

**مهارتهای روانی-آموزشی جهت کمک به دانش آموزان
دارای مشکلات رفتاری: مداخلات شناختی-هیجانی
(راهنمای عملی برای معلم-درمانگران، روانشناسان و مشاوران مدرسه)**

نویسنده: کارمن وای. ریس

مترجم: علی عابدی

**Psycho-Educational Skills for Managing Students with Recurrent
Behavior Problems: Cognitive-Emotive Interventions
Carmen Y. Reyes**

زمستان ۱۳۹۲

سرشناسه:

عابدی، علی

عنوان و نام پدیدآورنده: مهارت‌های روانی-آموزشی جهت کمک به دانش آموزان دارای مشکلات رفتاری: مداخلات شناختی-هیجانی (راهنمای عملی برای معلم-درمانگران، روانشناسان و مشاوران مدرسه) / نویسنده: کارمن وای. ریس / مترجم: علی عابدی
مشخصات ناشر: نشر اینترنتی . ۱۳۹۳

موضوع: روانشناسی بالینی کودک و نوجوان

توجه:

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب، متعلق به مترجم می باشد و هر گونه برداشت و استفاده از مطالب آن، با کسب اجازه و موافقت مترجم یا ارجاع در قالب ذکر منبع، بدون اشکال است. /

پست الکترونیک: Abedi.1531@gmail.com

فهرست محتوا

صفحه	عنوان
۳	مقدمه
۳	دانش آموزان دارای عادات مخل چگونه از مدل درمانی بهرمند می شوند
۴	معلمان درمانگر برای دانش آموزان دارای عادات مخل چه می کنند
۵	اکنون شما می توانید مهارت های معلم درمانگر را فرا بگیرید
۷	تفکر و گفتگوی منطقی
۱۰	باورهای غیرمنطقی
۱۴	کمک به کودکان برای تفکر منطقی
۱۵	تلقین به دانش آموز
۱۵	تکنیک مجادله
۱۹	استفاده از خود-گویی منطقی
۲۱	مداخلات منطقی-هیجانی
۲۱	میانجی گری شناختی
۲۱	دستکاری باورها
۲۱	بازآموزی اسناد
۲۲	مرور شناختی
۲۲	بسط تفکر بدیل
۲۲	معکوس کردن نقش منطقی (RRR)
۲۲	تکنیک لاستیک صاف
۲۳	تکنیک هیچ چیز بدتر از ۱۰۰ درصد بد نیست
۲۳	استفاده از تکنیک اغراق های طنزآمیز
۲۴	فرافکنی زمان
۲۴	کمک به دانش آموز در درک اینکه نظام باوری اش منحصر به فرد است
۲۴	تکنیک جستجوی کنترل
۲۵	کمک به دانش آموزان مستعد خشم در فهم اینکه کنترل خشم یک منبع قدرت است
۲۵	تکنیک به من اعتماد کن
۲۶	استفاده از خود-گویی های RET
۲۶	مرور باورهای منطقی
۲۶	تکنیک واژه های کلیدی
۲۷	مواجهه با باورهای منفی و خودشکن از دیدگاه عمل گرایانه
۲۷	آموزش تمرینات شناختی
۲۷	آموزش چگونگی تغییر تفکر غیرمنطقی به تفکر منطقی
۲۸	استفاده از تصورات منطقی-احساسی
۲۸	روش چراغ قرمز (راهنمایی)
۳۰	فهرست منابع

برای ما معلمان، مقطع کنونی، زمان بسیار حساسی است؛ چرا که در آموزش بچه ها، نقش دشوار و سختی را در پیش رو داریم، و بدون تردید در قبال رشد هیجانی، اجتماعی و تحصیلی بچه های دانش آموز مسئولیت سنگینی داریم. به موازات پیچیده تر شدن جامعه، نقش ما نیز به همان میزان بغرنج تر می شود. با این حجم مسائل عاطفی و اجتماعی که مستقیماً پتانسیل یادگیری بچه ها را تحت الشعاع خود قرار می دهد، بطور قطع ما نمی توانیم صرفاً با تکیه بر تخصص های دانشگاهی مان، موفقیت بچه ها را (در آموزش) تضمین کنیم. حقیقت این است که کودکان همچون بزرگسالان، در انطباق با فشارها و تقاضاهای جامعه امروزی، بهای هیجانی بسیار سنگینی را می پردازند. بطور هشدار دهنده ای، هر روز، کودکان و نوجوانان بیشتر و بیشتری در حال تجربه انواع استرس ها و ضربه ها^۱ در تمامی سطوح و شدت ان هستند. قطعاً این موضوع می تواند در صورت عدم آمادگی لازم و به موقع، منجر به یک سناریوی آشفته و پریشان کننده برای ما معلمان شود.

از آنجایی که حالات عاطفی و هیجانی کودکان قویاً در چگونگی عملکرد آنها در کلاس درس نقش دارد، (برای ما معلمان) ضروری است تا با چگونگی و کیفیت تحول و کنشوری^۲ اجتماعی-هیجانی^۳ دانش آموزان آشنا شویم. اگر بخواهیم در ایفای نقش حرفه ای (شغلی) مان فعال و موثر باقی بمانیم، نیازمند دسترسی مستقیم به نظریه ها و تحولات علمی اخیر در زمینه روانی-آموزشی^۴ - که یک مدل درمانی-آموزشی^۵ مرکب از نظریه ها و پژوهش های روانشناختی، جامعه شناختی، زیست شناختی، و آموزشی است- می باشیم.

دانش آموزان دارای رفتارها و عادات مغل چگونه از مدل درمانی بهرمند می شوند

مدل روانی-آموزشی^۶، که یک مدل چند بعدی^۱ در زمینه آموزش و درمان کودکان دارای مشکلات هیجانی و رفتاری است، کودکان را در در زمینه درک و فهم اینکه چگونه احساسات و هیجانات شان با مشکلات

^۱. trauma

^۲. function

^۳. socio-emotionally

^۴. psycho-education

^۵. therapeutic educational model

^۶. Psycho-education model

رفتاری آنها مرتبط است، ورزیده و آگاه می کند. این مدل درمانی، برای تغییر رفتار نارساکنشور^۲ در دانش آموزانی که دارای مشکلات رفتاری مزمن هستند، مجموعه ی عناصر عاطفی(هیجانات)، شناختی(تفکر)، و رفتاری(رفتار) را با هم ترکیب کرده، بدین وسیله کمک می کند تا دانش آموزان در شناسایی و فهم اینکه چگونه هیجانات و روش تفکرشان الگوهای رفتاری شان را هدایت می کند، متبهر شوند. این مدل درمانی بر پایه این اصل استوار است که، تغییر رفتاری زمانی رخ می دهد که کودکان قادر به درک انگیزه های نهفته در پشت رفتارشان شده باشند و کاملاً آماده فراگیری روش های مولد و مثبت رفتار کردن باشند.

معلم- درمانگران برای دانش آموزان دارای عادات و رفتارهای مخل چه می کنند؟

معلم-درمانگر^۳، با تمرکز بر نیازهای خاص اجتماعی-هیجانی^۴ کودک مشکل دار^۵، یک رابطه بزرگسال-کودک^۶ را با وی ایجاد می کند که می تواند منجر به شکل گیری بینشی جدید و ارتقای رشد کودک شود. معلم-درمانگر، کودکان را کمک می کند تا جهت ارضای نیازهای اجتماعی-هیجانی شان، راه های بدیلی را بیابند که اثربخش تر و از نظر اجتماعی مناسب ترند. رابطه درمانی معلم -دانش آموز منجر به ارزیابی دقیق و کاملی از عوامل شناختی و عاطفی ای که بر رفتار دانش آموز تاثیر دارند می شود، و دانش آموز را در یافتن راه های بدیل رفتار کردن درگیر می کند. بدین طریق، دانش آموزان در طول این فرایند، فعالانه در اصلاح و بهبود هیجانی و رفتاری خود درگیر می شوند.

این مدل درمانی(مدل روانی-آموزشی)، ریشه در این باور دارد که تمامی رفتارهای مشکل زا بوسیله تعداد زیادی از عوامل متعامل با هم تعیین می شوند ، و نیز اینکه تغییر در رفتار مشکل، مستلزم توجه به همه جوانب شخصیتی کودک- احساس، تفکر، و رفتار - می باشد. معلم درمانگر مفاهیم و تکنیک های روانی -آموزشی را برای دانش آموزان تشریح کرده و به دانش آموزان دارای رفتار مخل چگونگی خود-

^۱ . multidimensional model

^۲ . dysfunctional behavior

^۳ . therapeutic teacher

^۴ . socio-emotional needs

^۵ . acting-out child

^۶ . adult-child relationship

مدیریتی^۱ هیجانات و رفتارهای خود را فرا می دهد. معلم درمانگر، با این رویکرد که رفتار مغل و برونریز کودک، یک فرصت چالش انگیز برای تسلط بیشتر معلم و دانش آموز و نیز فرصت ارزشمندی برای کمک به رشد روش های خلاقانه و مولدتر احساس، تفکر، و رفتار کردن است، رابطه ای پذیرا و اطمینان بخش با دانش آموز برقرار می سازد.

معلم درمانگر، بدون اینکه کودک را به حال خود رها کند، تلاشگرانه سعی در تقویت رابطه اطمینان بخش متقابل با کودک کرده و کاربست فنون راهنمای کودکان ماهر را برای کمک به وی استمرار می بخشد. معلم درمانگر همیشه با در نظر گرفتن امکان تغییر و تغییرپذیری هنگام کار با دانش آموز، از یک زبان مسئله گشا-جهت یافته^۲ استفاده می کند:

تغییر ممکن است

و

همه دانش آموزان می توانند خود-کنترلی رفتار را فراگیرند

اکنون شما می توانید مهارت های معلم درمانگر را فراگیرید

مدرسه، جهت یادگیری چگونگی مقابله با موقعیت های استرس زا و رنج آور، ایجاد نگرش های مثبت و مهارت های زندگی موثر و نیز حصول اهداف اجتماعی و تحصیلی دانش آموزان، محیط و فضای ایده آلی را فراهم می کند. در چنین محیطی، معلمان و دیگر اولیای مدرسه با آموزش های لازم و کافی می توانند مهارت های روانی-آموزشی را به دانش آموزان فرا دهند. آموزش مهارت های روانی-آموزشی به دانش آموزان مستقیماً با نقش مدارس در آماده کردن کودکان برای عملکرد موثر و مواجهه شایسته با تقاضاهای جامعه پیوند دارد. هنگام آموزش مهارت های روانی-آموزشی، قدرت فهم و خود-مدیریتی هیجان و رفتار در دانش آموز افزایش داده شده، کمک می شود تا مقاومت شان را در مقابله با وقایع رنج آور زندگی پرورش دهند. متأسفانه، میزان زیادی از این دانش و اطلاعات بسیار ضروری در حوزه ادبیات روانی-آموزشی، هرگز به معلمان نمی رسد. در این فرایند و مرحله از ایجاد مهارت های روانی-آموزشی، ما این نیاز را شناسایی و

^۱. self-manage emotions

^۲. solution-oriented language

پیگیری کردیم. در حال حاضر می توان به معلمان آموزش داد تا به دانش آموزان کمک کنند که از طریق کاربرد تکنیک های درمانی مبتنی بر اصول روانی-آموزشی، مشکلات رفتاری شان را حل کنند. بر اساس دانش و تجربه غنی روانشناختی و آموزشی مولف، در زمینه آموزش معلمان جهت انتقال مهارت های روانی-آموزشی به دانش آموزان، از نظریه ها و پژوهشهای روانشناختی و آموزشی اخیر به خوبی سود جسته شده است.

تفکر و گفتگوی منطقی

شناخت ها^۱ ایده هایی هستند که از طریق خود-گویی^۲ یا خود-تجسمی^۳ (افکار) بیان شده، پردازش رویدادها (ادراک ها) را هدایت کرده، و نهایتاً منجر به شکل گیری رفتار می شوند. بر حسب نظریه کنترل ادراکی^۴، افراد ادراک ها را کنترل می کنند نه فعالیت ها را (مگ^۵، ۱۹۹۸). روانشناسی شناختی اضافه می کند اگرچه ما نمی توانیم آنچه را رخ می دهد کنترل کنیم (رویدادها)، اما می توان روش و طریقه تفکر درباره آنچه اتفاق می افتد را تغییر داد؛ به عبارت دیگر حداقل می توانیم ادراکمان از رویدادها را تغییر دهیم. افراد یا موقعیت ها نیستند که احساس ما را تعیین می کنند؛ بلکه خود ما از طریق تفکر و برداشت خاص خودمان از یک رویداد سازنده احساس خودمان درباره آن رویداد هستیم. اگر ما احساسی را که بدنبال یک رویداد داریم دوست نداریم، می باید روش تفکرمان درباره آن رویداد را تغییر دهیم. به عبارت دیگر، سلامت هیجانی یک شخص، مستلزم این است که وی یاد بگیرد چگونه ای فکر و گفتگو کند که منجر به همان احساسی شود که می خواهد (بورشردت^۶، ۱۹۸۹).

معلمان درمانگر می توانند با استفاده از اصلاح شناختی رفتاری^۷، به دانش آموزان آموزش دهند تا یک گفتگوی درونی^۸ که به تفکرشان ساخت داده و رفتارشان را کنترل می کند تولید کنند. بواسطه جذب افکار^۹ و ردیابی افکار^{۱۰}، کودکان یاد می گیرند چیزهایی را که به خودشان می گویند بازبینی^{۱۱} کنند و باورهای غیرمنطقی شان (افکار و ایده های خشم آلود و خودشکن^{۱۲}) را با افکار منطقی جایگزین کنند.

^۱ . Cognitions
^۲ . self-talking
^۳ . self-images
^۴ . perceptual control theory
^۵ . Maag
^۶ . Borchardt
^۷ . cognitive behavior modification
^۸ . internal dialogue
^۹ . thought catching
^{۱۰} . thought detectives
^{۱۱} . monitor
^{۱۲} . self-defeating thoughts

رویکرد منطقی-هیجانی^۱ (RET) به کودکان کمک می کند پیوند بین افکارشان و واکنش های هیجانی و رفتارشان را دریافت و ملاحظه کنند. هدف این آموزش این است که کودکان یاد بگیرند چگونه خودشان را به دقت نظاره کنند به گونه ای که وقتی مشکلات نتیجه اشتباه آنهاست، آنها مسئولیت آن را پذیرفته و سعی در اتخاذ رفتار درست کنند و در صورتی که مشکلات نتیجه اشتباه آنها نیست، باز احساس ارزشمندی کنند (سلیگمن، ریویچ، جی کاکس، و گیلهام^۲، ۱۹۹۵).

روش شناختی، باورهای خشم آلود و خودشکن کودکان را ابتدا به عنوان یک فرضیه که قابل آزمون است تلقی کرده و سپس در صورتی که مشخص شود که این باورها اشتباه و نادرست هستند آنها را تغییر می دهد. این مدل، مولفه های D و E را به مدل هیجانات A-B-C / الیس (الیس و گریگر، ۱۹۷۷) اضافه می کند. در این مدل، A یک موقعیت یا تجربه فعال کننده (انچه رخ داده یا منجر به رویداد می شود)؛ B یک باور^۳ درباره تجربه (ایده های منطقی و غیرمنطقی)؛ و C پیامد^۴ هیجانی (احساس) یا رفتاری (پاداش یا تنبیه) است. نه A و نه C تعیین کننده چگونگی احساس کودکان نیستند؛ موضوع در اصل آن چیزی است که آنها در مرحله B، درباره رویداد (راه انداز^۵) یا پیامدهای مورد انتظار بدان فکر می کنند یا به خودشان می گویند. در نقطه D، افکار غیرمنطقی جهت راستی آزمایی مورد هجوم قرار می گیرند؛ یعنی D، مجادله باور (B) است، یا احتجاج دانش آموز بر علیه باور است. وقتی کودک در موقعیت (D) با باور جدل می کند، با یک اثر یا فلسفه جدید (E) مواجه می شود؛ یعنی کودک راه جدیدی از تفکر (اثر شناختی)، احساس (اثر هیجانی) و رفتار (اثرات رفتاری) را پرورش می دهد. بر این اساس، این تفکر منطقی جدید، با سلامت هیجانی و رفتار بهبود یافته همراه می شود.

رویکرد منطقی-هیجانی، با آشکار کردن ارتباط مستقیم بین باورها و رفتار کودکان آشفته، مستعد خشم و مختل از نظر رفتاری، به آنها کمک می کند تا رابطه بین هیجانات با رفتارهای شان را دریابند. مداخلات شناختی-هیجانی، به منظور کمک به دانش آموزان طراحی شده است تا آنها به پیوند بین

^۱ . rational-emotive approach (RET)

^۲ . Seligman, Reivich, Jaycox, and Gillham

^۳ . belief

^۴ . consequence

^۵ . activating event

انچه فکر می کنند و انچه احساس می کنند توجه کنند. کودکان یاد می گیرند آنچه درباره خودشان، دیگران و محیط شان فکر می کنند و بدان باور دارند، مستقیماً در رفتارشان تاثیر دارد. با استفاده از تکنیک ها و مداخلات منطقی-هیجانی، دانش آموزان مختل، خشمگین و برونریز یاد می گیرند که کنترل افکارشان معبری است به سمت خودکنترلی هیجانی و رفتاری.

باورهای غیرمنطقی

RET به دانش آموزان کمک می کند تا تفاوت بین یک «ترجیح»^۱ یا یک «تمایل»^۲ (برای مثال «من دوست دارم آن گیم ویدئویی را داشته باشم») و «تقاضا»^۳ («من باید آن گیم ویدئویی را داشته باشم»). با تغییر ترجیحات دانش آموزان به تقاضا، آنها در تله تفکر غیرمنطقی خودشان می افتند، که برحسب فلسفه RET، منبع تمامی ناامیدی، خشم و آشفتگی هیجانی است. الیس (الیس و گریگر^۴، ۱۹۷۷)، چهار شکل بنیادی از باورهای غیرمنطقی را شناسایی کرده است:

شکل بنیادی ۱: کودک فکر می کند بعضی افراد یا بعضی چیزها از آنچه که واقعا هستند، باید یا ضروریست که متفاوت باشند.

شکل بنیادی ۲: وقتی وضع این گونه است، کودک آن را دردناک، ناگوار و وحشتناک می یابد.

شکل بنیادی ۳: کودک فکر می کند او نمی تواند آن شخص یا آن چیزی که نباید آنگونه باشد را اداره، متوقف یا تحمل کند.

شکل بنیادی ۴: کودک فکر می کند خودش یا شخص دیگر، مسبب بروز یا حفظ چیز رنج آور شده اند، و به این خاطر (کودک یا شخص دیگر) شایسته محکومیت اند و سزاوار هیچ چیز خوب در زندگی نیستند. تبعاً، کودک به خودش یا شخص دیگر یک برچسب منفی مانند، نکبت، احمق یا خراب می زند.

الیس (همان منبع) غیرمنطقی بودن را به عنوان هر فکر، هیجان، یا رفتاری که منجر به پیامدهای خود-شکنانه^۵ یا خود-ویرانگرانه^۶ شود، تعریف می کند. برحسب RET، تفکر غیرمنطقی از عوامل زیر ریشه می گیرد:

^۱ . preference

^۲ . desire

^۳ . demand

^۴ . Ellis and Grieger

^۵ . self-defeating

^۶ . selfdestructive

- تقاضا یا مطالبه^۱ (تقاضا یا مطالبه هایی شبیه باید و نباید، الزامی و غیرالزامی)؛ تقاضا یا مطالبه،

زمانی ایجاد می شود که ما به این التزام اعتقاد پیدا می کنیم که دنیا، دیگران و یا هر دو باید آنگونه که ما می خواهیم (متفاوت از آنچه هست) باشد. برای مثال:

--- دنیا باید منصف و عادل باشد

--- دیگران باید آنگونه که من می خواهم با من رفتار کنند

--- دیگران باید با من خوب و مهربان باشند و به من توجه کنند.

--- همه باید مرا دوست داشته باشد.

--- من باید دوست داشته شوم و پذیرفته شوم.

--- مردم باید آنچه را که من انجام می دهم تایید کنند. اگر تایید نکنند، به این دلیل است که (آنها

بد هستند یا اینکه من خراب و فاسدم).

--- من باید در هر چیزی که انجام می دهم برتر باشم

--- من باید هر آنچه را که می خواهم به سرعت و آسانی بدست آورم.

--- من نباید دچار ناکامی شوم.

--- من نباید دچار چیزی که نمی خواهم شوم.

- **مبالغه کردن**^۲؛ مبالغه بوسیله بزرگ کردن اهمیت آنچه اتفاق می افتد رخ می دهد. بر حسب

مبالغه، رخدادهای منفی تبدیل به فاجعه می شوند؛ مثلاً:

--- این بدترین روز زندگی من است.

--- خیلی زجرآور، وحشتناک، و دردناک است که چیزها آن طور که من می خواهم پیش نمیروند.

--- اگر من آن گیم ویدئویی را بدست نیاورم، واقعاً خواهم مرد.

معلمان می توانند در حین صحبت دانش آموزان، مبالغه های آنها را از طریق کاربرد کلماتی مثل

همیشه (مثلاً، «من همیشه گند می زنم»)، **هرگز** («من هرگز این چیز را یاد نمی گیرم»)، **هرکسی** («همه

از من متنفرند») یا **هیچ کس** (هیچ کس مرا دوست ندارد) شناسایی و برجسته کنند.

^۱ . Demands

^۲ . Exaggerating

- تحریف^۱ و فیلتر کردن وقایع^۲؛ برای مثال، «دریک^۳ تنها به من گفت که باید چکیده انشاء ام را بیشتر بسط و توضیح دهم، فقط به این خاطر که او به من حسادت می کند»، یا «من امتحانم را خراب کردم چون آقای اوانز^۴ از من متنفر است».
- بیرونی کردن^۵؛ بیرونی کردن بوسیله ی این باور که شرایط بیرونی (محیط یا افراد دیگر) عامل خشم و ناخوشی یا ناراحتی ما هستند، شکل می گیرد.
- ترزا مرا عصبانی کرد
- آنها درمورد من خیلی بی انصاف هستند.
- همه درمقابل من هستند.
- آقای اوانز همیشه مرا مقصر می داند.
- من امتحان ریاضی ام را خراب کردم چون خیلی سخت بود.
- او همیشه همان چیزی را که من انجام می دهم انجام می دهد.
- انکار مسئولیت^۶؛ برای مثال،
- آن اشتباه من نبود.
- دوئن^۷ آن را شروع کرد.
- من نمی توانم کاری کنم. خلق و خوی من همین است.
- من فقط بدشانسم
- خود-قضاوتی^۸؛ برای مثال،
- من فقط یک شکست خورده ام
- من هرگز نمی توانم چیزی را به درستی انجام دهم.

^۱ . Distorting
^۲ . filtering the event
^۳ . Drake
^۴ . Evans
^۵ . Externalizing
^۶ . Denying responsibility
^۷ . Deon
^۸ . Self-judging

--- بچه ها فکر می کنند من احمقم.

--- من همیشه اشتباه می کنم.

--- من متعفنم.

--- من در انجام حرکات موزون^۱ بدترینم.

--- من یک بازنده ام.

--- من کارها را وحشتناک انجام می دهم.

^۱.dance

کمک به کودکان برای تفکر منطقی

برای توسعه و رشد تفکر منطقی، سلیگمن، ریویچ، جی کاکس، و گیلهام^۱ (۱۹۹۵) کودکان را راهنمایی کردند تا از سرنخ‌ها استفاده کنند و بوسیله گام‌های زیر شواهدی برای باورهای منفی و خود-شکنانه پیدا کنند:

گام ۱: گرفتن تفکر^۲؛ یعنی، آگاه شدن از باورهای غیرمنطقی در موقعیت‌هایی که کودک احساس‌های بدی دارد.

گام ۲: ارزیابی تفکر بوسیله این دانش که اصلاً لزومی ندارد که هر چیزی کاملاً درست و دقیق باشد، و نگاه به باورهای مربوط به خود و/یا دنیا به عنوان فرضیه‌هایی که نیاز به آزمون کردن دارند.

گام ۳: ایجاد یک توضیح درست‌تر درباره وقایع منفی و استفاده از آن توضیح برای به چالش کشیدن تفکر غیرمنطقی.

گام ۴: جداسازی بوسیله هدایت مجدد انرژی کودک به دور از احساس تاسف، رنج یا خشم درباره رویداد، و هدایت انرژی وی بسوی حل مسئله.

همانگونه که سلیگمن و دیگران (همان منبع) بیان می‌کنند، یک تفاوت بین این تفکر که یک رویداد بد نمی‌تواند تغییر داده شود و برای همیشه یا تا ابد طول خواهد کشید، و این تفکر که ما می‌توانیم حداقل بخشی از وقایع منفی یا احساسمان در مورد آن رویداد را تغییر دهیم، وجود دارد. تفکر منطقی-هیجانی یا RET به کودکان کمک می‌کند رویداد‌های پراسترس و رنج‌آور را به عنوان مشکلات یا مسئله‌هایی ببینند که در تضاد با تهدید شخصی قابل حل هستند.

^۱ . Seligman, Reivich, Jaycox, and Gillham

^۲ . Thought catching

تلقین به دانش آموز^۱

برنارد و جویس^۲ (۱۹۸۴، ص ۱۹۵)، استفاده از تلقین های زیر را جهت کمک به دانش آموز در زمینه تصریح ایده ها یا باورهای (B) غیرمنطقی که ماشه چکان یک هیجان یا رفتار خاص هستند، توصیه می کند:

- چه فکری می کنی وقتی رخ می دهد؟
- چه جور چیزهایی به خودت می گویی وقتی؟
- ریکی را به چه اسمی صدا می زنی وقتی؟
- به من بگو، وقتی درباره فکر می کنی، اولین چیزی که به ذهنت می آید چیست؟
- خودت را عقب کلاس تصور کن، به چه چیزی فکر می کنی وقتی؟

تکنیک مجادله (جدل)^۳

در مدل RET، هدف تغییر A (یعنی حذف کردن رویداد منفی) نیست، بلکه تغییر واکنش دانش آموز به رویداد است، چنانکه کودک یاد بگیرد آنچه رخ می دهد را بپذیرد و سعی کند تنها بخش هایی را که قادر به تغییر آنهاست را تغییر دهد. بیشتر از صرف زمان برای مجادله با A (رویداد فعال کننده)، معلم RET در سطح B یا باورها مداخله می کند. زیونتز (۱۹۹۶)، بیان این پرسش ها را از دانش آموزان توصیه می کند: «چی میشه اگر این درست باشه؟ بدترین چیز چیه که من بتونم در آن باره بهت کمک کنم؟» یا سوالات بدیل دیگر: «فرض کن که شما هرگز نبوده ای، چرا آن خیلی وحشتناکه؟» مقصود این نوع از جدل ها، نشان دادن این نکته به دانش آموز است که اگرچه وقایع ناخوشایند هستند، اما احتمالاً هولناک نیستند، و کودک می تواند آن را مهار و متوقف کند. هنگام استفاده از رویکرد RET، لازم است معلم مراقب باشد که به دانش آموز اجازه جدل با خطاهای تفکر خودش (خود-چالشی) را قبل از انجام این کار توسط معلم را بدهد. هنگام مجادله با یک باور غیرمنطقی، کودک راهی را که بدان وسیله رویدادها را ارزیابی می کند و نیز چیزهایی را که با خودش می گوید و عامل خشم و آشفتگی شناسایی می کند. زیونتز (همان منبع)،

^۱ . Prompting the Student

^۲ . Bernard and Joyce

^۳ . The Disputation Technique

معلم‌ان را از پرسش‌های زیر برحذر می‌دارد: «چگونه این موقعیت باعث شکل‌گیری احساس در شما می‌شود؟» (اسناد بیرونی)، بجای آن باید پرسید: «درباره این موقعیت چگونه احساسی داری؟» اولین سوال، رویداد را به خاطر احساس‌های کودک مورد سرزنش قرار می‌دهد؛ سوال دوم این تلویح را دارد که دانش‌آموز مسئول احساسات و واکنش‌های خودش است. در کل، شما می‌توانید بپرسید: «چه فکری به ذهنت می‌آید که باعث می‌شود اینجوری احساس کنی؟»

در طی مجادله، کودک بطور اولیه به دو نوع سوال جواب می‌دهد: سوالات شاهد-گردآوری^۱ (شواهد حامی یا منافی باورها) و سوالات تفسیری بدیل و جانشین^۲ (راه‌های دیگر نگاه به مشکل). مجادله کردن یک باور منفی یا غیرمنطقی به معنای پاسخ دادن به سوالاتی مانند سوالات زیر است:

- چه شواهدی از باور من حمایت می‌کند؟ به شکل بدیل، کجا می‌توان شواهدی جهت تایید باور من پیدا کرد؟

- از کدام نگاه، باورهای من درست یا غلط است؟

- آیا من باورهایم را مبتنی بر حقیقت، اندیشه، یا استنتاج بنا کرده‌ام؟

- من چگونه در مورد این وضعیت مبالغه می‌کنم؟

- آیا واقعا این موضوع وحشتناک و هولناک است، یا تنها رنجش آور است؟

- آیا این چیزی است که من نمی‌توانم تحملش کنم؟ چه چیزی باعث می‌شود من ناتوان باشم؟

پاسخ به سوالات بالا، به دانش‌آموزان در شناسایی افکار یا باورهای غیرمنطقی‌شان که برایشان آزاردهنده است، کمک می‌کند.

معلم درمانگر دانش‌آموزان را در زمینه تایید و اثبات باورهایشان به چالش می‌کشد؛ برای نمونه، «برای آزمون و تست باورتان چکار می‌توان کرد؟» دو سوال کلیدی که جهت جدل و چالش باور غیرمنطقی کودک از دانش‌آموز پرسیده می‌شود عبارتند از:

- چه شواهدی نشان می‌دهد که این باور درست است؟ و

- راه‌های دیگر نگاه کردن به این موقعیت کدام است؟

^۱. evidence-gathering questions

^۲. alternative interpretation questions

تکنیک دیگری که در فرایند مجادله بکار بسته می شود، بحث کردن است. کودک برای اولین بار ایده هایی را که منجر به آشفتگی هیجانی وی می شود شناسایی کرده، در گام بعد تفکر غیرمنطقی در چهارچوب مباحثه مورد چالش قرار می گیرد. فنون شناختی مورد استفاده در مباحثه، تحلیل منطقی/افکار نامیده می شود: یک دیالوگ و جدل قوی و موثر بین ایده های منطقی و غیرمنطقی در مشخص کردن اینکه، باورها چرا و چگونه منجر به احساس می شوند. دانش آموز به دسته ای از «چرا» های شبیه زیر پاسخ می دهد:

- چرا او باید طوری باشد که تو می خواهی؟

- چرا باید موافق تو باشد؟

- چرا تو باید آنچه را او انجام می دهد یا می گوید، دوست داشته باشی؟

- چرا باید جاناتان با تو خوب باشد؟ چرا او نمی تواند با تو خوب نباشد؟

- چرا باید هر طور شده او را مجاب کنی؟

مجادله، و مباحثه بین باورهای منطقی و غیرمنطقی، بر تخریب یا حداقل کردن وزن باورهای غیرمنطقی کودک متمرکز است. یک مجادله موثر شامل گام های زیر است (سلیگمن، ریویچ، جی کاکسریا، و گیلهم، ۱۹۹۵):

گام ۱: جمع آوری شواهد؛ هم جستجوی شواهدی که از باورها حمایت می کند و هم شواهدی که

در تقابل و تضاد با باورها قرار می گیرند.

گام ۲: تولید و یافتن راه های بدیل و دیگر راه های نگاه کردن به رویداد.

گام ۳: ایجاد یک چشم انداز گسترده تر، بوسیله تفکر در مورد اینکه دیگران چگونه به آنچه اتفاق

افتاده نگاه می کنند؛ برای مثال، یک مشاهده گر بی طرف، بهترین دوست، یا والدین.

گام ۴: جدا سازی بوسیله ارزیابی درست کاربردها و تجربه «چه می شود اگر...». معلم-درمانگر

کودکان را توصیه می کند تا موارد زیر را پیدا کند:

^۱. the what ifs of the experience

--- ۴A : بدترین چیز احتمالی که می تواند/توافق بیفتد: چه میزان احتمال برای آن وجود دارد؟

کودک چه کار می تواند کند تا باعث توقف آن اتفاق شود؟ کودک چه کار می تواند کند تا وضعیت اصلاح و بهتر شود؟

--- ۴B : بهترین چیز ممکن: کودک چکار میتواند کند تا آن اتفاق بیافتد؟

--- ۴C : محتمل ترین نتیجه و پیامد

گام ۵: ایجاد یک نقشه برای محتمل ترین پیامد و نتیجه، همچنین کودک باید برای بهترین و بدترین نتیجه احتمالی نیز نقشه طرح کند. دانش آموز چه فعالیت ویژه ای می تواند جهت بهبود وضعیت انجام دهد. سلیگمن و دیگران (همان منبع) به دانش آموز فن مجادله را تعلیم می دهند تا از طرح های زیر استفاده کنند:

گام ۱: جمع آوری شواهد: چه شواهدی بر له باور من وجود دارد؟

گام ۲: تولید آلترناتیو یا راه های بدیل: دیگر راه های نگرستن به این مشکل چیست؟

گام ۳: اتخاذ چشم انداز: بهترین دوستم چگونه به آن نگاه خواهد کرد؟

گام ۴: جداسازی، بوسیله ارزیابی معنای ضمنی با استفاده از «چه می شود اگر». دانش آموز بهترین

و بدترین پیامد و نتیجه ممکن یا احتمالی را تعریف می کند؛ همچنین محتمل ترین نتیجه را شناسایی می کند.

گام ۵: تولید و تکوین یک طرح یا نقشه راه برای هر یک از موارد زیر:

--- ۵A : بدترین چیزی که می تواند اتفاق بیفتد

--- ۵B : بهترین چیزی که می تواند اتفاق بیفتد

--- ۵C : محتمل ترین پیامد

سلیگمن، ریویچ، جیکاکس، و گیلهم^۱ (۱۹۹۵) نیز یک ویرایش کوتاه تر برای مجادله تفکر

غیرمنطقی ارائه داده اند:

گام ۱ : یک کارآگاه باشید

^۱ . Seligman, Reivich, Jaycox, and Gillham

--- 1A: شواهدی بر له

--- 1B: شواهدی بر علیه

گام ۲: دیگر راه های نگریستن به وضعیت

گام ۳: بدترین چیزی که می تواند رخ دهد: برای جلوگیری از رخداد آن، چه می توانم بکنم؟

گام ۴: بهترین چیزی که می تواند رخ دهد: برای اینکه کمک کنم این اتفاق رخ دهد، چکار می

توانم بکنم؟

گام ۵: محتمل ترین پیامد و نتیجه: برنامه و نقشه فعالیت من برای اینکه اگر آن اتفاق رخ دهد،

چیست؟

استفاده از خود-گویی منطقی^۱

مثال هایی از خود-گویی های منطقی که کودکان در مقابله با احساسات رنج آور و رخداد های منفی استفاده کنند:

- این واقعا امتحان بدی است. حداقل آن فقط یک امتحان است. این امتحان به این معنا نیست که من دفعات بعد نمی توانم آن را بهتر انجام دهم. اگر من بیشتر مطالعه کنم و کمک بیشتری بخواهم، دفعه بعد بهتر می توان امتحان دهم.

- گاهی اوقات، من فکر می کنم این تکلیف خیلی سخت است و من احساس آشفتگی می کنم. با این حال، من فهمیدم که وقتی متمرکز می شوم و دنبال کمک می گردم، می توان آن کار را انجام دهم.

- من به ----- نیاز ندارم. اگرچه نرسیدن به آن ناامید کننده است، اما من می توانم بدون آن هم به زندگی ام ادامه دهم.

- آن (غیرمنطقی یا غیر مفید) است که فکر کنم آقای ریورا تنها کسی است که نیاز به تغییر دارد. من نیز نیاز به تغییر دارم.

- هنگامی که منطقی فکر می کنم، هیجان هایم را کنترل می کنم.

^۱ . Using Rational Self-Statements

- هنگامی که منطقی فکر می‌کنم، رفتارم را کنترل می‌کنم.
- گاهی اوقات، فکر می‌کنم که دچار اشتباه می‌شوم زیرا کندذهن و احمقم. وقتی اینگونه فکر می‌کنم، احساس می‌کنم شبیه یک بازنده هستم و می‌خواهم ساکت باشم. با این حال، من دریافتم وقتی (کمک می‌طلبم، سخت تر تلاش می‌کنم، از راهبردها استفاده می‌کنم، یا تمرکز می‌کنم)، می‌توانم اشتباهاتم را درست کنم.
- از آنجا که من این بار دچار یک اشتباه شدم به این معنا نیست که من(احمق، خراب، بد یا وحشتناک) هستم. بخشی از من می‌تواند این(مهارت و رفتار) را یاد بگیرد.
- آیا این واقعا مهم است که من به میهمانی نلی دعوت نشدم؟
- تنها چیزی که بدتر از از دست دادن بازی است این است که که بازی را از دست بدهم و سپس خودم را بعد از آن بدبخت کنم.
- مثال های بیشتری از بلامکوئیست(۱۹۹۶) در زیر آمده است:
- این فکر مفید و کمک کننده ای نیست. من می‌خواهم فکرم را تغییر دهم.
- فقط به این خاطر که من نمی‌توانم ----- انجام دهم، به این معنا نیست دنیا رو به پایان است یا اینکه من یک فرد بد هستم. مفیدتر خواهد بود که بفهمم من هر چیزی را نمی‌توانم بطور کامل انجام دهم، و حتی اگر کاملاً خراب کنم، آن پایان دنیا نیست.
- من خیلی به خودم سخت میگیرم. من تنها در مسیری که خودمم اوکی هستم؛ من دچار اشتباه می‌شوم، اما من همچنین خیلی چیزها را خوب انجام می‌دهم.
- من این مشکل را خارج از تناسب انجام دادم. آن غیر ممکن است برای هر کسی که شبیه من باشد. بعضی بچه‌ها شبیه من هستند؛ دیگران خیر. دوستانم فکر می‌کنند که من اوکی هستم.
- من موجود غیرمنطقی ای هستم. من هیچ دلیل و مدرکی ندارم که می‌خواهم این مشکل را برای همه زندگی ام داشته باشم. من باید تا بعدا منتظر بمانم تا آن را کشف کنم.

مداخلات منطقی-هیجانی

همانطور که می‌توانیم ببینیم، در کلاس روانی-آموزشی ما می‌توانیم از تکنیک‌های RET برای رشد اجتماعی-هیجانی استفاده کنیم، برای کمک شخصی و مداخلات درمانی، و برای حل مسئله. معلمان درمانگر به دانش آموزان در رشد بینش هیجانی کمک می‌کنند بوسیله آموزش کودکان در زمینه واکنش به رویدادهای رنج آور در یک مسیر که با تفکر منطقی سازگار است. بعضی استراتژی‌های برآمده از رویکرد منطقی-هیجانی که می‌توانیم در کلاس‌ها یمان از آن استفاده کنیم:

میانجی‌گری شناختی^۱

شما میانجی‌گری شناختی را زمانی آموزش می‌دهید که از دانش آموزانی که در حال صحبت هستند، خارج از تکلیف یا خارج از صندلی‌شان، بپرسید: «شما در این لحظه چه باید بکنید؟»

دستکاری باورها^۲

باورهای دانش آموز را درباره عملکردش در یک وضعیت فرضی، دستکاری کنید، کمک کنید کودک باور کند که او موقعیت را بهتر از آنچه او واقعا انجام داده می‌تواند مدیریت کند.

بازآموزی اسناد^۳

به کودک بگویید که او در تکلیف موفق شده چون او سخت‌تر سعی کرده و وقتی او رد شد، به او بگویید که او نیاز به تلاش سخت‌تری دارد.

^۱ . Cognitive Mediation
^۲ . Beliefs Manipulation
^۳ . Attribution Retraining

مرور شناختی^۱

کمک کنید تا کودک به صورت ذهنی، مراحل مجادله و سلسله مراتب مراحل حل مسئله را مرور یا مجسم کند تا زمانی که خود را در تمام مراحل موفق تجسم کند.

بسط تفکر بدیل^۲

وقتی از کودکان سوال می شود که اگر کودک دیگری آنها را مسخره کند با او چه برخوردی می کنند، معمولاً آنها پاسخ می دهند: "به معلم می گویم" یا "به یک نفر بزرگتر می گویم." ما می توانیم تفکر بدیلی را با افزودن این جمله در وی ایجاد کنیم: "تو می توانی این کار را انجام دهی، اما فکر می کنی برای برخورد با این وضعیت به چه نحو دیگری می توانی فکر کنی یا چه چیز دیگری می توانی به خودت بگویی؟"

معکوس کردن نقش منطقی^۳ (RRR)

نقش خود را با کودک عوض کنید. برای مثال شما در نقش دانش آموز، در مورد اینکه چرا سایر کودکان حق ندارند (برای مثال اسم شما را صدا بزنند، پشت سرتان صحبت کنند یا بازی کردن با شما را قبول نکنند)، شروع به صحبت کنید. در نقش معلم، کودک سعی می کند به شما کمک کند تا منطقی یا خرد مندانه بودن این باورها را بررسی و تحلیل کنید.

تکنیک لاستیک صاف^۴

وایلد^۵ (۱۹۹۶) از این روش جهت توقف تعمیم های منفی و خودشکن دانش آموز (مانند «من احمق هستم»، «من کودن هستم» یا «من هیچ کاری را درست انجام نمی دهم») استفاده می کند. از کودک بپرسید آیا یک ماشین کاملاً نو را به دلیل آنکه لاستیک های آن صاف یا پنچر است بر روی کومه آهن یا ماشین

^۱ . Cognitive Rehearsal

^۲ . Expanding Alternative Thinking

^۳ . Rational Role Reversal (RRR)

^۴ . The Flat Tire Technique

^۵ . Wilde

قراضه ها پرتاب می کند؟(نه؛ شما لاستیک ها را درست می کنید). با استفاده از همین منطق به دانش آموز کمک کنید تا بفهمد شما خودتان را به دلیل ارتکاب یک اشتباه یا بدلیل اینکه نحوه انجام بعضی کارها را نمی دانید، داخل کومه آهن قراضه ها پرتاب نمی کنید.

تکنیک هیچ چیز بدتر از ۱۰۰ درصد بد نیست^۱

وایلد(همان منبع)، برای جلوگیری از تفکر فاجعه آمیز^۲ کودکان، پیشنهاد می کند که از دانش آموز بخواهید تا بدترین حادثه ای را که می تواند تصور کند نام ببرد. سپس او را با این سوال مورد چالش قرار دهید که «آیا می توانی این حادثه را حتی بدتر تصور کنی؟»، سپس این سوال را عنوان کنید: «حال آیا می توانی «بدتر از بدتر» را تصور کنی؟» و

استفاده از تکنیک اغراق های طنز آمیز^۳

برای جلوگیری از تفکر فاجعه آمیز کودک، و کمک به مجادله وی با باورهای غیرمنطقی، می توانیم از اغراق هایی همراه با شوخ طبعی و طنز استفاده کنیم(هر چه طنزآمیزتر بهتر). برای مثال، «اگر شما به مهمانی نلی دعوت نشوید، آیا فکر می کنید والدین تان به شما اجازه خواهند داد در خانه شان زندگی کنید؟»، «خوب من شنیدم که والدینتان قصد ندارند برای شما یک دخمه بخرند چه فاجعه وحشتناک و مهیبی! شرط می بندم فردا صبح کاملاً لخت و عریان و در حالی که بیست تا از دندانهایت را از دست داده ای به مدرسه می آیی». بطور بدیل «خوب، شما قبلاً میلیونها و بی نهایت بار (نگران یا ناراحت) بوده ای و هرگز به این خاطر نمرده ای».

^۱ . Nothing Worse than ۱۰۰% Bad Technique

^۲ .Catastrophic thinking

^۳ . Using Funny Exaggerations

فرافکنی زمان^۱

در فرافکنی زمان، شما از کودک می‌خواهید زندگیش را بعد از یک «فاجعه وحشتناک و مهیب» تصور کند (بعد از نتیجه یا عاقبت ترسناک). برای مثال زندگی کودک بعد از باخت در بازی بستکبال چگونه خواهد بود. یا دانش آموز زندگیش را در یک ماه، شش ماه یا یک سال آینده تصور کند.

کمک به دانش آموز در درک اینکه نظام باوری اش منحصر به فرد است

تکنیک شناختی دیگری که می‌توان برای تقلیل رویدادی که وحشتناک و مهیب ادراک شده است، به کار برد این است که به کودکان کمک کنیم نظام باوری هر شخصی را منحصر به فرد تلقی کنند. برای مثال، سوال کنید «اگر ۱۰۰ نفر در آزمون مردود شوند، واکنش آنها چه خواهد بود؟ آیا تمام آنها به یک اندازه ناراحت می‌شوند؟» وقتی دانش آموز فهمید هر فرد بطور متفاوتی واکنش نشان می‌دهد، می‌توانیم تصریح کنیم که نحوه واکنش فردی کودک به رویداد است که موجب احساس آشفتگی یا خشم وی می‌شود (زیونتز، ۱۹۹۶).

تکنیک جستجوی کنترل^۲

وقتی دانش آموز ادعا می‌کند کودک دیگری او را عصبانی کرده است، به اطراف نگاه کنید و وانمود کنید چیزی را گم کرده اید. وقتی دانش آموز سوال کرد دنبال چه چیزی هستید، پاسخ دهید «بله، دنبال کنترل شما ... به نوعی، شما کنترل تان را روی احساساتتان از دست داده اید. همه ما توانایی کنترل چگونگی احساسمان را داریم، ولی شما به طریقی آنها را از دست داده اید. دیگران چگونه می‌توانند تو را خشمگین سازند؟» (وایلد، ۱۹۹۶، صفحه ۶۲)

^۱. time projection

^۲. The Search for Control Technique

کمک به دانش آموزان مستعد خشم در فهم اینکه کنترل خشم یک منبع قدرت است

سعی کنید این اعتقاد را که کنترل خشم یک منبع قدرت فردی/ست، در دانش آموز پرورش دهید. به کودک بگویید که وقتی ما نسبت به شخص دیگری خشمگین می شویم، کنترل احساساتمان را در اختیار وی قرار می دهیم، و این حالت او را قدرتمند می سازد. از سوی دیگر، وقتی ما خود-کنترلی^۱ مان را حفظ می کنیم، و اجازه نمی دهیم یک حادثه بیرونی یا یک شخص دیگر احساسات مان را دیکته کند، ما شخص قدرتمندی می شویم. خود-کنترلی بدین معناست که ما تحت کنترل خشم خودمان هستیم و اینکه تنها احساسی را که تجربه می کنیم، که خود آن را بر گزیده ایم.

تکنیک به من اعتماد کن^۲

از این تکنیک جهت جلب توجه دانش آموزان به این نکته استفاده کنید که خود آنها هستند که تصمیم می گیرند چگونه تفکرشان را تحت تاثیر قرار دهند. در مثال زیر، ماریا به این دلیل که دنیس او را "عقب مانده" صدا کرده است آشفته شده است (نقل از زیونتز، ۱۹۹۶).

معلم: اگر من بگویم تو دختر با هوشی هستی، تو حرف مرا باور می کنی یا حرف دنیس را؟

ماریا: شاید حرف شما را ... ولی من حرف دنیس را هم باور می کنم.

معلم: (یک پاکن بیرون می آورد) این یک پاک کن جادویی است، هر چیزی را تبدیل به "باهوش" می کند. تو می توانی آنرا بیست دلار بخری.

ماریا: نه اصلا، هیچ پاک کن اسرار آمیزی وجود ندارد.

معلم: اگر دنیس بگوید این پاک کن اسرار آمیز است چی؟

ماریا: من حرف او را هم باور نمی کنم!

معلم: پس چرا وقتی دنیس گفت تو عقب مانده هستی حرف او را باور کردی؟

^۱ . self-control

^۲ . The Trust Me Technique

استفاده از خود-گویی های^۱ RET

به دانش آموزان آموزش دهید تا از خود-اظهاری (مثل، «من خودم را به خاطر ناراحتم کردم») و خود-پرسشگری RET استفاده کنند؛ برای مثال، « من چه فکری می کنم (یا به خودم چه می گویم) که باعث احساس خشمم می شود؟» و « برای تغییر تفکرم چه می توانم به خودم بگویم؟»

مرور باورهای منطقی^۲

دانش آموز را وادار کنید یک باور عقلانی را که می تواند در هنگام خشم و ناراحتی به کار ببرد مرور و حفظ کند. برای نمونه، می توانیم به کودک آموزش دهیم هنگامی که کودکان دیگر وی را با اسم مستعارش صدا می زنند (ناسزا می گویند)، یکی از این باورهای منطقی را مورد استفاده قرار دهد: « فقط چون آنها مرا به این اسم صدا می زنند، دلیلی بر درست بودن آن نیست» یا « من دوست ندارم آنها مرا به این اسم صدا بزنند (مسخره کنند)، اما این چیز وحشتناکی نیست و من می توانم در مقابل آن مقاومت کنم».

تکنیک واژه های کلیدی^۳

به دانش آموز یاد بدهید، از طریق تغییر یک واژه کلیدی در جمله یعنی انتخاب، نحوه ای را که درباره یک مشکل با خودش صحبت می کند مجددا طرح ریزی کند؛ برای مثال، تغییر « او مرا عصبانی کرد» به « من انتخاب می کنم که عصبانی باشم» یا «من باید فریاد بزنم» به « من انتخاب می کنم که فریاد بزنم».

به دانش آموزان آموزش دهید بجای اینکه بگویند « من همیشه شکست می خورم»، بگویند: « من در این موقعیت خاص شکست خوردم».

^۱ . Self-Statement

^۲ . Reciting Rational Beliefs

^۳ . The Key Words Technique

مواجهه با باورهای منفی و خودشکن از دیدگاه عمل گرایانه

با اتخاذ موضع مخالف، با باورهای غیرمنطقی مقابله نکنید. مثلاً «بله شما می توانید آن کار را انجام دهید اگر سعی تان را بکنید». با باورهای منفی و خود-شکن با دیدگاه عملی مواجه شوید، «آیا دوست دارید باورتان را مورد آزمایش قرار دهید؟» (شاو و بک، ۱۹۷۷؛ به نقل از الیس و گریگر، ۱۹۷۷)

آموزش تمرینات شناختی

به دانش آموزان آموزش دهید بین تفکر مثبت (مفید و منطقی) و تفکر منفی تمیز قائل شوند. کودکان را وادار کنید تمرینات مثبت و منفی (یا منطقی و غیرمنطقی) زیر را کامل و مورد بحث قرار دهند:

سناریوی ۱: موعد ارائه پروژه مطالعات اجتماعی شما بیست و یکم این ماه می باشد. بنابراین به شما دو هفته فرصت تحقیق و تکمیل پروژه داده شده است.

ذهنیت مثبت: -----

ذهنیت منفی: -----

سناریوی ۲: پدربزرگ تان، شما را به مدت یک هفته برای تعطیلات به دیزنی ورد^۱ دعوت کرده است.

ذهنیت مثبت: -----

ذهنیت منفی: -----

آموزش چگونگی تغییر تفکر غیرمنطقی به تفکر منطقی

به کودکان چگونگی تغییر تفکر غیرمنطقی به منطقی را آموزش دهید. چند مثال:

غیرمنطقی: زندگی من برای همیشه نابود شد.

منطقی: برخی جنبه های زندگی من مدتی است که سخت تر شده ولی من این دوره را پشت سر

خواهم گذاشت.

^۱ . Disney World

غیرمنطقی: من باید آن بازی کامپیوتری را داشته باشم. اگر فقط من در کلاس این بازی را نداشته باشم، خیلی وحشتناک خواهد بود. من خواهم مرد.

منطقی: من به این بازی کامپیوتری نیازی ندارم. اگر آن را بدست نیاورم ناراحت خواهم شد ولی نخواهم مرد. زندگی بدون آن را هم تحمل خواهم کرد.

استفاده از تصورات منطقی-احساسی^۱

کودکان را در زمینه استفاده از تصورات منطقی-احساسی آموزش دهید. برای مثال از دانش آموز بخواهید از صحنه ای که او را خشمگین می کند، تصویری بسازد. بعد از چند دقیقه به کودک بگویید وی برای آرامش خودش کار تلاش خواهد کرد. دانش آموز صحنه تجسمی را حفظ کرده، اما این بار، وی از خودگویی ها و تصویرسازی های منطقی جهت کاهش خشم نسبت به دلخوری و خلص کردن خودش از موقعیت استفاده میکند. به دانش آموز توضیح دهید که وی می تواند از همین روش برای آرام کردن خودش در مواقعی که دچار زحمت می شود استفاده کند.

روش چراغ قرمز^۲(راهنمایی):

در کلاس درس خود یک سیستم چراغ قرمز(راهنمایی) را اجرا کنید. این یک روش جامعی است که کودکان در آن از تکنیک های شناختی، حل-مسئله، و خودگویی برای مقابله با مشکلات استفاده می کنند. در این روش می توانید کلاس را به سه بخش با رنگ های قرمز، زرد و سبز تقسیم کنید. وقتی یک دانش آموز دریافت که احساس خشم یا ناراحتی می کند به ناحیه چراغ قرمز می رود. در این ناحیه، کودک، از راهبردهای تن آرامی و خود-آرامی (برای مثال، تنفس عمیق، شمارش تا عدد صد، یا خود-گویی ها) استفاده می کند. همچنین کودک می گوید چه چیزی او را ناراحت و آشفته کرده است، بر این اساس او یاد می گیرد تا احساساتش را به کلام دریاورد. سپس، دانش آموز برای تفکر درباره اینکه باید چکار کند، به ناحیه زرد می رود. در ناحیه زرد، دانش آموز مهارت های حل-مسئله اش را تمرین می کند. وقتی کودک احساس

^۱ . Rational-Emotive Imagery

^۲ . The Stoplight System

آمادگی کرد، به ناحیه سبز می رود تا راه حلی را برای حل مسئله بیازماید. به عنوان آخرین مرحله، معلم به دانش آموز کمک می کند تا راه حل را ارزیابی کند (داج ۱۹۹۴).

فهرست منابع

- Bernard, M.E., & Joyce, M. R. (۱۹۸۴). Rational-emotive therapy with children and adolescents : Theory, treatment strategies, preventative methods. NY: Wiley.
- Bloomquist, M. L. (۱۹۹۶). Skills training for children with behavior disorders: A parent and therapist guidebook. NY: Guilford Press.
- Borcherdt, B. (۱۹۸۹). Think straight! Feel great! ۲۱ guides to emotional self-control. Sarasota , Florida: Professional Resource Exchange .
- Dodge, K. A. (۱۹۹۴). Focus on programs: The fast track program. Child Therapy Today, Vol. , ۱ pp. ۱۸۶-۱۸۱
- Ellis, A. (۱۹۷۷). The basic clinical theory of rational-emotive therapy. In A. Ellis & R. Grieger) Eds.), Handbook of rational-emotive therapy (pp. ۳۴-۳). NY: Springer Publishing .
- Maag, J. W. (۱۹۹۸). Teaching children and youth self-control: Applications of perceptual control theory. Reston, Virginia: Council for Children with Behavioral Disorders .
- Seligman, M. E., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (۱۹۹۵). The optimistic child. NY : Houghton Mifflin.
- Shaw, B. F., & Beck, A. T. (۱۹۷۷). The treatment of depression with cognitive therapy. In A .
- Ellis & R. Grieger (Eds.), Handbook of rational-emotive therapy (pp. ۳۲۶-۳۰۹). NY: Springer Publishing.
- Wilde, J. (۱۹۹۶). Treating anger, anxiety, and depression in children and adolescents: A cognitive-behavioral perspective. Bristol, PA: Accelerated Development.
- Zionts, P. (۱۹۹۶). Teaching disturbed and disturbing students: An integrative approach. (Second Edition). Austin, Texas: Pro-Ed.