

آموزش پروتکل های درمانی تخصصی ویژه مشاوران مدارس و مراکز مشاوره

تهیه کننده و مدرس : دکتر فاطمه خاندانی

دکترای روانشناسی تربیتی

www.DrKhandani.ir

پاییز ۱۴۰۲





به نام خدایی که در این روز است



معرفی

دکتر فاطمه خاندانی

دکترای روانشناسی تربیتی

- موسس و مدیرعامل موسسه خیریه مهر گستر پرهام تهران
- مدیر و مسول فنی مرکز اختلال طیف اُتِسم فریحا با مجوز از سازمان بهزیستی
- مدیر مرکز ارزیابی و غربالگری اُتِسم تهران (تنها مرکز غربالگری مجوزدار اُتِسم شهر تهران از سازمان بهزیستی)
- صاحب امتیاز مرکز خدمات بهزیستی مثبت زندگی کد ۹۹۲۰ با ۵۰۰ مددجو
- دارای پروانه اشتغال و عضویت در سازمان روانشناسی
- مدرس کارگاه های فرزند پروری، تربیت جنسی (خودمراقبتی کودک و نوجوان) تغییر و اصلاح رفتار کودک و نوجوان، مهارتهای زندگی و ..
- و ..

آموزش پروتکل های درمانی تخصصی ویژه مشاوران مدارس و مراکز مشاوره

۱- روش های ایجاد رفتار تازه در روش زنجیره سازی رفتار - شکستن زنجیره مخرب

۲- شناخت رفتارهای تکانشگری - خود کنترلی و بالابردن خلق و راهکارهای آن

۳- راهکارهای حل مسئله - تکنیک های مرتبط



آموزش پروتکل های درمانی تخصصی ویژه مشاوران مدارس و مراکز مشاوره

- اهمیت استفاده از پروتکل های درمانی تخصصی در مشاوره مدارس
 - افزایش کارایی
 - کاهش احتمال خطا
 - نیاز به روش های متفاوت برای مداخله مؤثر



روش های ایجاد رفتار تازه در روش زنجیره سازی رفتار – شکستن زنجیره مخرب

۱- الگوبرداری یا سرمشق گیری

یکی از راههای بسیار معمول یادگیری، به ویژه در مورد کودکان، روش سرمشق گیری (الگوبرداری) از رفتار دیگران از طریق مشاهده رفتار آنان است

بسیاری از اعمال و رفتار کودکان از طریق تقلید از اعمال و رفتار بزرگسالان آموخته میشود



۲- شکل دهی

معلم یا والدین یکی از اجزای ساده رفتار دانش آموز را بر می گزینند و به تدریج بر پیچیدگی آن می افزایند تا به رفتار مورد نظر برسد. در روش شکل دهی، با انتخاب جزء ساده‌ای از رفتار و تقویت تفکیکی آن اندک اندک آن رفتار ساده را پیچیده تر میکند و با طی چندین مرحله متوالی آن را به رفتار نهایی مورد نظر تغییر می‌دهیم. به این دلیل آموزش با روش شکل دادن را، تقویت تقریبهای متوالی نیز می‌نامند.

روش های ایجاد رفتار تازه در روش زنجیره سازی رفتار – شکستن زنجیره مخرب

۳- زنجیره سازی رفتار

شبهه به شکل دادن است با این تفاوت که در شکل دادن معلم یا تغییر دهنده رفتار با گذشتن از یک رشته تغییرهای متوالی رفتار ساده ای را به یک رفتار پیچیده تغییر میدهد اما در زنجیره سازی یا زنجیره کردن تعداد رفتار ساده را به هم وصل میکنند و از مجموعه آنها رفتار پیچیده تری را تولید مینمایند

آموزش مسواک زدن نوعی رفتار زنجیره سازی است

تفاوت دیگر شکل دهی با زنجیره سازی این است که در شکل دادن تمام تقریب ها (اجزای رفتار) مرحله به مرحله تقویت میشوند اما در زنجیره کردن تنها آخرین حلقه رفتار تقویت میشود

روش های ایجاد رفتار تازه در روش زنجیره سازی رفتار – شکستن زنجیره مخرب

۴- زنجیره سازی وارونه

در روش زنجیره کردن، تقویت پس از انجام آخرین حلقه رفتاری داده میشود، از آنجا که هرچه فاصله بین رفتار و تقویت کوتاه تر باشد یاد گیری به نحو بهتری صورت میگیرد، بهتر است در آموزش با روش زنجیره کردن در صورت امکان از آخرین حلقه شروع کنیم و آخرین حلقه را تقویت کنیم سپس رفتار نهایی را وقتی که رفتار قبل از آن نیز انجام گرفت، تقویت کنیم، به همین طریق ادامه دهیم تا زمانی که کلیه حلقه های زنجیره رفتار از آغاز تا به انجام صورت پذیرند و انوقت یاد گیرنده را تقویت نماییم

مثال پازل

روش های ایجاد رفتار تازه در روش زنجیره سازی رفتار – شکستن زنجیره مخرب

۵- محو کردن محرک

محرکهای کنترل کننده رفتار تدریجا با محرکهای دیگری جانشین میشوند
مثال: روش آموزشی معروف به روش مجسم ، نیمه مجسم ، مبتنی بر این روش است.

مثال: ۴ مداد واقعی، شکل مدادها و مرحله انتزاعی

شکستن زنجیره مخرب

شکستن زنجیره رفتار مخرب به معنای قطع یا تغییر دادن الگوی رفتاری که منجر به ایجاد مشکلات و تبعات منفی می شود است. این مفهوم معمولاً در روانشناسی و مدیریت رفتار به کار می رود و به معنای متوقف کردن یا تغییر دادن دوره های ضرر آور یا مخرب استفاده می شود.

برای شکستن زنجیره رفتار مخرب، ممکن است نیاز به مشاوره روانشناسی، آموزش مهارت های جدید، تغییر محیط یا تغییر رفتار افراد مهم در زندگی فرد وجود داشته باشد. هدف اصلی این عملیات، بهبود کیفیت زندگی و کاهش تبعات منفی مرتبط با رفتارهای مخرب است.

روشهای مثبت کاهش رفتار

- تقویت تفکیکی رفتارهای با نرخ کم

– بعضی از رفتارها اگر با نرخ کم انجام شود مطلوبند، مثلا دانش آموزی که فرصت صحبت به دیگران نمیدهد باید تقویت شود تا کمتر حرف بزند تا دیگران هم در بحث شرکت کنند

- تقویت تفکیکی رفتارهای دیگر

– هرگونه رفتار مطلوب بد بجز رفتار نامطلوبی که قصد حذف آن را داریم تقویت میشود، برای مثال دانش آموزی که اکثر وقتش را خارج از صندلی خود میگذراند باید همه رفتارهای مطلوب او از جمله گوش دادن یا سوال کردن از معلم و نوشتن مطالب درسی (بجز ترک صندلی) را مورد تقویت قرار دهیم

- تقویت تفکیکی رفتارهای ناهمراز

– از طریق تقویت نکردن رفتار نامطلوب و تقویت کردن رفتاری که با آن ناهمراز یا مغایر است بکاهش رفتار نامطلوب منجر میشود، مثلا دانش آموزی که مزاحم همکلاسهایش میشود هر وقت که آرام در صندلی خود مینشیند را تقویت میکنیم

روش های ایجاد رفتار تازه در روش زنجیره سازی رفتار – شکستن زنجیره مخرب

روشهای منفی کاهش رفتار

• خاموشی

– با شناسایی و حذف منبع تقویتی یک رفتار نامطلوب میتوان آن رفتار را از خزانه رفتاری فرد حذف کرد، مثال بی توجهی مادر به گریه های کودک برای حذف بغل شدن توسط مادر

• محروم کردن از تقویت

– فردی که رفتار نامطلوبی را انجام داده است برای مدتی از دریافت تقویت محروم میکنیم یا از محیط بیرون میبریم و یا منبع تقویتی را از دسترسش دور میکنیم، ورزش دانش آموز

• جریمه کردن

– کم کردن مقداری از تقویت کننده هایی که فرد قبلا بدست آورده است بخاطر رفتار نامطلوبی که انجام داده است، مثل جریمه کردن رانندگان

نکته مهم: جریمه نباید بسیار سنگین باشد

• جبران کردن

وقتی که فرد مرتکب عمل خلافی میشود از او میخواهند که برای جبران عمل خلاف به اصلاح آن پردازند، مثل دانش آموزی که خرده کاغذ ریخته، از او میخواهیم که آنها را جمع کند

• تنبیه

– ارائه یک محرک آزار دهنده بعد از یک رفتار نامطلوب، مثلاً سیلی زدن بعد از بروز رفتار نامطلوب (حرف زشت) مشکلات ناشی از تنبیه، رفتار نامطلوب را از بین نمیرد، پیامدهای جانبی نامطلوب دارد و موجب پرخاش گری میشود

شناخت رفتارهای تکانشگری – خود کنترلی و بالابردن خلق و راهکارهای آن

بطور کلی فرد برای پاسخ دادن در شرایط مهم زندگی از راهبردهای مقابله ای متفاوتی استفاده میکند.

بطور کلی دو نوع راهبرد مقابله ای داریم

الف: راهبرد مقابله ای ناسالم

این راهبردها به فرد برای حل مشکل کمک نمیکند و به رشد و بهبود رابطه نیز کمکی نمیکند بلکه به رابطه توسعه فردی و شغلی آسیب میزند

نمونه ای از راهبرد مقابله ای ناسالم (تکانشگری، فرار، تسلیم، تکرار، جبران افراطی، لجبازی، قهر و..)

شناخت رفتارهای تکانشگری – خود کنترلی و بالابردن خلق و راهکارهای آن

ب: راهبرد مقابله ای سالم

این راهبردها به فرد برای حل مشکل کمک میکند و به رشد و بهبود کمک میکند بنابراین سازمان بهداشت جهانی ۱۰ راهبرد مقابله سالم یا به عبارت ساده تر ، ده مهارت زندگی را معرفی کرده است

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| ۱- مهارت حل مسئله | ۶- مهارت همدلی |
| ۲- مهارت تصمیم گیری | ۷- مهارت کنترل هیجانات مثبت و منفی |
| ۳- مهارت تفکر خلاقانه | ۸- مهارت جرات ورزی |
| ۴- مهارت تفکر انتقادی | ۹- مهارت کنترل خشم |
| ۵- مهارت ارتباط موثر | ۱۰- مهارت خود آگاهی |

راهکارهایی برای بالابردن خلق

- ورزش کردن بصورت روزانه
- توجه به تغذیه سالم
- توجه کردن به کیفیت خواب
- آماده کردن لیستی از تجربیات دلچسب
- آماده کردن همه چیز از شب قبل
- سحر خیز بودن
- یادگیری نه گفتن

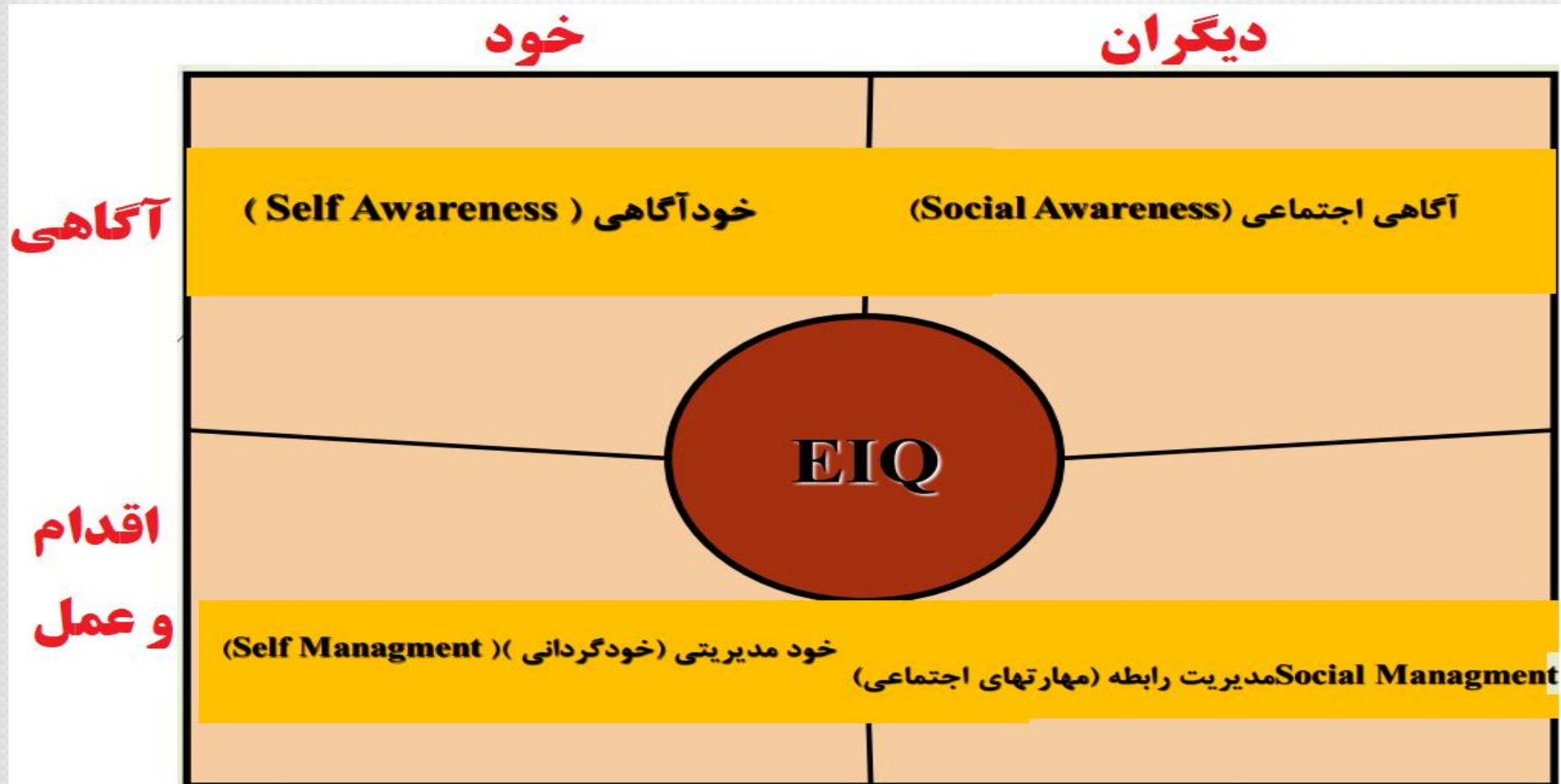
شناخت رفتارهای تکانشگری – خود کنترلی و بالابردن خلق و راهکارهای آن

هوش هیجانی

ارائه نگرش مثبت ، احترام و رفتار مناسب به خود و دیگران

شناخت رفتارهای تکانشگری – خود کنترلی و بالابردن خلق و راهکارهای آن

EQ هوش هیجانی



شناخت رفتارهای تکانشگری – خود کنترلی و بالابردن خلق و راهکارهای آن

EQ



هوش هیجانی شامل موارد ذیل است:

- ۱- توانایی آگاه بودن از خود، درک و فهم خود و قدرت بیان خویشتن (خودآگاهی)
- ۲- توانایی آگاه بودن از دیگران و قدرت بیان آنها (آگاهی اجتماعی)
- ۳- توانایی مواجهه با هیجانهای شدید و کنترل تکانه ها در خویشتن (خودمدیریتی)
- ۴- توانایی انطباق با تغییرات و حل مسائل با ماهیت اجتماعی و یا فردی (مدیریت رابطه)

راهکارهای حل مسئله – تکنیک های مرتبط

در زندگی ما انسان ها واقعیت های تلخ و شیرینی وجود دارد که چه بخواهیم و چه نخواهیم مجبور به مواجهه با آنها هستیم.

اما این مواجهه ها همیشه درست و منطقی نبوده است. افرادی که جهت برخورد با مسائل و مشکلات زندگی خود به اعتیاد، خودکشی، خشم، خشنوت و یا انزوای طلبی و ... روی می آورند کسانی هستند که برخوردهای درست و مناسب با مسائل نداشته اند. چگونگی مواجهه با مسائل و واقعیت های زندگی مستلزم داشتن مهارتی تحت عنوان مهارت حل مسئله است.

فقط با داشتن چنین توانمندی می توان از آسیب های احتمالی ناشی از رویارویی با مشکلات روزمره زندگی محفوظ ماند.

راهکارهای حل مسئله – تکنیک های مرتبط

مسئله و حل مسئله چیست؟

زمانی که فرد با موقعیتی روبه رو می شود که نمی تواند با استفاده از اطلاعات و مهارتهایی که در آن لحظه در اختیار دارد، به آن موقعیت پاسخ درست بدهد.

بنابراین حل مسئله یعنی تشخیص و به کاربردن دانش و مهارت هایی که به پاسخ درست مسئله یا رسیدن به هدف منجر شود.

راهکارهای حل مسئله – تکنیک های مرتبط

مراحل حل مسئله

مرحله ۱) تشخیص یا شناسایی حل مسئله

مرحله ۲) تعریف دقیق مشکل

مرحله ۳) کشف و تدوین راه حل مسئله

مرحله ۴) ارزشیابی راه حل ها

مرحله ۵) انتخاب راه حل و ارزیابی



راهکارهای حل مسئله – تکنیک های مرتبط

مرحله (۱) تشخیص یا شناسایی حل مسئله

نخستین گام در حل مسئله تشخیص و درک مسئله است.
یعنی شخص متوجه می شود که مسئله ای وجود دارد.

جهت تشخیص مسئله می توان از خود سوال نمود که :
«چه چیزی بیش از همه مرا ناراحت می کند؟»

می توانید موقعیت هایی را به یاد آورید که در آن دچار ناراحتی و رنج شده اید؟
آیا فکر میکنید با مسئله ای مواجه بوده اید ولی به آن آگاه نبوده اید؟

راهکارهای حل مسئله – تکنیک های مرتبط

مرحله ۲) تعریف دقیق مشکل

پس از تشخیص مسئله، نوبت به درک ماهیت آن می رسد. تعریف کردن و فهمیدن مسئله نیازمند یافتن اطلاعات مناسب است. در این مرحله فرد باید در مورد مشکل یا مسئله خود، به خوبی فکر کند تا بتواند به صورت دقیق آن را مشخص نماید جهت مشخص نمودن و جمع آوری اطلاعات دقیق می توان از سوالات زیر استفاده نمود:

از کی شروع شده و دلیل آن چه بوده است؟

از کجا شروع شده است و چه کسی در این مشکل نقش داشته و دارد؟

هرچه اطلاعات دقیق و مناسب تر باشد برای رسیدن به حل مسئله موفق تر خواهیم بود.

راهکارهای حل مسئله – تکنیک های مرتبط

مرحله ۳) کشف و تدوین راه حل مسئله

هنگامی که مسئله دقیقا مشخص و معلوم گردید، تا آنجا که می توانید راه حل های متعدد برای مشکل ارائه می دهیم.

در این مرحله به کیفیت راه حل ها توجه نمی کنیم، بلکه فقط و فقط راه حل ارائه می دهیم، به خوبی و بدی آن در این مرحله توجهی نمی کنیم ذهن خود را آزاد گذاشته و بدون اینکه ذهن خود را سانسور کنیم

هر راه حلی را که به ذهنمان رسید یادداشت می کنیم.

به روش آزاد گذاشتن ذهن و یادداشت کردن هر آنچه که از ذهن می گذرد «روش بارش فکری» می گویند.

راهکارهای حل مسئله – تکنیک های مرتبط

مرحله ۴) ارزشیابی راه حل ها

در این مرحله تمامی راه حل هایی که از طریق بارش فکری نوشته ایم را مورد قضاوت و ارزشیابی قرار می دهیم.

در این مرحله به سودمند بودن و نبودن راه حل ها می پردازیم در این مرحله فرد می تواند از رفتارها و راه حل های مخرب، بی فایده و مضر برای خود و دیگران پیشگیری نماید

جهت ارزیابی درست تر راه حل ها می توان از سوالات زیر استفاده کرد:

آیا انجام دادن این راه حل مرا به هدفم می رساند؟

آیا انجام این راه حل برای خودم دردسر ایجاد می کند؟

راه حل ها را بر اساس مفید بودن و قابلیت انجام اولویت بندی میکنیم. برای انجام آن راه حل ها زمان مشخصی در نظر گرفته می شود که طی آن زمان آن را انجام دهیم و به آن عمل کنیم.

راهکارهای حل مسئله – تکنیک های مرتبط

مرحله ۵) انتخاب راه حل و ارزیابی

در این مرحله پس از انتخاب راه حل باید آن را به اجرا در آورد.

اگر اجرای راه حل مورد نظر رضایت بخش بود فرآیند حل مسئله پایان می یابد و مشکل حل می شود. اما اگر راه حل موثر نبود از راه حل های دیگری که در نظر گرفته ایم استفاده می کنیم.

فرآیند حل مسئله زمانی پایان می یابد که دیگر موقعیتی برای ما مسئله ساز نباشد اما اگر با راه حل های ارائه شده مشکل یا مسئله ما حل نشود امکان دارد تعریف درست و دقیقی از مشکل نداشته باشیم که در این صورت مجدداً مراحل را از ابتدا شروع کرده و ادامه می دهیم.

پرسش و پاسخ :: دانلود اسلایدها و آزمونها



پرسش و پاسخ

این اسلایدها و آزمونهای زیر را میتوانید
از آدرس زیر دریافت کنید:

۱. تست افسردگی بک
۲. آزمون هوش هیجانی
۳. مقیاس چند بعدی اضطراب کودکان
۴. پرسشنامه حل مسئله هیپر PSI

<http://www.DrKhandani.ir/1564>

ضمن تشکر از حضور شما، خواهشمندیم با ثبت پیشنهاد و انتقاد سازنده
خود در پایین صفحه دانلود، ما را در بهتر شدن این محتوا یاری فرمایید.

مرکز ارزیابی و اختلال طیف اُتیسْم فریحا

ارزیابی دایمان



تنها پایگاه دائمی غربالگری، تشخیص و مداخله در اختلال طیف اُتیسْم شهر تهران

با مجوز و تحت نظارت سازمان بهزیستی

تهران ، یافت آباد ، میدان معلم ، بهزیستی شهید ذوالفقاری ، ساختمان اُتیسْم

۰۲۱۹۱۰۱۶۴۲۴

قدردانی

از حضور ارزشمند شما سپاسگزارم

