

خطة مقترحة لعلاج الاكتئاب عند الأطفال بالاعتماد على الأساليب السلوكية المعرفية

قتيبة اغبارية

يعرض المقال تطبيقاً عملياً لنموذج العلاج السلوكي المعرفي في علاج الاكتئاب عند الأطفال، حيث يتطرق المقال إلى مقدمة عامة عن العلاج المعرفي وفرضياته الأساسية والمعتمدة على تعديل أساليب التفكير، والعلاقة بين أنماط تفكير معينة ومشاعرنا وسلوكياتنا. كذلك يتم عرض مقدمة عن أساليب العلاج السلوكي المعتمدة على دور المثيرات البيئية في تعديل السلوك الإنساني. بعد ذلك يتم عرض نموذج مقترح للعلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب عند الأطفال، حيث يشمل هذا النموذج إحدى عشرة جلسة، ولكل جلسة نظامها، هدفها، ووظائفها البيئية. حيث تعتمد كل جلسة على تلخيص الجلسة السابقة، وبناء خطة عمل للجلسة الحالية، وتجديد وظائف بيئية للجلسة القادمة، التعامل خلال هذه الجلسات يتطرق إلى المواضيع التالية: العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، تحديد الأفكار السلبية، تحديد المشاعر والتحكم فيها، الحوار الذاتي الإيجابي والسلبى، التقييم الذاتي، تمارين الاسترخاء وعلاقتها بالتوتر والغضب، تدريب المهارات الاجتماعية المختلفة.

يعتبر العلاج المعرفي، اتجاهاً منهجياً يركز على العلاقة ما بين الأفكار والمشاعر والسلوك. الفرضية الأساسية للعلاج المعرفي تفترض ان افكار الانسان عن نفسه وعن البيئه من حوله، تؤثر على سلوكياته ومشاعره. لذلك فان العلاج المعرفي يعتمد على تغيير انماط التفكير من اجل تغيير السلوكيات والمشاعر.

يعتمد العلاج المعرفي بالاساس على تغيير المعتقدات الخاطئة والتي تقف من وراء الاضطراب النفسي، ويمكن تصنيف هذه المعتقدات الخاطئة الى فئتين من العوامل:

1. عوامل متعلقة بمحتوى الأفكار والمعتقدات: وهي مجموعة الافكار التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الآخرين. حيث أن الانسان يتبنى ويعتق عدداً من التصورات عن نفسه وعن غيره، أي أنه يتبنى لنفسه فلسفة متسقة تحقق له التوافق مع نفسه ومع الآخرين. عندما يواجه الفرد أي موقف فإنه ينظر إليه ويتعامل معه وفقاً لهذه الفلسفة وعادة ما تتبلور هذه الأفكار والمعتقدات خلال حياة الولد ومن خلال تجاربه

المختلفة. هنالك جزء من الاضطرابات النفسية التي تعبر عن اضطراب في المشاعر تكون مرتبطة أو ناتجة عن أخطاء في محتوى الافكار والمعتقدات.

2. عوامل متعلقة بأساليب التفكير والمعتقدات: ان وجود اساليب تفكير خاطئة من الممكن ان تؤدي الى اضطرابات في المشاعر والسلوك وفيما يلي بعض أساليب التفكير الخاطئة:

* الانتقائية السلبية: إيجاد أمر سلبي من مجموعة أمور معطاة والتركيز عليه وتجاهل أمور إيجابية، مما يجعلنا ننظر إلى الواقع نظرة متشائمة.
* التفكير انه من الضروري ان يكون الانسان محبوباً من الجميع ، بدلاً من التأكيد على توكيد الذات ، او تقديم الحب بدلاً من توقع الحب.
* المبالغة بالتعميم: الميل نحو استخلاص نتائج عامة بالاعتماد على معطيات قليلة مع إهمال وتجاهل لبقية المعطيات. مثال عند الفشل في امتحان نقوم بتعميم هذا الفشل على جميع مجالات حياتنا.

التفكير حسب مبدأ الكل أو اللاشيء: الميل نحو تقييم العالم (الناس، التجارب، السلوكيات) لفئتين متناقضتين ومتعاكستين، مع إهمال مجال الوسط. عندما لا تحدث الأمور بصورة متكاملة، عندئذ نرى أنفسنا كفاشلين أو عديمي جدوى. مثال "أنا فاشل - الآخرون ناجحون، أنا إنسان سيئ، كل حياتي فاشلة، حصلت على علامة 70 في الامتحان دليل على أنني لا أفهم شيئاً".

* التفكير ان بعض تصرفات الناس خاطئة او شريره وانه يجب عقاب الناس الذين تصدر عنهم هذه التصرفات عقاباً شديداً، بدلاً من التفكير أن جزءاً من هذه التصرفات من الممكن ان تكون وليدة الظروف ، او صادرة عن أشخاص غير مسؤولين.

* التفكير انه سوف تحدث كارثة اذا لم تسر الامور كما نريد ، بدلاً من التفكير انه من السيئ ان لا تسير الأشياء كما نشتهي ، وانه علينا ان نحاول بكل جهدنا لتغيير الظروف او ضبطها بحيث تصبح الامور مقبولة اكثر. ولكن اذا كان تغيير الظروف السلبي مستحيلاً فانه من المفضل للشخص ان يمهد نفسه لقبول الاشياء والتوقف عن تصويرها بأنها فظيعة وقاتمة.

* التفكير في أن شقاءنا وتعاستنا وعدم إحساسنا بالسعادة نتاج لعوامل خارجية عنا مثل الظروف ، الحظ ، بدلاً من التفكير أن جزءاً كبيراً من مصيرنا نحكمه نحن بتصرفاتنا.

* التفكير بلغة المجرى على فعل شيء: في كثير من الأحيان نعتقد أننا مجبرون على أن نقوم بأمر معين، والاعتقاد أن الحياة سوف تتوقف إذا لم نقوم بتنفيذ هذا الأمر. هذا التفكير يمكن أن يولد لدينا شعوراً بالذنب لأننا تصرفنا بشكل يختلف عن توقعاتنا من أنفسنا ومن الآخرين، بالإضافة إلى الشعور بالغضب تجاه الآخرين الذين تصرفوا بشكل أضر بحقوقنا وبمخططاتنا. مثال "عليّ أن أنجح بكل

شيء، عليّ أن أظهر كاملاً، كان عليّ أن ... أنا غيبي لأنني تصرفت هكذا".
* التفكير أنه من الطبيعي، أن يشعر الإنسان بالقلق والتوتر عندما تحدث أشياء خطيره أو سيئة، بدلاً من التفكير انه يجب مواجهة مصادر الخوف والقلق بصراحة مع محاولة التقليل من آثارها السيئة.

* القفز بسرعة نحو الاستنتاجات: التطرف لأفكارنا ومعتقداتنا (خاصة السلبية) على أنها حقائق مثبتة، حتى أننا أحياناً لا نجهد أنفسنا بفحصها. هنالك معتقدين خاطئين وهما:

أ. قراءة الأفكار : "أنا متأكد أنه يفكر عني أني ... ، وإذا اقتربت للحديث معه فإنه حتما سوف يقول لي أن ...".

ب. التنبؤ بالمستقبل: "إذا خرجت من البيت فإن ذلك لن يحسن من وضعي شيئاً، إذاً فمن الأفضل أن أبقى بالبيت، لا أمل لي بالنجاح بالامتحان، لذلك لا حاجة للمطالعة.

* التفكير ان الانسان بحاجة لشخص آخر اقوى واكثر خبره لمساندته على تحقيق اهدافه في الحياة، بدلاً من التفكير انه من الافضل الاعتماد على النفس، وان نستمد قوتنا من قدراتنا وقيمنا الخاصة عند مواجهة مشاكل الحياة.

* التفكير ان الشخص يجب ان يكون قادراً دائماً على التحدي والمنافسة في كل جوانب الحياة المختلفة، بدلاً من التفكير انه من الافضل الإلمام بجانب معين واتقانه واستمداد الاشباع وتحقيق الذات منه.

* تقدير سببٍ للتناسب الصحيح: الميل نحو التقليل أو التضخيم من قيمة أمور، أحداث وتجارب بما لا يتناسب مع معاييرها الواقعية. مثال: دقات القلب عندي زادت ومن الصعب علي التنفس، أنا أفقد السيطرة، هذه نهايتي.

* التفكير ان سلوكنا وتصرفاتنا هي النتيجة الحتمية لتربيتنا في الماضي، وان الماضي قدر لا يمكن تجنبه، بدلاً من التفكير اننا اصحاب مسئولية عن تصرفاتنا، ويمكن تجنب آثار الماضي السيئة اذا ما قمنا بتعديل وجهات نظرنا وجعلها اكثر عقلانية.

* وضع وصمات دون مبرر: إعطاء تعريفات صارمة والتعامل معها على أنها حقائق مطلقة عن أنفسنا، عن الآخرين وعن العالم. في كثير من الأحيان نقوم بوضع وصمات معينة بدلاً من النظر إلى الصورة الكاملة للواقع، عادة كلما ارتفع مستوى الغضب عندنا كلما ازداد الميل نحو استخدام هذه الوصمات. مثال: "أنا فاشل، جبان، غبي، العالم ظالم، الناس ظالمون".

* التفكير انه من الواجب ان يشعر الانسان بالتعاسة والحزن عندما يشعر الآخرون بذلك او عندما تصيبهم مصيبه او كارثة، بدلاً من التفكير في ان الانسان يجب ان يتمالك نفسه ازاء مصائب الآخرين، لان ذلك يحمل فائدة اكثر من الحزن والاكتئاب.

* التفكير ان السعادة البشريه والنجاح امور يمكن الوصول اليها دون جهد، بدلاً من التفكير انه على الانسان ان يعمل ويجاهد نفسه لخلق مصادر خاصة لسعادته، وانه بمقدار الجهد المبذول بمقدار ما تتحدد غايته.

* نفي الأمور الإيجابية: وهي رؤية الجانب السيء والمتشائم من الحياة، ورفض التجارب الإيجابية والتمركز في الأمور السلبية من منطلق أن حدوث الأمور الإيجابية هو مجرد محض صدفة. مثال: من الصعب علي أن أحظى بمديح، لا يوجد عندي أي شيء إيجابي، عندما أنظر إلى حياتي أرى فقط فشلاً.

* التفكير ان هناك مصدراً واحداً للسعادة وسوف تحدث كارثة إذا ما أغلق هذا المصدر، بدلاً من التفكير أن الإنسان يستطيع تحقيق سعادته من مصادر مختلفة، وأن يبدل أهدافه باهداف اخرى اذا ما تطلب الامر ذلك.

* العزو الذاتي للفشل: تحمل مسؤولية كاملة أو جزئية عن أمور لسنا المسؤولين عنها، هذا التفكير يعتبر الأساس للشعور بالذنب، حيث يمنحنا الشعور أننا المذنبون على الرغم من عدم وجود أي سبب ومبرر لذلك. مثال: أنا مذنب بذلك أن زوجتي تركتني، لو سافرت مع أبي للمستشفى لما كان ليتوفى.

* التفكير الانفعالي: التعامل مع مشاعرنا وأحاسيسنا على أنها حقائق مطلقة ومعتمدة على ثوابت واقعية. مثال "أنا أشعر بالضعف، هذا يعني أنني ضعيف بحق، أنا أشعر بالاختناق، لذلك أنا أختنق. أنا أشعر بالعجز وبالأيأس، هذا يعني أنه لا يوجد حل للمشكلة.

يعتمد العلاج السلوكي بالأساس على أن سلوك الانسان، سواء كان ذلك باطنياً (مشاعر وأفكار) او ظاهرياً (سلوك ظاهر)، يتحدد وفقاً لعوامل بيئية، وهي المسؤولة عن استمرارية هذا السلوك. لذلك فان هدف العلاج السلوكي تغيير او تهيئة العوامل البيئية من اجل المساعده في اكتساب سلوكيات مرغوبة واطفاء سلوكيات غير مرغوبة.

تعتمد اساليب العلاج السلوكي على تعليم المهارات الاجتماعيه التي بإمكانها تهيئة الظروف للحصول على معززات مختلفه وضروريه لاستمرارية السلوك.

كذلك هنالك استخدام لاساليب الاسترخاء المختلفه وجداول التعزيز المختلفه عن طريق عقود سلوكية.

يعتبر الدمج بين الاساليب السلوكية والمعرفية ناجحاً جداً في علاج الكثير من المشاكل السلوكية، حيث انه يعتبر دمجاً شاملاً للعوامل البيئية، المعرفية والانفعالية ذات العلاقه بالمشكله المعطاة.

سيتم الآن عرض خطة لعلاج الاكتئاب عند الاطفال (8-12) وفقاً لاساليب العلاج السلوكي - المعرفي.

أهداف البرنامج العلاجي المقترح

- أ) تنمية وتحسين القدرة على التعرف على المشاعر.
- ب) تحسين مزاج المكتئب.
- ج) طرد الافكار الاكتئابية والانتحارية.
- د) تحسين التقدير الذاتي عند المتعالج.
- هـ) تحسين مهارات الاتصال الكلامي وغير الكلامي.
- و) زيادة وتشجيع المتعالج على القيام بفعاليات ونشاطات ايجابية.
- ز) تطوير استراتيجيات ملائمة لحل المشاكل.
- ح) تطوير وتحسين المهارات الاجتماعية الايجابية.
- ط) تشجيع وتقوية العلاقات الاجتماعية الايجابية.
- ي) تقليل التوتر، القلق والغضب باستخدام اساليب الاسترخاء.
- ك) اكساب القدرة على التعرف على الافكار وعلاقتها مع المشاعر.
- ل) اكساب القدرة على المتابعة الذاتية والتحكم الذاتي.

البرنامج المقترح يتكون من احدى عشرة جلسة، حيث ان لكل جلسه هدف، ونظامها الخاص بها. بالاضافه لذلك تفتتح كل جلسه بالحديث عن الجلسة السابقه. وتختتم بوظيفة بيتية وتلخيص الجلسة الحالية.

الجلسة الأولى:

الهدف: تعريف المتعالج على مفاهيم الاكتئاب ، العلاج السلوكي المعرفي والمشاعر.

نظام الجلسة:

1. عرض نموذج العلاج السلوكي المعرفي للمتعالج كطريقه فريدة لعلاج الاكتئاب، ودور كل من المعالج والمتعالج بالعلاج، مع تشجيع الطفل على تحديد اسباب قدومه للعلاج والمشاكل التي يشكو منها.
2. تعريف مفهوم الاكتئاب ، بداية يتم سؤال الطفل ما هو الاكتئاب ، مع تشجيع الطفل على تقديم الاجابة والتعبير عن افكاره ومشاعره. والهدف من ذلك تقييم اولي لنظرة الطفل للاكتئاب.
بعد ذلك يتم تعريف الاكتئاب للطفل مع عرض ابرز اعراض الاكتئاب مثل لامبالاة ، حزن، فقدان الامل، ملل، غضب، صعوبات في التركيز، تقدير ذاتي منخفض، افكار انتحاريه، اضطرابات في النوم، اضطرابات في الشهية (ارتفاع او انخفاض) ، انخفاض في العلاقات الاجتماعية، شعور بالذنب، شكاوى جسمانيه (آلام رأس ، آلام بطن وغيرها).
3. بعد ان تعرف الطفل على مفهوم الاكتئاب وعلى نموذج العلاج المعرفي- السلوكي، عندئذ يمكن البدء بتعليم الطفل على التعرف على المشاعر، ومن اجل ذلك يمكن استخدام بطاقات تحوي صوراً تعبر كل بطاقة عن شعور معين، يجب وصف الشعور الموجود على البطاقة بشكل محسوس بما يتلائم مع جيل الطفل. يجب التركيز هنا ان الشعور غير مرئي وهو موجود داخل الانسان وبامكاننا الاستنتاج عن وجود مشاعر معينه عن طريق مظهره الخارجي، تعابير وجهه، صوته واستجاباته الجسمانيه.
4. اجراء لعب أدوار حول المشاعر خلال الجلسة، نشجع الطفل لان يعبر عن مشاعره ويتم ذلك من خلال توزيع بطاقات تحوي صوراً تعبر عن مشاعر مختلفة، ويطلب من الولد ان يصيغ قصه حول الشعور الظاهر على البطاقة. ويمكن القيام بلعب الادوار مع الطفل ، حيث يقوم كل طرف بالتخمين ما هو الشعور الذي يعرضه الآخر وهكذا.

5. الطلب من الطفل الاجابه عن استماره تقيس قدرات المواجهة عند الطفل بمواقف الضغط المختلفه (انظر ملحق 1).
6. تلخيص الجلسة، محاولة فحص افكار ومشاعر الطفل حول الجلسة.
7. وظيفه بيتية، يمكن اعطاء كوظيفه بيتيه استبيان ماذا اشعر اليوم للاطفال الصغار (انظر ملحق 2) او استبيان افكاري اليوم للمراهقين (انظر ملحق 3).

الجلسة الثانية:

الهدف: مساعدة الطفل على الفهم انه ليس وحيداً، وذلك من خلال التعرف على مشاكل الآخرين.

نظام الجلسة:

1. مراجعه للجلسة السابقه، ومراجعته الوظيفه البيتيه.
2. التطرق إلى مشاكل يطرحها الولد.
3. العوده ثانية على لعب الادوار في التعبير عن المشاعر، كما في الجلسة السابقه.
4. قراءة قصة علاء للطفل (انظر ملحق 4).
5. صياغة اسئلة حول سلوك بطل القصة، افكاره ومشاعره ومحاولة الربط بين افكار ومشاعر البطل وبين مشاعره والتطرق الى اوجه الشبه والاختلاف.
6. تلخيص الجلسة، افكار ومشاعر الطفل اتجاه الجلسة.
7. وظيفه بيتية الاجابة على استمارة اكمال الجمل: بماذا اشعر (انظر ملحق 2).

الجلسة الثالثة:

الهدف: تعليم الولد مراقبة وتحليل افكاره ومشاعره.

نظام الجلسة:

1. مراجعه للجلسه السابقه، والعودة على قصة علاء، والتطرق لمشاكل يطرحها الولد.
2. عرض نظريه ال ABC وتطبيقاتها على قصة علاء.
تعتمد نظرية ال ABC على تحليل العوامل المؤثرة على سلوكيات ومشاعر الولد، حيث ان A يعتبر المثير البيئي و B تعبر عن الافكار عند الشخص و C تعبر عن الآثار الانفعاليه والسلوكيات الناتجه من B.
يمكن تطبيق هذه المباديء على قصة علاء كالتالي : لنأخذ مثلاً عندما سقط علاء على الارض عندما كان يلعب بالكرة. في هذه الحالة فان A يعتبر اللعب بالكره او السقوط، اما B فهي تعبر عن الافكار التي تتسبب نتيجة خبرات سابقه وكنتيجه ل A ، مثلاً عندما سقط علاء اثناء اللعب فان افكاره اتجهت نحو عزو سقوطه اثناء اللعب لقيمته الذاتيه المنخفضه ولعجزه ولفشله في الحياة. اما C فهو يعبر عن الآثار السلوكيه والانفعاليه النابعة من التفكير بشكل معين، ففي حالة علاء فانه شعر بالغضب على زملائه، كذلك الشعور بالحزن، والامتناع عن الذهاب للعب مرة اخرى.
3. تطبيق نظرية ال ABC على مواقف يأتي بها الولد من حياته اليوميه.
4. التطرق لمشاكل يطرحها الولد.
5. تلخيص الجلسة، افكار ومشاعر الولد اتجاه الجلسة.
6. وظيفة بيتية، الاجابه على استماره ال ABC (انظر ملحق 5) حول مواقف مختلفه يواجهها المطلوب منه تحليلها حسب نظرية ال ABC.

الجلسة الرابعة:

الهدف: مساعدة الولد على التخلص من اخطاء التفكير(التزييفات المعرفيه).

نظام الجلسة:

1. مراجعة الجلسة السابقه والوظيفة البيتية والتطرق لمشاكل طرحها الولد.
2. اجراء لعب ادوار حول مواقف معينه من حياة الولد تدور حول تطبيق نظرية ال ABC .
3. التطرق لدور الافكار السلبيه والايجابيه (الافكار العقلانيه وغير العقلانيه) في التأثير على السلوك والمشاعر ، وتوضيح ذلك من خلال امثله يومية يعيشها الولد ، بحيث تتركز هذه الامثله عن دور التفكير الايجابي والحوار الذاتي الايجابي بالتخلص من الشعور السيء، وعن دور التفكير غير العقلاني (الحوار الذاتي السلبي) في جعل الشعور سيئاً ويدفع للتصرف بلا عقلانية.
4. مساعدة الولد على تحديد متى يفكر بشكل عقلاي ومتى لا .
5. مساعدة الولد على الاتيان بامثله حياتيه سلبيه ومحاولة تحليل المواقف وفقاً لإفكار عقلانيه وتخليصه من الافكار غير العقلانيه وتشجيعه على الاتيان بحلول متعدده وتجنبيه من احاديه الجانب في التفكير.
6. تلخيص الجلسة ، افكار ومشاعر الولد اتجاه الجلسة.
7. وظيفة بيتية (انظر ملحق 3).

الجلسة الخامسة:

الهدف: تعليم الولد مفاهيم اساسيه في التقييم الذاتي، واثر ذلك على السلوكيات والمشاعر.

نظام الجلسة:

1. مراجعة الجلسة السابقة والوظيفة البيئية والتطرق لمشاكل طرحها الولد.
2. تعريف مفهوم التقييم الذاتي (הערכה עצמית)، وهو الشكل الذي يدرك فيه الشخص نفسه، والشكل الذي عن طريقه يدرك من قبل الآخرين.
- التركيز على ان التقييم الذاتي الايجابي يرتبط بثقة الولد بنفسه والذي يكون ناتجا من تجارب ناجحة. اما الولد المكتئب عادة ما يشعر بالحزن وفقدان القيمة، ويكون اتجاهات سلبية نحو نفسه ونحو الآخرين وعادة ما تكون نابعه من تجارب حياتيه سلبية.
3. تحسين مفهوم الذات عند الولد، جعل الولد يختار مجموعة من صفاته الايجابية والسلبية بعد ذلك اتاحة المجال امامه للتفكير بماهية شعوره اتجاه كل صفة وصفة، ومساعدته على التغلب على افكاره السلبية اتجاه نفسه وتشجيع افكاره الايجابية.
4. تلخيص الجلسة، افكار ومشاعر الولد اتجاه الجلسة.
5. وظيفه بيئيه، الاجابه على استمارة "اكمال الجمل بالتقدير الذاتي" (انظر ملحق 6).

الجلسة السادسة:

الهدف: مساعدة الولد على تحديد الافكار الاوتوماتيكية السلبية.

نظام الجلسة:

1. مراجعة الجلسة السابقة والوظيفة البيئية والتطرق لمشاكل طرحها الولد.
2. عرض مواقف واقعية والتركيز على تعليم الولد التحديد والتعرف على الافكار السلبية عن طريق توجيه اسئلة للولد وعن طريق لعب الادوار.
3. تلخيص الجلسة، افكار ومشاعر الولد اتجاه الجلسة.
4. وظيفه بيئيه، الاجابه على استمارة " تسجيل الافكار اليوميه " (انظر ملحق 7).

الجلسة السابعة:

الهدف: مساعدة الولد على محاربة الحوار الذاتي السلبي والتخلص منه.

نظام الجلسة:

1. مراجعة الجلسة السابقة والوظيفه البيئيه والتطرق لمشاكل طرحها الولد.
2. مراجعة اهداف العلاج المعرفي.
3. عرض التمرين (معسكر العدو مقابل معسكر الصديق).

يهدف هذا التمرين إلى مساعدة الولد على التخلص من الافكار السلبيه والتزييفات المعرفية، ومساعدته على تطوير حوار ذاتي ايجابي، التمرين بسيط ومسلّي تظهر به صور مرسومه هدفها الاساسي القضاء على الافكار السلبيه التي تؤدي للاكتئاب واستبدالها بأفكار إيجابية.

في البدايه تعرض صورتين الاولى لوحش مخيف والذي سوف يمثل معسكر العدو، اما الصوره الثانيه فهي صوره لرجل آلي والذي يمثل معسكر الصديق.

حيث يمثل معسكر العدو الافكار السلبيه التي تجعلنا نشعر بالسوء والاكتئاب، اما معسكر الصديق فيمثل الافكار الايجابيه التي تقوم بطرد الافكار السلبيه وتجعلنا نشعر بالراحه.

بعد ذلك يجب تشجيع الولد على الاتيان بحاله او موقف معين يثير افكار سلبيه، والذي يؤدي لمواجهة بين الافكار السلبيه (الحوار الذاتي السلبي) وبين الافكار العقلانيه (الحوار الذاتي الايجابي). بعد ان يختار الولد حاله، تعرض امامه صوره الوحش (معسكر العدو) وصوره الرجل الآلي (معسكر الصديق)، ويوضح للولد ان هدف معسكر الصديق القضاء على معسكر العدو، ويتم التركيز على إصرار الرجل الآلي على اباده معسكر العدو وسلاحه الوحيد هو استخدام افكار ايجابيه اتجاه كل فكره سلبيه تصدر من قبل معسكر العدو.

بعد ذلك يجب الاتيان بامثله واقعيه ومساعدة الولد على تحليل هذه الامثله حسب معسكر العدو ومعسكر الصديق ومساعدته على التخلص من الافكار السلبيه عن طريق استبدالها بافكار عقلانيه.

4. تلخيص الجلسه، افكار ومشاعر الولد اتجاه الجلسه.

5. وظيفه بيتيه، تعبئة استماره " معسكر العدو مقابل معسكر الصديق للاطفال" (انظر ملحق 8) واستماره "حل المشاكل الشخصية للمراهقين"(انظر ملحق 9).

الجلسة الثامنة:

الهدف: شرح الآثار المختلفه لحالات الضغط وكيفية التخلص منه.

نظام الجلسة:

1. مراجعة الجلسة السابقة والوظيفه البيتيه والتطرق لمشاكل طرحها الولد.
2. تعريف مفهوم الضغط وانواعه وآثاره المختلفه.
3. تدريب الولد على تمرين الاسترخاء وظروف تطبيقه، وممارسته مره او مرتين خلال الجلسة.
4. تلخيص الجلسة، افكار ومشاعر الولد اتجاه الجلسة.
5. وظيفه بيتيه، التدريب بالبيت على تمارين الاسترخاء (انظر الملحق في مقال الاستعداد للامتحان).

الجلسة التاسعه:

الهدف: تعليم الولد على الربط بين الغضب والضغط وكيف يمكن استخدام الاسترخاء للتخلص منهما.

نظام الجلسة:

1. مراجعة الجلسة السابقة والوظيفه البيتيه والتطرق لمشاكل طرحها الولد.
2. التدرج على تمارين الاسترخاء وعلاقتها بازالة الغضب والتوتر.
3. توضيح العلاقه بين الغضب والضغط.
4. تلخيص الجلسة، افكار ومشاعر الولد اتجاه الجلسة.
5. وظيفه بيتيه، التمرن على تمارين الاسترخاء.

الجلسة العاشرة:

الهدف: تعليم الولد للمهارات الاجتماعيه الضروريه للاتصال الناجح مع الآخرين.

نظام الجلسه:

1. مراجعة الجلسه السابقه والوظيفه البيئيه والتطرق لمشاكل طرحها الولد.
2. التعرف على مدى المام الولد بالمهارات الاجتماعيه، بعد ذلك شرح مفهوم المهارات الاجتماعيه، اهميتها وكيفية استخدامها .
3. تعليم الولد مهارات اجتماعيه متنوعه عن طريق لعب الادوار، ومهارات مثل اتصال العين، تعابير الوجه، الاصغاء، الصوت الخ.
4. تلخيص الجلسه، افكار ومشاعر الولد اتجاه الجلسه.
5. وظيفه بيئيه، التمرن على المهارات الاجتماعيه، التي يتم التطرق اليها بالجلسه خلال تعامله مع الناس.

الجلسة الحادية عشرة:

الهدف: تعليم الولد التعرف على الافكار السلبيه وكيفية محاربتها والاستمرار في نهج التفكير العقلاني في المستقبل.

نظام الجلسه:

1. تلخيص جميع الجلسات السابقه.
2. اتاحة المجال امام الولد ان يأتي بامثله واقعية والقيام بتحليلها حسب افكار سلبيه وايجابيه.
3. تشجيع الولد على الاستمرار في التفكير العقلاني وتشجيعه على العوده على الوظائف البيئيه وقت الحاجة.

(ملحق رقم 1)

قدرات المواجهة عند الولد

1. ماذا تفعل اذا داس احد زملائك على قدمك؟
2. ماذا تفعل اذا لم يسمح لك المعلم بالاجابه؟
3. ماذا تفعل اذا رفض زملاؤك مرافقتك لمكان ما؟
4. ماذا تفعل اذا سخر منك احد اولاد صفك؟
5. ماذا تفعل اذا واجهت صعوبة بالامتحان؟
6. ماذا تفعل اذا رفض اهلك ان يسمحوا لك بالخروج؟
7. ماذا تفعل عندما ينتقدك اهلك على تصرفاتك المختلفه؟
8. ماذا تفعل عندما يقول لك احد الاشخاص انك غريب الاطوار؟
9. ماذا تفعل عندما يحاسبك اهلك على علاماتك المتدنيه؟

(ملحق رقم 2)

مشاعري اليوم

التاريخ _____ اليوم _____

بأي درجة تشعر بكل واحد من المشاعر التالية: غضب، حزن، سرور، مشاعر مختلطة .

5 4 3 2 1
اقل من الوسط قليل جداً قوي جداً

5	4	3	2	1	غضب
5	4	3	2	1	حزن
5	4	3	2	1	سرور
5	4	3	2	1	مشاعر مختلطة

(ملحق رقم 3)

أفكاري اليوم

اليوم _____

التاريخ _____

سجل الافكار والتساؤلات التي تدور في رأسك هذا اليوم.

(ملحق رقم 4)

قصة علاء

علاء ابن العشر سنوات، يسكن بالبيت مع امه واختيه وهو الآن يتعلم في الصف الخامس.

لا يوجد لعلاء صاحب قريب، وغالباً ما يلعب لوحده، أحياناً قليله فقط يلعب مع الآخرين. في المدرسه يجلس علاء لوحده وينظر كيف يلعب الآخرون، وعندما يدعوه زملائه للعب معهم يشير برأسه رافضاً "لا" انا لست جيداً بالرياضه ويفكر علاء بينه وبين نفسه " الاولاد لا يحبونني " حاول علاء مرة ان يضرب كره لكنه وقع على ظهره وجميع الاولاد ضحكوا منه، كان علاء مرتبكاً وحزيناً، وقال في نفسه "انا غبي" جميعهم يظنون اني غبي ولن يدعوني للعب ثانية، واذا فعلوا ذلك فسوف ارفض لانهم يريدون ان يسخروا مني.

في البيت، الوضع ليس افضل . يتجادل علاء دائماً مع اختيه مها وربما، ذلك لانهم ينادونه بكنيات لا يحبها. يعتقد علاء انهم يظلمونه بمعاملتهم. احياناً يتفوه علاء بكلمات بذئئه مع اخوته او يصرخ في وجوههم.

عندما يغضب يذهب لغرفته. ويخيل له انه بذلك يتخلص من المشاكل، علاء دائماً يردد " ان لا احد يهمله امري " ويشعر ان الجميع يتدخلون بحياته ويضايقونه وهذا ليس مقتصراً على زملائه بالخارج بل حتى اخوته بالبيت.

أحياناً يقول انه من الممكن ان هذا الوضع الذي وصلت اليه يعود لشكلي، ليتني كنت أكثر جمالاً. وعادة ما يردد "حتى امي لا تفهمني ، هي صارمة وقاسية معي اكثر من اللازم، وتستخدم الكثير من القوانين والواجبات "علاء نظف غرفتك" ، " علاء أخرج النفايات". تتوقع مني ان اعمل كل شيء وتطلب مني الطلب تلو الآخر، اما مع بقية اخوتي فهي تتنازل عن الكل، وهم لا يساعدونها بالبيت ولا تسألهم وتستقصدي انا فقط. دائماً تصرخ في وجهي، ولا تستخدم معي الفاظاً جيده، واذا حدث شيء سيء فانا المتهم دائماً.

دائماً يفكر علاء بوضعه، "ماذا ينقصني" ، "ما مشكلتي؟" ، " لا يوجد عندي أصدقاء، وحتى اخوتي لا يلعبون معي " ، " امي لا تهتم بي ". احياناً يشعر بالضيق، ويريد ان

يختفي لكي يستريح من الآخرين ، ويقول لنفسه " انا مجرد غبي وبشع ". احيانا يشعر علاء بالغضب والضيق ويبكي عندما يكون وحده.

عندما يسأله الناس مثل مربية الصف حنان، ماذا حدث، عادة ما يكذب ويقول "لا شيء" وذلك لانه يعتقد ان لا احد يهمله امره، علاء لا يعرف كيفية التعبير عن مشاعره ويعتقد ان الناس لا يفهمونه. وعندما يشعر بذلك يذهب لغرفته و احيانا ينام، على الاقل عندما ينام " جميع المشاكل تختفي ". احيانا كثيره يفكر علاء بالانتحار وبذلك تحل جميع مشاكله.

اليوم انقطعت غفوته على صوت دقات على الباب، هل تشعر بخير؟ سألته امه التي دخلت للغرفة. اجاب علاء بصوت منخفض محاولا حبس دموعه " انا بخير" ، انا قلقه عليك يا علاء، لم تأت لتناول الغداء معنا عندما ناديت عليك قبل دقائق، قل لي هل تريد ان نتحدث معي، اجاب علاء بتأته انا انا بخير. لاحظت امه ان تصرفاته غير طبيعيه بالاسباب الاخيرة، وقد حاولت الحديث معه عدة مرات، ولكنه رفض.

علاء، يا حبيبي يجب ان نتحدث، انا اعرف ان شيئاً ما يزعجك، انا قلقه عليك. قالت له امه. ادار علاء وجهه جانبا لانه لم يردا ان ترى الدموع في عينيه. انت لا تستطيعين مساعدتي، لا احد يستطيع مساعدتي قال علاء بحزن.

اقتربت امه منه وحضنته وقالت: " من الممكن انك على حق، انا اعرف انك تعاني الآن ولكني لا اعرف لماذا" واستمرت تسأله بلطف عن وضعه على أمل ان يبدأ بالكلام. انفجر علاء بالنهايه وقال " لا احد يحبني " " لا يوجد عندي اصدقاء، ليتني لم اخلق على هذه الدنيا" عصبية علاء فاجأت الام، والامور التي ذكرها اقلقته، وقالت له لقد سمعت ان اطفالا بجيلك من الممكن ان يعانون من اكتئاب وقالت له هل تشعر بالحزن يا علاء؟ فاجاب علاء " نعم ، وبالغضب طوال الوقت ".

سألته امه هل حسدت شيء في المدرسه؟ "لماذا انت ومعلمتي تسألانني طوال الوقت اتركوني بحالي" قال علاء هذه الجملة بغضب وخرج من الغرفة.

استجابات علاء اقلقت امه وقررت التوجه للمدرسه للحديث مع المستشاره او مع الاخصائي النفسي. أثر ذلك انضم علاء لمجموعه من الطلاب الذين يعانون من مشاكل مشابهة، وعندما بدأوا بالتحدث امام المستشاره، قال علاء بينه وبين نفسه " هنالك اناس غيري عندهم مشاكل، وهنالك اناس يهتمون بي وبمشاكلي".

(ملحق رقم 5)

التاريخ

اليوم

A المثير أو الموقف البيئي

B أفكار وتساؤلات

C مشاعر وتصرفات

(ملحق رقم 6)

استمارة اكمال الجمل للتقييم الذاتي

1. الناس تحبني لأنني

2. تحصيلي

3. الناس تحترمني عندما

4. أنا أحب

5. الصفة الجيده عندي هي

6. أنا أشعر بالسعاده عندما

7. أحياناً أنا أحلم أن

8. عندما أكبر أريد أن أصبح

9. أنا أشعر أنني مهم عندما أقوم

10. لا أخجل

11. أنا أحب الناس الذين

12. أنا أعرف انني

13. أنا أوّمن

14. أفضل الأوقات للتعامل معي عندما

(ملحق رقم 7)

استمارة تسجيل الأفكار اليومية

اليوم _____

التاريخ _____

	المشكلة
	المشاعر الناتجة
	أفكار أوتوماتيكية سلبية
	استجابات عقلانية بديلة
	النتيجة

(ملحق رقم 8)

استمارة معسكر الصديق مقابل معسكر العدو

التاريخ _____ اليوم _____

صف باختصار مشكلة او حادثه من الممكن ان تثير مشاعر سلبيه؟

سجل المشاعر المرافقه للمشكله، وقم بتدريجها من (0-10) 0 منخفض جداً و 10 عال جداً، المشاعر الاساسيه:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	غضب
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	حزن
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	قلق
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	خوف
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	وحدة

الأفكار العقلانية
(معسكر الصديق)

الأفكار الاوتوماتيكية السلبية المرافقة
للمشكلة (معسكر العدو)

(ملحق رقم 9)

تمرين لحل مشكلة شخصية

التاريخ _____ اليوم _____

أنا أشعر _____

مشكلتي هي _____

انتظرت قليلا فكرت بعدد من الحلول وافكر بآثار هذه الحلول _____

الحلول الممكنة التي سوف احاولها _____

اذا جربتها ماذا سيحصل بعد ذلك؟ _____

قررت ان احل المشكله بالشكل التالي: _____

بعدها جربتها وفحصتها مرة ثانيه اكتشفت انها جيده _____

في المرة القادمة من الممكن ان اعمل _____

מודל לטיפול התנהגותי – קוגניטיבי בילדים הסובלים מדיכאון

תקציר

המאמר עוסק ביישום מודל הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי לטיפול בדיכאון אצל ילדים. המאמר מעלה סקירה כללית לטיפול הקוגניטיבי ועקרונותיו הבסיסיים אשר מבוססים על תיקון העיוותים בחשיבה, חשיבות הקשר בין מחשבות, רגשות והתנהגויות. כמו כן ישנה התייחסות לטכניקות הטיפול ההתנהגותיות המבוססות על חשיבות החיזוקים הסביבתיים בשינוי ההתנהגות האנושית. המוטו של מאמר זה הוא הצגת מודל לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי לטיפול בדיכאון אצל ילדים, אשר מבוסס על אחת עשר פגישות, לכל פגישה הסדר, המטרות ועבודות הבית משלה. המודל המוצע מתייחס לנושאים הבאים: הקשר בין מחשבות, רגשות והתנהגויות. זיהוי עיוותים בחשיבה וזיהוי מחשבות אוטומטיות שליליות. זיהוי ושליטה ברגשות. דיבור עצמי טוב ורע. הערכה עצמית. תרגילי הרפיה והקשר שלהם עם לחץ וכעס בנוסף לתרגול מיומנויות חברתיות.

المراجع

عبد الستار، إبراهيم. (1993). العلاج السلوكي للطفل. الكويت: عالم المعرفة.
عبد الستار، إبراهيم. (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادينه تطبيقه. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
عبد الستار، إبراهيم. (1998). الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث: فهمه وأساليبه علاجه. الكويت: عالم المعرفة.

غرينبرغ، د.، & فديسكي، ك.أ. (2001). להתמודד עם מצבי רוח. תל אביב: גלילה.
דאדלי، ש. (1997). טיפול בילדים הסובלים מדכאון. קרית ביאליק: אח.
סקוט، ג.، וויליאמס، & בק، א.ט. (1995). תרפיה קוגניטיבית; עקרונות והדגמות. קרית ביאליק: אח.

Beck, J.S. (1995). **Cognitive Therapy**. U.S.A: Guilford Press.

Turner, S.M. (1984). **Behavioral Theories & Treatment of Anxiety**.
U.S.A: Plenwn Press.

Wolpe, J. (1973). **The Practice of Behavior Therapy**. U.S.A: Pergamon
Press Inc.