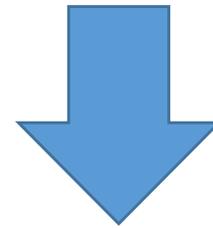
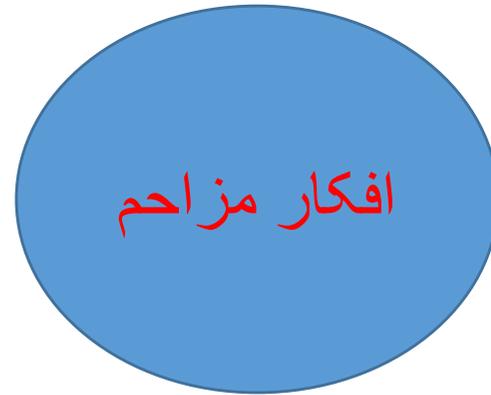
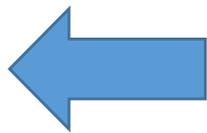




بنام خداوند بخشنده و مهربان

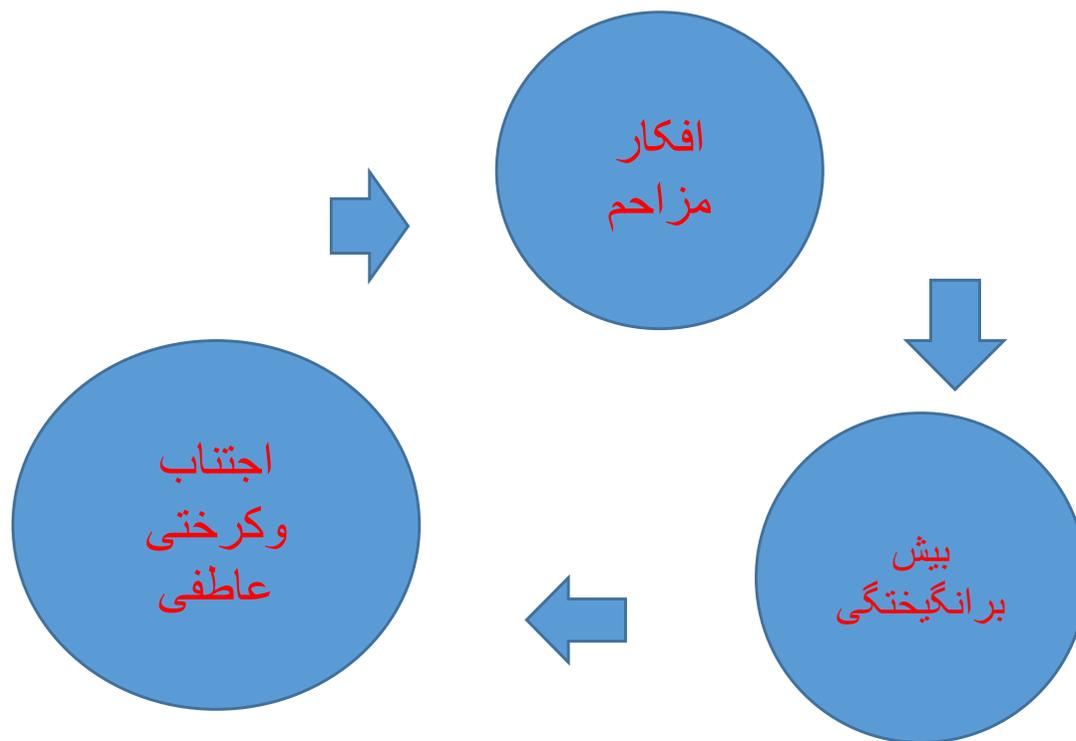


بیش
برانگیختگی





اجتناب
وگرختی
عاطفی



جلسه اول خاطرات مشکل ساز

فعاليتها

- آشنا شدن با يکديگر
- معرفي گروه
- واکنش نسبت به تنشهای ناشی از فاجعه: عادی سازی و آموزش دهی
- رویدادهای شوک آور
 - فهرست
 - واکنشها
 - یادآوری کنندهها
 - درمان و پیشگیری

در بارهٔ این راهنما

- برای استفادهٔ گروه‌های کودکان تدوین شده است
- اندازهٔ گروه : ۶ تا ۱۰ نفر که تا حد ممکن باید همگن باشند
- تعداد رهبران : ۲ نفر
- پیشگیری از بروز مشکلات بلند مدت به جای درمان
- تمرکز بر کودکانی که رویدادهای آسیب‌زا و از دست دادن عزیزان را تجربه کرده‌اند
- برای کودکان و والدین

جلسه اول خاطرات مشکل ساز (intrusion)

- اهداف اصلی عبارتند از نشان دادن این واقعیت که واکنشهای ناشی از خاطرات مشکل ساز کودکان امری متعارف است و نه ناشی از دیوانه شدن آنان: و همچنین پرورش مهارتهایی برای این که بتوانند کنترل خاطرات خود را مجدداً به دست گیرند.

- کودکان وقایع دردناکی را که مشاهده یا تجربه کرده‌اند فراموش نخواهند کرد اما میتوانند بیاموزند که بدون این که تحت تأثیر عواطف بسیار شدید قرار گیرند، آنها را به یاد آورده و به جای این که بردهٔ خاطرات خود باشند، مهار آنها را به دست گیرند.

جلسه اول خاطرات مشکل ساز

اهداف جلسه

- کودکان یکدیگر را بشناسند
- اهداف و ساختار گروهها تشریح شود
- آموزش و عادی سازی واکنشهای مشترک
- فراگیری فنون احاطه بر افکار و تصاویر مهاجم
- تمرین این فنون به عنوان تکلیف خانه

جلسه اول خاطرات مشکل ساز

وسایل لازم

- تخته سفید یا flip chart و قلم ماژیک
- توپ پارچه‌ای یا کیسه لوبیا
- کاغذ نقاشی و مداد رنگی
- گیاهان یا روغنهای خوشبو

جلسه اول خاطرات مشکل ساز

فعاليتها

● محل امن

● فنون تصویری

- فنون پرده‌ای

- فنون دست و فاصله

- قالب‌گیری

- ضدتصویرهای مثبت

- دربند کردن تصویر

- خاموش کردن

جلسه اول خاطرات مشکل ساز فعاليتها

- صوتی
 - ضبط صوت
- بویایی
 - گیاهان
- فنون حرکتی زیباشناختی
 - افشای تدریجی

جلسه اول خاطرات مشکل ساز

فعاليتها

● تمرین های توجه دوگانه

- تمرکز روی حافظه مهاجم

- ضرب گرفتن روی زانو 3×30 ثانیه

- مشاهده تغییرات

- نصب کردن تصاویر مثبت

● رؤیاسازی

- ایجاد آرامش در ابتدا

- نوشتن و امثال آنها

● سلب توجه

جلسه اول خاطرات مشکل ساز فعاليتها

- خاتمه کار گروهی
- تکالیف خانه

- تمرین محل امن
- تمرین یک یا چند فن تصویری
- صحبت با والدین درباره رؤیاها
- ایجاد پایان خوش برای رؤیاها

جلسه دوم برانگیختگی

- امکان دارد که کودکان پس از این که در معرض رویدادی مصیبت‌بار قرار گرفتند، برانگیختگی روانی بیشتری از خود نشان دهند. یعنی: عصبیت، حساسیت، نگرانی، به سادگی جا خوردن، تحریک‌پذیری، و دچار شدن به مشکلات تمرکز و مشکلات خوابیدن یا خواب ماندن.
- این وضعیت می‌تواند از نظر روابط با خانواده و هم‌سن و سالها، عملکرد در مدرسه و خواب، تأثیر نامطلوبی بر عملکرد کودک داشته باشد.

جلسه دوم برانگیختگی

اهداف جلسه

- مرور تکالیف خانه جلسه قبل
- آموزش: برانگیختگی بیش از اندازه
- آموزش مهارتها: کنترل اضطراب و آموزش کسب آرامش
- آموزش مهارتها: زمان بندی فعالیتها
- آموزش مهارتها: کنترل خواب
- مرور نکات جلسه و بررسی تکالیف خانه

جلسه دوم برانگیختگی

وسایل لازم

● تخته سفید یا flip chart، قلم ماژیک

جلسه دوم برانگیختگی

فعالیتها

- آغاز به کار
- بررسی تکالیف خانه
- معرفی موضوع جلسه
- رها کردن عضلات
- کنترل نفس

- تصویرسازی هدایت شده

جلسه دوم برانگیختگی

فعاليتها

- ابراز نظر در مورد میزان تحمل و سازگاری خود
- بهداشت خواب
- زمان بندی فعاليتها
- تکلیف خانه
- - تمرین تنفس دیافراگمی ترکیبی و رهاسازی عضلات
- خاتمه کار گروهی

جلسه سوم اجتناب

- اجتناب ممکن است شناختی یا رفتاری باشد
- پدیده اجتناب ما را بر آن می‌دارد که به دو دلیل عمده در امور کودک مداخله کنیم:

- اجتناب می‌تواند موجب محدود شدن عملکردهای کودک شود که تأثیری مستقیم بر زندگی کودک دارد.

- هر چند که اجتناب در کوتاه مدت می‌تواند نوعی آرامش موقت ایجاد کند، اما در بلندمدت موجب تداوم مشکلات کودک می‌شود.

جلسه سوم اجتناب

اهداف جلسه

- بررسی تکالیف خانه جلسه قبل
- آموزش در مورد اجتناب
- آموزش مهارتها: افشای تخیلی
- آموزش مهارتها: افشای تدریجی به شکل زنده
- هر سه جلسه را مرور کنید: تکلیف خانه و آماده‌سازی برای آینده

جلسه سوم اجتناب

وسایل لازم

- تخته سفید و قلم ماژیک
- کاغذ و قلم نقاشی برای هر یک از شاگردان
- کیسه لوبیا یا توپ
- کتابهای تمرینی که کودکان بتوانند آنها را با خود برده و سفرنامه و خاطرات روزانه خود را در آن بنویسند

جلسه سوم اجتناب

فعاليتها

- آغاز به کار
- بررسی تکالیف خانه
- معرفی افشای تدریجی
- درجه بندی یادآورهای دردناک

جلسه سوم اجتناب

فعاليتها

- چگونه باید افشا کرد: درجه بندی ترسهای خود و ابراز نظر درباره سازگاری خود
- تمرین با یک افشای تخیلی کوتاه
- اجتناب مطلوب و نامطلوب: از یک بزرگسال کمک بگیرید
- افشای خاطرات دردناک
 - نقاشی
 - انشاء
 - صحبت
- نگاه به آینده

جلسه سوم اجتناب فعاليتها

● تکلیف خانه

- تکالیف خانه این جلسه باید با همراهی والدین انجام شوند. اولین کار کودکان این است که درباره آنچه در گروه فرا گرفته‌اند، با والدین خود صحبت کنند. هر یک از کودکان باید کار خود را با افشای رفتارها یا تخیلات خود در هفته بعد آغاز کنند و یک نقاشی بکشند یا انشایی بنویسند که بتوانند درباره آن با والدین خود صحبت کنند.

● خاتمه کار گروهی

جلسه چهارم داغدیدگی

• این جلسه شامل مطالبی است که به سوگواری کودکان کمک می‌کند و درباره انواع شکل‌های واکنش کودکان به مرگ اطلاعاتی ارائه می‌دهد که بر واکنش‌های آنان به مرگ‌های شوک آور ناگهانی تأکید می‌کند. سپس ایده‌ها، توصیه‌ها و فعالیت‌هایی برای بزرگسالان ارائه می‌شود تا از آنها برای کمک به کودکان استفاده کنند. در انتها، ایده‌ها و فعالیت‌هایی برای استفاده کودکان ارائه می‌شود.

جلسه چهارم داغدیدگی

- واکنش کودکان نسبت به مرگ
 - درک و شناخت از مرگ
 - واکنش‌های سوگوارانه در کودکان
- واکنش‌های بی‌درنگ
- واکنش‌های بعدی
- تجربه کودکان از مرگ هنگام بلایا

جلسه چهارم داغدیدگی

● کمک به کودکان برای سوگواری

- بزرگسالان چگونه می‌توانند برای سوگواری به کودکان کمک کنند

- برقراری ارتباط با کودکان

- ابزار سوگواری به شکل‌های معین

- سازگاری عاطفی

- نیازهای خود والدین

جلسه چهارم داغدیدگی

فعالیت‌های ویژه کودکان

- نوشتن نامه
- صحبت با فرد متوفی
- روزنامه و دفتر خاطرات روزانه
- دعا
- مراسم عزاداری و شیئی یادگاری
- فعالیت‌های گروهی

جلسه والدین

- عادی سازی واکنشهای کودکان
- والدین برای کمک به کودکان چه کار می توانند بکنند:
 - حرف زدن و گوش کردن
 - برنامه های معمول روزانه و بازی
 - تماس بدنی و نوازش
- والدین برای کمک به خود چه کار می توانند بکنند؟
- گروههای کودکان
- پیگیری