

درآمد

برنامه از شیوه‌های رفتاری - شناختی استفاده می‌کند. اگرچه، تبعیت خشک و غیرمنعطف از برنامه ضروری نیست، اما رهبران تشویق می‌شوند، برنامه‌های ساختاریافته را در یک شیوه‌ی منعطف اجرا کنند. حتی می‌توانند، فهرست کارهایی را که در جلسه باید به آن‌ها رسیدگی شود، برای نشان دادن مشکلات و موضوعاتی که برای اعضای گروه رخ داده‌اند، تغییر دهند. باوجود این، موضوعات کلی برنامه و موضوعات ویژه هر جلسه، برای اطمینان از این‌که جلسات از مشکلات شناختی - اجتماعی کودکان پرخاشگر تأثیر پذیرفته‌اند، باید مطرح شوند.

مطالعات و پژوهش‌ها بیانگر آنست که، خشم و پرخاشگری به‌ویژه در میان کودکان، نوجوانان و جوانان و چگونگی بروز آن، هم به عوامل بسیاری مرتبط است و هم قابل کنترل است و می‌شود کنترل آن را آموزش داد. یکی از کسانی که به طور جدی و مستمر در این زمینه مطالعه کرده است، جان‌ای. لاچمن است که علاوه بر مطالعات گوناگون با کمک چند تن از همکارانش، برنامه‌ای برای کنار آمدن با خشم را طراحی کرد.

در این جا مروری خواهیم داشت بر برنامه کنار آمدن با خشم که از لاچمن و همکارانش (۱۹۹۹) اقتباس شده است و شامل طرح‌ریزی عینی برای هر جلسه است (جدول ۱).

برنامه‌ی جلسه‌ها

موضوع اول جلسه‌ی اول: روشن ساختن نهایت گروه و جانداختن ساختار گروه، از این طریق:

۱. گروه درباره‌ی دشواری‌های عمومی با مدیریت خشم، و نیز مشکلات ویژه‌ی اعضای گروه را بحث می‌کند. برنامه‌ی کنار آمدن با خشم به عنوان راهی برای یادگیری کنترل خشم ارائه می‌شود.
۲. زمان، بسامد، تعداد جلسات، و فهرست کارهایی که باید در جلسه به آن‌ها رسیدگی شود، مشخص می‌شود.
۳. براساس اطلاعات ورودی اعضای گروه و راهنمایی‌های رهبران روی قواعد گروهی (برای مثال، رازداری و توجه کردن) توافق می‌شود. این قواعد باید در تمام جلسات بعدی در معرض نمایش قرار داشته باشند.
۴. نظام مدیریت امتیازات، وظیفه‌ی ثبت امتیاز حاصل از برگه‌ی اهداف، پی‌گیری قواعد، و مشارکت مثبت، و نیز از دست دادن امتیاز در اثر شکستن قواعد را برعهده می‌گیرد.

شماره‌ی جلسه	موضوع
۱	مقدمه و قواعد گروه
۲	درک و تعریف اهداف
۳	مدیریت خشم: تکلیف خویشتن‌داری پوشالی
۴	استفاده از خودآموزی (آموزش به خود)
۵	دیدگاه‌گزینی
۶	نظاره بر خشم
۷	احساس خشم مثل چه چیز است؟
۸	انتخاب‌ها و پیامدها
۹	گام‌های مسئله‌کنایی
۱۰	مسئله‌کنایی در نهایت
۱۱ - ۱۸	تولید تصویر (ویدیویی) جلسات ۱ تا ۸



برنامه‌ای برای
کنار آمدن با خشم

می خواهیم با خشم خود کنار بیایم!

دکتر احمد برجعلی

موضوع دوم جلسه اول: آشنایی هرچه بیشتر اعضای گروه و رهبران. به این منظور مثلاً می‌توان از بازی «pass the ball» بهره گرفت. در این بازی، رهبران اعضای گروه را به نام می‌خوانند و به فردی که توپ را در اختیار دارد، حقوق او را در بازی یادآور می‌شوند.

موضوع سوم جلسه اول: تمرکز بر فرایندهای ادراکی فرد، از این طریق:

۱. در ادامه‌ی بازی pass the ball، رهبران شباهت‌ها و تفاوت‌های فرد را با شخصی که توپ را پرتاب می‌کند، به او توضیح می‌دهند.

۲. به کودکان تصویر میهمی از مشکل اجتماعی به عنوان محرک نمایش ارائه می‌شود. سپس هر عضو آن‌چه را که به عنوان مشکل درک کرده است، توصیف می‌کند و روی نوار ضبط می‌شود. اعضا به نوار گفته‌های او گوش می‌دهند و درباره‌ی شباهت‌ها و تفاوت‌های آن‌چه دیده‌اند، بحث می‌کنند.

موضوع جلسه دوم: معرفی مفهوم اهداف واقعی و زمینه‌ای، به این ترتیب:

۱. «هدف» تعریف می‌شود.

۲. اهداف جامع برنامه بازنگری می‌شوند (برای مثال، برای یادگیری مسئله‌گشایی و مهارت‌های کنارآمدن با خشم).

۳. برای هر هدف برگه‌ای تهیه می‌شود. هر عضو روی یک هدف مرتبط با کنارآمدن با خشم با خویشتن‌داری کار می‌کند.

۴. اعضای گروه برای جلسه‌ی بعد اهدافی را معین می‌کنند. این اهداف باید به صورت رفتاری قابل مشاهده، مناسب، مرتبط و چالش‌انگیز، اما با حدود مشخص توصیف شوند. اعضای گروه برای تصویب تمام اهداف رأی‌گیری می‌کنند.

۵. روی برگه هر هدف، سطحی از عملکرد که برای رسیدن به آن هدف ضروری است (برای مثال سه روز از پنج روز) نوشته می‌شود. ۶. به اعضا گفته می‌شود که در مورد برگه‌ی اهدافشان به تنهایی پاسخ‌گو هستند.

۷. رهبران تبیین می‌کنند که هر عضو برای کسب هدفش امتیازی می‌گیرد. پاداش‌های فردی را می‌توان با پاداش‌های گروهی توأم کرد (برای مثال، ده دقیقه شرکت در یک فعالیت مفرح، چنان‌چه تمام اعضا اهدافشان را در آن هفته به دست آورده باشند).

موضوع اول جلسه سوم: سنجیدن مهارت‌های مسئله‌گشایی گروه، از این طریق:

۱. رهبران عروسک‌هایی را به تعداد یکی کمتر از همه‌ی اعضای گروه، تهیه می‌کنند. از اعضا خواسته می‌شود، عروسکی را از مکانی که همه‌ی عروسک‌ها آن‌جا هستند، بردارند. مهارت‌های مسئله‌گشایی اعضا برای این موقعیت، مورد مشاهده قرار می‌گیرد.

۲. هر عضو تلاش خود را برای حل مسئله، و یافتن راه‌حل‌های جای‌گزین بیان می‌کند.

موضوع دوم جلسه سوم: معرفی مفاهیم «خوداظهاری»، فنون حواس‌پرستی، و روش‌های وانهادگی (آرمیدگی) به عنوان عوامل مؤثر بر احساسات و واکنش‌ها؛ از این طریق:

۱. یکی از رهبران، برای تمرین مدل خوداظهاری و فنون حواس‌پرستی، از عروسکی که در حال آزاردیدن است، استفاده می‌کند.

۲. هر عضو از عروسکی برای تمرین «بازی خویشتن‌داری»، فنون خوداظهاری و سایر فنون کنترل خشم استفاده می‌کند. درحالی که عروسک به وسیله‌ی سایر اعضا گروه آزار و اذیت می‌شود. فنون خویشتن‌داری استفاده شده، مورد بحث قرار می‌گیرند.





۳. فعالیت بار دیگر و با تأکید بر این که عروسک به خودش می گوید: «ساکت بمان!» (آرامش را حفظ کن) تکرار می شود.

موضوع اول جلسه ی چهارم: بازنگری مفاهیم کنار آمدن با خشم از طریق خویشتن داری. برای مثال اعضا، بازی «تمرین خویشتن داری» با عروسکها را به تجارب زندگی واقعی مرتبط می سازند.

موضوع دوم جلسه ی چهارم: تمرین استفاده از کنار آمدن با خشم یا خویشتن داری، به این ترتیب:

۱. در بازی با کارت، اعضا تلاش می کنند ۱۰ کارت بازی را ظرف ۵ ثانیه به یاد آورند؛ درحالی که توسط سایر اعضا گروه اذیت می شوند. عضوی که بیشترین تعداد پاسخ صحیح را بدهد، برنده می شود.

۲. اعضای گروه در این باره که چه قدر دشوار بود، درحالی که اذیت می شدند، توجه خود را روی به یاد آوردن کارتها متمرکز کنند، به بحث می پردازند.

۳. هر عضو، درحالی که سایر اعضا او را اذیت و آزار می کنند، می کوشد با استفاده از یک دست، برج دومینو بسازد. عضوی که بلندترین برج را ظرف ۳۰ ثانیه بسازد، برنده می شود.

۴. اعضا گروه در این باره بحث می کنند که چه طور یک نفر می تواند، در این فعالیت با تأکید بر گفت و گو با خود موفق شود.

۵. اکنون بازی با عروسکها برای تمرین «خویشتن داری» تکرار می شود، درحالی که این بار اعضای گروه به جای عروسکها قرار می گیرند.

۶. در این فعالیت، بحث قبلی درباره ی کنترل احساسات و فنون کنار آمدن با پرخاشگری، با تأکید بر خویشتن داری، به اعضا کمک می کند که خون سرد بمانند.

موضوع اول جلسه ی پنجم: معرفی مفهوم دیدگاه گزینی به اعضا، از این طریق:

۱. تصویر محرکی به اعضا ارائه و ادراکات متفاوت از مسئله فراخوانده می شود. هر عضو، در مورد حداقل یک مسئله ی جدید که می توانست به وقوع بپیوندد، می اندیشد.

۲. تفاوت تعابیر مورد بحث قرار می گیرد.

موضوع دوم جلسه ی پنجم: شناخت هرچه

بیشتر مشکلی که درباره ی آن بحث شده است، از این طریق:

۱. اعضا، مشکلی را که از تصویر محرک شروع شده بود، به صورت نقش بازی کردن، اجرا می کنند. قبل از ارائه ی راه حل، اعضای گروه «بی حرکت» باقی می مانند و رهبر فرض می کند، گزارشگر سیار است و از هر عضو، دیدگاهش را درمورد راه حل، سؤال می کند.

۲. در مورد تفاوت دیدگاهها با تأکید بر این واقعیت بحث می شود که غالباً صحبت کردن درباره ی آن چه که قصد دیگران است، کار دشواری است.

۳. اعضای گروه، آن چه را که در مورد دیدگاه گزینی یاد گرفته اند، خلاصه می کنند. رهبران اعضا را تشویق می کنند که برای هفته ی آینده به راه حل های مشکلات زندگی واقعی بنگرند.

موضوع جلسه ی ششم: با دقت این نکته شرح داده می شود که چه طور تفاسیر متفاوت از یک موقعیت، می تواند افراد را گرفتار خشم کند؛ از این طریق:

۱. اعضا به کمک نقش بازی کردن مشکلی را بیان می کنند و تمرین گزارش سیار تکرار می شود.

۲. اعضای گروه نقشها را تغییر می دهند و بازی را تکرار می کنند.

۳. اعضای گروه در خصوص دیدگاههای مختلف در نقش بازی کردن، بحث می کنند.

۴. نقش بازی کردن مجدداً تکرار می شود، و رهبران در مورد مجسم سازی خشم (هم علائم کلامی و هم علائم غیر کلامی) از اعضا سؤال می کنند.

۵. درباره ی مفهوم خشم و این که چطور ممکن است دامنه ای از تحریک متوسط تا شدید داشته باشد، بحث می شود.

۶. اعضای گروه، مثالهایی از خشم در زندگی واقعی ارائه می کنند و شرح می دهند که چطور خشم بر راه حل های



اجتماعی اثر می‌گذارد.

موضوع اول جلسه هفتم: تعیین واکنش‌های فیزیولوژیکی در برابر خشم، از طریق:

۱. بحث در مورد این که چه طور می‌توانیم خشم را در خودمان و در دیگران بشناسیم.
۲. دیدن یک فیلم ویدیویی که جنبه‌های فیزیولوژیکی برانگیختگی خشم را ترسیم می‌کند.
۳. اعضای گروه در مورد تغییرات بدنی فردی که خشمگین می‌شود، و این که چه طور می‌توانند از این تغییرات به عنوان علائم شناسایی فرد خشمگین استفاده کنند، به بحث می‌پردازند.

موضوع دوم جلسه هفتم: تبیین تأثیر «خوداظهاری» در کنار آمدن با خشم و هدایت مجدد رفتار در روش مسئله‌گشایی، از این طریق:

۱. بحث در مورد فرایندهای فکری که معمولاً خشم را همراهی می‌کنند.
۲. دیدن یک فیلم ویدیویی که دو نوع مختلف از خوداظهاری را نشان می‌دهد و بحث در این باره که اعضا چگونه می‌توانند از خوداظهاری استفاده کنند و این نوع اظهارات آیا به آن‌ها در حل مشکل کمک می‌کنند یا نه.

۳. اعضا از تجارب زندگی واقعی خود نمونه‌هایی ذکر می‌کنند که وقتی خشمگین شده‌اند، چه طور علائم جسمانی به آن‌ها کمک کرده است متوجه شوند، خشمگین هستند و چه نوع حرف‌هایی را با خود گفته‌اند.

موضوع اول جلسه هشتم: تقویت فرایند تولید راه‌حل‌های احتمالی گوناگون، از این طریق:

۱. هریک از اعضا مشکلی را که در هفته‌ی گذشته (هم مثبت و هم منفی) داشته است، مطرح می‌کند و سایر اعضا به صورت بکر و ناگهانی، برای آن راه‌حل‌های احتمالی ارائه می‌دهند.
۲. تعیین این که اگر هریک از این راه‌حل‌ها را به کار بگیریم، با خشم کنار آمده‌ایم یا خویشتن‌داری کرده‌ایم.

موضوع دوم جلسه هشتم: بررسی پیامدهای یک انتخاب و شناخت آن‌چه در تصمیم‌گیری برای انتخاب باید مورد توجه قرار گیرد؛ از طریق:

۱. رهبران توضیحاتی درباره‌ی پیامد هر تصمیم و پیامدهای مثبت یا منفی می‌دهند.
۲. اعضای گروه یکی از مشکلات قبلی را در نظر می‌گیرند و پیامدهای احتمالی آن را بررسی می‌کنند.
۳. سپس اعضا، هر پیامد را خواه بد خواه خوب، تعیین و در مورد آن بحث می‌کنند.

موضوع جلسه نهم: بازنگری گام‌های مسئله‌گشایی اجتماعی و تعیین راه‌حل مشکل با در نظر گرفتن پیامدها، از این طریق:

۱. رهبر، گام‌های فرایند مسئله‌گشایی را روی تخته می‌نویسد. به این منظور می‌تواند از یک چارت جریان استفاده کند.
۲. اعضای گروه برای مشکلاتی که در خلال هفته داشته‌اند، فرایند

مسئله‌گشایی می‌نویسند.

موضوع جلسه دهم: ارائه‌ی مدل مسئله‌گشایی در عمل، از این طریق:

۱. نمایش یک فیلم ویدیویی برای اعضا، به منظور نشان دادن تأثیر «کنار آمدن با خشم» به آن‌ها.
۲. نمایش فیلم ویدیویی تعارض بین یک پسر و آموزگارش، و سپس بحث درباره‌ی راه‌حل‌های مشکل.
۳. تشویق اعضا گروه برای یافتن ایده‌هایی به منظور تهیه‌ی نوار ویدیویی خودشان.

موضوع اول جلسه یازدهم: تعیین مشکلات مدرسه و تهیه‌ی فیلم ویدیویی در مورد آن‌ها، از این طریق:

۱. رهبران از اعضای گروه می‌خواهند، بررسی ایده‌هایی برای موقعیت‌های مشکل‌آفرین موجود در مدرسه را که سبب برانگیختگی خشم می‌شوند، معرفی کنند.
۲. انتخاب یکی از مشکلات مدرسه و تعیین سه یا چهار راه‌حل برای آن و پیش‌بینی پیامدهایی که به دنبال آن‌ها خواهند آمد (راه‌حل‌ها بهتر است مبتنی بر کنار آمدن با خشم باشند و حداقل یک مورد چنین نباشد).
۳. تصمیم‌گیری در مورد این که کدام مشکل به فیلم ویدیویی تبدیل شود.

موضوع دوم جلسه یازدهم: از بین بردن حساسیت اعضای گروه نسبت به شروع فیلم‌برداری و دوربین، به این منظور مثلاً می‌توان به هر عضو فرصتی داد تا به صورت غیررسمی مقابل دوربین قرار گیرد. در این صورت، هنگامی که ضبط مشکل اصلی شروع می‌شود، کمتر احتمال دارد از اعضا رفتار نامطلوبی سر بزند.

موضوع جلسه دوازدهم: شروع مراحل تولید فیلم ویدیویی از مشکل، با این جهت‌گیری که رفتار پرخاشگرانه و نامناسب اولیه یک کودک پرخاشگر و پیامدهای منفی آن نشان داده شوند؛ به این ترتیب:

۱. نمایش نامه‌ای برای بیان جریان مشکل نگارش می‌یابد، نقش‌ها واگذار می‌شوند، و صحنه‌سازی‌ها انجام می‌پذیرند.
۲. چند دست لباس برای بازیگران نقش‌ها تهیه می‌شوند.
۳. اجازه می‌دهیم اعضای گروه، فیلم ویدیویی تمرینات و بازی‌های خودشان را که روی نوار ویدیویی ضبط شده است، ببینند و انتقاد کنند.
۴. هنگام تمرینات، در لحظاتی، بازیگران بی‌حرکت می‌مانند و گزارشگر سیار یا راوی نقش‌ها و جریان بیان مشکل را تفسیر می‌کند.

موضوع اول جلسه سیزدهم: آماده شدن برای ضبط راه‌حل‌ها و پیامدها، از این طریق:

۱. اعضای گروه، آخرین ضبط نمایش‌نامه را بازبینی و بررسی می‌کنند.
۲. آن‌ها تمام لوازم مورد نیاز برای صحنه‌ی نمایش را آماده می‌کنند.

موضوع دوم جلسه سیزدهم: بازنمایی فیلم ویدیویی برای اطمینان از این که هر راه‌حل به روشنی مطرح شده است، بازیگران در بیان خویشتن‌داری و یا کنار آمدن با مشکل با موفقیت عمل کرده‌اند، و





تا رفتار شخصی خود را (برای مثال، مشارکت و پی‌گیری قواعد گروه) تقویت کنند.

مهارت‌ها و دستاوردهای تأییدشدهی درمان

با تأکید بر فرایندهای شناختی - اجتماعی و برانگیختگی-خشم، برنامه‌ی کنارآمدن با خشم، رشد مهارت‌های چندگانه‌ای را که به صورت ضعیفی در کودکان پرخاشگر و خشن رشد یافته‌اند، هدف قرار می‌دهد. چنین مهارت‌هایی آگاهی از احساسات منفی، استفاده از خوداظهاری و فنون حواس‌پرستی برای کاهش برانگیختگی خشم و دیدگاه‌گزینی، تثبیت اهداف، و مهارت‌های مسئله‌گشایی را در بر می‌گیرند. مفاهیم ارائه شده در جلسه‌ی هشتم، حساس‌ترین اجزای مدل کنارآمدن با خشم و هدایت کودکان به سمت تغییر رفتار هستند. [لاچمن و همکاران، ۱۹۹۹] به آن‌ها زمینه‌ای می‌دهد که باور کنند، رفتارهای خشن به برایندهای مثبت منتهی نمی‌شوند. بسیار مهم است که اعضا به خشم به عنوان یک مشکل بنگرند.

آن‌ها به کنار آمدن با خشم و جست‌و جوی راه‌حل‌های جایگزین نیاز دارند.

مدت درمان و نحوه‌ی تعیین پایان آن

برنامه‌ی کنارآمدن با خشم، درمانی نظام‌مند است که در ۱۸ جلسه و تقریباً هر هفته یک جلسه بنا نهاده شده است. در بطور آرمانی، درمان پیگیری می‌شود، اعضا گروه بهبودهایی را در مهارت‌های مورد هدف به‌گونه‌ای که از قبل طراحی شده است نشان خواهند داد. بهبودی‌های کودک را می‌توان بر اساس برگه‌های اهداف هفتگی‌اش تعقیب کرد، و یا می‌توان از طریق مشاهده‌ی رفتار کودک در گروه، به توانایی او برای یافتن راه‌حل‌های غیرپرخاشگرانه برای مشکل پی برد. به‌علاوه، از فنون ارزیابی استفاده شده برای جمع‌آوری داده‌های مقدماتی برای گروه، می‌توان مجدداً برای تعیین تغییرات فردی کمک گرفت. البته ممکن است، کودک به برخی پی‌گیری‌ها، شامل «جلسات تقویت‌کننده»ی فردی برای ادامه‌ی پیشرفت‌ها، و یا برای به‌دست آوردن امتیازاتی نیاز داشته باشد. اگر کودک بعد از شرکت در گروه، دشواری‌های رفتاری معناداری را بروز دهد، باید درباره‌ی ارجاع او به خدمات درمانی سطح بالاتر تصمیم گرفت. تقریباً یک سوم کودکانی که برنامه‌ی کنارآمدن با خشم را در زمینه‌های بالینی دریافت می‌کنند، به برخی انواع ارتباطات مداوم در پی‌گیری درمان در پایان برنامه نیاز دارند.

پیامدهای متوالی هر راه‌حل ارائه شده‌اند.

جلسات چهاردهم تا هجدهم: در خلال جلسات نهایی، مفاهیم ارائه شده در جلسات قبلی بازنگری می‌شوند و رهبران برای اعضای گروه شرح می‌دهند که چگونه می‌توان فنون مذکور را در موقعیت‌های زندگی واقعی به کار گرفت. ثبت امتیاز برگه‌ی اهداف و نظام امتیازدهی، از طریق یادآوری برنامه ادامه می‌یابد. طی این جلسات پنج موضوع به شرح زیر پی‌گیری می‌شوند:

۱. دیدن فیلم نوار ویدیویی پایان یافته که با توضیحات رهبران گروه همراه است.

۲. بررسی چگونگی تولید فیلم ویدیویی از سایر مشکلات، و راه‌حل‌ها و پیامدهای آن‌ها (برای مثال، با تمرکز روی تعارضات با بزرگسالان به جای همسالان). به علاوه اعضا می‌توانند، برای یک موقعیت مسئله‌گشایی کتاب‌های خنده‌دار، نمایش‌نامه‌ها، کارتون و کاریکاتور تهیه کنند.

۳. یادآوری مراحل مسئله‌گشایی اجتماعی مشکل توسط اعضا (به جای رهبران).

۴. بازنگری پیشرفت اعضای گروه در کنار آمدن با خشم، توسط رهبران براساس مثال‌های ویژه و برگه‌های اهداف.

۵. بررسی این مطلب توسط اعضای گروه که چگونه می‌توان مهارت‌های کنارآمدن با خشم را در آینده در زندگی به کار برد.

اگرچه هر جلسه موضوعاتی دارند، اما تمام ۱۸ جلسه با بازخورد مثبت و وقت آزاد به پایان می‌رسند. در خلال بازخورد مثبت، از اعضای گروه خواسته می‌شود، نکته‌ای مثبت درباره‌ی خودشان و نکته‌ای مثبت درباره‌ی یک یک اعضا گروه بیان کنند. رهبران باید با توصیه‌های خود رفتارهای مثبت و استفاده‌ی درست از مهارت‌های مسئله‌گشایی را جاشنین تعریف مبهم یا اظهارات عینی درباره‌ی ویژگی‌های جسمانی کنند. در این زمان، امتیازات کسب شده توسط اعضای گروه محاسبه می‌شوند و کودکان می‌توانند، براساس امتیازات خود، جایزه‌ای از جعبه‌ی جایزه‌ها خریداری کنند.

طرز گذراندن وقت آزاد اختیاری است (البته اگر زمان اجازه دهد). رهبران باید بر فعالیت‌های کودکان در وقت آزاد نظارت داشته باشند و آن‌ها را تشویق کنند، اگر تعارضی به وجود آمد، از «مسئله‌گشایی در عمل» (برای مثال، تعیین مشکل، بحث درباره‌ی انتخاب‌ها و پیامدها، انتخاب یک راه‌حل و راه‌های طراحی شده به منظور اجتناب از مشکل در آینده) بهره بگیرند هم‌چنین، بازی آزاد فرصتی به رهبران می‌دهد