

عنوان مقاله:

بررسی و درمان شناختی و مشکلات رفتاری و ناهنجاری ها در کودکان و نوجوانان

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

مهديه احمدی براورسان - کارشناس ارشد حقوق جزا و جرم شناسیدانشجوی دکتری حقوق بین الملل عمومی

خلاصه مقاله:

درمان شناختی - رفتاری نوعی روان درمانی است که بر اهمیت نحوه ی فکر کردن و تاثیر آن بر چگونگی احساس و رفتار تاکید می کند. در واقع، درمان شناختی - رفتاری در مورد اینکه الف) فرد در مورد خود، جهان و سایر مردم چگونه فکر می کند. ب) چگونه عمل فرد بر فکر و احساس او اثر می گذارد، بحث می کند. این رویکرد درمانی به درمانگران کمک می کند تا نحوه ی فکر کردن (شناخت) و نحوه ی عمل کردن (رفتار) را تغییر دهند. به دنبال این تغییر، احساس بهتری در فرد ایجاد خواهد شد. یکی از ویژگی های درمان شناختی - رفتاری آن است که بر مشکلات این جاو اکنون» تاکید می کند و به جای تمرکز کردن بر نشانه های گذشته، سعی می کند تا وضعیت فرد را در شرایط کنونی و فعلی بهبود ببخشد. از آنجا که اصطلاح شناختی - رفتاری، بسیار جامع و فراگیر است، تکنیکهای روان شناختی گوناگون و متنوعی را با توجه به مباحث نظری رفتاری و شناختی در بر می گیرد. این رویکرد می تواند در درمان مشکلات متعددی از قبیل اضطراب، افسردگی، هراس، وحشت، تنیدگی، جوع، وسواس، تنیدگی پس از ضربه و اختلال های قطبی موثر و مفید باشد. در برخی از مداخله های درمانی برای کودکان بر آموزش والدین و بازسازی ساختارهای محیطی کودک و پیامدهای رفتار تاکید می شود ولی واقعیت آن است که برای بعضی از مشکلات کودکان و نوجوانان استفاده از تکنیکهای رفتاری کافی نیست. برای مثال، افسردگی، اضطراب یا توانایی پایین حل مساله ناشی از نحوه تفکر و نگرش کودک به مسایل و شرایط است. بر همین اساس درمان شناختی - رفتاری: به کودکان و نوجوانان در مورد ماهیت مشکل آنها (مانند افسردگی یا اضطراب) آموزش می دهد. به کودکان و نوجوانان مهارت هایی آموزش می دهد تا احساس هایی از قبیل اضطراب، ترس و نگرانی را تغییر بدهند. بر مسایل و مشکلات جاری و موجود، و نه گذشته، تاکید می کند. نحوه ی یافتن افکار غیر منطقی برانگیزاننده ی احساسات و هیجان های منفی را آموزش می دهد. تکالیفی را برای کودک یا نوجوان تعیین می کند تا در خانه یا مدرسه انجام بدهد. کمک می کند تا کودک یا نوجوان با یاری درمانگر با مشکلاتش مواجه شود. به کودک یا نوجوان انگیزه میدهد تا برنامه درمان را پیگیری کند. از نظر زمانی محدود است و معمولاً کوتاه مدت به حساب می آید (کثر ۲۰ جلسه و یا ۴ ماه). سرانجام آنکه درمان شناختی - رفتاری به رابطه ی میان درمانگر و مراجع اهمیت زیادی می دهد ولی این رابطه آن گونه که در برخی روشهای درمانی مورد تاکید است، از حساسیت بالا برخوردار نیست. در مقابل، تاکید اصلی بر آموزش مهارتهای عقلانی و خود - راهمایی است، یادآوری می شود که درمان شناختی - رفتاری نیز مانند سایر روشهای درمانی به همکاری مراجع و درمانگر وابسته است.

کلمات کلیدی:

درمانگر، نوجوانان، افسردگی، اضطراب، انگیزه، والدین، کودکان، درمانگر مشکلات

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1528566>

