

به نام خداوندی
که هستی را آفرید،
که اسرار هستی را آفرید،
و انسان را، که در این اسرار غور کند.

سرشناسه: Dawn D'Amico

101 MINDFUL ARTS-BASED ACTIVITIES TO GET CHILDREN AND ADOLESCENTS
TALKING: WORKING WITH SEVERE TRAUMA, ABUSE AND NEGLECT USING FOUND
AND EVERYDAY OBJECTS

عنوان: ۱۰۱ تکنیک توجه‌آگاهی/ برای کار با کودکان و نوجوانان به شدت آسیب‌دیده

پدیدآورنده: دکتر دی. آمیکو

مترجمان: حبیب امانی و غلامرضا خادمی

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۸

چاپ: دیجیتال کهن

مشخصات ظاهری: ۲۷۳ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۰۲۸-۸-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا موضوع: روان‌شناسی

رده‌بندی کنگره: RJ ۵۰۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۲۱۰۶۵۱۵۶

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۸۱۸۸۷۶

قیمت: ۶۵۰۰۰۰ ریال

نشر نیوند: تهران/ اتوبان کردستان/ خیابان ۲۷ غربی /
۲۰ متری اول/ خیابان ۲۵/ شماره ۱۸ / طبقه دوم.

تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

چگونه قتل مسائل روانی را بکشاییم:

۱۰۱ تکنیک توجه آگاهی

برای کار با کودکان و نوجوانان به شدت آسیب دیده

تألیف:

دکتر هی. آمیکو

مترجمان:

حبیب اماتی

غلامرضا خادمی

نشر نیوند

۱۳۹۸

چگونه قفل مسائل روانی را بگشاییم:

۱۰۱ تکنیک توجه آگاهی

برای کار با کودکان و نوجوانان به شدت آسیب دیده

تألیف:

دکتر دی. آمیکو

مترجمان:

حبیب امانی و غلامرضا خادمی

کاندیدای دکترای تخصصی زبان شناسی

کاندیدای دکترای تخصصی روان شناسی تربیتی

نوبت چاپ: اول شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتال کهن، ۱۳۹۸

مدیر تولید: پریسا فرجی

صفحه آرایی: فریده سجّادی

طراحی جلد: فریده سجّادی

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهش های روان شناختی

دفتر مرکزی نشر نیوند: تهران/ اتوبان کردستان /
فروشگاه نشر نیوند: تهران/ خیابان انقلاب/ روبروی در
بعد از پل حکیم/ خیابان ۲۷ غربی/ ۲۰ متری اول/
اصلی دانشگاه تهران/ خیابان فخر رازی/ پاساژ منشور دانش
خیابان ۲۵/ شماره ۱۸ / طبقه دوم. تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸
طبقه همکف. تلفن: ۶۶۴۰۴۹۵۷

www.neevandpub.ir

«دکتر داوون دی. آمیکو برای کمک به متخصصانی که با کودکان و نوجوانان به شدت آسیب‌دیده سر و کار دارند - افرادی که ممکن است قربانی سوءاستفاده‌ی جسمی، جنسی و یا از خانه فرار کرده باشند، برای برقراری ارتباط با آنها، احساس ایمنی و حمایت، فعالیت‌های بالینی و پیشرفته‌ای (شامل مطالعات موردی و دستورالعمل‌های اجرایی) را طراحی کرده است. این فعالیت‌ها برای پیشبرد درمان در سه حوزه‌ی مهم ایراز خود، مقابله و تفکر مثبت بسیار هوشمندانه و کاربردی سازماندهی شده است. همچنین راهبردهای پیشرفته‌ای را ارائه می‌دهد که امکان رشد، تحول و احساس درک شدن مراجعان در معرض آسیب را فراهم می‌سازد.»

دکتر جین سی. مارش، جورج هربرت جونز استاد ممتاز خدمات اجتماعی، دانشگاه شیکاگو، دانشکده‌ی خدمات اجتماعی.

«[مطالعه‌ی این کتاب] برای متخصصانی که با کودکان سر و کار دارند، ضروری است. دکتر دی. آمیکو مجموعه‌ای فوق‌العاده از فعالیت‌های ساده و مؤثر را با نمونه‌های مختلف جمع‌آوری کرده است. خواندن این کتاب آسان است و کاربرد آن نیز باید ساده باشد! امیدوارم از این تکنیک‌ها در کار روزمره استفاده کنید و به سایر همکارانتان هم معرفی کنید. به مفید بودن راه‌کارهای معرفی شده در این کتاب به شدت باور دارم!»

دکتر جولیا کندوفور، ۲۵ سال سابقه در پزشکی عمومی کودکان، مربی بالینی برنامه PA

«به‌عنوان یک وکیل که هر روز با کودکان به‌عنوان قیّم منصوب از سوی دادگاه، هم در زمینه‌ی امور مربوط به نوجوانان و هم در زمینه‌ی خانواده کار می‌کند، این کتاب را فوق‌العاده مفید می‌دانم. بیشتر اوقات، همان‌طور که دکتر دی. آمیکو اشاره می‌کند، کودکانی که در زندگی ضربه‌های روانی تجربه کرده‌اند، برای باز کردن سر صحبت در مورد این وقایع، به‌ویژه با یک غریبه مردداند. این فعالیت‌ها برای جلوگیری از آسیب بیشتر به این کودکان فوق‌العاده «راه‌گشا» هستند و محیطی امن هم برای بیان احساسات خود و شروع فرآیند بهبود برای آنها ایجاد می‌کنند. من مطالعه‌ی این کتاب را بسیار توصیه می‌کنم و در آینده‌ی نزدیک برنامه‌ای برای استفاده‌ی بیشتر از این فعالیت‌ها خواهم داشت.»

پرین ام. بوچر، وکیل دادگستری، والدین و شوستر، رئیس بخش حقوق جوانان - انجمن حقوقی ایالت ویسکانسین.

«ضربه‌های روانی که در دوران کودکی یا نوجوانی تجربه می‌شود، یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد اختلال سوء‌مصرف مواد است که در حال حاضر یکی از مهم‌ترین مشکلات سلامت عمومی است. دکتر دی. آمیکو، از طریق این کتاب، گنجینه‌ای از فعالیت‌های ظریف و با کاربردی آسان را به جهان هدیه کرده است که در کار با کودکان و نوجوانان به شدت آسیب دیده، مورد استفاده قرار می‌گیرند تا بهبود آنها را تسریع کنند. دکتر دی. آمیکو با استفاده از چند دهه تجربه‌ی بالینی و همچنین ابتکار عمل، جعبه‌ی ابزاری ارزشمند برای درمانگرانی

که به نوجوانان خدمت می‌کنند، طراحی کرده است. فعالیت‌هایی که می‌توان با استفاده از وسایل معمولی یا اشیای بازیافتی درست کرد که هم برای نوجوانان و هم برای درمانگران لذت‌بخش باشد.»
 دکتر سیون کیم هریس، مدیر اجرایی مرکز تحقیقات سوءمصرف مواد نوجوانان، بیمارستان کودکان بوستون، استادیار کودکان، دانشکده‌ی پزشکی هاروارد.

«درمانگران و دیگر متخصصان سلامت، این کتاب را به‌عنوان منبعی ارزشمند خواهند یافت که برای درگیر کردن کودکان و نوجوانان به شیوه‌ای صحیح و خلاقانه در تقویت یکپارچگی درمانی قوی، افزایش پردازش هیجانی، و دستیابی به تغییر درمانی معنادار مورد استفاده قرار می‌گیرد. این تمرینات ساده و در عین حال بالینی، با استفاده از استعاره‌های درونی نوجوانان، خودآگاهی را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود تا بیماران روش‌های مختلف تفکر، احساس و زندگی را امتحان کنند. به مراجعان خود از طریق ارائه‌ی نمادین، کمک کنید تا بر موانعی که از طریق دفاع‌های شناختی و تله‌های زبان ایجاد شده است، غلبه کنند تا آنها را به سوی اهداف درمانی خودتنظیمی بهبود یافته، مقابله، و درمان سوق دهید. کتاب ۱۰۱ تکنیک توجه‌آگاهی برای کار با کودکان و نوجوانان به شدت آسیب‌دیده، به دلیل روش ساده و سازمان‌یافته‌ای که هر تمرین دارد و به دنبال آن یک مطالعه‌ی موردی کوتاه برای کودک و نوجوان ارائه شده، برای استفاده‌ی فوری مفید است.»
 دکتر جنا سول، استادیار گروه بالینی، دانشکده‌ی پزشکی ویسکانسین گروه روان پزشکی.

«من این کتاب و فعالیت‌های آن را به‌عنوان شیوه‌ای برای کمک
به کودکان آسیب‌پذیر برای غلبه بر ضربه‌ی روانی و کسب امید از
دست داده، تأیید می‌کنم.»
استومی مدوما، مرکز تحقیقات بهداشت جهانی هایدلم، بیمارستان
لوسترنهایدم، مانیارا، تانزانیا.

فهرست

یادداشتی بر ترجمه کتاب ۱۵

پیش‌گفتار ۱۷

مقدمه ۱۹

راهنمای استفاده از کتاب ۲۳

بخش اول: ابراز خود (بیان حال)

● کتاب داستان زندگی ۲۷

● کلیدها ۳۱

● ذره‌بین ۳۴

- ماهی جنگجو ۳۷
- چه چیزهایی را به دنیای خود وارد می‌کنید؟ ۴۰
- گفتن آرزو با ستاره (شماره ۱) ۴۳
- من خودم را همین جوری که هستم، دوست دارم ۴۶
- ساعت خاطره ۴۸
- نمودار دایره‌ای هیجانانگیز ۵۰
- ترسیم یک مغز یا دایره برای نشان دادن سر ۵۳
- بازی با واژه‌های احساسی (شماره ۱) ۵۵
- وضعیت فعلی قلب ۵۷
- دنیای شما چه رنگی است؟ ۵۹
- امروز را چه رنگی احساس می‌کنی؟ ۶۱
- سردرگمی ۶۳
- تصاویری از خود ۶۵
- به سمت بالا، پایین، داخل، و خارج ۶۷
- ساختن ۶۹
- ساعت تولد (شماره ۱) ۷۲
- ساعت تولد (شماره ۲) ۷۵
- چهره‌های ابری ۷۷
- روز آفتابی ۷۹
- روز ابری ۸۱
- امپراتوری حیوانات ۸۳

- وقتی که کوچک بودم ۸۵
- آبی، زرد، ارغوانی، قرمز ۸۷
- خاطرات ۸۹
- عناصر ۹۱
- آنچه من می‌خواهم ۹۳
- دیگه چه خبر؟ ۹۵
- زمانی خاص برای خودم ۹۷
- شفاف‌سازی ۹۹
- لوله مشکل‌نما ۱۰۱
- طوفان (گردباد) ۱۰۳

بخش دوم: مقابله

- چتر ۱۰۷
- اقیانوس ۱۱۰
- صدف حلزون ۱۱۴
- صدف‌های دریایی ۱۱۶
- دل و جرأت ۱۱۹
- به عقب برگرداندن زمان (شماره ۱) ۱۲۲
- به عقب برگرداندن زمان (شماره ۲) ۱۲۵
- دست‌ها ۱۲۸
- طرح تمام بدن (شماره ۱) ۱۳۱

- طرح تمام بدن (شماره ۲) ۱۳۳
- بازی با واژه‌های احساسی (شماره ۲) ۱۳۶
- باز و بسته ۱۳۸
- آرام کردن/ تسکین دادن ۱۴۰
- امن و ناامن ۱۴۲
- چه موقع احساس می‌کنی مثل یک شیر هستی؟ ۱۴۴
- بالش/ پتو - نرم/ گرم و راحت ۱۴۶
- سنگ - ناهموار/ زیر ۱۴۸
- ناهمواری (زبری) ۱۵۰
- ایمن ۱۵۲
- درون ۱۵۴
- اژدهای خود را بگش ۱۵۶
- مخروط نارنجی ۱۵۸
- ظرف ۱۶۰
- بندباز (شماره ۱) ۱۶۲
- بندباز (شماره ۲) ۱۶۴
- ابرها ۱۶۶
- بادکنک‌های روز تولد (شماره ۱) ۱۶۸
- کلاف نخ ۱۷۰
- آخ! (درد) ۱۷۲
- کمک! ۱۷۴

- طناب‌های نجات ۱۷۶
- کابوس‌های شبانه و رویاهای روزانه ۱۷۸
- چرا؟ ۱۸۰
- تخته‌سنگ‌ها ۱۸۲
- زمان‌هایی که به کمک نیاز دارم ۱۸۴
- گذاشتن اشیاء در جای خود ۱۸۶
- صندلی گهواره‌ای ۱۸۸
- مخفی شدن ۱۹۰
- ترس ۱۹۲
- چهره‌ها ۱۹۴
- طوفان‌ها ۱۹۷
- زنگ را به صدا در آوردن ۱۹۹
- زمانی که قلب من آزاد بود ۲۰۱
- سرگرمی ۲۰۴

بخش سوم: تفکر مثبت

- ماسک (صورتک) من × سه ۲۰۹
- جعبه‌ی جواهر ۲۱۹
- پرتوی سبز (سبز درخش) ۲۲۳
- آینه را تمیز کن ۲۲۶
- باغ اندوه ۲۲۹

- باغ امید ۲۳۲
- آرزو بر ستاره (شماره ۲) ۲۳۵
- از خودت یک ستاره درست کن ۲۳۷
- شانس ۲۳۹
- خوشحالی چه جوری است ۲۴۲
- عصای جادویی ۲۴۴
- پَر پَرندگان - قلقلک ۲۴۶
- گیاه نیلوفر آبی ۲۴۸
- کلید باز کردن قلب ۲۵۰
- جعبه‌ی پاندورا ۲۵۳
- بال پرنده ۲۵۵
- بادکنک‌های روز تولد (شماره ۲) ۲۵۷
- چه زمان‌هایی را به یاد می‌آورید ۲۵۹
- قهرمانان ۲۶۱
- هم‌پیمانان ۲۶۳
- بادبادک‌ها ۲۶۵
- فصل جدید ۲۶۸
- خانواده‌ی من / مراقبان من ۲۷۰

یادداشتی بر ترجمه کتاب

هولتز

دارم سخنی با تو و گفتن نتوانم... (شفیعی کدکنی)

ایده ترجمه کتاب حاضر پس از مراجعه مادر و دختری به من، در ذهنم نقش بست. دختر ده سال داشت و به دلیل اضطراب، غیبت از مدرسه، گوشه‌گیری و احساس غم و اندوه، از طرف مدرسه به من ارجاع داده شد. او تمایلی به حرف زدن نداشت، به نظر می‌رسید افسرده باشد و از زمانی که پدرش را از دست داده بود، با مادرش رابطه خوبی نداشت و به سبب مخالفت با ازدواج دوباره مادر، چند بار به شدت مورد تنبیه بدنی قرار گرفته بود؛ آن قدر که قسمت‌هایی از بدنش کبود شده بود.

شرایط دشوار و پیچیدی این مراجع این سوال‌ها را که «چگونه می‌توان به این‌گونه کودکان کمک کرد، تا احساساتشان را بیان کنند؟» و اینکه «چگونه می

توان این وضعیت را هم برای کودک و مادر و هم برای درمانگر بهتر کرد؟»، در ذهنم به وجود آورد.

در منابع فارسی و انگلیسی به جستجو پرداختم، تا اینکه کتاب حاضر را به چند دلیل مناسب‌تر از بقیه یافتم:

نخست اینکه، کتاب کاربردی و به زبان ساده و روان نوشته شده است.

دوم، در فعالیت‌ها و راه‌کارهای ارائه شده از وسایل دوستدار محیط‌زیست و در دسترس استفاده شده است.

سوم، پس از توصیف هر فعالیت و راه‌کار، نمونه‌های بالینی (کودک و نوجوان) ارائه شده است.

و در نهایت با موضوع رساله‌ام که در زمینه «توجه آگاهی» است، ارتباط نزدیک داشت.

همان‌گونه که در مقدمه اصلی آمده، کتاب حاضر برای درمانگرانی که با کودکان و نوجوانان به شدت آسیب‌دیده سروکار دارند، مناسب است؛ تا با استفاده از راه‌کارها و فعالیت‌های ارائه شده، از درد و رنجشان بکاهند.

در پایان ضمن سپاس از راهنمایی‌ها و دقت نظر جناب آقای دکتر زمانی و سرکار خانم فرجی در ویرایش و نشر این اثر، از همه خوانندگان گرامی درخواست می‌شود که نظرها و پیشنهادهای خود را به‌عنوان هدیه‌ای ارزشمند به آدرس پست الکترونیک زیر ارسال فرمایند

Habibamani@gmail.com

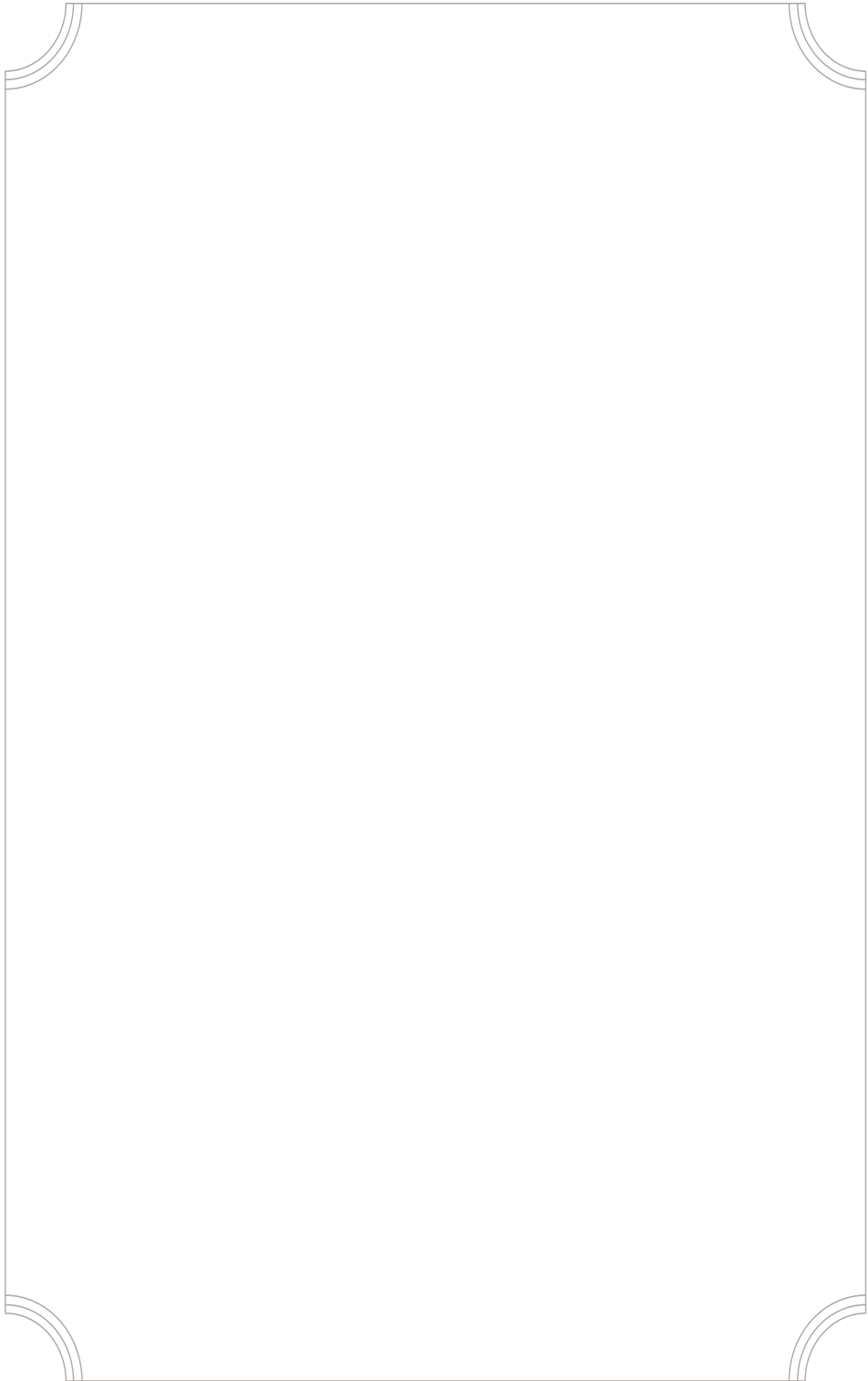
حبیب امانی

تیرماه ۸۹

پیش‌گفتار

همان‌طور که می‌دانیم، کودکان و نوجوانان آسیب‌دیده‌ی شدید، در بیان احساسات خود مشکلاتی دارند و هدف ما ایجاد احساس امنیت و صحبت کردن در مورد ضربه روانی (تروما) است. برای دستیابی به این هدف، باید با برقراری ارتباط با این کودکان و نوجوانان و ایجاد امنیت برای آنها مورد حمایتشان قرار دهیم تا بتوانند درباره‌ی خودشان حرف بزنند. اگر آنها حرف نزنند، ما نمی‌توانیم به آنها کمک کنیم؛ بنابراین، بیان احساسات و اطلاعات جمع‌آوری‌شده‌ی بعدی، ضروری است. این اولین گام در رابطه‌ی درمانی است که دشوارترین گام به‌ویژه با این گروه از افراد است.

تکنیک‌های این کتاب به کودک یا نوجوان این اجازه را می‌دهد که احساس خود را بیان کرده و جمع‌آوری اطلاعات را نیز برای درمانگر ممکن کند.



مقدمه

این کتاب برای کمک به متخصصان بالینی، معلمان، امدادگران و دانشجویانی تدوین شده است که با کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ ساله‌ای سروکار دارند؛ که آسیب‌های جدی دیده‌اند، مانند کسانی که در دوران خردسالی از خانواده دور بودند، مورد سوءاستفاده‌ی جنسی - جسمی - هرزه‌نگاری یا قاچاق جنسی قرار گرفته‌اند و یا اینکه از خانه طرد شده‌اند. فرض بر این است، کسانی که از این کتاب استفاده می‌کنند، ضربه‌ی روانی را به درستی می‌شناسند. بسیاری از این کودکان و نوجوانان نسبت به آنهایی که آسیب‌های کمتری دیده‌اند مانند مشکلات جدایی (طلاق) یا سازگاری، و یا رفتن به یک خانه‌ی جدید، منزوی‌ترند. متأسفانه موضوع ضربه‌ی روانی شدید شایع‌تر شده و به دلیل اینکه درمان‌های سنتی و بازی‌درمانی، اثربخشی کمتری روی این افراد دارند به تکنیک‌های پیشرفته و جدیدتری نیاز است.

تکنیک‌های جدید در این کتاب برای کودکان و نوجوانانی که دچار بحران شده و آسیب‌دیده‌اند، این امکان را فراهم می‌کند تا احساسات خود را آزادانه بیان کنند؛

به طوری که بتوان درمان را شروع کرد و بر آن متمرکز شد. معمولاً متخصصان بالینی یا دانشجویان با کودکان و نوجوانانی سروکار دارند که سطح آسیب دیدگی آنها آن قدر بالاست که نمی‌توانند درباره‌ی آن صحبت کنند. آنها چون قبلاً با افراد زیادی صحبت کرده‌اند - اولین بار برای دریافت کمک با پلیس، دستگاه قضایی و خانواده صحبت کرده‌اند - و حالا که می‌خواهند با فرد دیگری (درمانگر) صحبت کنند، می‌ترسند. این وضعیت برای متخصصان بالینی، کاری دلهره‌آور است چون مغز همیشه نمی‌تواند تفاوت بین به‌خاطر آوری و بازگو کردن و در واقع در آن موقعیت قبلی بودن را تشخیص دهد. بنابراین، این فعالیت در هر دو موقعیت می‌تواند کاری همراه با ترس و اضطراب باشد. ما به‌عنوان متخصص بالینی و دانشجو، هرگز به‌طور کامل از میزان سوءاستفاده، مطلع نمی‌شویم.

در برنامه‌ی کاری‌ام مراجعی داشتم که پرونده‌ی قطوری داشت. می‌دانستم که وضعیت، بحرانی و ناگوار است: چند کودک خردسال که خواهر و برادر بودند، توسط برادر بزرگ ۱۴ ساله‌ی خود مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته بودند. کار کردن با والدین و کودکانی که نه غذا می‌خوردند و نه می‌خوابیدند و قبلاً شرح ماجرا را به تیم قضایی، والدین، مددکاران اجتماعی و افراد دیگر گفته بودند، موقعیتی بسیار دشوار بود.

چگونه باید شروع کرد؟ از کجا باید شروع کرد؟ چگونه می‌توان این وضعیت را هم برای آنها و هم برای خود، بهتر کرد؟

در این کتاب تکنیک‌هایی مطرح کرده‌ام که به کودکان و نوجوانان این اجازه را می‌دهد که در لحظه؛ یا آگاهانه با من همراه باشند. از وسایلی استفاده کرده‌ام که کودکان و نوجوانان به راحتی آنها را می‌شناسند. همچنین از اشیای سبز (دوست‌دار محیط زیست) استفاده کرده‌ام که قابل بازیافت و استفاده‌ی مجدد هستند. استفاده مجدد از مواد قابل بازیافت برای والدین و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها آسان است و از طرفی چون قابل بازیافت هستند، مقرون به‌صرفه‌اند.

این کتاب برای کمک کردن به کارورزانی که در برخورد با چنین مراجعانی دلسرد

می‌شوند، نیز تدوین شده است. واقعیت این است که بسیاری از کارورزان در پنج سال اول کار با این گروه از مراجعان، شکست خورده و کار درمان را رها می‌کنند. تکنیک‌های این کتاب می‌تواند علاقه و انگیزه‌ی متخصصان بالینی را دوباره به حال اول برگرداند و از استرسی که در حین جلسات درمانی به آنها وارد می‌شود، کم کند.

چه کسی می‌تواند بوی ماژیک‌ها، رنگ‌ها، چسب و درخشش زَرورَق را فراموش کند؟ در این تکنیک‌ها اشیائی مورد استفاده قرار می‌گیرند که به راحتی پیدا می‌شوند؛ مانند پر پرندگان، بادکنک‌ها، پوسته‌ها و کاغذهای باطله که بر محیط‌زیست تأثیر منفی کمی دارند و می‌توانند در دسترس هر فردی باشند.

این کتاب بر اساس ۲۲ سال تجربه‌ی کار با کودکان و خانواده‌ها در محیط‌های درمانی نوشته شده است. این کتاب به منظور ارائه‌ی تکنیک‌های جدید نوشته شده است که امروزه بیشتر مورد نیازند زیرا که شاهد افزایش سوءاستفاده‌ی جنسی از کودکان، هرزه‌نگاری و تجارت جنسی در دوران خردسالی و همچنین سوءاستفاده‌ی بدنی از کودکان و نادیده گرفتن آنها هستیم. همه‌ی موردهای مطالعه شده در این کتاب ناشناس و با مستعار هستند.

سروکار داشتن با کودکان و نوجوانان هم افتخار و هم مزیت است. اعتماد واقعی وقتی به دست می‌آید که والدین و پرستاران، کودکان و نوجوانان خود را پیش ما بیاورند. از نظر بعضی از همکاران و دانشجویان این کمک تازه‌ای برای کار با این کودکان و نوجوانان است. کودکان، نوجوانان و خانواده‌هایی که با آنان کار می‌کنیم رنج زیادی را تحمل کرده‌اند. این کتاب از وسایل قابل بازیافت و دوست‌دار محیط‌زیست استفاده کرده است، تا کودکان و نوجوانان را از درد و رنج، رها کند و به مرحله‌ای از بهبودی و پیشرفت - به سوی توجه آگاهی و امنیت - سوق دهد.