

ACT برای درمان کودکان

راهنمای ضروری درمان مبتنی بر
پذیرش و تعهد برای کودکان

تألیف

تامار دی بلک

با پیشگفتار

راس هریس

ترجمه

شادی ذوالفقاری

کاندیدای دکتری روان‌شناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبایی

دکتر احمد برجعلی

استاد تمام گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبایی



فهرست مطالب

| | |
|-----|--|
| ۱۱ | قدردانی |
| ۱۳ | پیشگفتار |
| ۱۵ | فصل ۱: مروری بر استفاده از ACT برای درمان کودکان |
| ۳۸ | فصل ۲: جلسه اول و مفهوم‌پردازی موردی ACT |
| ۷۰ | فصل ۳: بگذار باشد و بگذار برود |
| ۷۶ | کاربرگ ۱: بگذاریم افکارمان باشند |
| ۹۲ | کاربرگ ۲: توجه به افکارمان مانند اتومبیل‌هایی که در حال حرکت هستند |
| ۱۰۱ | فصل ۴: آنچه مهم است را انتخاب کن و آنچه مهم است را انجام بده |
| ۱۰۵ | کاربرگ ۳: برای خود یک کارت تشکر بنویس |
| ۱۰۸ | کاربرگ ۴: چوب جادویی |
| ۱۳۰ | فصل ۵: در لحظه حال بمان و به خودت توجه کن |
| ۱۳۶ | کاربرگ ۵: در لحظه حال بمان |
| ۱۵۵ | کاربرگ ۶: تماشای فیلمی از زندگی خود |
| ۱۵۹ | فصل ۶: با خود مهربان باش و از خودت مراقبت کن |
| ۱۶۷ | کاربرگ ۷: مربی مهربان و دلسوز |
| ۱۸۰ | فصل ۷: وقتی والدین، مراجع هستند |
| ۲۰۶ | فصل ۸: نکات نهایی برای استفاده از ACT در مورد کودکان |
| ۲۱۰ | پیوست ۱: الگوی مفهوم‌پردازی موردی ACT برای کودکان |
| ۲۱۲ | پیوست ۲: کاربرگ‌ها |
| ۲۱۹ | پیوست ۳: پروتکل موردی گسترش‌یافته: سالی، هشت ساله |
| ۲۳۳ | منابع |
| ۲۳۵ | واژه‌نامه انگلیسی به فارسی |
| ۲۳۵ | واژه‌نامه فارسی به انگلیسی |

فصل ۱

مروری بر استفاده از ACT برای درمان کودکان

این کتاب برای روان‌پزشکان، روان‌شناسان، مشاوران، روان‌شناسان مدرسه و درمانگرانی نوشته شده است که به کودکان پنج تا دوازده ساله درمان فردی ارائه می‌دهند و همچنین مناسب کسانی است که مایل به یادگیری این روش هستند. من عمداً کتابی بسیار کاربردی نوشته‌ام و هدفم تهیه راهنمایی در مورد «چگونگی» کار با کودکان با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) از منظر رشدی بوده است. این کتاب به درمانگران با طیف وسیعی از تجربه، از کسانی که هیچ دانش قبلی یا آموزشی در مورد ACT ندارند تا درمانگران باتجربه ACT، مطلب ارائه می‌دهد.

آنچه در این کتاب خواهید آموخت

اگر قبلاً از ACT برای کودکان استفاده کرده‌اید، ممکن است متوجه شده باشید که معمولاً درمان را در مکانی مشخص با هر کودک شروع می‌کنید، برنامه مداخله یکسانی را دنبال می‌کنید و از تمرین‌های مشابهی استفاده می‌کنید. یا ممکن است فکر کنید که استفاده از ACT برای کودکان مانند استفاده از ACT برای نوجوانان و بزرگسالان است، اما اغلب متوجه می‌شوید که کودک آنچه شما می‌گویید را نمی‌فهمد یا چندان در جلسات مشارکت ندارد. ممکن است متوجه شوید که شما بیشتر صحبت‌ها را انجام می‌دهید، و از استعاره‌های ACT یکی پس از دیگری استفاده می‌کنید، در نتیجه کودک به جای افشای دغدغه‌های خود، صرفاً با شما موافقت می‌کند. همچنین ممکن است فهمیدن این‌که کدام تمرین‌های خانگی متناسب با رشد کودک و وضعیت والدین یا مراقبین را پیشنهاد کنید تا نتیجه‌ای که در جلسه گرفته‌اید تقویت شود دشوار باشد. در نهایت، ممکن است کودک در جلسات حوصله نداشته باشد، تمرین‌های پیشنهادی در خانه را انجام ندهد، یا تمایلی به بازگشت نداشته باشد. با خواندن این کتاب، یاد خواهید گرفت که چگونه از این دام‌ها اجتناب کرده و جلسات ACT خود را با کودکان بهینه کنید. چه در ACT با تجربه باشید چه تازه کار، این کتاب اطلاعات و ابزارهای عملی را

در اختیار شما قرار می‌دهد تا بتوانید ACT را به طور مؤثر به مراجعین کودک خود ارائه دهید. این فصل مقدمه کوتاهی بر ACT، مروری بر نحوه اصلاح ACT برای استفاده با کودکان، و برخی نکات مهم که هنگام برگزاری جلسات ACT با کودکان باید در نظر داشته باشید، ارائه می‌کند. در فصل ۲ درباره اولین جلسه با کودک اطلاعاتی کسب می‌کنیم، از جمله در مورد نحوه استفاده از یک الگوی مفهوم‌پردازی موردی که اختصاصاً برای کار با کودکان و والدین آنان تهیه شده است به همراه با توصیه‌های مشروحي درباره چگونگی پرسیدن هر سؤال. همچنین به نحوه معرفی ACT به کودکان، دعوت از آنها برای تبدیل شدن به ابرقهرمان خود و اجازه صحبت به آنها در روند درمانی خواهیم پرداخت.

در فصل ۳، شما شروع به یادگیری نحوه استفاده از فرآیندهایی خواهید کرد که من آن را «شش‌وجهی انعطاف‌پذیری کودک در ACT» (ACT Kidflex) می‌نامم، مدلی برگرفته از «شش‌وجهی انعطاف‌پذیری ACT» که شامل شش فرآیند برای کمک به مراجعه‌کنندگان به منظور دستیابی به انعطاف‌پذیری روانشناختی است. فصل ۳ بر دو مورد از این فرآیندها تمرکز خواهد کرد: *بگذار باشد* و *بگذار برود*. در فصل ۴ بر روی دو فرآیند دیگر ACT تمرکز خواهیم کرد، یعنی آنچه مهم است را *انتخاب کن* و *آنچه مهم است انجام بده*، و سپس در فصل ۵ در مورد دو فرآیند باقی‌مانده یاد خواهیم گرفت: *در لحظه حال بمان* و *به خودت توجه کن*. فصل ۶ ما را با بهترین دوست ACT یعنی *با خود مهربان باش* و *از خودت مراقبت کن* آشنا می‌کند، و بر شیوه آموزش این مهارت حیاتی به کودکان با استفاده از تمرین‌ها در جلسات تمرکز می‌کند. به این ترتیب، کودکان می‌توانند تجربه کنند که مهربانی و مراقبت از خود چه احساسی دارد. در فصل ۷، ما یاد خواهیم گرفت که چگونه با والدین کودکان خردسال، بدون انجام درمان با فرزندشان، کار کنیم. سپس در فصل ۸ با چند نکته نهایی برای نحوه شروع استفاده از آنچه در این کتاب آموخته‌اید، نتیجه‌گیری می‌کنیم.

کتاب از فصل ۳ به بعد شامل مجموعه‌ای جامع از تمرین‌های بسیار تجربه‌ای (منظور از «تجربه‌ای» در اینجا چیزی است که تجربه می‌شود، که نقطه مقابل گفت‌وگو کردن درباره یک مفهوم یا ایده است) است که می‌توان در جلسه با کودکان از آنها بهره برد. استفاده از این تمرین‌ها با کودکان، آنها را قادر می‌سازد تا یک جعبه ابزار برای کنار آمدن با استرس و مدیریت افکار و احساسات دشوار بسازند. شما همچنین مثال‌های موردی را خواهید یافت که شامل پیشنهادهایی برای تمرین در بین جلسات و همچنین تمرین‌های خانگی والدین برای تقویت آموخته‌های کودک در جلسات است. تمام تمرین‌ها عمده‌آ ساده هستند تا از نظر رشدی برای کودکان مناسب و اجرای آنها برای شما آسان باشد، و طیف وسیعی از تمرین‌ها به شما این امکان را می‌دهد تا بهترین روش را مطابق با نیازها و شخصیت کودکانی که با آنها کار می‌کنید، انتخاب کنید.

راهنمایی مفید

همانطور که در این کتاب تأکید شده است، راز موفقیت در استفاده از ACT برای کودکان، مشارکت دادن کودک در فرآیند درمانی از طریق انجام تمرین‌ها با کودک (و نه برای کودک) و همچنین سرگرم کردن اوست.

کاربرگ‌ها در فصل‌های ۳ تا ۶ ارائه شده‌اند و به صورت رنگی در وب سایت این کتاب قابل دانلود هستند: <http://www.newharbinger.com/49760>. می‌توانید از کاربرگ‌ها در جلسات با کودکان استفاده کنید و همچنین می‌توانید آن‌ها را در اختیار والدین قرار دهید تا فرزندشان تحت نظارت آن‌ها در خانه انجام دهد. برخی از کاربرگ‌ها، تکرار تمرین‌های فصل‌ها هستند که به کودک امکان می‌دهد تصویری از تمرین داشته باشد تا با خود به خانه ببرد، در حالی که کاربرگ‌های دیگر مطالب جدیدی را معرفی می‌کنند. بر اساس آنچه فکر می‌کنید برای کودک مفید است، می‌توانید انتخاب کنید که از یک یا چند تا یا حتی همه کاربرگ‌ها با یک کودک استفاده کنید.

در نهایت، هنگامی که خواندن این کتاب را به پایان رساندید، به پیوست کتاب مراجعه کنید، جایی که پروتکل موردی گسترش یافته‌ای از درمان را خواهید یافت که به یک مراجع هشت ساله در طول شش جلسه ارائه کردم. من شما را در هر جلسه راهنمایی می‌کنم و نحوه استفاده از ACT را با جزئیات به شما نشان می‌دهم. هر فرآیند شش‌وجهی/انعطاف‌پذیری کودک در ACT (همراه با مهربانی و مراقبت/از خود) شامل تمرین‌های انجام شده و تمرین‌های خانگی توصیه شده برای کودک و والدینش می‌شود.

توجه داشته باشید که تمامی تمرین‌ها، کاربرگ‌ها، پرسش‌ها، تمرین‌های خانگی و پیشنهادهای موجود در کتاب برای مراقبانی که کودک با آن‌ها زندگی می‌کند نیز قابل استفاده است.

مقدمه‌ای بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

پیش از آشنایی با ACT برای کودکان (هیز، استروسال و همکاران، ۱۹۹۹، ۲۰۱۲)، مقدمه کوتاهی بر ACT و توضیحی در مورد تفاوت آن با درمان شناختی رفتاری (CBT) (بک و همکاران، ۱۹۷۹) ارائه خواهم کرد. اگر با ACT آشنا باشید، این قسمت حکم نوعی مرور دانسته‌ها را برایتان خواهد داشت. در ادامه، شما را با شش‌وجهی/انعطاف‌پذیری کودک در ACT آشنا می‌کنم، یک مدل رفتاری برای استفاده از ACT بر روی کودکان پنج تا دوازده ساله، که شامل شرح هر یک از فرآیندهای آن به همراه مثال است. سپس به موضع ACT و نحوه استفاده از آن در جلسات خواهیم پرداخت.

اگر اولین بار است که با ACT روبرو می‌شوید، من شما را تشویق می‌کنم که بسیاری از منابع نظری موجود برای افزایش درک خود از ACT را نیز بررسی کنید، مانند:

- ACT به زبان ساده (هریس، ۲۰۰۹)
- ACT به زبان ساده، ویرایش دوم (هریس، ۲۰۱۹)
- یادگیری ACT (لوما و همکاران، ۲۰۰۷)

ACT (که مثل کلمه "act" تلفظ می‌شود، نه به عنوان A-C-T) ریشه در تحلیل رفتار کاربردی (بائر و همکاران، ۱۹۶۸) و نظریه چارچوب ارتباطی (هیز و همکاران، ۲۰۰۱) دارد که یک رویکرد نظری به زبان و شناخت است. همچنین ACT بر اساس فلسفه بافتارگرایی کارکردی بنا شده است (بیگلان و هیز، ۱۹۹۶؛ هیز، ۱۹۹۳؛ هیز و همکاران، ۱۹۸۸)، که معتقد است همه رفتارها برای تحقق بهترین منافع ارگانسیم طراحی شده‌اند. به عبارتی برای درک رفتار از منظر بالینی، باید رفتار را در بافتی که در آن رخ می‌دهد در نظر گرفت. دنیای درونی زبان و فکر، حتی مفهوم آگاهی را باید بصورت بافتی در نظر گرفت که می‌تواند مجموعه‌ای از رفتارها را آغاز کند، تقویت کند و شکل دهد. از منظر بافتارگرایی کارکردی، مؤثرترین راه برای تغییر رفتار، دستکاری عوامل بافتاری (مانند آنچه که فرد یاد گرفته و فرآیندهای زبانی او) است که رفتار را حفظ می‌کند (کوین و همکاران، ۲۰۱۱).

برای درک ACT، مهم است که تفاوت‌های بین ACT و CBT را بدانید و آشنایی مقدماتی با نظریه چارچوب ارتباطی داشته باشید. در ادامه به این موضوعات می‌پردازیم.

ACT چه تفاوتی با CBT دارد؟

ACT و CBT هر دو از تکنیک‌های رفتاری استفاده می‌کنند. با این حال، این دو مدل در رویکرد نظری، فرآیندهای تغییر (یعنی مکانیسم‌هایی که منجر به تغییر می‌شوند) و نحوه پرداختن به زبان و شناخت با یکدیگر متفاوت هستند. ACT کمتر از CBT بر محتوای تجربیات خصوصی (افکار، هیجانات، احساسات، خاطرات، تمایلات، حس‌های جسمانی و رفتارها) تمرکز دارد. در عوض، درمانگر ACT به فرد کمک می‌کند تا رابطه‌ای منفصل و غیر واکنشی با این تجربیات خصوصی ایجاد کند.

رویکردهای CBT معمولاً محتوای افکار، هیجانات، احساسات یا خاطرات آشفته‌ساز و ناخواسته را همان چیزی می‌دانند که مراجعین باید آن‌ها را بازسازی و ارزیابی کند تا بیشتر با تحلیل منطقی از موقعیت سازگار باشند. اصطلاح «دانشمند شخصی» اغلب برای توصیف این فلسفه زیربنایی اساسی رویکرد CBT استفاده شده است. در حالی که CBT بر تغییر افکار و رفتار مراجع با هدف کاهش

نشانه‌ها تأکید دارد، ACT بر باز بودن و پذیرش همه رویدادهای روانشناختی (مانند افکار، هیجانات، احساسات، خاطرات و رفتارها) بدون انجام کاری برای تغییر، اجتناب یا محدود کردن آن‌ها صرف نظر از نوع و برجسب‌شان تأکید دارد. درمانگری که از ACT استفاده می‌کند بر نحوه عملکرد پاسخ‌های رفتاری یک فرد بر اساس ارزش‌های شناسایی شده یا اهداف زندگی تمرکز می‌کند (کوین و همکاران، ۲۰۱۱).

نظریه چارچوب ارتباطی

نظریه چارچوب ارتباطی (RFT) بر منشأ توانایی‌های کلامی متمرکز بوده و بر این باور استوار است که زبان و شناخت انسان به سرنخ‌های بافتاری به نام چارچوب‌های ارتباطی وابسته است. انسان‌ها تجربیاتی مانند احساس یک هیجان، داشتن یک فکر، یا دیدن یا بوییدن چیزی را به قراردادهای اجتماعی مرتبط می‌کنند، بنابراین معنای خود را از این تجربیات استخراج می‌کنند؛ این فرآیندی است که به عنوان کنترل بافتاری دلبخواهی شناخته می‌شود (لوما و همکاران، ۲۰۰۷). در RFT، این یک رفتار کنش‌گر آموخته شده است (رفتار کنش‌گر هر کاری است که شخص انجام می‌دهد و می‌تواند آن را کم یا زیاد کند، به عنوان مثال، تماس با دوستان، درخواست کمک و کناره‌گیری از دیگران).

RFT و ACT این دیدگاه را دارند که وقتی زبان و شناخت خشک هستند، افراد تمایل دارند به روش‌هایی زندگی کنند که از نظر روان‌شناختی انعطاف‌ناپذیر است و در نتیجه آسیب‌شناسی روانی اغلب ایجاد می‌شود (لوما و همکاران، ۲۰۰۷). برای مثال، یک دختر دوازده ساله ممکن است این فکر را داشته باشد که من از این که در مهمانی تحت فشار همسالان برای نوشیدن الکل قرار گرفته‌ام، احساس گناه می‌کنم، اما نمی‌توانم به والدینم بگویم زیرا آن‌ها درباره من فکر بدی خواهند کرد. داشتن رابطه نزدیک با والدینش برای او مهم است، اما او قویاً معتقد است که اگر به آن‌ها بگوید مشروبات الکلی مصرف کرده است، او را قضاوت خواهند کرد و احترامش را از دست خواهد داد. او می‌ترسد که والدینش متوجه شوند و در نتیجه دچار اضطراب می‌شود. رویکرد ACT در مورد این دختر این است که (۱) از راهبردهایی استفاده کند که به او یاد می‌دهد وابستگی خود را به افکارش در مورد مهمانی‌ها کند و راهبردهای کلامی غیر مفید را کنار بگذارد و (۲) او را تشویق کند تا با احساس گناه روبرو شود و در جهت تقویت روابط نزدیک به والدین، مسأله را به آن‌ها اطلاع دهد.

آیا ACT برای کودکان مناسب است؟

چندین مطالعه اثربخشی ACT برای کودکان را نشان داده‌اند. فراتحلیل فانگ و دیانگ (۲۰۲۰) از

هفت کارآزمایی تصادفی کنترل شده ACT با کودکان زیر دوازده سال نشان داد که ACT به طور قابل توجهی اضطراب و افسردگی را در کودکان کاهش می‌دهد و از نظر اثربخشی معادل CBT است. در مرور نظام‌یافته‌ای که توسط اسواین و همکاران (۲۰۱۵) انجام شد، نتایج سه مطالعه حاکی از اثربخشی معنادار ACT برای کودکان دوازده سال و کمتر بوده است. یکی از این مطالعات، یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده بود.

کودکان اغلب به ACT بسیار خوب پاسخ می‌دهند و معمولاً از ماهیت تعاملی و تجربه‌ای تکنیک‌های درمانی لذت می‌برند. جلسات ACT با کودکان به جای این‌که شبیه به کلاسی در مدرسه باشد که در آن غالباً تدریس بصورت آموزشی است و ممکن است از کودکان بخواهد بنشینند و آرام به معلم گوش دهند، هم شامل کودک و هم درمانگر است که در تمرین‌ها با هم مشارکت می‌کنند (این موضوع با جزئیات بیشتر در فصل ۳، ۴ و ۵ مورد بحث قرار خواهد گرفت).

راهنمایی مفید

روشی که من از ACT برای کودکان استفاده می‌کنم بسیار ساده است. وقتی توضیحاتی ارائه می‌دهم، مطمئن می‌شوم که از زبانی ساده و قابل فهم استفاده می‌کنم و تمرین‌ها را تا حد امکان بدون پیچیدگی انجام می‌دهم. در واقع، من متوجه شده‌ام که روش استفاده از ACT برای کودکان به مرور زمان ساده‌تر و ساده‌تر می‌شود.

پس از ارائه توضیحات و دستورالعمل‌ها، به کودک می‌گویم: «اگر چیزی که من گفتم گیج‌کننده است یا درست نیست، لطفاً به من اطلاع بده، و من راه دیگری برای توضیح آن پیدا خواهم کرد.» این به این دلیل است که کودک ممکن است احساس راحتی نداشته باشد که به شما بگوید که نمی‌فهمد در مورد چه صحبت می‌کنید، مگر این‌که شما صریحاً بپرسید.

گاهی اوقات وقتی با یک کودک مثلاً پنج تا ده ساله در یک جلسه هستم، به تمرینی فکر می‌کنم که دوست دارم از آن استفاده کنم، اما ممکن است با فردی همسن این کودک امتحان نکرده باشم. یا ممکن است در یک کارگاه ACT در مورد کار با بزرگسالان شرکت کرده باشم و یک تمرین جدید عالی یاد گرفته باشم، یا در مورد یک تمرین در کتابی خوانده باشم که برای استفاده از ACT با بزرگسالان نوشته شده است، و من واقعاً دوست دارم آن را برای استفاده با کودکان تطبیق دهم. برای انجام این کار، سعی می‌کنم درک این تمرین را برای کودکان بسیار آسان‌تر کنم. این ممکن است برای

شما دلهره‌آور به نظر برسید، به خصوص اگر در کار با کودکان یا در استفاده از ACT با کودکان تازه‌کار هستید.

همچنین زمانی که برای اولین بار شروع به کار در مورد استفاده از ACT با کودکان کردم، برای من دلهره‌آور بود: نگران بودم که کودک برای درک مفاهیم بسیار کوچک باشد و ممکن است نتوانم تمرین‌ها را به درستی انجام دهم. من شما را تشویق می‌کنم که مایل باشید تلاش کنید، حتی اگر ذهنتان به شما بگوید که مطمئن نیستید که کودک به اندازه کافی برای یک تمرین خاص بزرگ شده است. اگر کودک تمرین را درک نمی‌کند، می‌توانید سعی کنید آن را ساده‌تر کنید. یکی از تکنیک‌هایی که به من کمک می‌کند بفهمم آیا یک تمرین را به اندازه کافی تطبیق داده‌ام یا نه این است که از خودم بپرسم آیا به خاطر سپردن آن تمرین برای کودک آسان است یا خیر. اگر مطمئن نیستید که چگونه یک تمرین را ساده‌تر کنید، می‌توانید تمرین دیگری را امتحان کنید که به همان فرآیند ACT می‌پردازد.

وقتی با کودکان خردسال (مثلاً پنج تا هشت ساله) کار می‌کنم، به‌ویژه اگر نسبت به سن‌شان رشد جسمانی بیشتری دارند، می‌دانم که گاهی اوقات می‌توانم به اشتباه از زبانی استفاده کنم که برای آن‌ها خیلی بزرگسالانه است. در نتیجه آگاه بودن از این موضوع، به آن‌ها (قبل از بحث درباره هر مفهومی یا ارائه توضیحات و دستورالعمل‌ها) می‌گویم که گاهی اوقات فراموش می‌کنم چند سال دارند و فکر می‌کنم در اتاق درمانم با یک کودک بزرگ‌تر نشسته‌ام. از آن‌ها می‌خواهم اگر از زبانی استفاده می‌کنم که برای آن‌ها خیلی بزرگسالانه است به من اطلاع دهند تا بتوانم کلماتی را که استفاده می‌کنم تغییر دهم تا برای آن‌ها مناسب باشد. من متوجه شده‌ام که به نظر می‌رسد کودکان از این واقعیت خوششان می‌آید که من حاضرم اعتراف کنم که ممکن است اشتباه کنم: این که بتوانم آسیب‌پذیری و نقص خود را بپذیرم به کودکان (و والدین آن‌ها) نشان می‌دهد که من خودم را کامل نمی‌دانم و پذیرای بازخورد هستم. این نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری و جدایی من از داستان من کیستم است. (منظورم از «داستان» راهی برای توصیف خودمان است که در ACT به آن خود مفهوم‌سازی شده و همچنین، خود به عنوان محتوا گفته می‌شود.) این کار به من کمک می‌کند تا با کودکان و والدین آن‌ها رابطه برقرار کنم.

ACT می‌تواند برای کودکان بسیار مفید باشد زیرا بر افزایش پذیرش تمرکز دارد که می‌تواند عزت‌نفس و تاب‌آوری ایجاد کند و کیفیت زندگی را بهبود بخشد. این کتاب به منظور کمک به شما برای تقویت مهارت‌های کودکان برای بهبود سلامت روان و تاب‌آوری و غلبه بر اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی نوشته شده است. کودکان نیز مانند نوجوانان و بزرگسالان می‌توانند برای نجات از مشکلات تلاش کنند. ACT با استفاده از راهبردهایی که در طیف وسیعی از اختلالات قابل‌بکارگیری هستند و در آینده برای دیگر چالش‌ها قابل استفاده‌اند، مهارت‌های زندگی بسیار مهمی را به آن‌ها می‌آموزد.

ACT همچنین می‌تواند به کودکان کمک کند تا هیجان‌ات دشوار را تنظیم و مدیریت کنند و با فراز و نشیب‌های زندگی کنار بیایند. این به مراجعه‌کنندگان شما کمک می‌کند تا برای مدیریت مشکلات خود قدرت و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند و کمتر تحت کنترل افکار توأم با ترس و احساسات خود باشند. راهبردها عملی و آسان برای اجرا هستند و کودک می‌تواند به تنهایی، با احتیاط و در محیط‌های متعدد مانند خانه، مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی و اوقات فراغت از آن‌ها استفاده کند. بیایید اکنون به شش‌وجهی *انعطاف‌پذیری کودک*، فرآیندهای آن و نحوه استفاده از آن برای کودکان نگاهی بیندازیم.

شش‌وجهی انعطاف‌پذیری کودک در ACT

مدل ACT تغییر رفتار (هیز و همکاران، ۲۰۰۶) معمولاً به عنوان مدل «شش‌وجهی انعطاف‌پذیری ACT» شناخته می‌شود. این مدل از شش فرآیند مرکزی ACT تشکیل شده است: *پذیرش*، *ناهمجوشی*، *ارزش‌ها*، *عمل متعهدانه*، *ارتباط با لحظه حال* و *خود به عنوان بافتار*. هدف این فرآیندها ایجاد *انعطاف‌پذیری روان‌شناختی* است که به عنوان «توانایی بودن در لحظه حال با آگاهی کامل و انجام عمل ارزش‌مدار» تعریف می‌شود (هیز و همکاران، ۲۰۰۶، ص ۷).

من مدل ACT تغییر رفتار را به منظور ایجاد شش‌وجهی *انعطاف‌پذیری کودک در ACT* (ACT Kidflex که در شکل صفحه بعد نشان داده شده است) تطبیق دادم تا با استفاده از زبانی که کودکان می‌توانند آن را بفهمند، به لحاظ رشدی برایشان مناسب شود. به این ترتیب، شش فرآیند مرکزی شش‌وجهی *انعطاف‌پذیری کودک در ACT* عبارتند از: *بگذار باشد*، *بگذار برود*، *آنچه مهم است را انتخاب کن*، *آنچه مهم است را انجام بده*، *در لحظه حال بمان* و *به خودت توجه کن*. در شش‌وجهی *انعطاف‌پذیری کودک در ACT*، *انعطاف‌پذیری روان‌شناختی* به شکل *من انعطاف‌پذیر هستم* بیان می‌شود، که به این صورت می‌تواند تعریف شود: «در لحظه حال بمان، بدون تلاش برای تغییر افکار یا احساسات خود به آنچه در حال رخ دادن است توجه کن، و در صورت نیاز به راه خود ادامه بده یا اعمال خود را تغییر بده، تا کاری را که برایت مهم است انجام دهی.» در مدل شش‌وجهی *انعطاف‌پذیری کودک در ACT* می‌توانید ببینید که چگونه *من انعطاف‌پذیر هستم* با شش گوشه شش‌وجهی نشان داده می‌شود.

بیایید بررسی کنیم که چگونه می‌توان از شش‌وجهی *انعطاف‌پذیری کودک در ACT* استفاده کرد. تصور کنید با کودکی کار می‌کنید که از یادگیری نواختن پیانو لذت می‌برد. کودک می‌خواهد در اولین اجرا پیانو بنوازد زیرا از دستاوردهای خود احساس غرور می‌کند، اما با نزدیک شدن به روز اجرا، از ترس تجربه اضطراب ناشی از عدم اجرای خوب، از تمرین پیانو اجتناب می‌کند. یک رویکرد ACT