

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



انتشارات  
۸۸۶

## غلبه بر اختلال نافرمانی مقابله‌ای

یک برنامه درمانی دوبخشی برای کمک به والدین و کودکان

■ جینا آتنسیو؛ مک‌لین

■ ترجمه: دکتر حسین شاره  
دانشیار دانشگاه حکیم سبزواری  
منا آذربویه

سرشناسه:

آتنسیو- مک‌لین، جینا

Atencio-MacLean, Gina

غلبه بر اختلال نافرمانی مقابله‌ای: یک برنامه درمانی دوبخشی برای کمک به والدین و کودکان/ جینا آتنسیو مک‌لین؛ ترجمه حسین شاره، منا آذربویه؛ ویراستار علمی اسحق رحیمیان بوگر؛ ویراستار ادبی هانیه اسدپور فعال مشهد.

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

فروست:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

یادداشت:

یادداشت:

عنوان دیگر:

موضوع:

مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات، ۱۴۰۲.

۱۵۳ ص.

انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات؛ ۸۸۶

978-964-386-580-1

فیفا.

کتابنامه.

نمایه.

یک برنامه درمانی دوبخشی برای کمک به والدین و کودکان.

نافرمانی و مقابله‌جویی در کودکان

Oppositional defiant disorder in children

اختلال سلوک در کودکان

Conduct disorders in children

شاره، حسین، ۱۳۶۰-، مترجم

آذربویه، منا، ۱۳۷۳-، مترجم

رحیمیان بوگر، اسحق، ۱۳۵۷-، ویراستار

دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات.

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

RJ۵۰۶

۶۱۸/۹۲۸۹

۹۴۶۴۵۹۳

### غلبه بر اختلال نافرمانی مقابله‌ای؛

### یک برنامه درمانی دوبخشی برای کمک به والدین و کودکان

پدیدآورندگان:

جینا آتنسیو؛ مک‌لین،

ترجمه:

دکتر حسین شاره؛ منا آذربویه

ویراستار علمی:

دکتر اسحق رحیمیان بوگر

ویراستار ادبی:

هانیه اسدپور فعال مشهد

مشخصات:

وزیری، ۱۵۰ نسخه، چاپ اول، بهار ۱۴۰۳

چاپ و صحافی:

چاپخانه دقت

بها:

۱۴۵۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای دانشگاه فردوسی محفوظ است.



#### مراکز پخش:

فروشگاه و نمایشگاه کتاب پردیس: مشهد میدان آزادی، دانشگاه فردوسی مشهد، جنب سلف یاس

تلفن: ۳۸۸۰۲۶۶۶-۳۸۸۳۳۷۲۷ (۰۵۱)

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین روانمهر و وحید نظری، بن‌بست

گشتاسب، پلاک ۸ تلفن: ۶۶۴۸۴۷۱۵ (۰۲۱)

تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردبیه‌ست) نش خیابان نظری، شماره ۱۴۲،

تلفکس: ۶۶۴۰۰۲۲۰-۶۶۴۰۱۴۴ (۰۲۱)

http://press.um.ac.ir Email: press@um.ac.ir

## فهرست

۹	پیشگفتار مترجم.....
۱۱	مقدمه.....
۱۳	درباره نویسنده.....

### بخش ۱- مراقبت از شما

۱۷	فصل ۱- برنامه دویخشی.....
۱۷	والدگری کودک دارای ODD.....
۱۸	مخمسه ماسک اکسیژن.....
۱۹	وجه تمایز این کتاب.....
۲۰	برای شروع به چه چیزهایی نیاز دارم؟.....
۲۳	فصل ۲- خود همان تغییری باشید که مایلید در کودکان ببینید.....
۲۳	چگونه تحت تأثیر ODD کودکان قرار می گیرید.....
۲۴	ODD و خانواده.....
۲۵	ODD در مدرسه و خارج از منزل.....
۲۵	شکستن چرخه واکنش پذیری.....
۲۶	راه اندازهای شما کدام اند؟.....
۳۰	هدف گذاری برای تعامل والد-کودک.....
۳۰	قدرت ذهن آگاهی.....
۳۱	آگاهی نسبت به لحظه- اکنون.....
۳۲	مراقبه- توجه به افکار و داستان ها.....
۳۳	ایجاد وقفه.....
۳۴	قدرت شفقت ورزی.....
۳۴	خودشفقت ورزی.....

۳۶	شفقت برای کودکان.....
۳۹	<b>فصل ۳- مدیریت هیجانات دشوار.....</b>
۳۹	رویارویی با عدم راحتی.....
۳۹	خشم، ناراحتی، ترس و شرم.....
۴۱	مراقبه- مشاهده هیجانات و افکار تان.....
۴۱	دام اجتناب.....
۴۳	رهایی از دام اجتناب.....
۴۴	قدرت پذیرش.....
۴۶	مراقبه- دعوت از هیجانات دشوار.....
۴۷	برگشتن به سمت درد.....
۴۸	پیشروی با وجود چالش‌ها.....
۴۸	تمرین نوشتاری- پذیرش.....
۴۹	برنامه عملیاتی- خودمراقبتی.....
۵۱	<b>فصل ۴- ارتباط ذهن آگاهانه.....</b>
۵۱	ارتباط ذهن آگاهانه چیست؟.....
۵۲	ارتباط ذهن آگاهانه و کودک ODD شما.....
۵۵	هنر گوش دادن.....
۵۶	شنیدن آنچه می‌خواهیم بشنویم.....
۵۶	شنیدن آنچه گفته می‌شود.....
۵۷	گفت‌وگو به‌مثابه مشارکت و همیاری.....
۶۰	تعیین مرزها.....
۶۰	کمک به کودک در تعیین مرزها.....
۶۱	ارتباط غیرخشونت‌آمیز.....
۶۳	اول، آسیب نزنید.....
۶۴	انتخاب محتاطانه کلمات.....
۶۵	برنامه عملیاتی- یک ارتباط احترام‌آمیز.....
۶۶	نکات.....

**بخش ۲- مراقبت از کودکان**

۶۹	<b>فصل ۵- اختلال نافرمانی مقابله‌ای: تعیین نقاط مشکل‌آفرین.....</b>
۶۹	«چرا آن‌ها این‌طور عمل می‌کنند؟»- ODD و نقص مهارت‌ها.....
۷۰	درک نقص‌های مهارتی.....
۷۱	آن‌ها به بهترین شکلی که می‌توانند، عمل می‌کنند.....
۷۲	نقطه دردسرساز- انعطاف‌ناپذیری.....
۷۲	آن‌ها به یادگیری چه چیزهایی نیاز دارند؟.....

## فهرست ۵

۷۳	جایگزین‌های تعارض.....
۷۵	گفت‌وگوی مشارکتی.....
۷۶	نقطهٔ مشکل آفرین - نافرمانی از صاحب قدرت.....
۷۶	آن‌ها باید چه چیزهایی را یاد بگیرند؟.....
۷۷	جایگزین‌های تعارض.....
۷۹	مراقبت از خودتان را از یاد نبرید.....
۸۰	نقطهٔ مشکل آفرین - نوسان هیجانی.....
۸۰	آنچه آن‌ها باید یاد بگیرند.....
۸۱	جایگزین‌های تعارض.....
۸۳	برنامه عملیاتی - شناسایی سه رفتار مشکل‌ساز.....
۸۴	جمع‌بندی.....
۸۵	<b>فصل ۶ - جعبه ابزار ODD شما</b> .....
۸۵	مقدمه - یادگیری ABCs.....
۸۵	جایگزین‌ها.....
۸۶	مرزها.....
۸۷	پیامدها.....
۸۸	پیامدها - قدرت مثبت.....
۸۹	تقویت در عمل.....
۸۹	تنبیه نکنید، خاموش کنید.....
۹۱	خاموشی در عمل.....
۹۲	خاموشی.....
۹۲	رفتارهای جایگزین - آن‌ها باید در عوض چه کاری انجام دهند؟.....
۹۳	«نه» گفتن کافی نیست.....
۹۴	رفتارهای جایگزین در عمل.....
۹۵	مرزها - نحوهٔ تعیین و پایبندی به آن‌ها.....
۹۶	همکاری و مشارکت برای تعیین انتظارات.....
۹۷	مرزها - مثال‌ها.....
۹۸	برنامهٔ عملیاتی - هدف قرار دادن رفتارهایی که می‌خواهید تقویت شوند.....
۹۹	جمع‌بندی.....
۱۰۱	<b>فصل ۷ - کاربرد ابزارها: سه گام برای تغییر</b> .....
۱۰۱	ابزارهای شما - مرور دوباره.....
۱۰۲	تعیین پیامدها.....
۱۰۲	تنبیه - چه زمانی و چرا.....
۱۰۳	تقویت مثبت راه درازی دارد.....
۱۰۴	گام عملی ۱ - نوسان هیجانی.....

۱۰۸	گام عملیاتی ۲- انعطاف‌ناپذیری
۱۰۹	تعیین مرزها
۱۱۰	مثال- نافرمانی از مظاهر قدرت
۱۱۱	گام عملیاتی ۳- نافرمانی از مظاهر قدرت
۱۱۳	برنامه عملیاتی- مداخله یک‌هفته‌ای برای رفتار هدف
۱۱۳	جمع‌بندی
۱۱۵	<b>فصل ۸- مدیریت رفتارهای پرتنش</b>
۱۱۵	مقابله با علائم شدید
۱۱۶	خون سردی خود را حفظ کنید
۱۱۷	حفظ پایداری و ثبات قدم
۱۱۷	خشونت
۱۱۸	در منزل
۱۱۹	در مدرسه
۱۱۹	مداخلات تدریجی
۱۲۱	تعرض کلامی و روان‌شناختی
۱۲۲	در منزل
۱۲۳	دریافت کمک حرفه‌ای
۱۲۴	در مدرسه
۱۲۴	مداخلات تدریجی
۱۲۶	برون‌ریزی خشم در مکان‌های عمومی
۱۲۶	زمان استفاده از خاموشی
۱۲۷	زمان استفاده از تنبیه
۱۲۹	خودمراقبتی را از به‌یاد داشته باشید
۱۲۹	مداخلات تدریجی
۱۳۱	برنامه عملیاتی- مداخله دو هفته‌ای برای رفتار شدید
۱۳۱	جمع‌بندی
۱۳۳	<b>فصل ۹- مسیر پیش‌روی شما</b>
۱۳۳	چشم‌انداز بلندمدت
۱۳۴	هدف قرار دادن بزرگ‌ترین چالش‌هایتان
۱۳۵	تدوین یک پیش‌نویس برای برنامه‌های عملیاتی آتی
۱۳۷	تمرین- تهیه یک برنامه عملیاتی با کودک
۱۳۷	شناسایی اقدامات کارآمد
۱۳۹	حفظ حرکت در مسیر
۱۴۰	تمرین- تعیین اهداف
۱۴۰	دریافت حمایت

## فهرست ۷

۱۴۱	.....درمانگران و سایر متخصصان
۱۴۳	.....خودمراقبتی را از یاد نبرید
۱۴۴	.....گروه‌های حمایتی: آنلاین و حضوری
۱۴۴	.....پیش به سوی موفقیت روزافزون!
۱۴۵	.....منابع
۱۴۹	.....نمایه

press.um.ac.ir

**press.um.ac.ir**



## پیشگفتار مترجم

والدگری کودک دارای اختلال نافرمانی مقابله‌ای دشوار، فشارزا و اغلب پرتنش است. کتابی که پیش‌روی شماست، اولین کتاب روان‌شناسی کودک است که شما را برای موفقیت در مراقبت از کودکان آماده می‌کند و به‌طور اختصاصی بر این امر تأکید دارد که مراقبت از کودکان با مراقبت از خودتان شروع می‌شود. دکتر جینا آتسیو-مک‌لین روش‌های اثبات‌شده‌ای را برای اصلاح رفتارهای نافرمانی کودک پیشنهاد می‌کند و هم‌زمان ابزارهایی را برای حفظ خون‌سردی و تمرکز به شما می‌دهد، حتی در طول بدترین فوران‌های خشم کودک. مهارت‌های والدگری خود را از طریق یادگیری مقابله با راه‌اندازها، ارتباط ذهن آگاهانه و تعیین محدودیت‌های معقول تقویت کنید.

غلبه بر اختلالات نافرمانی مقابله‌ای عبارت است از:

- **یک برنامه دویبخی:** یادگیری شناسایی و مدیریت هیجانات خود و آموزش انجام آن به کودک  
- **روش‌های اثبات‌شده برای درمان اختلال نافرمانی مقابله‌ای:** یادگیری نحوه معرفی رفتارهای جایگزین، تعیین مرزها و استفاده از تقویت مثبت

- **راهنمای گام‌به‌گام:** پیگیری درمان با دستورالعمل‌های دقیق و دیالوگ‌های نمونه

بدین ترتیب می‌توانید در یک کار مشترک از عهده مدیریت این اختلال بریابید.

مطالعه این کتاب به‌شدت به والدینی توصیه می‌شود که در پی یک راهنمای مؤثر برای کاهش رفتارهای مشکل‌ساز در کودکانشان هستند. رویکرد منحصربه‌فرد و دوجانبه هم‌راهدهایی را برای خودمراقبتی کودک به شما آموزش می‌دهد و هم‌راهدهایی را برای بهبود رفتار کودک ارائه می‌کند.

این کتاب یک راهنمای کاربردی برای والدگری کودکان دارای رفتارهای مقابله‌ای است. اما شایان‌ذکر است که برخلاف سایر کتاب‌هایی که در این حوزه نگاشته شده است، براساس داده‌های مبتنی بر شواهد تجربی است و مطالعه آن نه‌تنها به والدین دارای اختلال نافرمانی مقابله‌ای، بلکه برای همه والدینی که به‌طورکلی با رفتارهای چالش‌آمیز کودکان روبه‌رو هستند، توصیه می‌شود.

همان‌طور که نویسنده هم اشاره کرده است، خودمراقبتی از موضوعاتی است که درمورد والدین کمتر بدان توجه شده است. باید بدانید که این مؤلفه به‌هیچ‌وجه معادل خودخواهی نیست، بلکه پیش‌نیازی برای مراقبت از دیگران، به‌ویژه کودک است. متأسفانه این باور غلط و انگ دربارۀ والدین کودکان دارای

۱۰ غلبه بر اختلال نافرمانی مقابله‌ای

رفتارهای نافرمانی وجود دارد مبنی بر اینکه باید مراقبت از کودک را در اولویت قرار دهید و نیازهای خودتان در وهله دوم اهمیت باشند، اما در این کتاب نویسنده بر خودمراقبتی تأکید بیشتری دارد.

press.um.ac.ir

## مقدمه

اجازه بدهید این کتاب را با عرض تبریک به شما برای اشتیاق و شهامتی شروع کنم که برای امتحان کردن یک رویکرد جدید برای کمک به کودکان در مدیریت رفتار مقابله‌ای‌اش دارید. اگر کودکان تشخیص اختلال نافرمانی مقابله‌ای<sup>۱</sup> (ODD) را دریافت کرده است، بدون تردید هم او و هم کل اعضای خانواده مدتی است با مشکلاتی دست به گریبان هستید. من به عنوان یک روان‌شناس بالینی متخصص در درمان کودکان و نوجوانان دارای مشکلات رفتاری به خوبی می‌دانم که والدگری کودک دارای ODD دشوار است! بدون تردید، حفظ خون سردی در برابر رفتارهای انفجاری کودکان بسیار سخت است. اکثر والدین زمانی که برای دریافت کمک به دفتر کار من می‌آیند، رفتارهای مقابله‌ای کودکانشان برای مدتی وجود داشته و هر روز شدت یافته و طوری است که گویا نمی‌توان هیچ پایانی را برای آن متصور بود. اگر این شرایط برای شما هم آشناست، سراغ جای درستی آمده‌اید.

این کتاب کمی متفاوت با سایر کتاب‌هایی است که در باب ODD نگاشته شده‌اند. بخش ۱ به طور کامل به ابزارها و راهبردهایی برای مدیریت نیازهای هیجانی والدگری یک کودک «تحریک‌پذیر» اختصاص دارد. به عبارت دیگر، بخش ۱ به شما آموزش می‌دهد که چگونه از خود مراقبت کنید. دلیل اهمیت این موضوع آن است که کمک به کودکان در جهت کسب مهارت‌هایی که فاقد آن است، ممارست، صبوری و تلاش زیادی را می‌طلبد. اگر به درستی از بهزیستی هیجانی و جسمانی خود مراقبت نکنید، نمی‌توانید در این مسیر موفق شوید.

بخش ۲ این کتاب بر روی راه‌های عینی در کمک به کودکان در یادگیری مهارت‌هایی کمک می‌کند که برای کارکرد موفقیت‌آمیزتر در زندگی حائز اهمیت هستند. این یک برنامه راهبردی است که کاهش رفتارهای ناکارآمد و افزایش رفتارهای مطلوب را مورد هدف قرار می‌دهد. مفروضه اصلی در این مدل آن است که کودکان یک بچه بد نیست؛ او فقط نقص‌های مهارتی در حوزه‌های عملکردی مهم را دارد. من درحقیقت بر این باورم که اکثر کودکان دارای ODD می‌توانند مدیریت مؤثر علائمشان را بیاموزند.

این کتاب یک راه‌حل سریع را پیش‌رویتان قرار نمی‌دهد. همان‌طور که احتمالاً خودتان هم می‌دانید، درمورد ODD هیچ نسخه فوری‌ای وجود ندارد. از شما می‌خواهم با سرعتی مناسب کتاب را بخوانید و سعی

---

1. oppositional defiant disorder

کنید اطلاعات جدید را به‌خوبی به ذهن بسپارید و زمان کافی را به امتحان کردن راهبردهای پیشنهادی اختصاص دهید. همهٔ تمرین‌ها را انجام دهید؛ سعی نکنید هیچ‌یک از تمرین‌ها را جا بیندازید. اینکه چقدر سریع به پایان کتاب برسید، اهمیتی ندارد. آنچه مهم است آن است که چقدر خوب ابزارها و تمرین‌ها را در زندگی روزمرهٔ خود بگنجانید. اگرچه نمی‌توانم یک چهارچوب زمانی مشخص را برای مطالعهٔ این کتاب تعیین کنم، اما پیشنهاد من چندین ماه است که می‌تواند صرف انجام کل برنامه شود. این بدان معنا نیست که مشاهدهٔ نتایج مطلوب هم همین قدر زمان می‌برد، اما تکمیل همهٔ تمرین‌ها و برنامه‌های عملیاتی به‌همین میزان مستلزم صرف انرژی و زمان است.

### چند نکتهٔ کوتاه

همهٔ مثال‌هایی که در مورد مراجعان در این کتاب آمده است، مبتنی بر ترکیبی از موارد بالینی قبلی است و همهٔ اطلاعات هویتی تغییر داده شده‌اند. من برای سهولت در خوانش به‌طور متناوب از اصطلاح کودک ODD و کودک دارای ODD استفاده می‌کنم و قصد ندارم بگویم کودک با تشخیص خود تعریف می‌شود. بازم به‌خاطر سهولت در خوانش از اصطلاح والدین برای اشاره به سرپرستان بزرگسال در زندگی کودک استفاده می‌کنم، بدون اینکه قصد بی‌احترامی به نقش نامادری، ناپدري، مادرخوانده، پدرخوانده، پدربزرگ، مادربزرگ و غیره را داشته باشم.

## درباره نویسنده

**جینا آتسیو؛ مک‌لین دارای مدرک دکترای تخصصی روان‌شناسی،** یک روان‌شناس صاحب صلاحیت و مقیم اورنج کالیفرنیاست. او مدرک دکترای خود را از دانشگاه آروزا پاسیفیک دریافت کرده است و در درمان کودکان و نوجوانان دارای مشکلات رفتاری با استفاده از درمان شناختی رفتاری تخصص دارد. هدف او کمک به کودکان و خانواده‌های آنان در کسب ابزارهای موردنیاز برای شکوفایی است. او بسیار خوش‌بین است و کار بالینی خود را با رویکرد مبتنی بر نقاط قوت پیش می‌برد. همچنین دکتر آتسیو-مک‌لین همسر و مادر یک پسر خوش‌مشرب و شرور و دو دخترخوانده بزرگ‌سال است.

press.um.ac.ir