباطی در مدرسه</li> <li>- کاهش درگیری با خواهر کوچکتر</li> <li>- افزایش نمره دیکته به ۲۰</li> <li>- آرامش بیشتر مراجع در روابط اجتماعی</li> <li>- کاهش بی‌قراری</li> </ul>	<p>کاهش خنده‌های بی‌مورد (تیک)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← در بخش گزارش والدین</li> <li>← خوب، توجه به جزئیات</li> <li>← در اغلب موارد درست</li> </ul>	<p>صحبت با مادر صحبت با مراجع: - کتاب قصه (با صدای متوسط بخواند و سپس تعریف کند) - در مانگر متنی را می‌خواند و مراجع هنگام شنیدن کلمات با حروف معین، با انگشت ضربه‌ای به میز می‌زند. - نقاشی آزاد و قصه‌سازی بر اساس نقاشی توسط کودک - تحلیل شناختی یک موقعیت اجتماعی (برخورد با همکلاسی) که موجب ناراحتی مراجع شده است.</p>	<p>افزایش توجه و تمرکز افزایش اعتماد به نفس افزایش درک دیدگاه</p>	<p>- ارائه تکالیف</p>	<p>در این قسمت به والدین و مراجع تکالیف موردنظر در خانه داده می‌شود. به‌طور مثال: تکلیف مادر ← تشویق تغییرات مثبت جزئی در مراجع تکلیف مراجع ← بیان احساس قبل از افزایش خشم</p>