

فصل ۲

تکنیک‌هایی برای متناسب کردن توجه‌آگاهی با کودکان و نوجوانان

- ❖ تکنیک ۱-۲: درگیر کردن^۱ والدین
- ❖ تکنیک ۲-۲: در نظر گرفتن سن، سطح رشدی و شناختی
- ❖ تکنیک ۳-۲: چطور تکنیک‌های توجه‌آگاهی بزرگسالان را برای کودکان متناسب کنیم
- ❖ تکنیک ۴-۲: چطور تکنیک‌های توجه‌آگاهی را برای نوجوانان استفاده کنیم
- ❖ تکنیک ۵-۲: تمام وجود کودک را درگیر کنید: بدن، ذهن، قلب
- ❖ تکنیک ۶-۲: قالبی برای جلسات توجه‌آگاهی

❖ تکنیک ۱-۲: درگیر شدن والدین

زمینه: یکی از تفاوت‌های کلیدی آموزش توجه‌آگاهی کودکان با بزرگسالان این است که کودکان والدین یا مراقبینی دارند که مسؤول برنامه و فعالیت‌های آنها هستند. چون کودکان به طرز عمیقی با محیط خانوادگی ادغام می‌شوند، درگیر کردن خانواده در روند درمان می‌تواند در بهبود نتایج بسیار مؤثر باشد (کازلو، راکوسین، ۱۹۹۴).

پژوهش‌هایی که بر روی توجه‌آگاهی کودکان متمرکز شده‌اند (سمپل، آر، لی، جی و همکاران، ۲۰۱۰)، شامل والدین هم شده‌اند تا به آنها آموزش دهند که توجه‌آگاهی چیست، آنها را تشویق کند تا توجه‌آگاهی را خودشان در خانه انجام دهند و از آنها برای حمایت از

تمرین‌ها فرزندان‌شان کمک بگیرند. چون میزان ورود والدین در توجه‌آگاهی می‌تواند شرایطی به بار آورد، درگیر کردن آنها می‌تواند نوعی حمایت از کودک به حساب آید و به کودک کمک کند تا در انجام تمرین‌ها موفق‌تر عمل کند.

پرورش مهارت: هر زمانی که نیاز بود والدین مراجعان را وارد کنید، به آنها آموزش دهید که توجه‌آگاهی چیست و آنها را تشویق کنید تا توجه‌آگاهی را تمرین کنند و از کودک یا نوجوان خود در حین انجام آن حمایت کنند. تماس‌های دوره‌ای در تعریف اهداف درمانی و ارزیابی پیشرفت کودکان، کمک‌کننده خواهد بود. از دستنامه ۲-۱ به عنوان راهنما برای آشنایی با راه‌های متنوعی که می‌توان والدین را درگیر روند درمان کرد استفاده کنید. بسیاری از کودکان و نوجوانانی که تمرین‌ها توجه‌آگاهی را انجام می‌دهند، می‌گویند که تمایل دارند تا والدین‌شان هم این تمرین‌ها را انجام دهند و گاهی حتی خودشان این تمرین‌ها را به والدین خود می‌آموزند.

اگر بعضی از خانواده‌ها در حمایت از تمرین‌های کودک خود، بسیار بی‌نظم و ناکارآمد عمل می‌کنند، شما با کودک تمرین کنید. بسیاری از مراجعان من تمرین‌های خاصی از توجه‌آگاهی را یاد گرفته‌اند و آن را هم در خانه و هم مدرسه بدون کمک والدین انجام می‌دهند. برخی دیگر نیز فقط در جلسات درمان تمرین‌ها را انجام می‌دهند اما کم‌کم بسیاری از آنها خودشان شروع به انجام تمرین‌ها می‌کنند.

زمانی که والدین به اندازه فرزندان خود در تمرین‌ها شرکت نمی‌کنند، فرزندان را تشویق کنید تا آنچه را که یاد گرفته‌اند با والدین خود در میان بگذارند.

از اصول اخلاقی مناسب پیروی کنید یعنی گرفتن رضایت والدین در خصوص عدم تعارض آموزش تمرین‌ها توجه‌آگاهی با اصول مذهبی و سیستم‌های ارزشی خانواده.

تأمل: آیا شرایط برای درگیر شدن والدین مساعد است؟ چقدر والدین پاسخگوی درخواست شما برای ورود در روند درمان هستند؟ آیا مراجع می‌خواهد که والدین نیز وارد فرآیند درمان شوند؟ آیا والدین برای یادگیری توجه‌آگاهی توسط فرزندان‌شان حمایت‌گر هستند؟ آیا والدین مزاحم انجام تمرین‌ها توسط فرزندان‌شان هستند؟ چطور مراجع شما حتی اگر والدین درگیر فرآیند درمان نشوند می‌تواند به نوع مناسبی از تمرین‌های توجه‌آگاهی سود ببرد؟

دستنامه ۱-۲

درگیر شدن والدین در توجه آگاهی کودکان و نوجوانان

در گروه یا موقعیت فردی

- والدین را در آغاز درمان به جلسه‌ای که در مانگر توجه آگاهی را هدایت می‌کند، دعوت کنید.
- دستنامه ۱-۳ را به والدین بدهید و توضیح دهید که توجه آگاهی چیست.
- از تکنیک ۲-۲۲ و ۵-۱۵ استفاده کنید تا فوایدی را که انتظار دارید کودک و نوجوان با انجام تمرین‌ها به دست آورند، مرور کنید.
- از تکنیک ۱-۲۷ استفاده کنید تا از والدین بخواهید اهداف درمان را تعریف کنند.
- با والدین به صورت دوره‌ای جلساتی داشته باشید و از تکنیک ۲-۲۷ استفاده کنید تا میزان پیشرفت کودک یا نوجوان را ارزیابی کنید.
- از تکنیک ۵-۶ و ۵-۷ استفاده کنید تا درباره موانع و مقاومت والدین و کودک یا نوجوان بحث کنید تا بر آن غلبه کنید.
- والدین را به انجام تمرین‌های خانه تشویق کنید.
- وقتی تمرین‌های جدید را آموزش می‌دهید آنها را هم مطلع کنید.
- والدین را در جمع‌بندی برنامه به یک جلسه مرور و گفتگو دعوت کنید.

❖ تکنیک ۲-۲: سن، سطح رشدی و شناختی را در نظر بگیرید

زمینه: هنگامی که می‌خواهید یک تمرین توجه‌آگاهی را برای آموزش به کودک و نوجوان انتخاب کنید، بسیار مهم است که سن، سطوح رشدی و شناختی کودک را در نظر بگیرید. آموزش توجه‌آگاهی به کودک و نوجوان نیاز به سطح رشدی متناسب دارد (جها، ۲۰۰۵؛ اوت، ۲۰۰۲).^۱

دقیقاً مشخص نیست که دستیابی به کدام سطح رشدی برای شروع توجه‌آگاهی ضروری است. یک چهارچوب پیازه‌ای (ونگر، داس و میلر^۲، ۲۰۰۶؛ وال^۳، ۲۰۰۵؛ پیازه^۴، ۱۹۶۲) پیشنهاد می‌دهند که رسیدن به مرحله عملیات صوری یعنی اینکه امکان نتیجه‌گیری انتزاعی و فرضی وجود داشته باشد، ضروری است (نزدیک به ۱۲ سال). یک دیدگاه درمان شناختی-رفتاری (CBT) (وردون^۵، ۲۰۰۲) پیشنهاد می‌دهد که کار بالینی مفید با کودک در مرحله عملیات عینی (حدوداً ۷-۱۲ سال) ممکن است. به سنین سوژه‌ها که در تحقیقات منتشر شده است، توجه کنید: سن ۷ و ۸ (سیمپل^۶ و همکاران، ۲۰۰۵)، سیمپل و همکاران، ۲۰۰۶، ۷-۹ (لیندن^۷، ۱۹۷۳)، ۹ (اوت^۸، ۲۰۰۲)، ۱۱-۱۳ (وال، ۲۰۰۵) و ۱۴-۱۹ (میلر^۹ و همکاران، ۲۰۰۰).

۱۵ تحقیق که توسط برک^{۱۰} مرور شده به سنین ۴-۱۸ سال اشاره کرده است (برک، ۲۰۰۹). سوزان کایزر گرین‌لند^{۱۱} (۲۰۱۱) در سایت خود گفته است که «آموزش توجه‌آگاهی به کودکان می‌تواند از دوران بارداری شروع شود و با اینکه مدام فعالیت‌ها را برای کودکان نمونه قرار می‌دهیم، ادامه پیدا می‌کند.» او احساس می‌کند که پیش‌دبستانی (مهدکودک) زمان مناسبی برای شروع آموزش تمرین‌های توجه‌آگاهی است. من متوجه شدم که اگر به یک کودک ۳ ساله تمرین درستی آموزش داده شود، مشتاق است تمرین توجه‌آگاهی را یاد بگیرد. حتی بازی دالی‌موشه (مخفی کردن چهره با دست و نشان دادن آن) به کودک نوپا آموزش تمرین توجه‌آگاهی است. گروه‌بندی کودکان معمولاً به صورت پیش‌دبستانی تا کلاس دوم، کلاس سوم تا کلاس پنجم، کلاس ششم تا کلاس هشتم و دبیرستان انجام می‌گیرد تا تفاوت سطوح مهارتی

1. Jha, 2005; Ott, 2002

2. Wanger, Rat and Thus

3. 'Wall

4. Piaget

5. Verdune

6. Simple

7. Linden

8. Ott

9. Miller

10. Burke

11. Susan Kaiser Green land

این گروه‌های سنی را نشان دهد. این تکنیک یک رهنمود برای انتخاب مراجع و تمرین توجه آگاهی مناسب با توجه به سن و سطح رشدی و شناختی فراهم می‌کند.

پرورش مهارت: برای انتخاب تمرین توجه آگاهی مناسب، باید میزان رسش و سطح شناختی و مهارت‌های زبانی کودکان، مدت زمانی که می‌توانند توجه کنند، و سختی نشستن آنها را در نظر بگیرید. تجربه من نشان داده که تمرین‌های این کتاب برای کودک دو ساله و بالاتر با کمی تغییرات مناسب است. دستنامه ۲-۲ خلاصه‌ای از تمرین‌هایی فراهم کرده است که کودکان و نوجوانان با توجه به سطح رشدی و شناختی خود می‌توانند آنها را انجام دهند. مهارت‌ها در این کتاب از سنین کم تا بالاترین سنی که می‌توانند استفاده شوند، مرتب شده‌اند. از این مهارت‌ها به‌عنوان یک رهنمود عمومی استفاده کنید. تمرین‌های زیادی برای سنین مختلف امتحان کنید. کودکان کوچک‌تر به متعجب کردن من در مهارت یافتن در تمرین‌های توجه آگاهی ادامه می‌دهند.

تأمل: در مورد سن و سطح شناختی و رشدی مراجع خود بیاندیشید. حین انجام ارزیابی ببینید که کدام مهارت را دارند و یا می‌توانند یاد بگیرند. وقتی تمرین‌های توجه آگاهی را بر روی سنین متنوعی اجرا می‌کنید، دقت کنید که کدام یک بر روی مراجع جواب می‌دهد و یا کدام تمرین تأثیری ندارد؟ در فکر آن باشید که چطور می‌توانید تمرین‌ها را تغییر دهید تا با نیاز مراجعان مختلف همخوان باشد.

دستنامه ۲-۲

تمرین‌های توجه‌آگاهی متناسب با سن و سطح رشدی و شناختی مراجع

از این دستنامه به‌عنوان یک راهنمای عمومی در ارزیابی‌های خودتان از سطح مهارت مراجع استفاده کنید. مهارت‌ها از کمترین سنی که می‌توانند در آن مورد استفاده قرار بگیرند، مرتب شده‌اند. از امتحان تمرین‌های متنوع با هر گروه سنی حتی کوچک‌ترین مراجعان واهمه‌ای نداشته باشید.

● تولد تا ۲ سالگی

- مرحلهٔ حسی - حرکتی از تئوری رشد شناختی کودکی پیازده
- تغییر رفتار با استفاده از حس
- حالت چهره، تن صدا
- تماس چشمی، لبخند

● ۲ سالگی

- بقای شیء، تفکر جادویی
- دالی موشه - مخفی کردن و پیدا کردن یک شیء
- علاقه به خواندن، اما به عکس‌ها علاقهٔ بیشتری دارد
- نگاه کردن توجه‌آگاهانه

● ۳ سالگی

- گوش کردن به قصه‌ها
- پاسخ به چه کار می‌کنی؟ این چیه؟ کجاست؟
- استفاده از تخیل آنها برای وانمود کردن و تصویرسازی
- تنفس آرامش
- مهارت شنیدن، لمس کردن، حرکت و بوییدن توجه‌آگاهانه
- باد کردن حباب، بوییدن گل

● ۴ سالگی

- تشخیص بخش گمشده در تصویر، پازل و شیء
- شرکت در فعالیت‌های گروهی
- ایفای نقش و باورمند کردن

- تنفس شکمی
- چشیدن توجه آگاهانه
- سلام و احوال‌پرسی آگاهانه

● ۵ سالگی

- اشتیاق به یادگیری
- بازی همیارانه، رعایت نوبت و تقسیم کردن
- شرکت در فعالیت‌های گروهی و سهیم شدن در کارها
- دوستان خیالی
- نقاشی کشیدن
- استخر کوچک

● ۶ سالگی

- افزایش گستره توجه
- بهبود درک زمان
- عاشق پازل‌ها
- همچنان نمی‌تواند دنیا را از دیدگاه دیگری ببیند
- افزایش ترس از تاریکی، حیوانات و صداها
- توجه آگاهی به فیزیک بدن
- کلاس اول تا اوایل نوجوانی
- تفکر عینی به تفکر انتزاعی تبدیل می‌شود
- شایستگی: کوشایی در برابر حقارت
- افزایش گستره توجه
- آرزوهای دوستانه و محبت‌آمیز
- تغییر کانال
- بازی «من احساس می‌کنم»
- توجه آگاهی افکار ۱۰ تا ۱۲ ساله‌ها
- توجه آگاهی اهداف
- توجه آگاهی کارها

● سن ۱۲-۲۰

- هویت در برابر سردرگمی نقش - عملیات صوری
- من چه کسی هستم؟
- چطور می‌توانم متناسب شوم؟
- در زندگی‌ام کجا می‌روم؟
- تفکر جادویی از بین رفته است.
- توجه آگاهی هیجانات
- توجه آگاهی شهودی

❖ تکنیک ۲-۳: چگونه می‌توان مهارت‌های توجه‌آگاهی بزرگسالان را با کودکان متناسب کرد

زمینه: آموزش توجه‌آگاهی به کودکان تفاوت بسیاری با آموزش آن به بزرگسالان ندارد. تمرین‌های توجه‌آگاهی بزرگسالان می‌تواند با سن و توانایی کودک منطبق شود. از آنجایی که تفکر کودکان عینی‌تر است فعالیت‌ها باید واضح، عینی و قابل توصیف به صورت دستورالعمل‌های روشن باشد. کودکان بیشتر از تخیل استفاده می‌کنند و برخی اوقات می‌توانند از خلاقیت و تخیلات خود بیشتر از بزرگسالان استفاده کنند. چون بیشتر کار کودک بازی است بسیار مهم است که اساس تمرین‌های توجه‌آگاهی را به خصوص برای کودکان کوچکتر به صورت بازی و فعالیت‌های سرگرم‌کننده به کودک آموخت. پیشنهاد می‌شود تا جایی که ممکن است والدین نیز در روند درمان درگیر شوند. تکنیک ۲-۱ و ۵-۱۴ را ببینید

پرورش مهارت: از دستنامه ۲-۳ می‌توان به‌عنوان رهنمودی برای نحوه انطباق تمرین‌های کلی توجه‌آگاهی برای کودکان استفاده کرد. کودکان احتیاج دارند که با زمان بسیار کوتاه‌تری شروع کنند و به تدریج بر آن مسلط شوند. این نکته به خصوص در مورد کودکانی که نشستن یا تمرکز برایشان سخت است مثل آن‌هایی که دچار ADHD یا اضطراب هستند، می‌تواند مفید باشد. اطمینان حاصل کنید که مراجع زبان شما را می‌فهمد و کلماتی را که از آن استفاده می‌کنید به او آموزش دهید. مثلاً «به بیرون بردن» و «به درون کشیدن». آن را با ترسیم کردن یا استفاده از اصطلاحاتی مثل «نفست را به داخل بکش انگار که گلی را بو می‌کشی» یا «نفست را به بیرون بده انگار که بادکنکی را باد می‌کنی».

تمرین‌های توجه‌آگاهی را به بازی تبدیل کنید و از آن یک سرگرمی بسازید. بچه‌ها دوست دارند بازی کنند و چیزهای جدید را امتحان کنند. با توجه کردن به محیط بیرون و اطراف آنها با تمرین‌هایی مثل تنفس توجه‌آگاهانه، توجه به محیط، شنیدن، دیدن، لمس، بوییدن و حرکت توجه‌آگاهانه شروع کنید. ابتدا به توضیح تمرین توجه‌آگاهی بدن و کارها بپردازید. سپس توجه‌آگاهی هدف، رابطه، شهود و شفقت را اضافه کنید. بر اساس سن مراجع و سطح شناختی رشدی مراجع، انعطاف داشته باشید.

تأمل: فکر کنید که چطور می‌توانید تمرین‌های توجه‌آگاهی را به زبان مراجع‌تان، با بازی،