

به نام خدا

درمان پذیرش و تعهد

استفاده از هنر برای نوجوانان

لوئیس هیز و جولیا رز

ترجمه:

فاطمه رنگ آمیز طوسی

حسین هادی

ویراستار علمی: دکتر علیزاده

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد قوچان)



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	: هیز، لوئیز
عنوان و نام پدیدآور	: Hayes, Louise درمان پذیرش و تعهد: استفاده از هنر برای نوجوانان لوئیس هیز، جولیا رز؛ ترجمه فاطمه رنگ‌آمیز طوسی، حسین هادی؛ ویراستار علمی علیزاده.
مشخصات نشر	: مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۷۰ ص.
شابک	: 978-600-8694-49-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Acceptance and commitment therapy: using art with adolescents.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۶۹
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	: Acceptance and commitment therapy
موضوع	: هنر درمانی برای نوجوانان
موضوع	: Art therapy for teenagers
شناسه افزوده	: رز، جولیا
شناسه افزوده	: Rowse, Julie
شناسه افزوده	: رنگ‌آمیز طوسی، فاطمه، ۱۳۴۹ - مترجم
شناسه افزوده	: هادی، حسین، ۱۳۶۱ - مترجم
شناسه افزوده	: علیزاده، ابراهیم، ۱۳۴۷ - ویراستار
رده بندی کنگره	: ۴۸۹RC
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴۲۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۱۴۷۱۴



انتشارات فرا انگیزش

Pfaraangizesh@yahoo. Com پست الکترونیکی

درمان پذیرش و تعهد؛ استفاده از هنر برای نوجوانان

تألیف: لوئیس هیز - جولیا رز

ترجمه: فاطمه رنگ‌آمیز طوسی - حسین هادی

ویراستار علمی: دکتر علیزاده

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تعداد صفحات: ۶۹ صفحه رقیق

تیراژ: ۵۰۰ جلد

طراحی و صفحه آرایی: محمدعلی سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سپینتا

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8694-49-6

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۴۹-۶

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۳۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۴.....	سپاسگزاری
۵.....	مقدمه
۹.....	فصل اول : من کجا هستم؟
۱۷.....	فصل دوم : افکار؛ در دام افتاده و گیر کرده یا انعطاف پذیر
۲۵.....	فصل سوم: تمایل و پذیرش
۳۳.....	فصل چهارم: درون ذهن
۳۹.....	فصل پنجم: ذهن آگاهی و در زمان حال بودن
۴۵.....	فصل ششم : این چیزی است که من ارزش قائلم
۵۱.....	فصل هفتم: در حرکت بودن
۵۷.....	فصل هشتم: مرور و یادآوری (Act)
۶۱.....	بروشورها
۶۹.....	منابع

سیاسکزاری

نویسندگان کتاب بر خود لازم می‌دانند از انجمن اکت به خاطر در اختیار گذاشتن منابعشان تشکر کنند. مسلماً این همکاری باعث توسعه دانش به‌ویژه درمان اکت خواهد شد. ما همچنین از لوری گرسو¹ که با تمایل کارهای خود در مورد نوجوانان را در اختیار ما گذاشت تشکر می‌کنیم. توجه: کار هنری بیان شده در این کتاب نباید به صورت دیگری چاپ و گفته شود.

همه شرکت‌کنندگان در این کار هنری با رضایت‌نامه کتبی شرکت کردند؛ ما از نوجوانانی که تجربه خود را در اختیار ما گذاشتند تشکر می‌کنیم.

¹ Laurie Greco

مقدمه

روش‌های عمومی گروه

هدف از این برنامه گروهی استفاده از رسانه‌های تجربی^۱ مثل نقاشی و خاک رس است تا نوجوانان بتوانند مفاهیم اکت را به آسانی درک نمایند. هنر به آن‌ها اجازه می‌دهد تجربیاتشان را بدون درگیری در فرآیند زبان کشف کنند. کار گروهی سبب می‌شود آن‌ها نقش بازی کردن و شکل‌های دیگری از تجربه را استفاده و بیاموزند. راهنمایان و افراد کمکی این آموزش نیاز به درک صحیح درمان‌پذیر و تعهد دارند و باید با کار گروهی با نوجوانان آشنا باشند و در اداره گروه تجربه داشته باشند و به طور ایده آل، راهنمایان و افراد کمکی باید قبل از انجام کار گروهی، با نوجوانان به طور جداگانه این مطالب را کار کنند. نکته مهم دیگر اینکه راهنما باید با اصول اکت و با ادبیات مربوط به علوم رفتاری بافتاری آشنا باشد.

این برنامه برای چه کسانی است؟

در شکل گروهی برنامه برای سنین ۱۳ تا ۱۸ سال مناسب است. برای سنین کمتر درک مفاهیم و استعاره‌ها سخت و نیاز به حمایت بیشتری است. البته در شکل انفرادی برای هر گروه سنی می‌تواند استفاده شود. انتخاب نوجوانان برای کار گروهی به یک طرح دقیق نیاز دارد و شامل موارد زیر می‌شود:

۱. برای هر هشت نفر یک راهنما لازم است.
۲. گروه به صورت تک جنسی انتخاب شده است، پسر یا دختر چون ترکیب دختر و پسر نتایج را چالش‌برانگیزتر می‌نماید.
۳. میزان اختلاف سن اعضای گروه از دو سال بیشتر نباشد مثلاً ۱۳ تا ۱۵ سال یا ۱۵ تا ۱۷ سال
۴. داشتن احساس تعلق به گروه برای نوجوانان مهم است ما باید یک انسجام گروهی ایجاد کنیم. شرکت‌کنندگان باید بدانند که حمایت می‌شوند.

¹ Experiential mediums

انتخاب شرکت‌کنندگان به یک شناخت قبلی از نوجوانان نیاز دارد. در این گروه ما افرادی را انتخاب کردیم که اضطراب و افسردگی داشتند. همچنین ما نوجوانانی را که مشکلات شناختی و یا سطح حاد بیماری‌های روانی (روان‌پریشی و خودکشی) داشتند را حذف کردیم.

مدت زمان جلسات

مدت زمان جلسه می‌تواند ۶۰ تا ۱۲۰ دقیقه باشد که با توجه به محل آموزش، اهداف و شرکت‌کنندگان در گروه متفاوت است. در جلسات ابتدایی مدت زمان کم بهتر از مدت زمان طولانی است هر چند در جلسات آخر با توجه به افزایش بحث گروهی می‌تواند مدت زمان طولانی‌تر باشد.

برای بهینه‌سازی جلسات هفتگی، حضور در یک روز تعیین شده در زمانی ثابت بهتر است برای مثال هر چهارشنبه‌ها ساعت ۱۱ به مدت یک ساعت.

ارزیابی و رضایت آگاهانه

ما پیشنهاد می‌کنیم که قبل از کار گروهی هر راهنما و کمکی، با هر شرکت‌کننده تقریباً به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به صورت انفرادی ملاقات کند. این کار به چهار دلیل انجام می‌شود:

۱- ارزیابی سلامت روانی حال حاضر نوجوان و اینکه مناسب کار گروهی است یا نه.

۲- توضیح درباره دلیل شرکت در برنامه و نوع فعالیت‌ها و هدفی که وجود دارد.

۳- کسب رضایت آگاهانه و مرور مختصر درمان اکت برای نوجوان

۴- به دست آوردن اندازه‌های پیش از مداخله در مورد ناراحتی

وقتی نوجوانان انتخاب می‌شوند دوست دارند بدانند دلیل انتخاب آن‌ها چه بوده است مصاحبه این مشکل را حل می‌کند.

برخی از موارد قابل بحث عبارتند در مصاحبه:

۱- دلیل تشکیل گروه چیست؟

۲- درمان اکت درباره چه چیزی صحبت می‌کند؟

نکته مهم: گروهی که ما تسهیلات و خدمات درمانی می‌دهیم قسمتی از یک پروژه تحقیقاتی هستند و لازم است از والدین و نوجوان، رضایت‌نامه کتبی بگیریم.

ابزار ارزیابی

تعیین اثربخشی درمان گروهی مهم است. استفاده از ابزار و مقیاس‌های اندازه‌گیری بستگی به اهدافی دارد که قصد داریم در کار گروهی به آن برسیم. ما در این پژوهش از مقیاس بهزیستی کلی نوجوانان^۱ (مقیاس افسردگی نوجوانان رینولد^۲) و همچنین مقیاس مخصوص اکت^۳ (پرسشنامه اجتناب و هم‌جوشی گرسنو^۴) استفاده کرده‌ایم. میزان رضایت و بازخورد شرکت‌کنندگان در کار گروهی را نیز با یک مقیاس که در پیوست می‌باشد به دست آوردیم. (قسمت بروشور راهنما را ببینید).

فرآیند مشکل^۵

وقتی نقاشی رسم می‌کنیم ما قویاً و مکرراً به نوجوانان تأکید می‌کنیم که ما قصد نداریم یک نقاش خوب شویم یا یک کار هنری و رسمی و شناخته شده خلق کنیم. آن نقاشی می‌تواند یک شکل یا فقط رنگ و ... باشد (و اگر واقعاً در این مورد گیر دارند می‌تواند یک کلمه باشد).

راهنما باید از قبل آمادگی داشته باشد که چگونه مفاهیم را به نوجوانان انتقال دهد تا آن‌ها از خلاقیتشان استفاده کنند تا بتوانند خود را بهتر بیان کنند.
نکاتی برای:

- ۱) اعضای گروه را بر روی یک میز بزرگ بنشانید به طوری که همدیگر را ببینند و هنگامی که نقاشی می‌کشند صحبت کنند.
- ۲) راهنما به نوجوانان تأکید نماید که باید نقاشی خود را کامل نمایند.
- ۳) راهنما باید مفاهیم درمان اکت را با هنر خودش برای نوجوانان مدل کند و مراقب باشد و اطمینان حاصل کند که برای سطح شرکت‌کنندگان مناسب

¹ General measures of adolescent well-being

² Reynold s adolescent depression scale

³ Process measures specific to act

⁴ Avoidance and fusion questionnaire,greco

⁵ Process issues

- است. کار را با نقاشی ساده شروع کنید برای نقاشی ابتدایی ما اغلب فقط رنگ بر روی کاغذ را استفاده می‌کنیم.
- ۴) راهنما نقش تشویق‌کننده را دارد و باید نوجوانان را برای نقاشی کشیدن و اتمام کار ترغیب نماید بعضی نوجوانان از صحبت‌های معمولی زده می‌شوند و این دیالوگ‌های تشویق‌کننده می‌تواند مفید باشد. راهنما سعی نماید در حین راهنمایی از زبان ناهم‌جوشی استفاده کند. (مثلاً ذهن ما می‌گوید، فکر شما...)
- ۵) نیاز نیست صبر کنیم تا همه شرکت‌کنندگان کارشان را تمام کنند. همین که تعدادی از نوجوانان کارشان را تمام کردند به آن‌ها بگویید در مورد کار هنری‌شان صحبت نمایند. به همه فرصت دهید تا درباره مفاهیم اکت در نقاشی‌شان صحبت نمایند.
- ۶) تمام کارهای هنری شرکت‌کنندگان را تا پایان جلسات نگه دارید. راهنما می‌تواند آن‌ها را در یک اتاق نصب کند و یا هر هفته آن‌ها را بیرون بیاورد و در طی جلسات نمایش دهد.
- ۷) در پایان کار گروهی شرکت‌کنندگان می‌توانند کار هنری‌شان را به منزل ببرند یا با دوربین گوشی از آن عکس بگیرند، بعضی افراد به دلایلی دوست ندارند آن‌ها را به منزل ببرند (مثلاً بازجویی والدین).

فصل اول : من کجا هستم؟

هفته اول

هدف درمان اکت

هدف این است که در جلسه اول یک فضای مشارکتی، کار گروهی همراه با احترام، هم دردی و فهمیدن یکدیگر در گروه ایجاد کنیم. بالای همه این‌ها شنیده شدن و قضاوت نشدن برای نوجوانان ارزش است و این باید به وضوح رعایت شود. در هفته اول عموماً مفهوم ارزش را بیان می‌کنیم؛ و قصد داریم نوجوانان بتوانند افکار ابتدائی درباره مسیر و جهت ارزشی در زندگی‌شان را بیان کنند. البته ارزش‌ها در این جلسات بعدی به صورت عمیق‌تر کشف می‌شوند و باید دوباره بررسی شوند. در این هفته ما ثابت ماندن در مسیر زندگی یا در جهت و مسیر ارزش‌ها حرکت کردن را بررسی می‌کنیم. در این مرحله تلاش می‌کنیم تا نوجوانان ارزش‌های را که می‌توانند به سمت آن حرکت نمایند حتی اگر ارزش‌ها اصلی و هسته‌ای نباشند شناسایی کنند.

وظایف کلیدی و فعالیت‌ها

- ۱) آشنایی با گروه
- ۲) اطمینان بخشی به گروه (شامل عدم افشاء کردن اطلاعات شرکت‌کنندگان در محیط مدرسه)
- ۳) معرفی شخصی (راهی بر آب کردن یخ دانش‌آموزان و احساس تعلق بیشتر به گروه)
- ۴) نقاشی ارزش‌ها به عنوان یک وظیفه فردی و بحث گروهی
- ۵) تکالیف منزل و بازی‌ها

وسایل مورد نیاز

- ۱- یک برگ کاغذ A3
- ۲- پاستیل روغنی
- ۳- زغال^۱
- ۴- مداد رنگی
- ۵- رنگ قرمز، آبی، سفید، سیاه
- ۶- مداد تراش
- ۷- جعبه و کاغذهای یک‌بار مصرف (یک رو سفید)
- ۸- قلم مو
- ۹- یک فنجان آب برای نقاشی
- ۱۰- حوله کاغذی

مکان

ترجیحاً یک اتاق مخصوص کار هنری با یک سینک دستشویی برای تمیز کردن وسایل.
راهنما خودش را معرفی می‌کند و در مورد آنچه گروه در مورد آن تشکیل شده صحبت می‌کند.

¹ charcoal

نمونه گفتگو

به گروه خوش آمدید همان طور که می دانید ما قرار است به مدت ۶ یا ۸ هفته در همین زمان جلسه داشته باشیم، گروه سرگرمی زیادی خواهد داشت و ما فرصت کافی برای بحث در مورد فعالیت ها داریم ما قصد داریم کارهای هنری که مفاهیم اکت را نشان می دهد با هم رسم کنیم. درمان پذیرش و تعهد^۱ (ACT) که شامل: پذیرش^۲ (Accept)، انتخاب (Choose) و داشتن عمل است (Take action) است، اکت یک روش فهمیدن این موضوع است که بر اساس ارزش ها زندگی کنیم.

ما همچنین چگونگی کار ذهنمان را یاد می گیریم و اینکه افکار می توانند به ما کمک کنند و یا ما را درگیر با زندگی نمایند. ما امیدواریم به شما کمک کنیم تا مهارت های جدیدی را یاد بگیرید که می توانند به شما کمک کنند و شما رو در بالا و پایین زندگی راهنمایی کنند؛ و امیدواریم زمان خوبی داشته باشید و همدیگر را به خوبی بشناسید.

چند دقیقه ای در مورد گروه بحث کنید:

- فکر می کنید این گروه چگونه باید یا می تواند باشد؟
- چه چیزهایی برای یک کار گروهی ارزش است؟
- آیا کسی در زندگی انتخاب مهمی داشته و به آن انتخاب ها فکر کرده؟
- معنی اینکه در زندگی ارزش داریم و مسیری که انتخاب می کنیم چیست؟
- این جمله که با همه افکارمان، احساساتمان و بالا و پایین زندگی و ... انسان باشیم به چه معنی است؟

رازداری، عدم افشای اطلاعات دانش آموزان برای مدرسه (۵ دقیقه)

راهنما باید چند دقیقه ای قوانین را بگوید و به آن ها اطمینان دهد که اخلاق حرفه ای و رازها رعایت می شود و مسائل مربوط به مدرسه را در نظر دارد.

¹ Acceptance and commitment therapy

² Acceptance

نمونه گفتگو

قبل از اینکه شروع کنیم، اجازه دهید در مورد نحوه کار گروهی و اداره آن صحبت کنیم. این گروه به این منظور تشکیل شده که بتوانیم تغییر کنیم و خودمان و یکدیگر را بهتر بشناسیم.

بنابراین ارزش در این گروه این است که اطمینان حاصل کنیم که ما پشتیبان هم هستیم. به نظر شما چه قواعد گروهی لازم داریم تا بتوانیم این کار را انجام دهیم؟ راهنما باید قوانین را طوری بیان نماید که حداقل موارد زیر را پوشش دهد:

- ۱- هرچه در گروه رخ می‌دهد محرمانه است.
- ۲- به یکدیگر احترام بگذارید و قضاوت نکنید، به یکدیگر گوش کنید و قبول کنید هیچ چیز اشتباهی برای داشتن یک احساس، وجود ندارد. تجربه هر فردی با ارزش و معتبر است.
- ۳- راهنما مسئله حساس بودن و حساسیت این کار گروهی را مطرح نماید و این نکته را یادآور شود که به دلیل انتخاب گروه از مدرسه لازم است هر فردی امانت‌دار اطلاعات گروه باشد.

نمونه یک گفتگو

در بعضی از جلسات در مورد افکار و احساسات سخت و مشکل بحث می‌شود. شما در مورد مباحثی که راحت هستید و دوست دارید آن‌ها را به اشتراک بگذارید صحبت کنید. بعضی افراد نگرانی‌هایشان به قدری بزرگ است که نمی‌توانند در گروه مطرح کنند. حتماً با من بعد از جلسه مطرح کنید یا با یکی از راهنمایان در حین اجرای کلاس صحبت کنید.

معرفی شخصی، تلاش برای ایجاد حس تعلق به گروه و باز شدن یخ افراد (۵ دقیقه).

چند دقیقه‌ای به افراد شرکت‌کننده فرصت دهید تا خودشان را معرفی نمایند و به اصطلاح یخشان آب شود و حس تعلق به گروه پیدا کنند خود این معرفی یک تمرین در لحظه حال است (که شرکت‌کنندگان نمی‌دانند)

نمونه گفتگو

خوب اجازه بدید اول خودتون رو معرفی کنید من علاقه مندم اسم تون را بدانم و اینکه در مورد غذای مورد علاقه تون صحبت کنید هر غذایی که دوست دارید و اینکه دوست دارید چه مزه و بویی داشته باشد. فرض کنید همین الانچه غذایی رو دوست داشتید و اینکه چه ویژگی‌هایی داشته باشد.

از خودم شروع می‌کنم، اسم من جولیا است. من تصور می‌کنم در حال خوردن یک جافا هستم (یک جافا کیکی است یک لایه پرتقالی و یک لایه شکلاتی دارد) وقتی آن را می‌خورم ابتدا لایه پرتقالی‌اش را بو می‌کشم و بعد ذره‌های نرم رو بر روی زبانم احساس می‌کنم.

راهنما دو نفر را انتخاب و از آن‌ها می‌خواهد در مورد غذایی که دوست دارند صحبت کنند. اگر فرد در مورد چیزهایی که دوست دارد به خوبی احساساتش را ابراز نمی‌کند، این سؤالات را پیشنهاد بدهید: آیا شما بوی آن را دوست دارید؟ چه مزه‌ای رو در دهانتان احساس می‌کنید؟

گروه رو تشویق کنید تا در مورد غذای مورد علاقه خود صحبت کنند.

ارزش (۴۰ دقیقه)

نوجوانان نقاشی با موضوع ارزش با محوریت دو مورد زیر را رسم می‌کنند:

الف) جایی که اکنون هستند و

ب) جایی که آن‌ها دوست دارند باشند.

از استعاره برای شروع این فعالیت استفاده کنید.

ارزش استفاده از یک استعاره را برای زندگی معرفی کنید، این اندیشه به نوجوانان کمک می‌کند تا متوجه باشند که کجا هستند و یا ارزش‌هایشان کجا است، در مورد هدایت احتیاط کنید- ما نمی‌خواهیم از افراد که چیزی که می‌خواهند در زندگی باشند را نقاشی کنند بلکه چیزی که در زندگی مهم است را باید رسم کنند. ما در مرحله ابتدائی فقط می‌خواهیم ارزش‌ها را کشف کنیم، آن‌ها در جلسات بعدی بازبینی خواهند شد.

نمونه گفتگو

استفاده از استعاره مسیری به قله کوه^۱ (هیز، استروسال و ویلسون، ۱۹۹۹)
فرض کنید شما در حال پیاپی روی در کوهستان هستید و می‌خواهید به قله بروید.
مسیر کوهستانی دارای پیچ‌وخم است. بعضی اوقات احساس می‌کنید مسیر را اشتباه
رفته‌اید. اگر از شما بپرسم چگونه می‌خواهید مسیر رفتن به قله را بروید احتمالاً
جواب‌های متفاوتی خواهید داد. اگر شما از گروه عقب بیفتید و قله را نبینید احتمالاً
می‌گویید هرگز به قله نمی‌رسید و اگر شما جایی می‌ایستادید که می‌توانستید قله کوه
را ببینید احتمالاً شما می‌گفتید که به خوبی بالا خواهید رفت. تصور کنید شما در دره
کوه و در لا به لای بوته‌ها در حال عبور هستید و به افراد در دامنه کوه نگاه می‌کنید و
می‌پرسید چقدر دیگر باید برویم تا به قله برسیم احتمالاً این افراد چون قله را
می‌بینند می‌گویند ما نزدیک قله هستیم.

ما امروز قصد داریم دو تا نقاشی بکشیم که شبیه همین مسیر کوهستان هستند.
نقاشی اول نشان دهد جایی که الان هستید (طبق استعاره شما در دره هستید)
تصویر دوم همان چیزی است که شما در بالای کوه قرار دارید و بعضی از مردم این را
زندگی مورد علاقه شما می‌دانند. در روی میز ابزار نقاشی، پاستیل، زغال چوبی، مداد،
مداد شمعی و ... وجود دارد شما می‌توانید برای کشیدن این دو تصویر از هر کدام از
این وسایل که می‌خواهید استفاده کنید و نیاز نیست حتماً یک نقاشی حرفه‌ای باشد و
می‌تواند یک چیز جذاب، رنگی، شکل، کلمه یا هر چیزی که دوست دارید این
تصویرها رو رسم کنید.

راهنما به نوجوانان کمک می‌کند تا وظیفه داده شده را بفهمند و تمرکز ابتدائی باید
بر روی جمله و کار هنری «اکنون شما کجا هستید» باشد. تسهیل‌گر از بحث گروهی
هنگامی که نوجوانان در حال ایجاد تصویر هستند استفاده می‌کند و از نوجوانان
می‌خواهد در مورد ارزش‌ها بحث کنند و ارزش‌هایی که در دارند را به اشتراک
بگذارند. تسهیل‌کننده باید تمرین اول را خودش نیز انجام دهد تا یک مدل برای بقیه
باشد.

¹ Path up the mountain

مراقب باشید و اطمینان حاصل کنید که کار هنری شما مواضع درمانی اکت (ACT) است.

نقاشی ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

- خیلی پیچیده نباشد. گروه را تقویت کنید تا فقط نقاشی خودشان و آنچه دوست دارند را بکشند. هدف ساختن یک شاهکار نیست. چون اگر از آن‌ها بخواهید نقاشی‌شان خیلی هنری باشد احتمال دارد در صورت عدم موفقیت اعتماد به نفس آن‌ها کاهش یابد.
- متناسب با سن و فرهنگ او باشد.
- خود افضایی با توجه به علاقه گروه و داوطلبانه باشد.

در طی فعالیت هنری، راهنما ممکن است در مورد ارزش‌ها با افراد گروه بحث نماید. از نوجوانانی که کار خود را تمام کرده‌اند سؤالات زیر را بپرسد. این یک جنبه مهم از فرآیند کار گروهی است. هدف از سؤال کردن، ارتقاء کار گروهی بر روی موضوعات ارزشی است.

- الان کجا هستید؟

تمرکز سؤالات می‌تواند بر روی چیزی که نوجوانان احساس می‌کنند و جایی که آن‌ها هستند باشد.

- چه چیزی برای شما ارزش است؟ و چرا خیلی مهم است؟ چه فعالیتی را خیلی دوست دارید؟

در طی فعالیت هنری برای استعاره مسیری به قله کوه، بحث با شرکت‌کنندگان که زندگی مثل سفر بر روی دامنه کوه است می‌تواند مفید باشد. هدف از ارزش‌ها، رسیدن به رضایت و خشنودی است نه رسیدن به هدف، برای مثال: من می‌خواهم مستقل باشم یک ارزش است ولی من می‌خواهم پرستار باشم یک هدف است.

وظایف و تکالیف منزل (۵ دقیقه)

متقاعد کردن نوجوانان برای انجام تکالیف در منزل بسیار چالش‌برانگیز است. لذا این هنر راهنما است که علاقه انجام تکالیف را در آن‌ها ایجاد نماید.

این هفته تکالیف منزل شرکت‌کنندگان برگرفته از استعاره مسیری به قله کوه است. نوجوانان را تشویق کنید که به زمانی توجه داشته باشند که در دره و بوته‌های کوه هستند و همچنین به زمانی که می‌توانند قله و بالای کوه را ببینند. در نظر داشته باشید که تکالیف منزل همیشه توسط همه نوجوانان انجام نمی‌شود. نمونه یک تکلیف:

برای نوجوانی دوستی و رابطه با یک دوست ارزش است. تکلیف برای این ارزش: نوجوان متعهد شود با یک دوست که مدتی او را ندیده است تماس بگیرد. اگر برای آن‌ها مستقل بودن ارزش باشد آن‌ها ممکن است شستن لباس‌ها را خودشان انجام دهند. این تکالیف باید در قدم‌های کوچک و قابل دسترس باشند تا آن‌ها بتوانند آن را انجام دهند.

گروه را تشویق کنید هفته بعد به جلسه بیایند و تلاش‌هاشون رو به اشتراک بگذارند.

بروشور (راهنما)

به هر دانش‌آموز یک بروشور از برنامه‌های این هفته بدهید تعدادی از نوجوانان ممکن است ترجیح بدهند تا با تلفن همراهشان از آن عکس بگیرند.

فصل دوم : افکار؛ در دام افتاده و گیر کرده یا انعطاف‌پذیر^۱

هفته دوم

هدف درمانی اکت (Act)

این هفته مفاهیم کنترل و پذیرش را معرفی می‌کنیم. از نوجوانان خواسته می‌شود که در کارهای هنری‌شان افکار و احساسات دشوار و ناراحت‌کننده (سخت) خود را بیان کنند. هدف این هفته نرمالیزه کردن افکار است. وظیفه ناامیدی خلاق، ایجاد حس خسته شدن از تمام راه‌حلهایی است که برای حل مشکلات یا رنج عاطفی استفاده شده است.

سرانجام، ما مفهوم یادگیری از تجربه را معرفی می‌کنیم. درگیر نشدن با مشکلات فکری و مقایسه تجربیات ما درباره یک مشکل با افکار ما از یک مشکل.

^۱ Thoughts: trapped or flexible

نکته: در هر یک از فعالیت‌های هفتگی، راهنما توجه نوجوانان را به این موضوع جلب می‌کند که هر شخصی در گروه در تقلا و مبارزه با سختی‌هایی مختص به خود است و این یک موضوع عمومی و فراگیر در همه افراد بشر است (نرمالیزه کردن مشکل). در طی فعالیت‌های هنری، راهنما باید تلاش‌های شرکت‌کنندگان را تقویت و در مورد آن‌ها نظر دهد. راهنما باید یک سطح عمومی از بحث و گفتگو را بین اعضای گروه حفظ نماید. برخی از گفتگوها به حفظ نوجوانان و مدیریت روحی آنان کمک می‌کند. راهنما باید مفاهیم اکت (ACT) را در گفتگوها مطرح و حفظ نماید. سعی کنید تفسیرات به گونه‌ای باشد که در راستای مفاهیم درمان اکت (ACT) باشد. برای مثال "جین رنگی که استفاده کرده‌ای خیلی قوی است." "من علاقمندم زمانی که نقاشی را تمام کردی دوست دارم بشنوم، آن (نقاشی) چه نوع درگیری و تقلا کردن در مورد شما را نشان می‌دهد."

وظایف و فعالیت‌های کلیدی

تکالیف منزل را مرور کنید.

معرفی دفترچه راهنمای زندگی (اقتباس از پولک^۱، ۲۰۰۸)

- متوجه بودن درگیری با افکار سخت
- کار هنری فردی
- ناامیدی خلاق
- بحث گروهی
- یاد بگیرید که درگیر و متمایل به سمت افکار نباشید.
- تکالیف منزل

ابزار مورد نیاز

- ۱- رنگ انگشتی
- ۲- کاغذ A3 سفید
- ۳- پاستیل روغنی

¹ Polk

- ۴- چوب زغالی
- ۵-مداد رنگی
- ۶-کاغذ یک رو سفید
- ۷- چتکه نقاشی
- ۸- فنجان آب برای نقاشی
- ۹-دستمال کاغذی حوله‌ای

فعالیت‌ها

مرور مطالب هفته گذشته

تکالیف جلسه اول را مرور کنید. از هر فرد بخواهید زمان‌هایی که متوجه عمل به ارزش‌ها می‌شوند را در گروه به اشتراک بگذارند راهنما باید یک مثال در این مورد برای نوجوانان ارائه دهد.

نمونه گفتگو

به هفته دوم خوش آمدید

آیا شما استعاره مسیر رسیدن به قله کوه را به خاطر دارید که چگونه استفاده کردیم؟ در طی هفته گذشته آیا شما متوجه شدید چه زمان‌هایی در دره و بوته‌ها هستید و چه زمان‌هایی می‌توانستید قله کوه را ببینید؟

آیا شما در مورد چیزی که نقاشی کرده بودید فکر کردید؟

آیا شما کارها و وظایف را از روی ارزش‌هایی که بحث کردیم برداشت کردید؟ معرفی

دفترچه راهنمای زندگی (۱۰ دقیقه)

این مفهوم از کارهای کوین پولک اقتباس شده است که برای راهنمای زندگی آگاهانه استفاده می‌شود.

(وب سایت ACBS به آدرس www.cantextual&psychology) را مشاهده

کنید. هدف این است که به نوجوانان کمک کنیم تا مفاهیمی را که در هر هفته آموزش داده می‌شوند در یک چهارچوب کلی قرار دهند.

یک کاغذ A4 به هر نوجوان بدهید و از آن‌ها بخواهید کلمه "ارزش" را بنویسند و سپس پایین کلمه ارزش چیزهایی که برای آن‌ها مهم هستند را بنویسند، نوجوانان را تشویق کنید خیلی در مورد آن‌ها فکر نکنند و فقط مواردی که برای آن‌ها معنادار است را بنویسند. توضیح دهید که هیچ کس این ورقه را نخواهد دید و نیازی به بلند خواندن آن نیست. سپس از نوجوانان بخواهید برگه را بچرخانند و آن طرف برگه در بالای برگه کلمه "مشکلات" را بنویسند و در زیر آن چیزهایی که در زندگی برای آن‌ها مشکل است را لیست کنند.

نوجوانان معمولاً نیاز به تشویق و یک راهنما دارند. به آن‌ها بگویید ارزش‌ها و مشکلات به صورت محرمانه خواهد ماند.

به نوجوانان بگویید که این برگه‌ها تا آخرین هفته استفاده خواهند شد و در واقع نقشه راه هستند. برای آن توضیح دهید که امروز بر روی مشکلات تمرکز خواهیم کرد.

متوجه درگیر بودن با افکار – فعالیت هنری (۳۰ دقیقه)

منطق این تمرین استفاده از یک رسانه تجربی و هنری به جای کلمات است تا نوجوانان بتوانند افکاری که با آن‌ها درگیرند را درک کنند. برای درک افکار دشوار هر یک از مبارزات نوجوانان است. هدف این است که نوجوان افکار و احساساتشان را بدون کلمات بیان کنند (البته اگر لازم باشد می‌توانند از کلمات استفاده کنند).

از نوجوانان بخواهید با استفاده از نقاشی یک تجربه از درگیری‌هایشان را ایجاد کنند. ما به این موضوع پی بردیم که نوجوانانی که علاقه به نقاشی ندارند را ترغیب کنیم که فقط شروع به نقاشی کردن کنند بدون اینکه هدف مشخصی داشته باشند.

نمونه گفتگو

هفته پیش من از شما خواستم مکان موردعلاقه‌تان را تصور کنید. تصویرهای بعضی از شما جایی که می‌خواهید و دوست دارید باشید را نشان می‌داد. ممکن است این تصاویر احساس سختی را برای شما در مورد اینکه زندگی چگونه پیش خواهد رفت ایجاد کند.

بیشتر تصاویر ما مکانی را نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد بهتر از جایی هستند که الان و در زمان حال هستیم. امروز درباره افکار و احساسات سخت و دشوار که مردم

در زندگی‌شان دارند صحبت می‌کنیم و راه‌های جدیدی که می‌توانیم تجربه کنیم را یاد می‌گیریم. به عنوان مثال وقتی من هفته گذشته نقاشی را رسم می‌کردم بعضی اوقات ذهنم خیلی پرمشغله بود و دوست داشتم آرام باشم. آیا دوست دارید با فرد دیگری که همین افکار سخت و پریشان را دارد آشنا شوید و با او آن‌ها را به اشتراک بگذارید؟ به صورت گروهی بحث کنید. حالا از شما می‌خواهم که افکار سخت و احساسات ناراحت‌کننده خود را رسم و نقاشی کنید البته من می‌خواهم شما یکی از آن‌هایی که بیشتر با آن درگیر هستید را انتخاب کنید.

ما به این افکار سخت و دشوار به عنوان یک مبارزه و درگیری اشاره می‌کنیم. از شما می‌خواهم فکری که برای شما سخت و دشوار است را ایجاد کنید. بعد از اینکه شرکت‌کنندگان نقاشی را رسم کردند به هر کدام فرصتی بدهید تا آنچه را ایجاد کرده‌اند به اشتراک بگذارند. هدف این است که نوجوانان کارهای هنری‌شان را حتی اگر چند کلمه باشد به اشتراک بگذارند. برای نوجوانان توضیح بدهید که تعدادی زیادی افراد افکار و احساسات سخت و ناراحت‌کننده دارند (نرمالیزه کردن مشکلات). عناصر مشترک در کار هنری افراد گروه را برجسته کنید.

اگر گروهتان تاریکی و سیاهی را رسم می‌کند. از این تاریکی به عنوان یک تجربه مشترک و اینکه دیگران هم این احساسات را دارند استفاده کنید.

نامیدی خلاق^۱ _ طوفان فکری^۲ گروهی (۱۲ دقیقه)

یک بحث گروهی را راه بیندازید تا نوجوانان تلاش‌هایی ناموفقی که برای مبارزه با افکار دشوار و دردهای عاطفی داشته‌اند را به اشتراک بگذارند. فعالیت، شامل یک طوفان فکری است که از تکه‌های کاغذ استفاده می‌شود.

از آن‌ها بخواهید تجارب خود را در مورد اجتناب از افکار مشکل و مبارزه با آن بیان کنند. به آن‌ها بگویید زمانی که آن‌ها می‌خواهند افکار و احساسات را کنترل کنند یا

¹ Creative hopelessness

² Brainstorm

از آن اجتناب کنند شکست می‌خورند. همچنین در این مورد صحبت کنید که فکر کردن و دنبال راه‌حل گشتن خارج از افکار و با دور شدن از آن‌ها خود مشکل اصلی است؛ و سپس این را با یادگیری از طریق تجربه مقایسه کنید برخی از سؤال‌ها که فعالیت گروهی را برمی‌انگیزد شامل:

- می‌توانید افکار سخت و دشواری را که عموم مردم دارند نام ببرید؟
- چه اقداماتی برای خلاص شدن از افکار دشوار انجام داده‌ایم؟
- آیا از این مبارزه خسته شده‌ایم؟

جقدر این استراتژی و مبارزه با افکار کار کرد؟

- آیا شما از این درد و سختی خلاص شدید (چه کوتاه چه بلندمدت)؟
- آیا به چیزی که می‌خواستید در زندگی برسید رسیدید؟
- این استراتژی‌ها برای ما از لحاظ زندگی کردن با طراوت و سرزنده چه سودی دارد؟

استفاده از تجربه برای درگیر نشدن. فعالیت گروهی ۸ دقیقه

استعاره تله انگشت چینی^۱ را برای نشان دادن اینکه جهان ذهن و جهان تجربه متفاوت است استفاده کنید آنچه ذهن به ما می‌گوید فقط یک راه‌حل است و همیشه تجربه ما نیست.

استفاده از این استعاره به این منظور است که مبارزه همیشه کار نمی‌کند و ما باید یک جایگزین داشته باشیم. تجربه چیزهای متفاوتی را به ما می‌گوید تمایل و خواسته‌هایی که به تدریج در جلسات آینده نوجوانان کشف خواهند کرد.

نمونه گفتگو

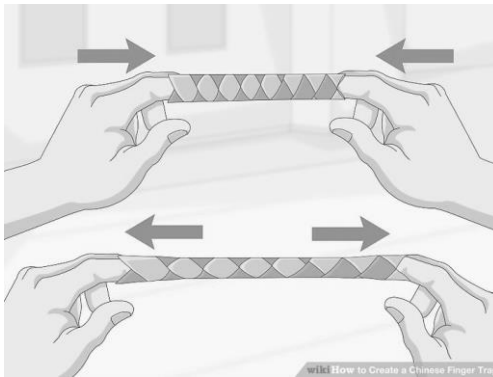
ما قصد داریم فعالیت‌هایی را انجام دهیم که به ما کمک می‌کنند در مورد تفاوت تجربیات خارج از ذهن و افکارمان آشنا شویم. (به هر شرکت‌کننده یک تله انگشت چینی همراه با قواعد استفاده از آن بدهید تا دقیق گوش کنند.)

¹ Chinese finger trap

من می‌خواهم که انگشت اشاره دست راست و چپتان را از انتها داخل آن فشار دهید. حالا تلاش کنید آن را بیرون بکشید. همان‌طور که مشاهده می‌کنید وقتی تلاش می‌کنید انگشتان را از هم دور کنید تله انگشتی سفت می‌شود و نمی‌توانید انگشتان خود را خارج کنید. هرچه بیشتر می‌کشید آن‌ها تنگ‌تر و کوچک‌تر می‌شوند و انگشت دستتان را محکم نگه می‌دارد. شما باید کشیدن را رها کنید تا انگشتان از داخل آن خارج شوند وگرنه تا زمانی که درگیرید انگشتان خارج نمی‌شود.

بعضی از افکار ما شبیه همین هستند. شاید این لوله‌ها مثل زندگی باشند و اینکه هیچ راهی برای دور شدن از ناراحتی‌های زندگی وجود ندارد و هر تلاشی برای انجام این کار محدودیت دارد. شما باید حرکت کنید و تنها راه برای حرکت این است که انگشتان خود را برخلاف دور کردن به هم نزدیک کنید تا لوله بزرگ‌تر شود و از انگشت شما خارج شود، در ابتدا انجام این کار سخت به نظر می‌رسد زیرا چیزی که ذهن می‌گوید جدا کردن انگشتان از هم است نه نزدیک کردن انگشت‌ها به هم. شاید لازم باشد شما از یک زاویه متفاوت به آنچه ذهن شما به شما می‌گوید نگاه کنید و کار دیگری را انجام دهید. (هیز و اسمیت^۱، ۲۰۰۵)

شاید بهتر و نرمال‌تر این است که افکار ناراحت‌کننده را داشته باشیم و باتجربه‌مان و ارائه یک راه جدید از عهده مشکلات برآییم. ما در هفته‌های آینده این را بهتر کشف خواهیم کرد.



¹ Hayes&smith

تکلیف منزل

برای تکلیف این هفته از نوجوانان بخواهید به افکار و احساسات ناراحت‌کننده خودشان توجه کنند و اینکه چه اقدامی در برابر این افکار دارند آیا سعی می‌کنند آن‌ها را از ذهن خودشان پاک کنند و با آن‌ها مبارزه کنند و یا می‌گذارند افکار بیایند و بروند و کاری به آن‌ها نداشته باشد.

به این نکته توجه داشته باشید که باید به آن‌ها گوشزد کنید که هدف، خلاص شدن از افکار دشوار نیست فقط توجه کردن به این موضوع است که چه اتفاقی می‌افتد. راهنما باید شرکت‌کنندگان را هدایت و افکار دشوار که نیرومندتر هستند را نام‌گذاری کند و در مورد آن‌ها هفته بعد بحث کند.

نمونه گفتگو

این هفته از شما می‌خواهم آزمایشات خودتان را هدایت و رهبری کنید در طی این هفته وقتی احساسات ناراحت‌کننده دارید یکی از این دو مورد را انجام دهید:

الف) توجه کنید زمانی که سعی دارید بر این افکار غلبه کنید چه اتفاقی می‌افتد و فقط توجه کنید و کاری انجام ندهید.

ب) وقتی افکار ناراحت‌کننده می‌آیند اجازه بدهید حضور داشته باشند و به عبارتی با آن‌ها درگیر نشوید. توجه کنید این فقط یک آزمایش است و اینکه هفته آینده این مورد را گزارش کنید. حالا می‌خواهم افکار ناراحت‌کننده خود را نام ببرید.

بروشور راهنما:

یک بروشور برای این هفته تهیه کنید و البته بعضی ترجیح می‌دهند که با تلفنشان از این بروشور عکس بگیرند.

فصل سوم: تمایل و پذیرش^۱

هفته سوم

هدف درمانی اکت (ACT)

در این جلسه ما بیهوده بودن کنترل افکار را مطرح و تمایل و پذیرش را به عنوان جایگزین معرفی می‌کنیم. ما چندین فعالیت تجربی را استفاده می‌کنیم تا به شما نشان دهیم تجربه و عمل مؤثرتر از قواعد زبانی هستند و برای رها شدن از افکار دشوار و ناراحت کننده لازم است که درگیری را رها کنیم و اجازه دهیم که این افکار باشند. این فعالیت‌ها نشان می‌دهد که تجربیات ما بعضی وقت‌ها راه‌حل‌های متفاوت از راه‌حلهایی که ذهن القاء می‌کند به ما می‌دهد. در پایان جلسه سوم شرکت‌کنندگان گروه می‌توانند افکار مشکلشان را تصور و بر روی آن کار کنند.

¹ Developing willingness

فرآیند مشکل

در طی فعالیت این هفته راهنما سعی می‌کند تمایلات و پذیرش را در نوجوانان ایجاد و گسترش دهد و به آن‌ها کمک می‌کند بعضی چیزهای متفاوت را تجربه کنند و بیشتر بر تجربیاتشان به جای قواعد زبانی تکیه کنند. در طی دو تمرین تأکید بیشتر باید بر روی فعالیت‌های تجربی باشد نه جواب دادن.

در مورد استعاره غول (درگیری با غول) ما از شرکت‌کنندگان می‌خواهیم راه‌حل‌های خود را ارائه دهند ناچاراً یک عضو گروه پیشنهاد می‌کند طناب را باید بندازیم. ما نوجوانان را متوجه کرده‌ایم که باید طناب را در این حالت به جای جنگیدن و مبارزه کردن بندازند.

سرانجام نوجوانان خواهند آموخت که چه چیزی باید انجام دهند که خود یکی از مفاهیم درمان اکت است. کار منزل در این هفته مهم است.

وظایف و فعالیت‌های کلیدی

- ۱) مرور تکالیف منزل
- ۲) کنترل مشکل است-تجربه فراموشی از روی قصد - فعالیت گروهی
- ۳) تجربه داشتن تمایل و پذیرش با رها کردن طناب - فعالیت هنری
- ۴) تکالیف منزل برای این هفته

ابزار مورد نیاز

- ۱) کاغذ A3
- ۲) پاستیل روغنی
- ۳) زغال چوبی
- ۴) مداد رنگی
- ۵) رنگ قرمز زرد، آبی، سفید و سیاه
- ۶) مداد تراش
- ۷) کاغذ باطله و یک رو سفید
- ۸) چتکه نقاشی
- ۹) یک لیوان و ظرف آب برای نقاشی

۱۰) دستمال حوله‌ای کاغذی

فعالیت‌ها

مرور مطالب هفته گذشته (۱۰ دقیقه)

برای مرور مطالب هفته گذشته در اطراف گروه قدم بزنید و از اعضای گروه بخواهید و فرصت دهید در مورد چیزهایی که در طول هفته به آن توجه کرده اند صحبت نمایند. به طور ویژه و خاص به یاد داشته باشید چیزهایی که هر شرکت کننده بیان می کند و از آن‌ها بخواهید که به آزمایشات و تجربیاتشان توجه داشته باشند.

نمونه گفتگو

به جلسه سوم خوش آمدید، فعالیت‌های امروز بر پایه مطالب هفته گذشته است لذا اجازه بدهید مطالب هفته گذشته را که در مورد آن صحبت کردیم مرور کنیم و اگر شما در مورد آن در طی هفته گذشته فکر کرده اید چه چیزی به ذهنتان خطور کرده است؟

- چرا مردم به افکار ناراحت کننده توجه می کنند؟
- چه اتفاقی می افتد اگر شما خارج از افکار و احساسات دشوارتان توجه کنید؟
- چگونه احساسی است وقتی در مورد چیزهای دشوار فکر می کنید؟
- آیا شما برای اجتناب از این افکار و احساسات کاری انجام می دهید؟ چه کاری می کنید؟

کنترل مشکل است، تجربه فراموشی عمدی و از روی قصد (۱۰ دقیقه)

یک تمرین تجربی اثبات می کند که همه افکار حاصل ذهن ما هستند. و ما به دلیل تلاش برای کنترل آن‌ها نمی توانیم آن را پاک کنیم. از گروه بخواهید مسیر خودشان از خانه تا مدرسه را تصور کنند بعد ببینید آن‌ها می توانند مسیر را که تصور کرده اند از ذهن پاک کنند. گفتگوی گروهی را بر روی فرآیند فراموشی دنبال کنید برای مثال: از گروه سؤال کنید چگونه این مسیر را فراموش کردند؟

بعضی از اعضای گروه احتمالاً می‌گویند ما توانستیم آن را فراموش کنیم. از آن‌ها بپرسید آن‌ها چگونه این کار را کرده‌اند؟ بعضی اعضای گروه تلاش می‌کنند آن را پاک کنند ولی شکست می‌خورند. این موضوع را تأکید کنید که کلمه تجربه (خارج از بدن) با کلمه افکار (درون بدن) دارای قواعد متفاوت هستند. با خارج شدن از دنیای افکار و آمدن به دنیای تجربه ما راحت‌تر می‌توانیم از چیزهایی که دوست نداریم خلاص شویم.

نمونه گفتگو:

ما قصد داریم در مورد روشی که ذهنمان فکر می‌کند یاد بگیریم. از شما می‌خواهم چشمانتون رو ببندید و یا به یک نقطه روی زمین نگاه کنید حالا به ذهنتان اجازه بدید که در خانه سرگردان باشد، جایی که زندگی می‌کنید را تصور کنید. خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنید چگونه به نظر می‌رسد. خودتان رو ببینید که در حال ترک کردن خانه و رفتن به مدرسه هستید، در کدام خیابان شما در حال رفتن به مدرسه هستید؟ و به چیزهایی که در راه هستند و تصویر همسایه تان که از کنار شما می‌گذرد توجه کنید.

شما به مدرسه می‌رسید و وارد ساختمان می‌شوید. شما وارد اتاق هنر می‌شوید حال از شما می‌خواهم که سفر خود از خانه تا مدرسه را از ذهنتان پاک کنید آن را کاملاً محو کنید واقعاً آن سخت است.

آیا کسی هست که بتواند این کار را انجام دهد؟
آیا کسی فکر می‌کند بهترین راه برای خلاص شدن از افکار ناراحت‌کننده این است که آن‌ها را فراموش کند؟

توسعه تمایل با انداختن و رها کردن طناب (۳۰ دقیقه)

از استعاره جنگ با هیولا^۱ استفاده کنید (زتلا^۲، ۲۰۰۷) تا بیهودگی درگیری را برای نوجوانان اثبات کنید و اجازه دهید یک جایگزین به جای درگیری، انتخاب کنند.

^۱ The tug of war with the monster

^۲ Zettle

راهنما باید طوفان فکری را در گروه ایجاد نماید. در این لحظه راهنما به این واقعیت اشاره می‌کند که انداختن طناب اولین قدم است. انداختن طناب نباید مستقیم به اعضای گروه گفته شود بلکه نوجوانان باید خودشان آن را تشخیص دهند.

نمونه گفتگو:

به نظر می‌رسد مبارزه شما مثل این است که مدت زیادی در جنگ و طناب‌کشی با یک هیولا هستید. شما به سختی از یک طرف طناب را می‌کشید و هیولا نیز از طرف دیگر آن را می‌کشد.

در بین شما و هیولا یک چاله بی‌انتهاست. اگر شما سخت طناب را بکشید ممکن است هیولا را به لب چاله بیاورید و حتی آن را به داخل چاله بیندازید ولی او شما را هم به درون چاله می‌کشد و این پایان کار شما خواهد بود. شما هنگامی که در حال جنگ هستید صدای دوستان خودتان را می‌شنوید که در حال انجام فعالیت‌های سرگرم‌کننده هستند شما دوست دارید با آن‌ها تفریح و سرگرمی داشته باشید ولی از طرفی می‌خواهید برنده و در حال مبارزه باشید. ممکن است به آن‌ها بگویید اجازه بدهید از دست هیولا خلاص شوم بعد می‌آیم. تصور کنید شما طناب را می‌کشید و هیولا را نیز به طرف چاله نزدیک می‌کنید ولی هر کاری می‌کنید نمی‌توانید غول را داخل چاله بیندازید در این لحظه چه گزینه‌ای را انتخاب می‌کنید. (زتل، ۲۰۰۷)



اجازه بدهید اعضای گروه در مورد راه‌حل بحث کنند سرانجام اعضای گروه در مورد رها کردن طناب صحبت می‌کنند بعد از آن شما بحث را ادامه دهید.

حالا از شما می‌خواهیم یک هیولا را به عنوان نماینده افکار ناراحت‌کننده نقاشی کنید، سپس خودتون رو هم بکشید. حال تجربیات درگیری‌تان با افکار ناراحت‌کننده را تصور کنید این هیولا شبیه هیچ هیولایی که تا حالا دیده‌اید نیست آن هیولا ممکن است یک رنگ یا شکل فانتزی باشد. اختیار با شماست.

زمانی که هر یک از اعضای گروه نقاشی‌شان را تمام کردند به او بگویید آن را با اعضای گروه به اشتراک بگذارد. تشویق کنید که در مورد تجربه ارتباط خودشان با هیولا صحبت کنند. آیا آن‌ها در حال مبارزه با هیولا هستند؟ آیا سعی می‌کنند از هیولا دوری کنند؟ آیا آن‌ها طناب را رها می‌کنند؟

اغلب نوجوانان خودشان را در حال درگیری با هیولا رسم می‌کنند. نوجوانان را ترغیب کنید در مورد دلیل این درگیری با هیولا صحبت کنند یا اصلاً در مورد این درگیری خودشون رو به فراموشی بزنند. با نوجوانان در مورد فراموش کردن کنترل افکار صحبت کنیم و آن را یادآوری کنیم. در این مورد بحث کنیم که حتی اگر طناب را بندازیم ما می‌توانیم آن را با انتخاب خودمان برداریم و دوباره مبارزه را شروع کنیم.

هدف این است که فضایی را ایجاد کنیم که بگوییم افکار سخت و دشوار شبیه همین طناب است.

تکالیف منزل

این هفته تمایل انداختن طناب را تمرین کنید ما می‌خواهیم شما در زندگی‌تان روش خود در برخورد با افکار ناراحت‌کننده را انتخاب کنید. یک روش شما می‌تواند توجه کردن به افکار و کشیدن سخت طناب باشد به طوری که آن افکار را به سمتی بکشید تا فراموش شوند. از نوجوانان بخواهید در مورد فعالیت‌ها و سرگرمی‌هایی فکر کنند که آن‌ها را به خاطر درگیری با هیولا کنار گذاشته‌اند هدف این هفته این است که با وجود رها کردن طناب و عدم درگیری با افکار هم می‌توانند فعالیت‌هایشان را انجام دهند.

نمونه:

نوجوانی به دلیل اضطراب و اینکه ممکن است قضاوت بدی درباره او شود از دیدن اقوام اجتناب می‌کرد. زمانی که تمرین تمایل و پذیرش انجام شد او تصمیم گرفت که حتی با وجود اضطراب آن‌ها را ببیند.

دور اتاق راه بروید و از شرکت‌کنندگان در مورد سختی‌های پذیرش و اینکه چه کاری می‌خواهند انجام دهند صحبت کنید.

بروشور (راهنما)

یک راهنما برای هر دانش‌آموز فراهم کنید یا به آن‌ها اجازه بدهید از روی راهنما با گوشی همراه عکس بگیرند.

فصل چهارم: درون ذهن^۱

هفته چهارم

اهداف درمانی اکت (ACT)

هدف این جلسه این است که شرکت‌کنندگان، متوجه شوند چگونه ذهن افکار را تولید می‌کند.

طبیعت زبان، چگونگی ترکیب زبان با احساسات، چگونگی روایت از خود و محدود کردن ارزش زندگی از مواردی است که بحث می‌شود. در پایان جلسه، شرکت‌کنندگان در برخی تمرینات تجربی برای خنثی کردن افکار شرکت می‌کنند.

فرایند مشکل

روند این هفته به گونه‌ای است که بعضی فعالیت‌های هنری غیرمعمول را استفاده نماییم تا به نوجوانان کمک نماید بتواند تولیدات افکارشان را تجربه کنند.

¹ Inside my mind

نوجوانان ذهن خود را به عنوان یک ماشین مداوم تولید فکر تصور می‌کنند و تجربه این را در استعاره خودشان ایجاد می‌کنند. گفتگو گروهی می‌تواند پیرامون، تولیدات افکار باشد.

تکالیف و وظایف کلیدی

- تکالیف منزل را مرور کنید
- رها کردن طناب
- ذهن‌تان همانند یک استعاره - فعالیت هنری
- منتشر کردن افکار دشوار و ناراحت‌کننده - فعالیت هنری

ابزار مورد نیاز

این هفته نقاشی نکشید. این هفته فقط پاستیل روغنی، زغال چوبی، مداد رنگی را استفاده کنید.

۱- کاغذ A3

۲- پاستیل روغنی

۳- چوب زغالی

۴- مداد رنگی

۵- مدادتراش

۶- دستمال حوله‌ای

فعالیت‌ها

مرور مطالب هفته گذشته (۱۰ دقیقه)

با مرور مطالب هفته گذشته و اینکه هر شرکت‌کننده چه کاری انجام داده است شروع کنید. استعاره مبارزه با هیولا را یادآوری نمایید و این نکته را یادآوری کنید که جنگ با هیولا معمولاً به عنوان راه‌حلی برای خلاص شدن از درگیری کار نمی‌کند.

شرکت‌کنندگان را با سؤالات زیر به فعالیت وادار کنید:

- وقتی طناب را می‌کشید چه چیزی متوجه می‌شوید؟
- آیا متوجه این موضوع هستید که با کشیدن طناب دارید افکارتان را به سمتی می‌کشید که به شما آزار می‌رساند؟

– زمانی که طناب را رها می‌کنند چه اتفاقی می‌افتد؟

هر شرکت‌کننده تلاش کند در مورد وظایف و تمایلشان بحث کند. به شرکت‌کنندگان یادآور شوید که درگیر شدن و یا نشدن چیزی است که بارها و بارها انجام و تکرار می‌شود. آن‌ها متوجه درگیری هستند و بعضی اوقات جنگ را متوقف می‌کنند.

ذهن مثل یک استعاره – فعالیت هنری (۲۰ دقیقه)

در این فعالیت لازم است شرکت‌کنندگان از هنر برای ایجاد استعاره خودشان و اینکه ذهن چگونه کار می‌کند استفاده نماید. هدف ایجاد یک تجربه از فرایند فکر خودشان است.

بحث درباره فرایند فکر

بر روی کارهایی که ذهنمان انجام می‌دهد بحث کنیم، توضیح دهید که آن به طور مداوم فکر تولید می‌کند.

به عنوان مثال ذهن، مسائل را حل می‌کند، برای آینده طرح می‌ریزد، تلاش می‌کند امنیت را حفظ کند و ...

بحث کنید که چگونه فرایند فکرتان معنی می‌دهد و اینکه ذهنمان به طور مداوم پرمشغله است.

بحث کنید که چگونه منفی‌بافی یک روش حفاظت ما از خطر است اما همیشه مؤثر نیست.

در این مورد صحبت کنید که ذهن در حال استفاده از استعاره است برای مثال یک استعاره این است که ذهن از بیکاری و نوجوانی لذت می‌برد.

ذهن مثل یک کامپیوتر همیشه روشن، استعاره ایجاد می‌کند.

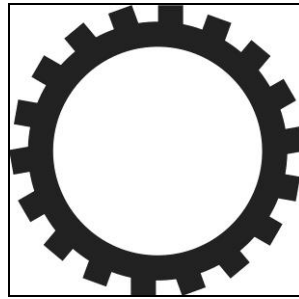
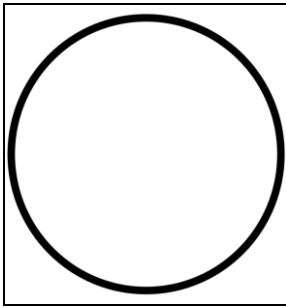
استیون هیز و اسپنسر اسمیت، فرایند فکر کردن درباره افکارمان را مثل شنا کردن ماهی در آب توصیف کردند. ماهی‌ها نمی‌دانند زیر آب هستند آن‌ها فقط شنا می‌کنند. فکر کردن بشر هم مثل همین است.

نمونه یک گفتگو

حالا از شما می‌خواهم یک استعاره از ذهنتان خودتان ایجاد کنید. یک رسم یا نقاشی را استفاده کنید. این سخت به نظر می‌رسد ولی شروع کنید کاملاً سرگرم‌کننده به نظر می‌رسد.

برای مثال بعضی مردم برای نشان دادن ذهنشان، چرخ‌دنده و چرخ می‌کشند، عده‌ای تعدادی افراد با مشاغل گوناگون را می‌کشند. بعضی دایره و بعضی افراد رنگ‌های آرام را رسم می‌کنند. مهم نیست چه تصمیمی بگیرید، مهم این است که آنچه در ذهنتان است را نمایش بدهید.

اگر ذهنتان است راه آسان آن است که آن فکر را رسم کنید و ببینید کجا شما را می‌برد.



زمانی که نوجوانان در حال نقاشی و کامل کردن کار هنری‌شان هستند از آن‌ها بخواهید در مورد کار هنری‌شان صحبت کنند. توضیح دهید استعاره آن‌ها چه چیزی را نشان می‌دهد. تسهیل‌کننده باید بحث را به سمت مفاهیم درمان اکت هدایت نماید.

افکار سخت ناهمجوش فعالیت هنری (۲۰ دقیقه)

تمرین بعدی یک تجربه ناهمجوشی است که از ادامه تمرینات ناهمجوشی قبلی است. این تمرین باید دقیق انجام شود تا اعتماد نوجوانان را جلب کنید تا بتوانید یک کار شگرف و خوب انجام دهید. به شرکت‌کنندگان می‌گوییم که ما در حال انجام آزمایش کوچکی هستیم که به ما کمک خواهد کرد در مورد روشی که ذهنمان فکر می‌کند

بیاوریم. لازم است قبل از اینکه شرکت کنندگان بخواهند افکار خودشان را بنویسند راهنما افکار ناراحت کننده خودش را مدل کند.

نمونه گفتگو

حالا که یاد گرفته ایم که ما شبیه آن چیزی هستیم که فکر می کنیم. از شما می خواهیم یک آزمایش کوچک انجام بدهید تا در مورد تجربه فکر کردن خودتان یاد بگیرید. آن کمی خودمانی به نظر می رسد (می خواهیم کمی با فکر تنها باشید و ببینید چه چیزی شما یاد گرفته اید. تجربیات عجیب گاهی اوقات چیزهای خوبی به ما یاد می دهد.

می دانیم همه ما افکار ناراحت کننده داریم و با آن ها درگیر هم هستیم و می دانیم که این افکار بارها و بارها به سراغ ما می آیند. حالا می خواهیم افکاری که دوست ندارید درباره آن فکر کنید یا ممکن است همیشه به ذهنتان بیاید را انتخاب و با گروه به اشتراک بگذارید. به عنوان مثال این فکر که من "به قدر کافی خوب نیستم" و منظم به سراغتان می آید را انتخاب کنید. بعضی افکار که عمومی تر هستند مثل "من همیشه شکست می خورم و نمی توانم آن کار را انجام بدهم" را نیز انتخاب کنید.

حالا ما قصد داریم یک آزمایش کوچک انجام دهیم که نحوه کار ذهن با افکار سخت و ناراحت کننده را به ما اثبات می کند. آن ممکن است احمقانه به نظر برسد اما تلاش کنیم که همراه آن باشیم و ببینیم چه اتفاقی می افتد. من می خواهم افکار ناراحت کننده خود را بر روی کاغذ بنویسید. حالا قصد داریم این کاغذ را مثل کاغذهای تزئینی و علامت دار تزئین کنید. و آن را مثل کارت دعوت، مثل یک علامت و دعوت نامه پارتی، مثل کلاه پارتی یا بادکنک گره زده شده و یا یک صفحه تزئین شده در بیاورید.

هرکس تزئینش را تمام کرد اطلاع دهد تا در مورد آن بحث نماید موارد زیر بحث را رونق می دهد:

- حالا که فکر را انتخاب کردید و نوشتید چه اتفاقی افتاد؟
- چه احساسی داشتید وقتی خواستم افکار سخت و ناراحت کننده را بنویسید؟

- تجربه خودتان وقتی سعی نمی کنید افکار ناراحت کننده را از بین ببرید و سعی می کنید با آن ها باشید را بنویسید.
 - افکار سخت را نرمالیزه کنید وقتی این کار را انجام می دهید اغلب نوجوانان آرام می شوند و به آن افکار می خندند و آن ها را می نویسند.
 - به شرکت کنندگان بگویید تغییری در افکارشان انجام ندهند.
- وقتی این اتفاق می افتد افراد این دانش را به دست آورند که می توان با افکار درگیر بود.

تکالیف منزل

تکلیف این هفته یک فعالیت ناهم جوشی برای زمانی است که افکار دشوار بروز می کنند. به نوجوانان ایده بدهید تا با افکار کار کنند به عنوان مثال ممکن است آن را داخل یک حباب بنویسند یا یک علامت جشن تولد رسم کنند یا تصور کنید یک حباب شناور و در حال دور شدن است. هدف این است نوجوانان چیزهای متفاوت را با آن انجام دهند. ترجیحاً هر فرد استراتژی خودش را تولید می کند و آن را با گروه در میان می گذارد.

بروشور راهنما

به هر دانش آموز یک بروشور راهنما بدهید. بعضی دانش آموزان ترجیح می دهند یک عکس با گوشی از آن تهیه کنند.

فصل پنجم: ذهن آگاهی و در زمان حال بودن^۱

هفته پنجم

اهداف درمانی اکت (ACT)

این هفته ما مطالب و مفاهیم چهار هفته گذشته را مرور می‌کنیم و یک سرگرمی و نقش بازی با استعاره مسافر اتوبوس^۲ داریم تا نشان دهیم چگونه سختی‌ها با ما هستند و با این حال در زندگی به طرف ارزش‌ها حرکت می‌کنیم سپس ما این را در مقابل زمان حال و تجربه خود به عنوان زمینه قرار می‌دهیم.

ما با گروه در مورد زندگی در حال حاضر به جای زندگی در گذشته و آینده و زندگی با افکار ناراحت‌کننده بحث می‌کنیم. برای تعداد زیادی از نوجوانان این تجربه اول از

¹ Mindfulness-being present

² The passenger on the bus

ذهن آگاهی است ولی آن‌ها این توانایی را به دست می‌آورند تا به مسافران گوش کنند و در زمان حال زندگی کنند.



فرآیند مشکل

این هفته ما با مسافران اتوبوس هستیم و نقش بازی می‌کنیم تا مطالب هفته گذشته را انعکاس دهیم. راهنما باید شرکت‌کنندگان را تشویق نماید تا استعاره را اجرا نمایند. سپس ما به ذهن آگاهی و لحظه حال حرکت می‌کنیم از نقاشی و رنگ انگشتی برای نشان دادن لحظه حال استفاده می‌کنیم. راهنما باید دو فعالیت را در گروه رهبری کند: در کنار مسافران بودن و زندگی کردن در حال.

وظایف و فعالیت‌های کلیدی

مرور تکالیف منزل

حرکت به سمت ارزش‌ها با استفاده از استعاره مسافران در اتوبوس
نقش بازی در زندگی در حال - فعالیت هنری
تکلیف منزل

ابزار مورد نیاز:

- ۱- کاغذ A3 سفید
- ۲- پاستیل روغنی
- ۳- زغال چوبی
- ۴- مداد رنگی
- ۵- رنگ قرمز، زرد، آبی، سفید و مشکی
- ۶- قلم موی نقاشی
- ۷- فنجان آب برای نقاشی
- ۸- دستمال حوله‌ای

فعالیت‌ها

مرور مطالب هفته گذشته (۱۰ دقیقه)

مطالب هفته گذشته را مرور کنید و از شرکت‌کنندگان بخواهید تجربیات خودشان از تکنیک ناهم‌جوشی با افکار را به اشتراک بگذارند. مطمئن باشید همه شرکت‌کنندگان فرصت کافی برای به اشتراک گذاشتن تجربه خود از ناهم‌جوشی را دارند.

زندگی و حرکت به سمت ارزش‌ها - نقش بازی کردن (۲۰ دقیقه)

استعاره مسافران در اتوبوس (هیز و همکاران، ۱۹۹۹) با نقش بازی کردن استفاده می‌شود تا افکار ناراحت‌کننده را با خودمان همراه کنیم.
تلاش کنید سرگرمی زیادی همراه این تمرین باشد و همه دانش‌آموزان آن را بفهمند و درک کنند.

- ۱) مفاهیمی را که تا این هفته آموخته‌ایم مرور کنید از نقاشی برای مرور استفاده کنید.
 - ۲) به شرکت‌کنندگان توضیح دهید که ما قصد داریم نقش بازی را انجام دهیم.
 - ۳) صندلی خود را به عنوان صندلی راننده اتوبوس در نظر بگیرید که سه تا ۴ نفر مسافر با او همراه هستند.
 - ۴) یکی از راهنمایان به عنوان راننده اتوبوس هستند.
 - ۵) از سه نفر دانش‌آموز بخواهید که به عنوان مسافر اتوبوس باشند.
 - ۶) از راننده بخواهید تا هر فرد را به عنوان یک فکر دشوار و ناراحت‌کننده که در حال پیچ‌پیچ کردن است در نظر بگیرد (راننده اتوبوس را نقاشی کنند و هر مسافر را به عنوان یک فکر ناراحت‌کننده در نظر بگیرید که در ذهن (اتوبوس) است و در حال درگیری است با شماست.
 - ۷) راهنما توضیح می‌دهد که کار هر مسافر این است که راننده را آشفته نماید.
 - ۸) راهنما توضیح می‌دهد که کار هر مسافر این است که راننده را آشفته نماید.
 - ۹) راهنما در جلوی مسافران و دور از راننده می‌ایستد. به دانش‌آموزان توضیح می‌دهد که راهنما به عنوان فردی است که مقصد را نشان دهد و راننده اتوبوس باید به آنجا برسد.
 - ۱۰) وظیفه راننده این است که بدون ایستادن و نگاه کردن و درگیری با مسافران به راه خود ادامه دهد.
- در صورتی که راننده در مسیر یکسره به مسافران توجه نماید:
- الف) این کار مانع رانندگی‌اش می‌شود و
 - ب) ممکن است از مسیر منحرف شود.
 - ج) بعضی وقت‌ها ممکن است صندلی‌اش را ترک کند و به سمت مسافران بیاید.
 - د) بعضی وقت‌ها هم می‌خواهد اتوبوس را نگه دارد و مسافران را خفه نماید.
- ۱۱) کار راهنما این است که دانش‌آموزان را در مورد اینکه استعاره به چه معنی است آگاه سازد. در مورد فعالیت‌های هفته گذشته (کنترل، درگیری، ناهم‌جوشی) که می‌تواند مانع گام برداشتن ما در مسیر زندگی شود گفتگو کنید.

زندگی در حال – فعالیت هنری (۳۰ دقیقه)

این فعالیت در برابر گوش دادن مداوم به مسافران در لحظه حال است. این یک فعالیت هنری آزاد است هدف این است که دانش آموزان از همه احساسات مرتبط با فعالیت نقاشی آگاه باشند. در یک گروه، نوجوانان دست‌هایشان را نقاشی کردند و با هم دست دادند تا رنگ را به اشتراک بگذارند. متوجه باشند که رنگ چطور احساس می‌شود.

نمونه یک گفتگو:

امروز ما قصد داریم در زمان حال باشیم و همراه تجربه، بدون گوش دادن به مسافران و کشیده شدن داخل افکار، به مسیر خود ادامه بدهید. وظیفه شما این است که نقاشی کنید و تجربه حاضر بودن در این اتاق و در حال نقاشی را در این لحظه تجربه کنید.

شما ممکن است با قلم مو نقاشی کنید و به جریان حرکت قلم مو بر روی کاغذ توجه داشته باشید. شما ممکن است از رنگ انگشتی استفاده کنید کاغذ را احساس کنید. شما به چیزهای دیگر مثل اتاق و صدا و ... توجه کنید. کارتان این است توجه داشته باشید که اینجا هستید. همچنین شما یک تجربه خارق‌العاده دارید و آن تجربه این است که توجه دارید که متوجه هستید.

وقتی فکری به سراغ شما آمد و حواس شما را از فضای نقاشی پرت کرد دوباره توجهتان را به سمت نقاشی برگردانید.

بعد از نقاشی به هر فرد فرصت دهید تا تجربه خودشان از تمرین را به اشتراک بگذارند. آن‌ها متوجه چه چیزی شدند؟ توجه کردن به توجه چه طوری بود؟

تکالیف منزل

تمرین این هفته این است که در هر روز زمانی را برای داشتن تجربه لحظه حال اختصاص بدهیم. با یک تنفس آرام از شرکت‌کنندگان بخواهید یک چیز که می‌توانند در طول روز به صورت ذهن آگاهانه انجام دهند را تمرین کنند، آن‌ها را تحریک کنید به صداهای اطراف، بوها و ... توجه داشته باشند.

بروشور راهنما

یک راهنمای دستی برای دانش‌آموزان فراهم کنید. بعضی دانش‌آموزان ممکن است بخواهند با دوربین از آن عکس بگیرند.

فصل ششم : این چیزی است که من ارزش قائلم

هفته ششم

اهداف درمانی اکت (Act)

این هفته ما ارزش‌هایی را مرور می‌کنیم که طی هفته‌های پیش درباره آن صحبت کردیم. از نوجوانان می‌خواهیم در مورد ارزش‌هایشان در زندگی صحبت کنند. سپس ما مفهوم زندگی کردن در مسیر ارزش‌ها را معرفی می‌کنیم. در انتهای جلسه شرکت‌کنندگان باید حداقل یک ارزش شخصی مثبت را که دوست دارند به طرف آن حرکت کنند را مشخص نمایند.

فرایند مشکل

راهنما بحثی را پیرامون اینکه برای نوجوان آنچه چیزی ارزش است شروع می‌کند. توضیح دهید یک ارزش ممکن است برای نوجوان خجالت‌آور هم باشد. می‌توانید با نوجوانان به صورت زیر صحبت کنید:

زندگی مورد علاقه شما چیست؟ چیزی که واقعاً رأی شما مهم است را در نظر بگیرید. چه چیزی باعث می‌شود روح شما سر حال شود (ویت^۱، ۲۰۰۸). چه چیزی باعث می‌شود زندگی تان شگفت‌انگیز شود (مورتن^۲، ۲۰۰۸). این تمرین در مورد اهداف و شغل فرد نیست مثلاً این سؤال که "چه کاری می‌خواهد برای زندگی انجام دهد؟" هدف ما نیست ما نمی‌خواهیم این بحث را که نوجوان به راحتی بر آن فائق می‌شوند را مطرح کنیم. برای بعضی از نوجوانان در زمان حال بودن و ارزش چیزی است مثل: شنیدن موزیک و با دوستان بودن. نوجوانان دشوار می‌توانند با مفاهیم ارزشی که بزرگسالان دوست دارند درگیر باشند. از این دسته نوجوانان می‌خواهیم تا مواردی را که با ارزش‌های آنان مخالف است مطرح کنند. (برای مثال بزرگسالان دوست ندارند به نوجوانان گوش دهند شاید برای بزرگسالان ارزش این است که نوجوانان به آن‌ها خوب گوش کنند).

فرایند کار با گِل و خاک رس برای نمایش ارزش‌های زندگی لازم است. ما نمونه‌هایی از خاک رس که نوجوانان دیگر ساخته‌اند را به شرکت‌کنندگان به عنوان الگو نشان می‌دهیم تا بتوانند عقاید و نظرات خود را تولید کنند... شمت همچنین می‌توانید بازی دوح^۳ (doh) را انجام دهید که سریع تغییر می‌کند و کمتر ماندگار است ما به این نتیجه رسیده‌ایم که ترکیب خاک رس با رنگ سفید مفید است.

وظایف و فعالیت‌های کلیدی

مرور تکالیف منزل

بحث ارزش با در نظر گرفتن ارزش‌های بزرگسالان (بحث گروهی)
با کار هنری در خاک رس یک ارزش را ایجاد کنید.

ابزار مورد نیاز

۱) خاک رس = خاک رس + رنگ سفید (برای هر نفر به اندازه یک توپ بیس‌بال خاک رس کافی است).

¹ witt

² morton

³ doh

۲) چاقوی پلاستیکی

۳) دستمال حوله‌ای برای تمیز کردن

مرور مطالب هفته گذشته (۵ دقیقه)

تکالیف منزل که هفته پیش داده شده است را مرور کنید از نوجوانان بخواهید در مورد تجربه در لحظه حال بودن صحبت کنند. به هر نوجوان فرصت دهید تا تجربیات خودش را به اشتراک بگذارد.

تشویق کنید نوجوانان را تشویق کنید تا تجربه در لحظه حال بودن را به جای بودن در گذشته و آینده انعکاس دهند.

موارد زیر نوجوانان را برای بحث در گروهی مفید است:

وقتی در لحظه حال بودید چه چیزی را متوجه شدید؟

آیا چیزهایی بودند که برای اولین بار به آن‌ها توجه کرده باشید؟

چه احساسی داشتید؟

آیا ماندن ذهنمان در لحظه حال سخت است؟

ارزش‌ها را معرفی کنید (۱۰ دقیقه)

بحثی را در مورد ارزش‌ها راه بیندازید. اگر در ابتدای بحث نوجوانان در مورد ارزش‌هایی که بزرگسالان از آن‌ها دارند صحبت نمایند بهتر است و سبب می‌شود بحث گروهی جذاب‌تر شود. همچنین نوجوانان می‌توانند در مورد چیزهایی که بزرگسالان از آن‌ها می‌خواهند ولی دوست ندارند آن‌ها را انجام دهند.

بعضی نوجوانان به سختی افکار ارزشی را تولید می‌کنند برای نوجوانانی که تجربیات سخت دارند صحبت و شروع در مورد ارزش‌هایی که بزرگسالان انتظار دارند و تمایل برای صحبت در مورد آن سخت است.

اجازه دهید همه نوجوانان بحث کنند و حداقل سه ارزش را نام ببرند.

گاهی اوقات احساسات قوی منفی می‌تواند افراد را به سمت احساسات قوی مثبت هدایت کند مثل ارزش قائل شدن به عدالت، زمانی که آن‌ها به صورت ناعادلانه رفتار می‌کنند.

از شرکت کنندگان بخواهید ارزش‌ها را بر روی یک تکه کاغذ بنویسند بعضی سؤالات می‌توانند به آن‌ها کمک نماید:

دوست دارید زندگی موردعلاقه‌تان چگونه باشد؟

چه چیزی شما را سر حال می‌کند؟ (ویت، ۲۰۰۸)

چه چیزی در زندگی شما را شگفت‌زده می‌کند؟ (مورتن، ۲۰۰۸)

نمونه گفتگو

ما قصد داریم یک کار سرگرم کننده با خاک رس انجام دهیم تا به ما کمک کند در مورد چیزهایی که در زندگی مهم است فکر کنیم و اینکه چگونه می‌توانیم به سمت چیزی که واقعاً در زندگی ارزش است حرکت کنیم.

قبل از آن، اجازه بدهید در مورد بعضی بزرگسالان که می‌شناسیم صحبت کنیم در مورد بزرگسالانی که مثبت هستند فکر کنید، بزرگسالانی که دوست دارید و احترام می‌گذارید.

مشخصاً چه چیزی در آن‌هاست که دوستشان دارید؟ آیا آن‌ها مهربان‌اند، امین هستند، منظم و دوست داشتنی‌اند، همدردی خوبی دارند یا خنده‌رو هستند؟ و حالا می‌خواهم در مورد بزرگسالانی که از آن‌ها اجتناب می‌کنید صحبت کنیم شما آن‌ها را دوست ندارید آیا آن‌ها بی‌انصاف، دروغ‌گو، غیر جذاب و غیردوستانه هستند؟

ایجاد یک خاک رس برای نشان دادن ارزش فعالیت هنری (۳۵ دقیقه)

در این فعلیت لازم است نوجوانان از خاک رس برای نمایش دادن یک ارزش استفاده نمایند. شاید برای نوجوانان این کار سخت باشد ولی برای آن‌ها مثال بزنید تا چگونه از خاک رس برای نمایش دادن ارزش‌هایشان استفاده نمایند، آن‌ها می‌توانند اگر انسان را دارای رشد بالقوه و ارزش می‌دانند یک درخت درست کنند. یا اگر برای گرمی و مولد بودن، ارزش قائل‌اند یک خورشید درست کنند و اگر برای محیط ارزش قائل می‌شوند یک کره زمین و جهان را درست کنند.

نمونه گفتگو

حال از شما می‌خواهم در مورد چیزهایی که برای شما مهم هستند و دوست دارید همان‌طور باشید فکر کنید.

لازم است روی زندگی موردعلاقه تان تمرکز کنید، ما از شما می خواهیم چیزهایی را که دوست دارید و برای شما ارزش هستند روی خاک رس نمایش بدهید یا درست کنید. آنچه مهم است نشان دادن ارزش توسط خاک رس است و اینکه توضیح دهید چگونه می خواهید به آن برسید. مهم این است که چیزی که برای شما مهم و ارزش است را نشان بدهید و اینکه چگونه می خواهید به سمت آن حرکت نمایید.

به عنوان مثال بعضی افراد برای ارتباط خوب و مهربانانه ارزش قائم اند آن ها ممکن است با خاک رس افرادی را درست کنند که دست در دست هم دارند، بعضی ممکن است ارزش آن ها استعدادشان باشند و برای مثال یک وسیله موسیقی را درست کنند. بعضی نوجوانان گیاه و جهان را درست می کنند تا ارزش رشد کردن را نشان دهند.

نکته مهم این است که این مجسمه رس یادآور مسیری است ارزش شما را نشان می دهد می توانید در تبدیل خاک رس به آنچه برای شما ارزش است خلاق باشید.



تکالیف منزل

این هفته از شما می خواهیم یک چیزی که مهم است انتخاب کنید مهم نیست که یک چیز بزرگ را انتخاب کنید توجه داشته باشید که یک چیز کوچک هم می تواند ارزش باشد.

مثلاً اگر ارتباط داشتن برای شما مهم است می توانید به دوستانتان یک پیام و فقط کلمه سلام را بفرستید.

اگر کمک کردن به دیگران برای شما ارزش است می توانید یک فرد خاص را کمک کنید.

برای مثال کمک به مادرتان حتی با اکراه؛

یا شما می توانید به افراد که خوب نمی شناسید هم سلام کنید.

شما قسمتی از یک کار را شروع کنید و تلاش کنید.

راهنما از هر فردی بپرسد روی چه ارزشی می خواهد این هفته کار کند و این را برای گروه بیان کنید.

بروشور راهنما

این هفته برای هر دانش آموز یک برشور و راهنمای دستی فراهم کنید.

فصل هفتم: در حرکت بودن^۱

جلسه هفتم

اهداف درمانی اکت (Act)

هدف این هفته مرتبط با تمایلاتی است که هفته گذشته در مورد آن صحبت کردیم. در جلسات گذشته در مورد عمل متعهدانه و منطبق با ارزش‌ها در زندگی صحبت کردیم.

در هفته‌های گذشته اهدافی را برای هر هفته و منطبق با مفاهیم اکت، قرار داده‌ایم. این هفته شرکت‌کنندگان اهدافی را تنظیم می‌کنند که آن‌ها را به سمت زندگی زنده و سرحال و منطبق با نقشه ارزش‌ها هدایت می‌کنند.

فرایند مشکل

در این هفته راهنما، نوجوانان را برای تهیه نقشه ذهنی خود هدایت می‌کند. این نقشه ذهنی، ارزش‌ها را به وضوح نشان می‌دهد و سبب می‌شود آن‌ها مرتباً به سمت ارزش

¹ On the movement

حرکت کنند و البته راهنما از آن‌ها می‌خواهد که با قدم‌های کوچک به سمت ارزش‌ها حرکت نمایند.

در اکت ارزش‌ها، شبیه مسافرت کردن است. اگر مسیر ارزشستان در غرب است همیشه به سمت غرب باشید.

راهنما لازم است نوجوانان را کمک کند تا به سمت اهداف که راه رسیدن به ارزش‌ها هستند حرکت نمایند. اهداف باید کوچک، قابل دسترس و موفقیت‌آمیز باشند. نوجوانان باید اهدافشان را بنویسند و به سمت آن‌ها قدم بردارند.

وظایف و فعالیت‌های کلیدی

مطالب هفته گذشته را مرور کنید.

نقشه راه، مسیر زندگی برای رسیدن به ارزش‌ها را نقاشی کنید و یا در ذهنتان داشته باشید و یک سری اقدامات متعهدانه را برای رسیدن به آن استفاده کنید. اقدامات متعهدانه را، رسم کنید و بنویسید.

ابزار مورد نیاز

این هفته نقاشی نداریم

۱- کاغذ A3

۲- پاستیل روغنی

۳- زغال چوبی

۴- مداد رنگی

۵- مداد تراش

فعالیت‌ها

مرور مطالب هفته گذشته (۱۰ دقیقه)

زمانی را برای اعضای گروه اختصاص دهید تا در مورد فعالیت‌هایشان در هفته گذشته صحبت نمایند و نتایج آن را به اشتراک بگذارند.

این کار به شرکت‌کنندگان این توانایی را می‌دهد که کار گروهی را بهتر انجام دهند و همچنین سبب می‌شود آن‌ها را برای تجربه‌های جدید زندگی‌شان آماده نماید.

نمونه گفتگو

به جلسه هفتم خوش آمدید.

در مورد فعالیت‌های گروه در این مدت چه احساسی داشته‌اید؟

هفته آینده آخرین هفته آموزش است چه احساسی دارید؟

در طی هفته گذشته چه اقدامات ارزشمندی انجام داده‌اید؟

به چه چیزهایی توجه کردید؟ وقتی در حال حرکت در مسیر ارزش‌ها بودید به چه

چیزهایی برخورد کردید و این حرکت کردن چه طوری بود؟

نقشه راه: زندگی یک سفر با یک سری اقدامات ارزشی است

در این تکلیف، از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود یک نقشه از زندگی‌شان که به

عنوان طرح مسیر ارزشی تهیه کنند و سپس اهداف خود برای حرکت در این مسیر را

رسم و نقاشی کنند.

مهم است این مطلب را بدانید که نقشه برای رسیدن به مقصد نیست بلکه یک مسیر

برای حرکت است بعضی نوجوانان ممکن است چندین مسیر داشته باشند آن‌ها را

تشویق کنید؛ که برای قسمت‌های متفاوت زندگی‌شان مسیرهای متفاوتی داشته

باشند به عنوان مثال برای دوستان جدا، برای خانواده جدا و ...

بعد از آن‌ها بخواهید که بر روی نقشه کارهایی که می‌خواهند در قدم‌های کوچک

انجام دهند و همچنین هدف‌های رفتاری کوچک را بنویسند.

ممکن است اهداف بزرگ‌تر باشند ولی قصد ما اهداف رفتاری کوچک هستند که

می‌توانند تا جلسه بعد انجام دهند و احتمال موفقیت زیاد است.

نمونه گفتگو

این هفته در مورد ارزش‌ها صحبت می‌کنیم، ما این جلسه قصد داریم نقشه‌ای که سفر

به سمت زندگی ارزشمندان را نشان می‌دهد تهیه کنیم.

شما جلسه اول را به یاد می‌آوردید که در مورد راه رفتن در مسیر کوهستان صحبت

کردیم. امروز از شما می‌خواهم یک نقشه راه را ترسیم کنید. جاده باید تا پایین صفحه

برود تا نشان دهد سفر ادامه دارد. همچنین مسیر ارزش‌هایتان را بر روی جاده

مشخص کنید و علامت هایی را بر روی آن بگذارید تا نشان دهد چه عمل و اقداماتی را باید انجام دهید تا کمک کند در این مسیر حرکت نمایید.

برای مثال یک چیز ارزشمند برای من این است که یک دوست حامی و مراقب دیگران باشم.

بنابراین این را به عنوان مسیر در نظر بگیرید و در طول مسیر اهداف را بنویسید تا بتوانید با قدم های کوچک به آن ها برسید.

یک هدف بزرگ به سمت این ارزش شاید این باشد که یکسره به دوستانمان ایمیل و پیام بدهیم یا به آن ها تلفن بزنییم هدف کوچک تر ممکن است تماس با سه نفر از دوستانتان باشد. حتی می تواند یک چت باشد البته ما نمی توانیم بگوییم حالا که این کار را انجام دادم و به دوستانم تماس گرفتم ارزش ها را انجام داده ام بلکه باید همیشه در مورد ارزش دوستی کار کنیم.

حالا جاده ای که تا پایان صفحه می رسد بکشید و مسیرهایی که برای شما ارزشی هستند را مشخص کنید.

بعضی هدف های کوچک که می توانیم در طول مسیر داشته باشیم را بنویسید دقت داشته باشید اهداف سخت را ننویسید بلکه هدف هایی باشند که به آن می رسید و احتمال موفقیت بیشتر است.



هنگامی که شرکت کنندگان در حال نقاشی‌اند، راهنما باید دقت کند آن‌ها مسیر ارزش‌هایی که می‌توانند به آن برسند را انتخاب کنند شرکت کنندگان باید به سمت عمل‌های قابل دسترس به صورت متعهدانه و با قدم‌های کوچک گام بردارند و در مورد آن‌ها بحث نمایند.

بعضی اوقات لازم است یک وظیفه را به قدم‌های کوچک تقسیم کنیم. همچنین آن‌ها باید بدانند ممکن است هرگز به ارزش نرسند ولی حرکت کردن در مسیر ارزش خود مهم است.

تکالیف منزل:

راهنما باید وقت بذاره و به هر دانش‌آموز کمک کند تا طرح این هفته که شامل اهداف قابل دسترس و کوچک است مطرح نماید. اگر ممکن است از نوجوانان بخواهید اهدافشان را بر روی کارت کوچک بنویسند.

بعضی نوجوانان تمایل ندارند که این رو انجام دهند بعضی نوجوانان از تصویری که کشیده‌اند یک عکس می‌گیرند تا نقشه راهشان را ببینند.

بروشور راهنما

برای هر دانش‌آموز یک راهنما ارائه دهید.

فصل هشتم: مرور و یادآوری (Act)

جلسه هشتم

نمونه گفتگو

هدف جلسه آخر، انعکاس مطالبی است که تا کنون یاد گرفته اید و همچنین یادآوری نسبت به آنان است. ما مفاهیم درمان اکت را مرور خواهیم کرد و در مورد هدف نهایی اکت بحث می‌کنیم.

هدف نهایی ما در این جلسات، زندگی کردن در مسیر ارزش‌ها، پذیرفتن تجربیات سخت و تمایل به همراه بودن با آنها است.

فعالیت‌های کلیدی:

بحث گروهی در مورد کار هنری و اینکه چگونه بوده است.
خلق یک قطعه شعر یا نوشته تا تجربیات را انعکاس بدهد.

ابزار مورد نیاز:

- ۱- غذای جشن که آرزو دارید می‌داشتید.
- ۲- مقیاس ارزیابی و نتایج
- ۳- کاغذ مخصوص برای شعر و کاغذ پیش‌نویس
- ۴- پاستیل روغنی
- ۵- زغال چوبی
- ۶- مداد رنگی
- ۷- مدادتراش
- ۸- دستمال حوله‌ای کاغذی

فعالیت‌های این هفته

مرور مطالب هفته گذشته:

ما مطالب هفته آخر را با مرور مطالب هفته گذشته و اینکه شرکت‌کنندگان در این هفته چگونه بوده‌اند شروع می‌کنیم.

برای این هفته بر روی اقداماتی که نوجوانان برای زندگی ارزشمندانه انجام داده‌اند بحث می‌کنیم. بعضی شرکت‌کنندگان لازم است حمایت شوند مخصوصاً در مورد موانعی که باعث می‌شوند آن‌ها نتوانند اقدامات ارزشی را انجام دهند.

برای هر فرد زمان بگذارید که چه طرح‌هایی داشته و چگونه آن‌ها را انجام داده است.

نکته: شرکت‌کنندگان می‌توانند کارهای هنری‌شان را با خود به منزل ببرند.

راهنما می‌توانند ابزاری را فراهم نمایند تا کارهای هنری را داخل یک دفتر گذاشته و یا آن‌ها را با هم ترکیب نمایند.

بازتاب آثار هنری و چیزهایی که آموخته‌اید. بحث گروهی (۱۵ دقیقه)

در این جلسه باید تمام کارهای هنری هر دانش‌آموز جلوی آن‌ها گذاشته شود.

راهنما می‌توانند موضوع اصلی هر هفته را مرور کند و بحثی را در مورد اینکه چه چیزی هر جلسه یاد گرفته‌اند راه بیندازد. همچنین باید از دانش‌آموزان بخواهد که درباره نقاشی خودشان و دیگران فکر کنند.

در بحث گروهی درباره تجربیات گروه مطمئن شوید و ببینید قواعد اصلی از قبیل پذیرش، تمایل، در حال بودن، خود به عنوان زمینه، ارزش و عمل متعهدانه در بحث پوشش داده شده است یا نه.

در یک قطعه شعر یا یک نوشته نوجوانان می‌توانند تجربیات خود را انعکاس بدهند. در فعالیت نهایی از نوجوانان بخواهید تا تجربیات خودشان را در قالب یک قطعه شعر یا نوشته و اینکه چه چیزی به دست آورده‌اند بیان کنند. برای بعضی دانش‌آموزان این کار سخت است ولی راهنما می‌تواند آن‌ها را تشویق کند تا در این وظیفه مشارکت داشته باشند.

بعضی اوقات راهنما باید تمایلات خودشان را مدل کند.

ما به این نتیجه رسیده‌ایم که اگر تسهیل‌کننده از شعر استفاده کند خوب است

برای نوشتن موارد زیر را پیشنهاد دهید:

- یک شعر بنویس
- بازتاب خودتان از کارهایی که تا حالا انجام دادید را بنویسید.
- یک شعر چند کلمه‌ای بنویسید.
- یک حکایت یا داستان بنویسید.

نمونه گفتگو

امروز ما قصد داریم که شما درباره تجربیات خودتان که در گروه بودید یک شعر بنویسید. در گروه چه چیزی یاد گرفتید. چه چیزی دوست دارید از خاطرات به یاد آورید.

من می‌خواهیم آن را بر روی یک کاغذ نوشته و آن را یادگاری نگه دارید.

پایان جلسات و دوره هم بودن = جشن پایانی

یک جشن پایانی برای گروه فراهم کنید. این می‌تواند یک جشن باشد که در آن در مورد موفقیت‌ها و دستاوردهای افراد در گروه بحث می‌شود.

بروشور راهنما

این هفته راهنما نداریم.

بروشورها

راهنمای اول:

من کجا هستیم؟

ما تا کنون شنیده‌ایم که خود سفر، مهم‌تر از مقصد است درسته؟ در طی این هفته وظیفه شما این است که توجه کنید در کجای این سفر هستید؟ توجه کنید وقتی احساس می‌کنید چیزها خوب پیش نمی‌روند. مثل این است که شما در بوته‌ها گم شده‌اید. همچنین توجه کنید وقتی هم چیز خوب و عالی است. زمانی است که شما می‌توانید بالای کوه را ببینید. سفر ما غیرقابل پیش‌بینی است ما می‌خواهیم بعضی چیزهایی را که تا هفته دیگر توجه کرده‌اید به اشتراک بگذارید؟

من متوجه شده‌ام که

راهنمای دوم:

گیر کردن در افکار یا انعطاف‌پذیری؟

همه ما افکار و احساسات ناراحت‌کننده داشته‌ایم؛ ما می‌خواهیم این هفته در آزمایشی شرکت کنیم و آن را در هفته آینده به اشتراک بگذاریم.

وقتی شما افکار ناراحت‌کننده و سخت دارید یکی از این دو کار را انجام دهید:

۱- به زمانی که شما سعی می‌کنید بر این افکار غلبه کنید توجه کنید چه اتفاقی می‌افتد، فقط توجه کنید و نیاز نیست تغییری یا کاری خاص انجام دهید.

۲- به زمانی که شما اجازه می‌دهید به افکار سخت که فقط آنجا باشند به عبارتی با آن‌ها درگیر نمی‌شوید نیز توجه کنید.

به خاطر داشته باشید این فقط یک آزمایش است، هر دو راه را امتحان کنید و گزارش خودتان را می‌توانید هفته آینده در گروه ارائه دهید.

وقتی من با افکار ناراحت‌کننده درگیر بودم کشف کردم

.....
وقتی من گذاشتم افکار ناراحت‌کننده حضور داشته باشند و با آن‌ها درگیر نشدم
..... کشف کردم.....

راهنمای سوم

توسعه تمایل

تمرین این هفته برای متمایل بودن است

این به این معنی است که تمایل داشته باشید که افکار ناراحت کننده باشند و یک اتاق برای سختی‌ها بسازید.

۱- یک چیزی را در زندگی‌تان که افکار ناراحت کننده در آن وجود دارد پیدا کنید.

۲- توجه داشته باشید وقتی شما طناب را به سختی می کشید و می خواهید افکار ناراحت کننده را به سمتی بکشید که آن‌ها را فراموش کنید.

۳- تمرین کنید که تمایل داشته باشید که افکار ناراحت کننده حضور داشته باشند (طناب را رها کنید).

چیزی را که می‌توانید تغییر دهید فقط انجام دهید.

چیزی را که نمی‌توانید تغییر بدهید بپذیرید.

تمرین کنید به صورت متفاوت توجه و نگاه کنید.

چیزی وجود دارد که شما تمایل دارید این هفته روی آن کار کنید؟

راهنمای چهارم

درون ذهنم

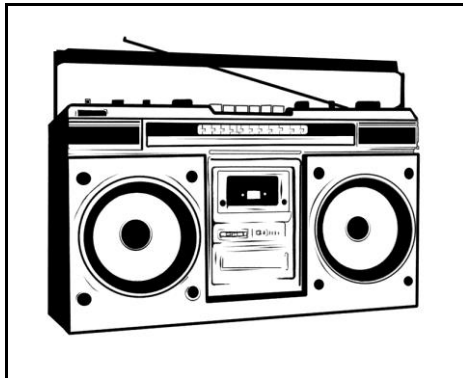
در این هفته ما یاد گرفتیم که ذهنمان افکار را تولید می کند ما در مورد راه های متفاوتی که فکرمان به صورت متفاوت تجربه می کند صحبت کردیم. اینجا بعضی نظرات و عقاید هستند که امتحان کنیم:

اخبار بد رادیو: ذهنمان مثل یک رسانه رادیویی که اخبار بد را ۲۴ ساعته پخش می کند، فکر تولید می کند بعضی وقتها ما را به سمت چیزهای بد از گذشته می برد، او بعضی روزها به طور منظم به ما در مورد چیزهایی بدی که اتفاق خواهد افتاد گوشزد می کند. البته بعضی روزها و پس از آن برخی چیزهای مفید را نیز پخش می کند.

اگر ما همیشه چیزهایی را که می شنویم باور کنیم باید به سمت بدبختی برویم، بدبختانه راهی برای خاموش کردن رادیو وجود ندارد. در حقیقت ما تلاش می کنیم آن را بلندتر کنیم.

یک راه جایگزین وجود دارد تا حالا شده شما در حال انجام کاری بودید و یک رادیو هم روشن بوده ولی شما کار خود را انجام می دادید و اصلاً متوجه نشدید چه چیزی گفته شده است.

در واقع شما می توانید بشنوید اما توجه ای به آن نکرده اید.



صدای رادیو: بله، بله رفیق

- آن بد است

- شما بد هستید

- آن یک فاجعه است

- هیچ‌کسی شما را دوست ندارد حتی اگر شما آن را دوست داشته باشید.

دقیق باشید اگر کاری می‌کنید آن را متوقف کنید.

افکار ناراحت‌کننده‌تان را در روش متفاوت تجربه کنید

افکارتان را به صورت آواز بخوانید، با یک صدای مسخره آواز بخوانید.

افکار ناراحت‌کننده‌تان را به صورت آواز بخوانید، مثل من بد هستم یا تولدت مبارک.

این‌ها را با صدای مسخره، بلند، کند و سریع، لهجه دیگر بخوانید. افکار

ناراحت‌کننده‌تان را به صورت نوت‌های موسیقی بنویسید.

برگ‌ها بر روی رودخانه

فرض کنید ذهنتان مثل رودخانه هستند که برگ‌هایی روی آن شناور هستند. زمانی

که متوجه می‌شوید که افکارتان ظاهر می‌شوند آن‌ها را روی برگ‌ها قرار دهید و اجازه

دهید که با جریان آب بروند هر زمانی که دوباره افکار ناراحت‌کننده می‌آیند باز دوباره

آن را روی برگ قرار دهید مشاهده کنید که با جریان برود و دور شود.

راهنمای پنجم:

از الان لذت ببرید، در لحظه حال باشید.

در این جلسه ما یاد گرفتیم از لحظه حال به جای اینکه به مسافران شلوغ گوش کنیم لذت ببریم. در طی هفته آینده و تا جلسه بعد سعی کنید در لحظه حال باشید.

ذهن آگاهی چیست؟

آگاه ماندن از خودتان و تجربیات این لحظه و اکنون با کنجاوی و بدون گیر کردن.

چگونه ذهن آگاهی را تجربه کنیم:

قدم اول: زمانی که مقدوره فقط یک چیز را در یک لحظه انجام دهید.

قدم دوم: توجهتان را به صورت کامل به چیزی که انجام می‌دهید معطوف کنید.

قدم سوم: وقتی ذهنتان به صورت طبیعی از چیزی که در حال انجام هستید دور می‌شود دوباره به توجه کردن به آن کار برگردید.

قدم چهارم: حواس‌پرتی خود را بررسی کنید.

به خاطر داشته باشید وقتی ما در لحظه حال نیستیم ما فرصت‌های کشف چیزهای

جدید را از دست می‌دهیم.

راهنمای ششم:

آن چیزی است که برای من ارزش است.

این هفته چیزی را انتخاب کنید که می‌توانید آن را انجام دهید و در زندگی برای شما ارزش است و ما آن را زندگی کردن با چیزی که برای شما مهم است معنی می‌کنیم. آن مهم نیست کوچک یا بزرگ باشد فقط برای شما یک ارزش باشد. شما ممکن است بخواهید با آرامش یا پرمشغله زندگی کنید. اجازه بدهید قلبتان با شما صحبت کند.

بعضی ایده‌ها شامل:

- تصمیم بگیرید اگر شده یک سلام تنها برای یکی از دوستانتان بفرستید.
- به یک شخص خاص کمک کنید مثل مادرتان حتی اگر خیلی ناچیز و کارهای روزمره باشد.
- به مردمی که حتی نمی‌شناسید سلام کنید.
- تصمیم بگیرید با کسی باشید که او را دوست دارید.
- چه چیزی را می‌خواهید این هفته انتخاب کنید؟

راهنما هفتم

حرکت کردن در مسیر

یک هدف که در رأس مسیر ارزش‌هایتان است را بنویسید. چیزی را انتخاب کنید که شما می‌خواهید به سمت آن حرکت کنید مطمئن شوید که:

۱- شما می‌توانید آن را انجام دهید (چیزهای بزرگ و غیرممکن نباشد)

۲- چیزی باشد که به شما احساس خوب بدهد.

۳- چیزی باشد که شما می‌خواهید انجام دهید.

در مورد اولین قدم در نقشه سفرتان فکر کنید آن را بنویسید و یک یادآور در تلفنتان بگذارید.

یک راهنما اندازه یک کیف پول

یک راهنمای کوچک درست کنید تا داخل کیف پول جا شود و همیشه یادآور باشد.

ما آن را سبزه کیف پول چاپ و لمینت می‌کنیم تا برای نوجوانان یادآوری راحت‌تر باشد.

ارزیابی اکت (Act)

۱- چه چیزی را بیشتر درباره گروه دوست داشتید؟

۲- چه چیزی در مورد گروه بیشتر مؤثر بود؟

۳- آیا شما از داخل گروه بودن چیزی را یاد گرفتید؟

۴- چه چیزی را شما درباره گروه دوست ندارید؟

۵- چه چیزی در مورد گروه مؤثر نبود؟

۶- چه چیزی را تغییر می‌دادید اگر می‌توانستید؟

رضایت‌نامه شرکت در کار هنری

من... رضایت می‌دهم که تصاویر کار هنری ام برای تحقیقات استفاده شود. من می‌دانم

که کار من به صورت محرمانه باقی خواهد ماند و اطلاعات هویتی من محفوظ خواهد

ماند.

شاهد

امضاء تاریخ

- Greco,L.A(2006).The Act for teens program.unpublished manuscript,grecol@umsl.edu.
- Hayes,S.C,&Smith,s. (2005).Get out of your mind and into your life.oakland cA: New harbinger.
- Hayes,S.C.,Strosahl,K.D.,& wilson,K.G. (1999).acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change.new york: the Guilford press.
- Morton,J. (2008).Personal communication on adolescent values: jane morton,mortonj@ozemail.com.au.
- Polk.K. (2008).ACT life manual. Electronic resource: www.contextualpsychology.org
- Witt,S. (2008).Teen talk: becom a teen with passion and purpose.Mt evelyn,vic:collevtive wisdom publications.
- Zettle,R,D. (2007).ACT for depression: a clinician s guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression.oakland ca: new harbinger.