

الإصدار الأول

حياة حلوة

وحدة إدمان المراهقين
مستشفى حلوان للصحة النفسية

تحرير د. أحمد حلمي يسري

مستشفى حلوان للصحة النفسية

وحدة إدمان المراهقين

" حياة حلوة "

دليل الجلسات الفردية لعلاج إدمان المراهقين

بمستشفى حلوان للصحة النفسية

تحرير : د. أحمد حلمي يسري

إعداد

د. بيتر يعقوب الصادق

د. محمود أسامة عبدالهادي

د. أحمد إبراهيم النوساني

د. أحمد محمد عمر

شكر وإهداء

تقدم وحدة إدمان المراهقين بمستشفى حلوان للصحة النفسية بخالص الشكر لكل من ساهم في إعداد

وإخراج هذا العمل وتخص بالشكر كل من :

د. محمد عبدالعزيز الهلالي مدير مستشفى حلوان للصحة النفسية

اسمية مصطفى إسماعيل الأخصائية النفسية بالوحدة

امنى علي السيد الأخصائية الاجتماعية بالوحدة

ا. أحمد سعيد حسن مشرف الخط الساخن

ا. محمد إسماعيل أبو زيد رئيس تمريض وحدة إدمان المراهقين

ا. جيهان أحمد عبدالنبي رئيس تمريض وحدة إدمان المراهقات

ا. فوزية جابر إبراهيم رئيس تمريض العيادة الخارجية

وكل السادة العاملين بالعيادة الخارجية والعاملين بأقسام الداخلي للمراهقين والمراهقات

وتهدي وحدة إدمان المراهقين هذا العمل لمستشفى حلوان للصحة النفسية

ولإدارة الإدمان بالأمانة العامة للصحة النفسية

وحدة إدمان المراهقين بمستشفى حلوان للصحة النفسية

مدخل

برنامج حياة حلوة :

هو برنامج الجلسات الفردية لتعافي المراهقين من الإدمان وهو برنامج يعتمد بالأساس على (منهج تعزيز فئة المراهقين) (ACRA Adolescent Community Reinforcement Approach). تم الاعتماد على برنامج اكر ا وإعادة صياغته بما يتناسب مع البيئة المصرية والعربية بواسطة مجموعة من أطباء نفسيين يعملون بمجال إدمان المراهقين بمستشفى حلوان للصحة النفسية .

وهذه محاولة متواضعة منا لدعم هذه الفئة ببرنامج صمم خصيصا لها . هذا البرنامج ليس من بنات أفكارنا وانما هو برنامج معتمد عالميا وله نتائجه الإيجابية

اننا وبهذا العمل المتواضع إذ نقدمه لكل العاملين مع هذه الفئة العمرية العزيزة على قلوبنا نتمنى أن تكون خطوة إيجابية تساهم في مساعدة المراهقين أنفسهم ثم أهليهم ومقدمي الرعاية لهم ولزملائنا العاملين في الخدمات النفسية من أطباء وأخصائيين نفسيين واجتماعيين وممرضين

نسأل الله أن يكون هذا العمل موفقا وخالصا لوجهه الكريم وأن ينال الفائدة المرجوة منه

رئيس وحدة إدمان المراهقين

د. أحمد حلمي يسري

مدخل عن برنامج الأكرامنهج تعزيز فئة المراهقين

الأكرامهو اختصار لمنهج تعزيز فئة المراهقين (Adolescent-Community Reinforcement Approach or A-CRA) وهو برنامج مخصص لعلاج المراهقين الذين يعانون من تعاطي المخدرات . هذا المنهج تم تطويره وتعديله من البرنامج الأساسي (نهج تعزيز المجتمع (CRA))

هو أحد التدخلات الخمسة التي تم اختبارها من قبل مشروع علاج الشباب من القنب (Cannabis Youth Treatment (CYT) Project). التابع لمركز علاج تعاطي المخدرات (The Center for Substance Abuse Treatment (CSAT) بالولايات المتحدة الأمريكية. ويستند هذا البرنامج إلى العلاجات السلوكية .

يركز هذا البرنامج على مساعدة الأفراد على إيجاد طرق أكثر قدرة على التكيف وتلبية احتياجاتهم الاجتماعية والعاطفية بعيدا عن استخدام المخدرات. والبرنامج عبارة عن مجموعة من التدخلات السلوكية والتي تطبق على سلوك واحد قابل للقياس (سلوك تعاطي المخدرات).

لمحة تاريخية :

قام الدكتور ناثنان ح. عازرين (١٩٣٠-٢٠١٣) أحد الكبار في مدرسة العلاج السلوكي بتطوير منهج تعزيز المجتمع في السبعينيات في جامعة جنوب إلينوي الولايات المتحدة.

مع مرور الوقت ، تمت إضافة خطة جديدة لأخذ دواء ديسلفيرام (Disulfiram) الدواء المعروف في علاج إدمان الكحول) ، إلى بروتوكول علاج CRA.

وفي عام ١٩٩٥ نشر روبرت مايرز وجين سميث Meyers and Smith أول دليل للعلاج من CRA المصمم للمعالجين لاستخدامه في علاج الإدمان.

الفكرة النظرية:

يعتمد نهج تعزيز المجتمع (CRA) على نظرية الإشراف الإجرائي إحدى نظريات التعلم - حيث يتشكل أي سلوك من خلال العواقب اللاحقة لهذا السلوك ، وبالتالي يساعد CRA المرضى على الانخراط في سلوكيات صحية تكيفية توفر مشاعر مرضية طبيعية تتنافس هذه المشاعر الطبيعية مع تلك المشاعر المرضية الناتجة من تعاطي الكحول والمخدرات الأخرى ، ولكن دون أن تتبعها عواقب سلبية.

الفكرة العامة في نهج تعزيز المجتمع

في نهج تعزيز المجتمع (CRA) ، يعمل المعالجون والمرضى بشكل تعاوني على تحديد الأهداف الفردية ، وإجراء "تحليل وظيفي" لتعاطي المخدرات (بمعنى إلقاء نظرة فاحصة على الوظيفة التي يخدمها سلوك تعاطي المخدرات) والتحليل الوظيفي للسلوكيات المجتمعية الإيجابية . ويتم ذلك عادة باستخدام "سلسلة السلوك". في التحليل الوظيفي ، يطلب المعالجون من المرضى استكشاف الخبرات الداخلية والمواقف الخارجية التي تسبق استخدامهم للمواد (والتي غالبًا ما يطلق عليها "محفزات") ، بالإضافة إلى المكافآت قصيرة المدى والنتائج السلبية طويلة المدى التي تأتي بعد تعاطي المخدرات . وبهذه الطريقة ، يمكن للمعالج والمريض تحديد الأفكار والمشاعر والمواقف التي ستكون أساسية في العلاج. يوفر البرنامج أهدافاً لتغيير واقع الحياة ومخططاً للاحتياجات التي يجب الوفاء بها من خلال إيجاد أنشطة بديلة أكثر صحة.

قد يطلب المرضى تضمين شخص آخر في علاجهم من مثل أولئك الذين يقضون معهم الكثير من الوقت (على سبيل المثال ، الزوجة) للمساعدة في التعرف على العوامل المثيرة التي قد يكون من الصعب على الفرد أن يلاحظها (مثل الغضب).

أثناء العلاج ، يتعلم المريض المهارات العملية لتحقيق أهدافه بما في ذلك التواصل الفعال ، وحل المشكلات ، وتوكيد الذات ومهارات الرفض (أي طرق فعالة للتعامل بشكل مريح مع الضغط المباشر وغير المباشر لشرب المخدرات أو تعاطيها).

CRA لـ: المراهقون

تم تطوير نهج تعزيز المجتمع (CRA) بنجاح لعلاج المراهقين (نهج تعزيز مجتمع المراهقين ، أو A-CRA). ويتمثل أحد الجوانب الفريدة لـ A-CRA بالنسبة لـ CRA القياسي في تضمين أحد الوالدين / مقدمي الرعاية في عملية العلاج . ويهدف البرنامج إلى تحسين أو زيادة الوصول إلى معززات اجتماعية وعائلية وتعليمية / مهنية للمراهقين لتحقيق التعافي والحفاظ عليه. حيث يساعد المعالج المراهقين في تعلم كيفية عيش حياة ممتعة وصحية دون تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى.

يتم تطبيق هذا العلاج على المراهقين المترددين على العيادة الخارجية ، وقد تم كذلك تطبيقه في أماكن علاجية مكثفة للمراهقين المحجوزين بالأقسام الداخلية .

المهارات العملية خلال الجلسات تمثل جانباً مهماً من العلاج ، وتنتهي كل جلسة بواجب منزلي (يتم الاتفاق عليه بشكل متبادل بين المراهق والمعالج) لتطبيق هذه المهارات المكتسبة خلال الجلسة. ولقد تم تطبيق البرنامج على نطاق واسع في الولايات المتحدة ، كندا ، والبرازيل.

يتميز برنامج المراهقين عن غيره بإدماج الأهل في عملية العلاج ، حيث يقضي الآباء جلستين بمفردهم يعملون مع المعالج لفهم طبيعة علاج ذويهم ، وتعلم مهارات التواصل الفعال وحل المشكلات التي يتعلمها المراهق هو الآخر في عملية العلاج. يتضمن البرنامج كذلك جلستين بحضور كل من الآباء والمراهقين معا، للمساعدة في ممارسة هذه المهارات بصورة عملية.

وفيما يتعلق بالأدلة العلمية لنهج تعزيز مجتمع المراهقين ، فلقد كان من بين التدخلات الأكثر فعالية من حيث التكلفة في دراسة تمت على مدار ثلاث سنوات ١٩٩٧ - ٢٠٠٠ مقارنة مجموعة من التدخلات النفسية والاجتماعية للمراهقين الذين يعانون من اضطراب تعاطي القنب.

أهداف البرنامج

أهداف البرنامج مع المراهقين :

١. تشجيع المراهق على الامتناع عن تعاطي المخدرات

وذلك عن طريق تعديل الشروط والمواقف التي تدفع المراهق للتعاطي. باستخدام عدة إجراءات أهمها التحليل الوظيفي لتعاطي المخدرات والذي يساعد المراهق على تحديد (١) تحليل سوابق التعاطي ، (٢) تحليل سلوك التعاطي نفسه ، و (٣) الآثار الإيجابية والسلبية المترتبة على التعاطي.

٢. تعزيز النشاط الاجتماعي الإيجابي للمراهق

يفترض البرنامج أن المراهقين يمكن أن يكونوا أكثر نجاحًا في إنهاء تعاطي المخدرات إذا تعلموا كيفية زيادة مشاركتهم في السلوكيات الإيجابية البديلة عن التعاطي . باستخدام إجراء مهم يسمى التحليل الوظيفي للنشاط الإيجابي

٣. تحسين العلاقات بين المراهق والأسرة.

المراهقة فترة عصبية في العلاقة بين الأهل والمراهقين في رعايتهم. ربما يكون التعاطي من أكثر المواقف إرهاقًا في الأسرة. ويقلل كذلك من الثقة بين الأهل والمراهق. يسعى البرنامج لتحسين التواصل بين أفراد الأسرة كوسيلة لتعزيز العلاقات.

٤. تعزيز العلاقات الإيجابية مع الأصدقاء.

أغلب المراهقين المتعاطين يتمحور تعاطيهم حول ومع الأصدقاء. ومن خلال هذا الهدف ، يساعد المعالجون المراهقين على تحديد سمات الصداقات "الصحية" ومساعدتهم على تعلم كيفية تكوين صداقات جديدة وكيفية التعامل مع الصداقات السلبية وكيفية طلب الدعم.

أهداف البرنامج مع الأهل :

١. تحفيز مشاركتهم في عملية العلاج

من المحتمل أن يتردد الوالدين في المشاركة في عملية العلاج. حيث ينتابهم شعور أن ابنهم قد "فسد وضاع" ويتركز دور عملية العلاج في "إصلاح" المراهق. يسعى المعالج إلى مساعدة الأهل في فهم دورهم المطلوب في مساعدة المراهق على التغلب على المشكلات التي يواجهها ، وتحفيزهم على المشاركة في عملية العلاج.

٢. تشجيع امتناع المراهق عن تعاطي المخدرات.

بتعليم المهارات السلوكية لأفراد الأسرة التي تساهم في الامتناع عن التعاطي. مستهدفين بذلك مساعدة الأهل في فهم كيفية تأثير سلوكهم على تعاطي ابنهم فيتمكن الأهل من تغيير سلوكهم والذي يؤدي مباشرة إلى تغيير سلوك ابنهم من التعاطي إلى الامتناع.

٣. تزويد الأهل بالمعلومات المطلوبة حول الوالدية الفعالة بما فيها الإجراءات اللازمة لمنع المراهق من

الانتكاسة.

تشمل ممارسات الوالدية الفعالة: (تحسين التواصل بين المراهقين والأهل وزيادة التواصل الإيجابي مع المراهقين - متابعة أنشطة المراهقين ، بما في ذلك معرفة أين هم ومن أصدقائهم ومع من يكونون؟ - تشجيع الأنشطة الاجتماعية الايجابية خارج المنزل - تعليم وممارسة مهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات في الأسرة)

بنية البرنامج وجلساته

الجلسة الأولى:

في الجلسة الأولى ، يلتقي المعالج مع المراهق والاهل معًا في أول ١٥ دقيقة من الجلسة ثم ينفرد المعالج بالمراهق باقي الجلسة

وهدف هذه الجلسة :

- تقديم المعالج لنفسه
- بناء علاقة علاجية قوية
- الإجابة على الأسئلة وتقديم معلومات حول البرنامج وإجراءاته .

ولا يفوت المعالج أن يمتدح أفراد الأسرة لمشاركتهم في العلاج ومحاولة جعلهم يشعرون بالراحة من خلال قول شيء مثل: "أنا سعيد حقًا لأنك أتيت للعلاج ؛ إنني أتطلع إلى العمل معكم!" ويتم تشجيع الأسرة على طرح الأسئلة خلال هذه الجلسة الأولية وفي أي وقت أثناء العلاج. ثم يستأذنها لاستكمال الجلسة مع المراهق.

المواضيع والمهارات التي ينبغي أن تُطرح في هذه الجلسات :

التحليل الوظيفي لتعاطي المخدرات (الإجراء ١).

مقياس السعادة (الإجراء ٣) يمكن استخدامه في هذه الجلسة كأساس للحوار وإلا فيكتفى بالتحليل الوظيفي .

الجلسات ٢-٤:

بنهاية الجلسة الرابعة ، يكون المعالج قد أجرى التحليل الوظيفي لتعاطي المخدرات (الإجراء ١) ، والتحليل الوظيفي للسلوك الاجتماعي الإيجابي (الإجراء ٢) ، وعلى الأقل استخدم مقياس السعادة وأنهى اجراءه ونموذج أهداف المشورة (الإجراء ٣). وكذلك يكون المعالج قد بدأ في تشجيع السلوك الإيجابي (الإجراء ٤) خلال الجلسات الأربع الأولى. يمكن استخدام إجراءات أخرى وفقاً لاحتياجات المراهق.

الجلسات ٥-١٠:

تسير هذه الجلسات بنظام متشابه ولكنها لا تتطلب تدريس المهارات بنفس ترتيب الجلسات بل يتطلب الامر مرونة من المعالج حسب حاجة المراهق ومتطلبات الجلسة.

تشمل الجلسة النموذجية على ما يلي:

- بدء الجلسة ببناء العلاقة العلاجية وما يعوق تلك العلاقة من امور ومناقشتها مع المراهق
- التأكد من إنجاز الواجبات المنزلية
- سؤال المراهق حول الأنشطة الاجتماعية التي شارك فيها خلال الفترة الماضية و تشجيع أي تقدم إيجابي ملحوظ
- التحقق من تقدم المراهق في إتمام الأهداف الواردة في نموذج أهداف المشورة
- سؤال المراهق عن علاقاته مع الأسرة
- سؤال المراهق عن علاقاته مع الأصدقاء
- سؤال المراهق عن المشاكل الأخرى التي واجهته خلال الفترة الماضية
- إنهاء الجلسة مع واجب منزلي يتعلق بمحتوى الجلسة
- تعزيز الحضور في الجلسة الحالية وتشجيع الحضور في المستقبل

- تحديد موعد الجلسة القادمة.

المواضيع والمهارات التي ينبغي أن تُطرح في هذه الجلسات :

- مهارات منع الانتكاسة (الإجراء ٥)
- مهارات التواصل الفعال (الإجراء ٦)
- مهارات حل المشكلات (الإجراء ٧)
- مهارات العلاقة الناجحة بين المراهق وأسرته (الإجراء ١١).

الجلسة ١١ :

هذه الجلسة تركز على مهارات العلاقة الناجحة بين المراهق وأسرته (الإجراء ١١) ربما يكون هذا الموضوع قد تم طرحه من قبل في جلسات سابقة، لكنك قد تحتاج إلى إعادة طرحه مرة أخرى والتأكيد عليه.

الجلسة ١٢ :

بالوصول لهذه الجلسة نكون قد وصلنا لنهاية رحلة العلاج وتتضمن هذه الجلسة مراجعة سريعة لأهداف عملية العلاج وكذلك تناقش عملية إنهاء العلاج (الإجراء ١٢).

الجدول الزمني لجلسات العلاج

رقم الإجراء	الإطار الزمني	مواضيع الجلسات	المشاركون في الجلسة
١	أسابيع ١ - ٤	التحليل الوظيفي للتعاطي	المراهق
	مستمرة	بناء العلاقة العلاجية	المراهق والأهل
٢	أسابيع ٢ - ٤	التحليل الوظيفي للسلوك الاجتماعي الإيجابي	المراهق
*٣	أسابيع ١ - ٤	مقياس السعادة للمرة الأولى الهدف من تقديم المشورة للمرة الأولى	المراهق
	أي جلسة	مقياس السعادة للمرات اللاحقة الهدف من تقديم المشورة للمرات اللاحقة	المراهق
*٤	أسابيع ١ - ٤	تشجيع السلوك الاجتماعي الإيجابي	المراهق
*٥	أي جلسة	منع الانتكاسة	المراهق
*٦	أي جلسة	مهارات التواصل الفعال	المراهق
*٧	أي جلسة	مهارات حل المشكلات	المراهق
٨	أسابيع ٥ - ١٠	تحليل البول	المراهق
٩	أسبوع ١	تقديم البرنامج للأهل	الأهل
١٠	أسابيع ٣ - ٥	مهارات التواصل الفعال للأهل	الأهل
١١	أسابيع ٥ - ١١	العلاقة بين الأهل والمراهق	المراهق والأهل
١٢	أسبوع ١٢	مراجعة أهداف العلاج وإنهاء العلاج	المراهق

المراهق والأهل	التعامل مع فشل الأهل أو المراهق في الحضور	عند الحاجة	الاختياري*
المراهق	البحث عن وظائف		
المراهق	إدارة الغضب		

* لدى المعالج مرونة في إدخال هذه الإجراءات حسب الحاجة بناء على المواقف المعروضة في الجلسة العلاجية.

الإجراء ١: التحليل الوظيفي للتعاطي

المبدأ:

يوفر إجراء التحليل الوظيفي معلومات أساسية لازمة للمعالج ستساعده في رحلة تنفيذ مكونات البرنامج . ويستند هذا الإجراء إلى مقابلات منظمة تدرس السوابق واللواحق لسلوك معين.(سلوك التعاطي أو السلوك الاجتماعي للمراهق) .

يركز الإجراء الأول على التحليل الوظيفي للتعاطي. بينما يصف الإجراء الثاني التحليل الوظيفي للسلوكيات الاجتماعية الإيجابية

الهدف من الإجراء :

جمع المعلومات حول تعاطي المراهق .

الكلمة المفتاحية الاولى لهذا الإجراء هي "المثيرات" ويقصد بها (الأفكار والمشاعر، و السلوكيات) التي تسبق التعاطي والتي تقود المراهق للتعاطي .

حين نحدد هذه المثيرات فإننا نساعد المراهق لفهم حقيقة " أن التعاطي عملية لا تحدث بصورة عفوية وإنما بعد سلسلة من الأحداث " ، قرارات صغيرة تتكرر هي ما توصل المراهق للتعاطي وفقد السيطرة.

الكلمة المفتاحية الثانية هي " العواقب " ويقصد بها (العواقب الإيجابية والسلبية للتعاطي) والتي تحدث على الفور أو على المدى الطويل.

مساعدة المراهق أن يدرك الدوافع والمحفزات التي تساعده على الامتناع (التبطل) وكذلك تعليمه الطرق الصحية للحصول على المتعة وليس الغرض من جمع هذه المعلومات أن نستخدمها بصورة تصادمية مع المراهق حالياً أو فيما بعد .

الأهداف التعليمية :

- البدء في كشف الدوافع والأسباب القوية التي ستدفع المراهق لتغيير سلوكه .
- إدراك الدوافع المساعدة للتبديل .
- تحديد المثيرات للتعاطي والمخاطر المرتبطة بها.
- تحديد وتوضيح سلوك التعاطي
- تحديد العواقب الإيجابية قصيرة الأجل للتعاطي
- تحديد العواقب السلبية طويلة الأجل للتعاطي.

التوقيت، الجمهور، و طريقة العرض :

في البداية يستكمل هذا الإجراء بشكل فردي مع المراهقين في الجلستين الأولى والثانية – يمكن استخدام هذا الإجراء كذلك في أي وقت لاحق من جلسات المتابعة التالية حسب ما تقضيه الحاجة .

ملاحظات عامة للمعالج :

من المهم جدا بناء العلاقة العلاجية القوية في هذه الجلسة والاستمرار في تنميتها طوال فترة العلاج. وعلى المعالج أيضا أن يتمتع بدرجة عالية من التفاؤل الإيجابي المحفز للتغيير.

الخطوات الإجرائية :

١. استخدام استراتيجيات لبناء العلاقة العلاجية القوية.
٢. تقديم لمحة عامة عن البرنامج. والتأكيد على أن هذا البرنامج قد نجح مع الآخرين.
٣. شرح الغرض من التحليل الوظيفي للتعاطي ، بتقديم نموذج التحليل الوظيفي للتعاطي الذي

يقوم بـ:

- ✓ تحديد المثيرات الداخلية والخارجية للتعاطي
- ✓ تحديد وتوضيح سلوك التعاطي

✓ تحديد العواقب الإيجابية قصيرة الأجل للتعاطي

✓ تحديد العواقب السلبية طويلة الأجل للتعاطي.

٤. تلخيص معلومات التحليل الوظيفي للتعاطي ، والثناء على المراهق للمشاركة في الجلسة.

٥. استكمال نموذج التحليل الوظيفي مباشرة بعد الجلسة.

وصف تفصيلي سريع :

١. استخدام استراتيجيات لبناء علاقة علاجية.

خلال أول جلستين ينبغي على المعالج التركيز على أهمية مشاركة المراهق والتحاقه ببرنامج العلاج وشكره على ذلك وتشجيعه على الاستمرار وبث روح الحماسة والتفاؤل في نشاطه والتزامه ببرنامج العلاج. وعلى المعالج استخدام مهارات بناء العلاقة العلاجية القوية وأهمها: (الألفة - إبداء الاهتمام - المواجهة والتفهم - القبول - التقدير - التشجيع - الثناء - التعاون) وكذا يستخدم مهارات الاكتشاف ومنها: (الأسئلة المفتوحة - الاستماع الفعال - تعبيرات الوجه والجسد - التلخيص والافادة الراجعة - إعادة الصياغة)

٢. تقديم لمحة عامة عن البرنامج. والتأكيد على أن هذا البرنامج قد نجح مع الآخرين

في الجلسة الأولى ، قدم للمراهق لمحة عامة عن البرنامج بلغة بسيطة تناسب سنه - أخبره عن عدد الجلسات المتضمنة له ولوالديه - أكد على أن هذا البرنامج قد نجح مع الآخرين الذين التزموا بالبرنامج ونظامه و يمكن أن ينجح معه كذلك.

٣. شرح الغرض من التحليل الوظيفي للتعاطي ، بتقديم نموذج التحليل الوظيفي للتعاطي

بدايةً اشرح للمراهق الغرض من التحليل الوظيفي للتعاطي ثم قم بإعطائه نسخة من النموذج حتى يتمكن من المتابعة أثناء عملية املاء النموذج.

يتكون التحليل الوظيفي لاستخدام المواد من ثلاثة أجزاء أساسية: تحديد المثيرات الخارجية والداخلية للسلوك ، وتوثيق السلوك ، وتحديد النتائج الإيجابية والسلبية للسلوك.

▪ أشر إلى الروابط بين الخطوات الثلاث للتحليل الوظيفي :

المثيرات تؤدي إلى ---> سلوكيات والتي تؤدي بدورها إلى ---< عواقب (تسمى هذه السلسلة السلوكية).

▪ اشرح المصطلحات التالية للمراهق : المثيرات - العواقب. (حاول تجنب استخدام المصطلحات

العلمية الصعبة التي يمكن أن تعطل عملية بناء العلاقة.)

يتم تسجيل المعلومات الواردة من التحليل الوظيفي على شكل يمكننا وضعه في ملف المريض للرجوع إليها في المستقبل.

▪ ابدأ بملء النموذج. (من الطرق الجيدة لبدء هذا الإجراء هو أن تطلب من المراهق إخبارك عن مرة تعاطي نموذجية استخدم فيها المخدرات.)

وإليك خطوات التحليل الوظيفي للتعاطي

الخطوة ١: تحديد مثيرات الاستخدام الداخلية والخارجية وتصنيفها من حيث درجة خطورتها.

المثيرات هي أفكار أو مشاعر أو سلوكيات تسبق التعاطي وتقوم بدور رئيسي في قيادة الفرد للقيام بالسلوك (السلوك هنا هو سلوك التعاطي).

أعد التأكيد على أن المثيرات تؤدي إلى سلوكيات ، مما يؤدي بدوره إلى عواقب. (يفضل كتابة السلسلة السلوكية على لوحة أمام المراهق).

المثيرات الخارجية ترتبط بالبيئة الخارجية الفرد (مع من؟؟ ومتى؟؟ وأين؟؟ يتعاطى) ، في حين ترتبط المثيرات الداخلية بالحالات الداخلية للفرد (ما يفكر فيه؟؟ وما يحس به جسدياً؟؟ وما يشعر به عاطفياً؟؟ قبل التعاطي).

مثال لنموذج للمثيرات الخارجية والداخلية :

داخلي	خارجي
ما الذي تفكر فيه قبل التعاطي؟ هعمل دماغ - هنضحك	من يكون معك عند التعاطي؟ صاحبي فلان ، جاري الفلاني
ما الذي تحس به جسدياً قبل التعاطي؟ أحس برعشة	أين تستخدم المخدر؟ بيت صاحبي ، على القهوة
ما الذي تشعر به عاطفياً قبل التعاطي؟ ضجر وملل	متى تستخدم المخدر؟ بالليل ، الصبح

الخطوة ٢: تحديد سلوك التعاطي نفسه وتوضيحه .

عندما تنتقل من المثيرات إلى سلوك التعاطي نفسه ، لديك فرصة أخرى لإقناع المراهق بالارتباط الوثيق بين هذه المثيرات وبين التعاطي . فمثلاً تقول "أخبرني بما يحدث عند استخدامك" . ويتم ذلك من خلال سؤاله

(ما الذي تتعاطاه؟؟ وكم عدد مرات التعاطي؟؟ وما المدة التي تستغرقها في المرة الواحدة؟؟)

مثال لنموذج تحليل وظيفي لسلوك التعاطي نفسه.

السلوك
١. ماذا كنت تتعاطى؟ حشيش ، استروكس
٢. كم مرة تتعاطى تقريباً؟ مرتين يومياً ، خمس مرات
٣. كم المدة التي تستغرقها في المرة الواحدة؟ نصف ساعة ، ساعة

الخطوة ٣: تحديد العواقب الإيجابية للتعاطي قصيرة الأجل .

على الرغم من أن تعاطي المخدرات يؤدي إلى نتائج سلبية طويلة الأجل ، إلا أنه يجب على المراهقين اختبار النتائج الإيجابية قصيرة الأجل للمخدر والتي تدفعه للاستمرار في استخدامه. على سبيل المثال ، عندما يدخن المراهق الحشيش فإنه يشعر بمزيد من الاسترخاء ، وقد يجعله يشعر بأنه أكثر انتماءً إلى أصحابه ، أو قد يساعده على نسيان مشاكله مؤقتاً وهكذا.

من المهم بالنسبة لك أن تقر بهذه الفوائد الإيجابية. صحيح أن هذه الفوائد قصيرة الأجل ، ولكنها كافية لتعزيز الاستخدام المستمر للمخدر بالنسبة لما يراه المراهق.

شجع المراهق على التحدث عن الجوانب الإيجابية لتعاطي هذه المادة. يمكنك البدء في هذا الإجراء بقولك ، "سأطلب منك شيئاً قد تجده مفاجئاً: ما الأشياء التي تعجبك في استخدام الحشيش؟"

مثال لنموذج التحليل الوظيفي للعواقب الإيجابية للتعاطي قصيرة الأجل

العواقب الإيجابية للتعاطي قصيرة الأجل
لماذا يعجبك استخدام الحشيش مع الأصدقاء [من]؟ أصدقاء المدرسة
لماذا يعجبك استخدام الحشيش في بيت صديقك [أين]؟ والده ليس في المنزل.
لماذا يعجبك استخدام الحشيش ليلاً [متى]؟ الجو لطيف للتسكع والضحك
ما الأفكار اللطيفة التي تراودك أثناء تعاطيك؟ اني قوي وشجاع
ما الأحاسيس الجسدية اللطيفة التي تحسها أثناء تعاطيك؟ أحس بالراحة
ما المشاعر العاطفية اللطيفة التي تشعر بها أثناء تعاطيك؟ اشعر بالبهجة

الخطوة ٤: تحديد العواقب السلبية للتعاطي طويلة الأجل .

يمكنك الآن تركيز انتباهك على المشكلات المرتبطة بتعاطي المراهق للمخدرات باستخدام قائمة المشكلات التالية : فيمكن أن تسأله: "ما النتائج السلبية والمشاكل المترتبة على تعاطيك في المجالات التي سأطرحها عليك؟"

- أفراد الأسرة
- الأصدقاء
- المشاكل الجسدية
- المشاكل العاطفية
- العواقب القانونية
- مشاكل المدرسة
- مشاكل العمل
- المشاكل المالية
- مشاكل أخرى

والهدف هنا هو أن يرى المراهق العلاقة بين التعاطي والنتائج السلبية المترتبة عليه.

قد يرفض بعض المراهقين التحدث عن أية عواقب سلبية لاستخدامهم للمخدرات. عليك أن تقبل هذا الرفض. ويمكن إعادة النظر في التحليل الوظيفي للتعاطي وتأجيله لجلسة لاحقة بعد أن تتوثق العلاقة بينك وبين المراهق .

مثال لنموذج التحليل الوظيفي للعواقب السلبية للتعاطي طويلة الأجل

العواقب السلبية للتعاطي طويلة الأجل
ما النتائج السلبية المترتبة على تعاطيك ؟ (في المجالات الآتية) :
١ . أفراد الأسرة الأم تعرض عني . الأب يمنع عني المصروف .
٢ . الأصدقاء صديقي يريد مني التوقف عن التعاطي .
٣ . أحاسيس جسدية نسيان الأشياء ، التعب ، جفاف الفم
٤ . مشاعر عاطفية خمول وكسل
٥ . مواقف قانونية تم حبسي يومين
٦ . مواقف مدرسية فصل من المدرسة

٧. مواقف العمل طرد من المحل

٨. مواقف مالية صرف ٢٠ جنيه يوميا على الحشيش = ٧٣٠٠٠ جنيه سنويا

٩. مواقف أخرى

٤. تلخيص التحليل الوظيفي للتعاطي ، والثناء على المراهق للمشاركة في الجلسة .

٥. استكمال نموذج التحليل الوظيفي مباشرة بعد الجلسة.

التحليل الوظيفي للتعاطي (التقييم المبدئي)

خارجي	داخلي	السلوك	العواقب الإيجابية للتعاطي قصيرة الأجل	العواقب السلبية للتعاطي طويلة الأجل
من يكون معك عند التعاطي؟	ما الذي تفكر فيه قبل التعاطي؟	١. ماذا كنت تتعاطي؟	لماذا يعجبك التعاطي مع....الشخص؟	ما هي النتائج السلبية المترتبة على التعاطي؟ (في المجالات الآتية):
أين تستخدم المخدر؟	ما الذي تحس به جسدياً قبل التعاطي؟	٢. كم مرة تتعاطي تقريباً؟	لماذا يعجبك التعاطي في.....المكان؟	أفراد الأسرة
متى تستخدم المخدر؟	ما الذي تشعر به عاطفياً قبل التعاطي؟	٣. كم المدة التي تستغرقها في المرة الواحدة؟	ما الأفكار التي تراودك أثناء تعاظيك؟	أصدقاء
			ما الأحاسيس الجسدية التي تحسها أثناء تعاظيك؟	أحاسيس جسدية
			ما المشاعر العاطفية التي تشعر بها أثناء تعاظيك؟	مشاعر عاطفية
				مواقف قانونية
				مواقف مدرسية
				مواقف العمل
				مواقف مالية
				مواقف أخرى

الإجراء ٢: التحليل الوظيفي للسلوكيات الايجابية

المبدأ:

يعتبر التحليل الوظيفي للسلوكيات الاجتماعية الإيجابية في مجال علاج تعاطي المخدرات أمر تحفيزي مهم جدا في التغيير. على عكس العديد من البرامج العلاجية الأخرى والتي تركز فقط على النتائج السلبية للتعاطي. الفكرة الأساسية في تجاوز العواقب السلبية واستخدام أنشطة إيجابية وممتعة كحافز للتغيير. ومع ذلك، قبل استخدام الأنشطة الممتعة كمحفزات، يجب أن يتم تحديدها بطريقة سلوكية. بنفس طريقة التحليل الوظيفي للتعاطي، استكشف مع المراهق العوامل والنتائج المترتبة على هذه السلوكيات الاجتماعية أو الأنشطة التي يتمتع بها المراهق.

الهدف من الإجراء والأهداف التعليمية:

مساعدة المراهق على:

- تحديد السلوك الممتع الاجتماعي الإيجابي (غير التعاطي)
- تحديد مثيرات إيجابية للسلوك الاجتماعي الإيجابي
- تحديد العواقب السلبية قصيرة الأجل للسلوك الاجتماعي الإيجابي
- تحديد العواقب الإيجابية طويلة الأجل للسلوك الاجتماعي الإيجابي
- تحديد نشاط حياتي يرتبط بزيادة النشاط الاجتماعي ومحاولة الالتزام بذلك.

التوقيت، الجمهور، و طريقة العرض :

ينبغي استكمال هذا الإجراء ضمن الجلسات الثلاث الأولى ويمكن استخدام هذا الإجراء كذلك في أي وقت لاحق من جلسات المتابعة التالية حسب ما تقتضيه الحاجة. ويتم ذلك الإجراء بشكل فردي مع المراهق.

ملاحظات عامة للمعالج :

- مجددا حاول الحفاظ على جو إيجابي وحماسي يساهم في التغيير.
- حاول دوما البحث عن أي إنجاز للمراهق حتى ولو كان إنجازا صغيرا لتتمكن من استخدامه في تحفيز المراهق في رحلة التعافي.

الخطوات الإجرائية :

- ١ . استخدام استراتيجيات لبناء العلاقة العلاجية القوية.
- ٢ . شرح الغرض من التحليل الوظيفي للسلوك الاجتماعي الإيجابي. بتقديم نموذج التحليل الوظيفي وجمع المعلومات عن طريق:
 - ✓ استعراض موجز لنموذج التحليل الوظيفي السلوك الاجتماعي الإيجابي
 - ✓ تحديد السلوكيات الممتعة غير التعاطي والتفصيل فيها .
 - ✓ تحديد العوامل الخارجية والداخلية الإيجابية للسلوك الاجتماعي الإيجابي
 - ✓ تحديد النتائج السلبية قصيرة الأجل للسلوك الاجتماعي الإيجابي.
 - ✓ تحديد النتائج الإيجابية طويلة الأجل للسلوك الاجتماعي الإيجابي.
- ٣ . تلخيص المعلومات التي تمت مناقشتها للتحليل الوظيفي لسلوك السلوك الإيجابي ، ومساعدة المراهق على رؤية الصورة العامة.
- ٤ . استكمال نموذج التحليل الوظيفي للسلوكيات الاجتماعية الإيجابية مباشرة بعد الجلسة.

٥. تحديد الواجب المنزلي .

وصف تفصيلي سريع :

١. استخدام استراتيجيات لبناء علاقة. تم ذكره من قبل في الإجراء الأول

٢. شرح الغرض من التحليل الوظيفي للسلوك الاجتماعي الإيجابي ، بتقديم نموذج التحليل الوظيفي

للسلوك الاجتماعي الإيجابي وجمع المعلومات

أشرح للمراهق أن هناك أنشطة يمكنه أن يستمتع بها غير المخدرات. وهدفنا من هذا التحليل الوظيفي هو اكتشاف مثل هذه الأنشطة ، اكتشاف ما هي المحفزات بالنسبة له ، والعمل على زيادة فرص الاشتراك في هذه السلوكيات الاجتماعية الايجابية.

أعطي المراهق نسخة حتى يتمكن من المتابعة أثناء عملية املاء النموذج.

خطوات التحليل الوظيفي للتعاطي

الخطوة ١: تحديد السلوك الممتع غير التعاطي.

كما هو الحال مع التحليل الوظيفي للتعاطي ، يتم إكمال نموذج التحليل الوظيفي للسلوك الايجابي باختيار نشاط ايجابي واحد. على سبيل المثال ، افترض أن المراهق يقول إنه يحب كرة القدم. يحضر المراهق تدريب الكرة مرتين في الأسبوع ويذهب للملعب مع الأصدقاء في عطلة نهاية الأسبوع. يمكن ملء نموذج التحليل الوظيفي للسلوك الإيجابي من خلال تحديد مدى استمتاعه بلعب الكرة وهكذا .

مثال لنموذج تحليل وظيفي لسلوك ايجابي ممتع .

السلوك
<p>١. ما هو السلوك / النشاط الممتع غير التعاطي ؟ ركوب العجلة</p> <p>٢. كم مرة يمارس فيها هذا النشاط تقريبا ؟ مرتين أسبوعيا</p> <p>٣. كم المدة التي يستغرقها في ممارسة النشاط في المرة الواحدة؟ ساعتين في المرة الواحدة</p>

في حالة عجز المراهق عن تحديد الأنشطة الإيجابية الممتعة يمكن مساعدته من خلال عرض بعض الأنشطة التي يمكنه الاستمتاع بها والمدرجة بجدول الأنشطة الممتعة بالمرفقات في الأسفل هناك أسلوب آخر لمساعدته و هو طرح السؤال التالي: "ما هو الشيء الذي استمتعت به فعلاً في الماضي غير المخدرات؟" "ما هو الشيء الذي ترغب في فعله غير التعاطي؟" ؛ أو "ما هو الشيء الذي رأته يحدث مع شخص آخر اعتقدت أنه كان رائعاً وتتمنى لو تفعله؟"

الخطوة ٢: تحديد المثيرات الإيجابية الداخلية والخارجية للسلوك الاجتماعي الإيجابي.

كما فعلت في التحليل الوظيفي للتعاطي ، اسأل عن العوامل الخارجية والداخلية التي تدفعه لفعل هذا النشاط الممتع.

مثال لنموذج للمثيرات الخارجية والداخلية :

داخلي	خارجي
<p>١. ما الذي تفكر فيه قبل النشاط؟ هنمشي لحد فين</p> <p>٢. ما الذي تحس به جسدياً قبل النشاط؟</p>	<p>١. من الذي يكون معك أثناء ممارسة النشاط؟ (ركوب العجلة) خمسة من اصحابي</p> <p>٢. أين تستمتع بممارسة النشاط ؟ الطريق</p>

السريع	أحس بحرارة داخلية
٣. متى تستمتع بممارسة النشاط ؟ في الصباح	٣. ما الذي تشعر به عاطفياً قبل النشاط؟
	بالشغف والحماسة

الخطوة ٣: تحديد العواقب السلبية قصيرة الأجل للسلوك الاجتماعي الإيجابي.

في بعض الأحيان تكون الأنشطة الممتعة لها جوانب غير سارة بالنسبة للمراهق. وربما تمنعه من ممارسة هذه الأنشطة. فمثلاً النشاط يكلفه مالاً أو يتطلب سفراً بعيداً ، أو أنه ملزم بالاستيقاظ مبكراً للقيام به وهكذا وبالتالي ، من المهم الاعتراف بالجوانب السلبية للنشاط قبل الانتقال إلى النتائج الإيجابية. قد تكون النتيجة السلبية شيء بسيط مثل كسل المراهق. فعلى حينها تبادل الأفكار حول طرق التغلب على هذه العقبات.

مثال لنموذج التحليل الوظيفي للعواقب السلبية قصيرة الأجل للسلوك الاجتماعي الإيجابي

العواقب السلبية قصيرة الأجل للسلوك الاجتماعي الإيجابي
<ol style="list-style-type: none"> ١. لماذا لا يعجبك ممارسة النشاط مع الأصدقاء [من]؟ انهم يتأخرون في التجمع ٢. لماذا لا يعجبك ممارسة النشاط في الطريق السريع [أين]؟ سيارات كثيرة تشغلنا. ٣. لماذا لا يعجبك ممارسة النشاط صباحاً [متى]؟ اشعة الشمس تكون في عيني ٤. ما الأفكار الثقيلة التي تراودك أثناء ممارسة النشاط؟ ان سيارة تدهسني ٥. ما الأحاسيس الجسدية الثقيلة التي تحسها أثناء ممارسة النشاط؟ أحس بالعطش ٦. ما المشاعر العاطفية الثقيلة التي تشعر بها أثناء ممارسة النشاط؟ اشعر بالخوف من السيارات المجاورة

الخطوة ٤: تحديد النتائج الإيجابية طويلة المدى للسلوك الاجتماعي الإيجابي.

يمكنك الآن توجيه انتباهك إلى الأنشطة المرتبطة بالمتعة باستخدام قائمة من الأنشطة التي يمكن أن تمتعه
فيمكن أن تسأله: "يبدو أنك تستمتع في لعب كرة القدم (أو أي نشاط تم ذكره). ما الذي يعجبك بالتحديد
في لعب الكرة؟ نحدد المجالات مع المراهق وهي نفسها المجالات التي ذكرت في التحليل الوظيفي للتعاطي
من قبل :

- أفراد الأسرة
- الأصدقاء
- المشاكل الجسدية
- المشاكل العاطفية
- العواقب القانونية
- مشاكل المدرسة
- مشاكل العمل
- المشاكل المالية
- مشاكل أخرى

مثال لنموذج التحليل الوظيفي للعواقب الإيجابية طويلة المدى للسلوك الاجتماعي الإيجابي

العواقب الإيجابية طويلة المدى للسلوك الاجتماعي الإيجابي

ما هي النتائج الإيجابية لممارسة النشاط في المجالات الآتية؟:

١. أفراد الأسرة أُمي سعيدة لأنني أخرج وألعب .
٢. أصدقاء أقابل أصدقاء أكثر أثناء ركوبنا للدراجة والتسابق.
٣. أحاسيس جسدية تدفق الدم لكل خلايا جسمي
٤. مشاعر عاطفية سعيد
٥. مواقف قانونية أكون بعيدا عن المشاكل
٦. مواقف مدرسية أكون بعيدا عن المشاكل
٧. مواقف العمل أذهب للعمل بالدراجة
٨. مواقف مالية أوفر ثمن المواصلة ١٠ جنيه يوميا = ٣٦٥٠ جنيه سنويا
٩. مواقف أخرى

٣. تلخيص المعلومات التي تمت مناقشتها عن التحليل الوظيفي للسلوك الاجتماعي الايجابي ، والثناء

على المراهق للمشاركة في الجلسة .

٤. استكمال نموذج التحليل الوظيفي مباشرة بعد الجلسة.

5. تحديد الواجبات المنزلية.

تحديد مهمة منزلية للمراهق ، مثل كتابة أنشطة جديدة غير التي تم تحديدها أثناء الجلسة. كذلك الاتفاق على ممارسة نشاط من الأنشطة الممتعة التي تم تحديدها في الجلسة. ويجب أن يحدد في الواجب المنزلي عدد المرات وكم الوقت الذي سيشارك فيه المراهق في النشاط. في الجلسة التالية ، يجب أن تناقش مع المراهق أي عقبات واجهها أثناء محاولته لعمل الواجب المنزلي. لا تنسى تقديم تعزيز إيجابي و مدح المراهق لعمل الواجب وكذلك على مشاركته في الجلسة.

التحليل الوظيفي للسلوك الاجتماعي الايجابي (التقييم المبدئي)

خارجي	داخلي	السلوك	العواقب السلبية قصيرة الأجل للسلوك الاجتماعي الايجابي	العواقب الإيجابية طويلة المدى للسلوك الاجتماعي الايجابي
من يكون معك أثناء النشاط؟ أين تستمتع بالنشاط؟ متى تستمتع بالنشاط؟	ما الذي تفكر فيه قبل النشاط؟ ما الذي تحس به جسدياً؟ ما الذي تشعر به عاطفياً؟	ما هو السلوك / النشاط الممتع غير التعاطي؟ كم مرة يمارس فيها هذا النشاط تقريباً؟ كم المدة التي يستغرقها في ممارسة النشاط في المرة الواحدة؟	لماذا لا يعجبك ممارسة النشاط مع... الشخص؟ لماذا لا يعجبك ممارسة النشاط...المكان؟ لماذا لا يعجبك ممارسة النشاط.....الزمان؟ ما الأفكار الثقيلة التي تراودك أثناء ممارسة النشاط؟ ما الأحاسيس الجسدية الثقيلة التي تحسها أثناء ممارسة النشاط؟ ما المشاعر العاطفية الثقيلة التي تشعر بها أثناء ممارسة النشاط؟	ما هي النتائج الإيجابية لممارسة النشاط في المجالات الآتية؟" أفراد الأسرة أصدقاء مشاعر جسدية مشاعر عاطفية مواقف قانونية مواقف مدرسية مواقف العمل مواقف مالية مواقف أخرى

قائمة الأنشطة الممتعة

الخروج لتناول الطعام	اصطحاب الكلاب	مساعدة في تنظيف المنزل
الذهاب إلى السينما	الجلوس على الكمبيوتر	تعلم التصوير
الذهاب للتسوق والمول	التحدث على الهاتف	تزين الفخار
الذهاب إلى الاستاد لمشاهدة	الرسم	تعلم الرسم على الزجاج
المباريات	القاء شعر	الحصول على الأيس كريم
مشاهدة فيلم	إعادة ترتيب غرفتك	غسل السيارة
مشاهدة التلفزيون	البحث عن وظيفة	الانضمام إلى فريق رياضي
الخروج في نزهة	مساعدة أحد الجيران	تعلم الكاراتيه
التخييم	الاستحمام	السباحة
الشواء	دهان غرفتك	لعب بنج بونج
الذهاب إلى حديقة الحيوانات	كتابة قصة	لعب التنس
الذهاب إلى متحف	كتابة شعر	البلياردو
الذهاب إلى حفلة موسيقية	كتابة أغنية	بلاي ستيشن
زيارة الأقارب	العمل في حرفة	ركوب الخيل
الذهاب إلى مكتبة	غناء	لعب كرة القدم
الذهاب إلى الصيد	تعلم الطهي	الكرة الطائرة
الذهاب إلى مركز العلوم	قراءة كتاب	الجري
الاستماع إلى الموسيقى	الزراعة	ركوب الدراجة
حضور مسرحية	تعلم شيء جديد	ركوب دراجة نارية
السفر	تعلم آلة موسيقية	الجيم وحمل الأثقال

الإجراء ٣ : مقياس السعادة وأهداف المشورة

المبدأ :

يمكن استخدام مقياس السعادة بشكل متكرر لتقييم مدى سعادة أو رضى المراهق في مجالات الحياة المتعددة.

تشمل مجالات الحياة التي يختبرها مقياس السعادة (التعاطي من عدمه ، و العلاقات مع الأصدقاء ، و العلاقات مع الأهل ، و المدرسة ، و الأنشطة الاجتماعية ، و الأنشطة الترفيهية ، و العادات الشخصية ، و القضايا القانونية ، و التدبير المالي ، و السلامة النفسية، والتواصل، والسعادة العامة) .

عندما يتم الانتهاء من نموذج مقياس السعادة في وقت مبكر من العلاج ، فإنه يظهر مناطق من حياة المراهق في حاجة إلى الاهتمام. وعلى الرغم من أن مقياس السعادة يمكن استخدامه كمقياس للتقدم في أي وقت ، فإن أحد أهم الاستخدامات له هو جمع المعلومات للمساعدة في استكمال نموذج أهداف المشورة . أهداف المشورة هي تلك المتعلقة بنفس المجالات التي يتم تقييمها باستخدام مقياس السعادة.

الغرض من الإجراء والأهداف التعليمية

الغرض من هذا الإجراء هو مساعدة المراهق لفهم كيف يساعده مقياس السعادة ونموذج أهداف المشورة في وضع خطة علاجية مناسبة له من خلال :

- وضع خطة تدخل تدريجي مع المراهق للوصول إلى أهدافه العلاجية
- مساعدة المراهق في اختيار الواجبات المنزلية والالتزام بها على أساس أهداف المشورة.

التوقيت ، والجمهور ، وطريقة العرض :

يتم تنفيذ كل من مقياس السعادة وأهداف المشورة مع المراهق بشكل فردي في الجلسات الثلاث الأولى ، قبل بدء العمل على تحقيق أهداف المشورة ، لأنه يوفر معلومات مهمة لعملية العلاج. ويتم إعادة النظر في مقياس السعادة كل أسبوعين كوسيلة لمتابعة تقدم المراهق في رحلة العلاج.

يفيد مقياس السعادة عندما يكون المراهق قليل الكلام أو يقدم معلومات قليلة جدًا لأنه يوفر نقطة بداية للمناقشة في عدة مجالات مما يتيح لفتح حوار بين المعالج والمراهق. ينبغي التفكير في أهداف المشورة كعمل دائم ومستمر. وتذكر أن مقياس السعادة خيار يمكننا استخدامه بشكل مستقل في أي وقت.

ملاحظات عامة للمعالج :

قبل البدء في استخدام مقياس السعادة أو العمل على أهداف المشورة ، قم بمراجعة أي معلومات تم استخدامها في التقييم من قبل ، بما في ذلك التحليل الوظيفي الكامل للتعاطي والتحليل الوظيفي للسلوك الاجتماعي الإيجابي. ستسمح لك هذه المراجعة باقتراح أهداف وأنشطة ومعززات ، استنادًا إلى المعلومات التي قدمها المراهق بالفعل ، لاستخدامها في إكمال نموذج أهداف المشورة. كما هو الحال دائمًا ، والحفاظ على نهج إيجابي مع المراهق ، وإيجاد فرص للتعزيز.

الخطوات الإجرائية

- ١ . تقديم نظرة عامة عن مقياس السعادة وأهداف المشورة.
- ٢ . اطلب من المراهق إكمال نموذج مقياس السعادة ومراجعته معه.
- ٣ . أكمل نموذج أهداف المشورة مع المراهق.
- اختر مجالين أو ثلاثة من مقياس السعادة التي قام المراهق بتصنيفها على أنها ضعيفة للعمل عليها
- العمل مع المراهق لابتكار تدخل متدرج حتى يتمكن المراهق من الوصول إلى أهدافه.
- تحديد إطار زمني لاستكمال كل تدخل أو نشاط.. والتدخلات التي تتطلب تدريباً على مهارات معينة وتحديد متى سيتم تدريس تلك المهارات للمراهق.
- ٤ . تحديد الواجبات المنزلية.

وصف تفصيلي سريع

١. تقديم لمحة عامة عن مقياس السعادة وأهداف المشورة.

يغطي نموذج مقياس السعادة ١٦ مجالاً من مجالات حياة المراهقين والتي يتم اختبارها على مقياس من ١ إلى ١٠ والذي يشير إلى مدى سعادة المراهق أو رضاه في كل مجال من مجالات حياته. تتكرر نفس مجالات الحياة هذه على شكل أهداف المشورة. بحيث نضع المجال الذي حصل فيه المراهق على معدل منخفض كهدف علاجي وبذلك فإننا نختار هدفاً من مجموع ١٦ هدف هي مجالات الحياة. تشمل مجالات الحياة الـ ١٦ على مقياس السعادة ما يلي: تعاطي / عدم تعاطي الحشيش ، تعاطي الكحول / عدم التعاطي ، تعاطي / عدم تعاطي المخدرات الأخرى ، العلاقة مع شريك (الصديق المقرب) ، العلاقات مع الأصدقاء ، العلاقات مع الأهل ، المدرسة ، الأنشطة الاجتماعية ، الأنشطة الترفيهية ، والعادات الشخصية ، والقضايا القانونية ، والتدبير المالي، والسلامة النفسية ، والتواصل مع الآخرين، والسعادة العامة ، وغيرها.

بالنسبة للمعدلات فإن درجة ١ على المقياس تعني (غير راضٍ تمامًا) بينما ١٠ تعني (راضٍ تمامًا) . عند الانتهاء من إجراء مقياس السعادة فإنه يوفر رؤية عامة عن المجالات التي يحتاج فيها المراهق إلى الاهتمام.

توجد نسخ فارغة ونماذج مكتملة من هذه النماذج في نهاية هذا القسم.

٢. اطلب من المراهق إكمال نموذج مقياس السعادة ومراجعته معه.

أعطي المراهق نموذج و قلم. وعند تقييم كل مجال من المجالات، يحدد هل هو سعيد فيها أم لا خلال الفترة الزمنية الحالية (خلال آخر شهر مثلا) . و يحدد كذلك المجالات التي تشير إلى بعض التعاسة، كما يمكن أن يحدد الارتباط بين التعاطي و التعاسة الحاصلة له بسببه.

عند استعراض إجابات المراهق ، ابدأ بتلك المجالات التي يكون تقييمه فيها عالي ، مما يشجع المراهق للحديث ويساعد في بناء العلاقة. كما أنه يوفر فرصة للتعرف على ما يجري بشكل جيد في حياة المراهق ونقاط القوة لديه في المجالات المختلفة.

ثم بعد ذلك ناقش المجالات التي يكون تقييمه فيها منخفض أو التي يغلب عليها الجانب العاطفي (على سبيل المثال ، العلاقات مع والديه أو صديقه المقرب).

عند مناقشة تصنيفات المراهقين ، اطلب منه معرفة المزيد عن سبب تقييمه لمجالات معينة.

كما ذكر أعلاه ، يستحسن إعادة النظر في مقياس السعادة كل أسبوعين كوسيلة لمتابعة تقدم المراهق في رحلة العلاج. الهدف هو المساعدة في زيادة رضاه في مختلف مجالات الحياة. إذا ارتفعت تقييمات المراهق (أصبحت أكثر إيجابية) ، فاسأل عن أسباب التغيير. استخدم التغيير كفرصة لتعزيز مع المراهق. وكذلك إذا انخفضت التقييمات ، فابحث مع المراهق عن أسباب التعاسة الحاصلة ، وأضف أهدافاً جديدة إلى نموذج أهداف المشورة إذا لزم الأمر. ومع ذلك ، فكر في أن الأمور تزداد سوءاً في البداية في بعض الأحيان حيث يغلب على المراهق التفكير في وضعه الحالي والمقارنة بين حياته أثناء التعاطي وبين حياته أثناء التعافي.

٣. استيفاء نموذج أهداف المشورة مع المراهق.

يتم تكرار نفس الـ ١٦ مجال من مجالات الحياة المدرجة في نموذج مقياس السعادة على نموذج أهداف المشورة. هذا النموذج له غرضان: مساعدة المراهق على تحديد أهداف محددة في كل مجال من المجالات التي تسبب له مشاكل رئيسية ، ووضع خطط للتعامل مع كل هدف. ولقد تم إعداد النموذج ليعكس هذه الأغراض.

شكل النموذج : يحتوي العمود الأول على قائمة تضم ١٦ مجالاً رئيسياً للحياة مدرجة على مقياس السعادة. وفي هذا العمود يسجل المراهق أهدافاً محددة تتعلق بمجال مشكلته الرئيسي.

العمود الثاني المسمى بالتدخل وتسجل فيه الخطوات المحددة التي يحتاج المراهق إلى اتخاذها لتحقيق كل هدف. في العمود الثالث يحدد الإطار الزمني والذي يشير إلى فترة محددة ينفذ فيها التدخل.

تتمثل إحدى مزايا إكمال نموذج أهداف المشورة في أنها لا تركز فقط على التعاطي كمسبب وحيد للمشاكل.

عندما تتم مراجعة المجالات الأخرى مع المراهق ، يتضح أنك تريد مساعدته في مشاكل حياته في مجالات متعددة. هذه المعرفة يمكن أن تساعد في التعامل مع مقاومة بعض المراهقين.

عند إكمال نموذج أهداف المشورة ، من المهم تعليم المراهق بعض الإرشادات الأساسية التالية:

- اختصر البيانات.. يجب أن تكون الأهداف والخطط الموصلة إليها في شكل بيانات بسيطة موجزة.
- اذكر دائما الأهداف أو الخطط بشكل إيجابي. وهذا يعني أن على المراهق أن يقول ماذا يريد أو ماذا سيفعل ، وليس ما لا يريده أو لا يفعله.

- استخدم فقط سلوكيات محددة وقابلة للقياس. أي أن الأهداف والتدخلات يجب أن تشير إلى عدد المرات (مثلاً مرة في الأسبوع ، كل يوم) في أي أيام ، أو إلى أي مدة سيستخدم هذا التدخل. بهذه الطريقة يمكننا بسهولة متابعة التقدم.

كيف يمكنك تحديد أهداف المشورة مع المراهق؟؟

اختر مجالاً واحداً أو مجالين فقط للعمل عليهما. وعند تحديد مجال معين يحتاج إلى تدخل ، ضع في اعتبارك تقييمات المراهق في مقياس السعادة بحيث يتم اختيارها حسب الأولوية.

يجب أن نبدأ بفتة من مقياس السعادة التي أشار فيها المراهق إلى قدر لا بأس به من الرضا. عادة ما تكون سهلة بالنسبة للمراهق لشعوره بالارتياح. امنح المراهقين عدة خيارات من بين المجالات الأعلى تقيماً.

ساعد المراهق على صياغة هدف واقعي مرغوب - يتبع المبادئ التوجيهية لتخطيط الأهداف - لكل مجال يريد فيه المراهق تحديد هدفاً.

إحدى الاستراتيجيات لمساعدة المراهق على ابتكار هدف مناسب هو أن يطلب منه التحدث عن المجالات التي لا يرضى عنها في مجالات الحياة. وحين يتحدث استمع إليه بعناية. ثم اطلب منه تحديد هدف معقول يجعله راضياً عن هذا المجال للعمل عليه.

بعد ذلك قم بتحويل الازواج السلبيّة للمراهق إلى أهداف إيجابية. على سبيل المثال: • "أكره المدرسة" ليصبح "أريد تحسين أدائي بالمدرسة". • "لا أريد أن أذهب إلى السجن" ليصبح "أريد تغيير سلوكي حتى أتمكن من التمتع بحريتي". أشعر بالغضب طوال الوقت "ليصبح" أود أن أشعر بالسعادة والمتعة " حاول أن تقسم الهدف الكبير إلى عدد من الأهداف الصغيرة القابلة للتنفيذ. حتى لا يصاب المراهق باليأس

أمثلة على أسئلة مفتوحة جيدة لمساعدة المراهق على صياغة مثل هذه الأهداف تشمل:

"ما الذي يجعلك سعيدا بخصوص المدرسة؟"

"ما الذي تريد عمله في علاقتك بوالديك؟"

"ما الذي تريد عمله في المشاكل القانونية الخاصة بك؟"

وبعد أن يتم تحديد الهدف قم بتسجيله في العمود الأول على نموذج أهداف المشورة ولتبدأ في العمل مع المراهق إلى وضع خطة تدخل معقولة من أجل الوصول إلى الهدف نفس المبادئ التوجيهية المستخدمة في تحديد الأهداف ينبغي أن تستخدم أيضا في وضع التدخلات والخطط: كن موجزا ، كن إيجابيا، استخدم سلوكيات محددة (قابلة للقياس). وعليك مراعاة أن بعض الأهداف قد تتطلب أكثر من وسيلة للتدخل.

أمثلة على أسئلة مفتوحة جيدة لمساعدة المراهق لبدأ وضع التدخلات المناسبة:

"لماذا يحدث لك هذا؟"

"ما الذي يجعل علاقتك مع هذا الشخص أفضل؟"

"كيف ترى إمكانية حدوث ذلك؟"

"ما الذي يمكننا القيام به ليساعدك في الوصول إلى هذا الهدف؟"

الخطوة التالية في إكمال نموذج أهداف المشورة هي تحديد إطار زمني لكل تدخل في العمود الأخير.

في بعض الأحيان ، قد يتطلب تدخل معين التدريب على بعض المهارات. في هذه الحالة ، تشير إلى إطار زمني لتعليم تلك المهارة للمراهق. وأخبره أننا سنتعلم المهارات اللازمة لتحقيق الهدف المنشود. مع اكتمال نموذج أهداف المشورة ، تابع عدد مهام التدخل التي سينفذها المراهق لمدة أسبوع معين. كن حريصا على عدم إرباك المراهق بالكثير من المهام والتدخلات في نفس الوقت. إذا لم تتمكن أنت والمراهق من إنهاء جميع الفئات في نموذج أهداف المشورة ، وكنت تعتقد أن المراهق يمتلك المهارات اللازمة للقيام بذلك بمفرده، قم بتحديد فئات قليلة للمراهق يكملها في المنزل بنفس الطريقة التي قمت بها أثناء الجلسة .

خلال كل جلسة ناقش مع المراهق تنفيذه للتدخلات المطلوبة خلال الأسبوع السابق - وكيف تم تنفيذ هذه المهام؟

تعتبر التغذية الراجعة والدعم لمحاولات التدخلات ضرورية. إذا واجهت صعوبات ، اعمل مع المراهق لإجراء تعديلات أو وضع خطة جديدة. واستخدم تقنية لعب الأدوار إذا لزم الأمر. بالإضافة إلى ذلك استعرض مع المراهق أي المهام التدخلية القادمة .

بعض الصعوبات المشتركة التالية التي صودفت عند إنجاز نموذج أهداف المشورة

- عدم تطبيق المبادئ الثلاثة لوضع الأهداف. معظم الناس عند الحديث عن مشاكلهم يتحدثون بشكل غامض، سلبي ، و غير محدد . على سبيل المثال، "أريد أن أكون أكثر متعة"، أو "أريد الحصول على رضا والدي".
- تصميم أهداف التدخلات بصورة معقدة، مما يجعلها مربكة ويصعب اتباعها. على سبيل المثال، وضع هدف الاشتراك في فريق الاسكواش في حين أن المراهق لا يملك تلك المهارة الرياضية لذا سيكون من الصعب تحقيق هذا الهدف حاليا.

- تجاوز الخطوات الهامة المطلوبة للعمل في اتجاه تحقيق الهدف. على سبيل المثال، من أجل تحسين درجاته، فإنه في حاجة إلى زيادة كمية الدراسة كل أسبوع، وليس فقط اول أسبوع.
- اشتغال الخطط على مهام صعبة التحقيق على المراهق. على سبيل المثال، إذا كان المراهق يريد شراء موتوسيكل وهو لا يملك المال الكافي لادخار لشراء ما يريده.
- وضع المراهقين في مواقف ذات المخاطر العالية . على سبيل المثال إذا كنت تعرف من التحليل الوظيفي للتعاطي أن شخص معين بالمنزل هو المثير للتعاطي ، فمطلوب توجيه المراهق للتخطيط للدراسة بعيدا عن ذلك المنزل.

كما ذكر سابقا، فمن المستحسن أن يعاد النظر في مقياس السعادة كل أسبوعين . تقييمات المقياس ربما تتذبذب وبعض المشاكل ستحل وستظهر مشاكل جديدة في حياة المراهق . وبهذا قد يكون من الضروري إعادة النظر في نموذج أهداف المشورة ووضع أهداف جديدة.

أخيرا يلخص المعالج أهداف المشورة والتدخلات والأطر الزمنية التي تمت مناقشتها.

٤. تحديد الواجبات المنزلية.

حدد مع المراهق الهدف الذي سنبدأ بالوصول إليه واختر عددا من التدخلات التي تم اعتبارها لتحقيق هذا الهدف ومن ثم قم بتحديد الواجب المنزلي بناء على تلك التدخلات .

٥. أكمل قائمة مراجعة إجراءات مقياس السعادة وأهداف المشورة فوراً بعد الجلسة

يتم تضمين نسخة فارغة من هذا النموذج في نهاية هذا القسم

مقياس السعادة

المراهق: التاريخ:

يهدف هذا المقياس إلى تقدير سعادتك الحالية بحياتك في كل مجال من المجالات الستة عشر المذكورة أدناه. عليك وضع علامة (*) تحت الأرقام (من ١ إلى ١٠) بجانب كل اختيار. ١ على المقياس تعني (غير راضٍ تمامًا) بينما ١٠ تعني (راضٍ تمامًا). اسأل نفسك هذا السؤال أثناء تقييمك لكل مجال من مجالات الحياة: "ما مدى سعادتي هذه الأيام مع هذا المجال في حياتي؟" وحدد بالضبط ما تشعر به اليوم. حاول استبعاد مشاعر الأمل والتركيز فقط على مشاعر اليوم في كل من مجالات الحياة. حاول أيضًا ألا تسمح لفئة واحدة بالتأثير على نتائج الفئات الأخرى.

م	المجال	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	تعاطي / عدم تعاطي الحشيش										
٢	تعاطي / عدم تعاطي الكحول										
٣	تعاطي / عدم تعاطي المخدرات الأخرى										
٤	العلاقة مع الصديق المقرب										
٥	العلاقات مع الأصدقاء عامة										
٦	العلاقات مع الأهل										
٧	المدرسة										
٨	الأنشطة الاجتماعية										
٩	الأنشطة الترفيهية										
١٠	العادات الشخصية (مثل الاستيقاظ في الصباح ، والانتظار في الوقت المحدد ، وإنهاء المهام)										
١١	المسائل القانونية										
١٢	إدارة الأموال										

											الحياة العاطفية (المشاعر)	١٣
											مهارات التواصل	١٤
											السعادة العامة	١٥
											غير ذلك	١٦

نموذج أهداف المشورة أ

الإطار الزمني	التدخل	المجالات / الأهداف " أو أن
		"....."
		تعاطي / عدم تعاطي الحشيش
		تعاطي / عدم تعاطي الكحول
		تعاطي / عدم تعاطي المخدرات الأخرى
		العلاقة مع الصديق المقرب
		العلاقات مع الأصدقاء عامة
		العلاقات مع الأهل
		المدرسة
		الأنشطة الاجتماعية

نموذج أهداف المشورة ب

		الأنشطة الترفيهية
		العادات الشخصية (مثل الاستيقاظ في الصباح ، والانتظار في الوقت المحدد ، وإنهاء المهام)
		المسائل القانونية
		إدارة الأموال
		السلامة النفسية
		مهارات التواصل
		السعادة العامة
		غير ذلك

مثال نموذج أهداف المشورة

الإطار الزمني	التدخل	المجالات / الأهداف " أو أن "....."
* أسبوعيا	* حضور جلسات العلاج الأسبوعية وتقديم التقارير ومناقشة التقدم المحرز.	تعاطي / عدم تعاطي الحشيش
* ١/٣ -	* تلقي التدريب على حل المشاكل (لمعالجة الصعوبات في البقاء متغيبا عند ظهورها).	
١/٦		
* ١/٣ -	* تلقي تدريب على مهارات الرفض.	
١/٦	* توفير عينة بول عشوائية	
* عشوائي		
خلال		
العلاج		
		تعاطي / عدم تعاطي الكحول
		تعاطي / عدم تعاطي المخدرات الأخرى
		العلاقة مع الصديق المقرب
		العلاقات مع الأصدقاء عامة
* ٧/٣ -	• تلقي التدريب على مهارات الاتصال (ممارسة الأدوار مع المعالج).	العلاقات مع الأهل
١/٦	• تلقي التدريب على حل المشكلات.	
* ٧/٣ -	• المشاركة في الأنشطة مع والدي.	
١/٦	• تقرير ومناقشة التقدم المحرز مع المعالج.	
* أسبوعيا		

* أسبوعيا		
* أسبوعيا * ٧ / ٣ - ١ / ٦ * يوميا إذا * لزم الأمر * أسبوعيا	* دراسة ما لا يقل عن ٣ ساعات في نهاية كل أسبوع. * تلقي التدريب على حل المشاكل (لمعرفة سبل الوصول إلى الدرجات التي أريدها والحفاظ عليها). * اطلب المساعدة من معلمي ، والدي ، * وأصدقائي ، أو المعالج النفسي عندما أحتاج إليها. * تقرير ومناقشة التقدم مع معالجي	المدسة
		الأنشطة الاجتماعية

الإجراء ٤: زيادة الترفيه الإيجابي

المبدأ:

زيادة الترفيه الإيجابي جزء مهم للغاية من البرنامج ، ومن المهم النظر في استخدام هذا الإجراء في كل جلسة. الطريقة الرئيسية لمساعدة المراهقين على زيادة النشاطات الاجتماعية هي مساعدتهم في تجربة أنشطة جديدة. عندما يقوم المراهق بذلك فهو يأخذ اجازة من التعاطي والإحساس بأنه نظيف حيث تتوقف العادات القديمة ، وهناك فرصة لاستبدالها بمهارات تكيّف إيجابية جديدة.

الغرض من الإجراء وأهداف التعلم :

الغرض من هذا الإجراء هو مساعدة المراهقين على تعلم كيفية زيادة أنشطتهم الترفيهية الاجتماعية الايجابية لإشراك المعارف الذين يمكنهم المساعدة في عدم تعاطي المخدرات. هذا الإجراء يساعد المراهقين على :

- إدراك أن الوقوع في موقف اعتاد عليه في الماضي قد يضعهم في خطر الانتكاسة .
- تحديد الأنشطة الاجتماعية لكي يجربها .
- فهم كيفية عمل تواصل لإجراء الأنشطة الجديدة .
- تحديد وإدراج الأشخاص الداعمين الذين يمكنه مقابلتهم أو مرافقتهم إلى النشاط الجديد .
- الالتزام بتجربة أنشطة اجتماعية إيجابية جديدة .
- تحديد نشاط جديد لمحاولة استخدامه كجزء من مهام الواجب المنزلي.

التوقيت ، والجمهور ، وطريقة العرض

استخدم هذه الإجراءات بدءاً من الجلسة الثانية ، وعززها عند المراهق في كل جلسة. يتم تنفيذ هذا الإجراء مع المراهق بشكل فردي. التأكيد على استخدام نتائج التحليل الوظيفي للتعاطي لتحديد الأوقات

عالية الخطورة في الأسبوع و/ أو في المناسبات التي يكون فيها المراهق على الأرجح عرضة للانتكاسة .
يجب تحديد مواعيد الأنشطة الترفيهية في هذه الأوقات. ستوفر لك نتائج التحليل الوظيفي للسلوك
الإيجابي خلفية مهمة للمساعدة في جدولة الأنشطة الاجتماعية.

ملاحظات عامة للمعالج

عادة ما يكون المشاركون في العلاج قد طوروا العديد من الأنشطة الاجتماعية والترفيهية والتي تركزت على
تعاطي الكحول أو المخدرات فيما سبق. فمن الطبيعي لذلك أن يجد المراهق صعوبة في العثور على أصدقاء
جُدد أو أنشطة جديدة غير التعاطي . كثير منهم ممن عاني من مشاكل المخدرات قضى كثيرًا من أوقات
فراغه في الحصول على متعة ونشوة المخدرات ، فإنهم بحاجة إلى الانخراط أو إعادة الاندماج في أنشطة
الترفيه والمتعة الايجابية ، لإيجاد حياة ممتعة خالية من المخدرات .

التأكيد على أن هناك طرق أخرى غير طريق المخدرات للحصول على المتعة. وتشجيعه على أنه يمكن أن
يجد طرقًا وبدائل أخرى للاستمتاع .

باستخدام نماذج المشجعات والمعززات (كما هو موضح أدناه) ، يتعلم المراهق المهارات المناسبة لتجنب
الانتكاسة

في الواقع ، فإن النظرية الكامنة وراء البرنامج هو أنه يساعد المراهقين على خلق نمط معيشي ممتع لحياة
خالية من المخدرات. فالمراهق بعد انضمامه للبرنامج لا يرغب في العودة إلى التعاطي بسبب احتمال فقدان
المكاسب الجديدة التي تحققت (على سبيل المثال : تحسين العلاقات الأسرية ، وتكوين صداقات جديدة و
اكتشاف الأنشطة الترفيهية).

الوصول إلى مشجعات ومعززات:

للقيام بهذه الإجراء بشكل ناجح لابد من تحديث مستمر لمعرفتك بموارد المجتمع التي توفر المتعة
والإيجابية ، وذلك عن طريق جمع المعلومات الكافية من خلال مصادر جيدة وموثوقة مثل : (الاعلانات
المحلية ، مجموعات التواصل أو وكالات الخدمات) .

الخطوات الإجرائية:

١. عرض موضوع زيادة الأنشطة الاجتماعية.
٢. مساعدة المراهق على تحديد الأنشطة الاجتماعية الإيجابية.
٣. استخدم التشجيع المستمر لدعم الالتزام باختيار واحد أو أكثر من الأنشطة التي تم تحديدها.
٤. تحديد الواجبات المنزلية

١. عرض موضوع زيادة الأنشطة الاجتماعية.

الغرض من هذه الجلسة هو مساعدة المراهق على تحديد نوعية الأنشطة التي يرغب في تجربتها. من المهم أن يترسخ في ذهن المراهق أنك تفهم أن الكثير من أنشطته السابقة (أو الحالية) تقتصر على التعاطي. يمكنك تفعيل نبرة إيجابية من خلال التواصل معه أنه سوف نعمل معاً للمساعدة في العثور على طرق جديدة من المرح التي تخلو من التعاطي ، كذلك الاعتراف أنك تفهم أن المراهق سيفتقد الأنشطة التي تمت أثناء التعاطي في الماضي. أيضاً مساعدة المراهق على إدراك أنه في حالة التعرض لموقف اعتاد عليه في الماضي فسعرض نفسه لخطر الانتكاسة.

٢. مساعدة المراهق على تحديد الأنشطة الاجتماعية الإيجابية.

■ **مناسبات عالية الخطورة :** يوفر التحليل الوظيفي للتعاطي معرفة نمط المراهق في التعاطي (مثلًا التعاطي في عطلة نهاية الأسبوع) هذه الأوقات هي المناسبات عالية الخطورة للتعاطي. اجعل هذه الاوقات الهدف الأول والرئيسي للبدائل الترفيهية الجديدة. استعراض الحالات عالية المخاطر (الناس والأماكن والأشياء) لتهيئة المراهقين باستبدالها بالأنشطة الإيجابية. قد تقول : "لقد ذكرت أنك لا تريد العودة للتعاطي خلال الشهر المقبل ، وبخاصة عطلات نهاية الأسبوع فهي وقت عالي الخطورة، هل

هناك بعض النشاطات التي يمكنك التفكير في أنها ستكون ممتعة خلال عطلة نهاية الأسبوع و التي تخلو من المخدرات ؟ هذه الطريقة أنت لن تقلق بشأن احتجازك أو استيائك والدتك "

■ **الأنشطة التي تمتعك :** قبل استخدام هذا الإجراء ، تعرف على مجموعة واسعة من الموارد الترفيهية المتاحة في مجتمعك وقم بتطوير قوائم بالأنشطة المحتملة (انظر ماذا يمكنني أن أفعل؟ والأنشطة التي قد تهتمك في نهاية الإجراء ٢). هذه قوائم يمكن تطويرها من قبل المراهقين في مجموعات الشباب، في الفصول الصحية، في المدارس الثانوية ، في مجموعات من المراهقين المشاركين في التعاطي أو في مجموعات أخرى من المراهقين الذين يمكن الوصول إليهم بسهولة.

مراجعة التحليل الوظيفي لنموذج السلوك الاجتماعي الإيجابي للحصول على أفضل تفسير لمسببات وعواقب السلوك الإيجابي الذي قد يكون المراهق يشارك فيه بالفعل.

■ **نماذج المعززات :** محاولة المراهق الحصول على تجربة اجتماعية جديدة قد يكون تحديًا كبيرًا. إحدى الطرق للتشجيع على ذلك هي طريقة (التجربة النموذجية)، وذلك بتشجيع المراهق لتجربته مرة واحدة لنرى ما إذا كان هناك أي إمكانية للاستمتاع بها. على سبيل المثال ، قد تقول له "لقد ذكرت أنك تحب السيارات. هل ترغب في الذهاب إلى عرض سيارات لنرى ما هو ؟ "

ضع في اعتبارك أن العديد من المراهقين قد يكون لديهم قدرة قليلة على التفاعل الاجتماعي مع أقرانهم الذين لا يتعاطون المخدرات. معظم تفاعلاتهم الاجتماعية السابقة قد تكون متركزة على ثقافة المخدرات ، وربما كان التعاطي هو مفتاح التواصل الاجتماعي بالنسبة لهم. لذلك قد تحتاج إلى الرجوع إلى التدريب على مهارات التواصل لمساعدتهم على تعلم كيفية إجراء محادثة في مجموعات جديدة.

شجع المراهق على الانخراط في العديد من الأنشطة الجديدة ومن المفيد أيضًا أن تساعد المراهق على تحديد صديق أو أحد أفراد الأسرة الذي سيكون على استعداد لمرافقته أو مساعدته للوصول إلى نشاط محدد. سيكون المراهق أكثر حبًا واستعدادًا للمتابعة إذا كان هناك شخص يمكنه مشاركة التخطيط والتواصل و متعة النشاط معه .

٣. استخدام التشجيع المستمر لدعم الالتزام بالأنشطة التي تم تحديدها.

إذا قال المراهق إنه مستعد لتجربة نشاط جديد ، فاستكشف معه العقبات المحتملة لتلك المحاولة ، وتقديم تقنيات حل المشاكل (الإجراء ٧) إذا لزم الأمر. اطلب من المراهق تحديد الوقت المناسب لممارسة النشاط ، وشجعه على الالتزام به فعلياً.

انصح المراهق بأن الأنشطة الجماعية (مثل لعب كرة القدم) قد يكون من الأسهل المشاركة فيها أكثر من النشاط الذي يكون فيه المراهق بمفرده نظراً للتواصل مع الآخرين والحصول على وقت ممتع . أكد على أنّ المشاركة في الأنشطة الجديدة ستصبح أسهل مع الممارسة.

■ التشجيع المستمر: قد يكون من الصعب على المراهق استمرار المشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة الاجتماعية الجديدة ، وإليك ثلاث خطوات لتشجيع المراهقين : العصف الذهني ، لعب الأدوار ، وتقديم الملاحظات (التغذية الراجعة) .

لا تفترض أبداً أن المراهق سوف يقوم بالمبادرة بالاشتراك بشكل مستقل في نشاط ما . قم بممارسة العصف الذهني ، لعب الأدوار ، وتقديم ملاحظات للمراهق على كيفية اجراء ذلك. العصف الذهني سوف يركز على الحصول على معلومات حول كيفية الوصول إلى هذا النشاط. فتقول مثلاً " لقد قلت إنك ترغب في تجربة موسيقى الروك أو التسلق؛ كيف يمكننا إيجاد مكان لتعلم كيفية القيام بذلك؟ " قد تحتاج إلى استخدام إجراء حل المشكلات لمساعدة المراهق على معرفة كيفية الوصول إلى النشاط.

عند لعب الأدوار ، من المهم تشجيع مشاركة المراهق دائماً. على الرغم من أن لعب الأدوار يمكن أن يكون محرّجا إلى حد ما بالنسبة لبعض الناس ،فهو جزء مهم من تشجيع المراهق على تجربة أنشطة جديدة ،لأنها تساعد على تصوّر وتنفيذ ما يُطلب منه. لاحظ أداء المراهق عند إجراء أول مكالمة هاتفية ويمكنك ملاحظة مدى نجاح المراهق في هذا النشاط و تقديم التشجيع لإتخاذ هذه الخطوة الإيجابية.

■ إدراج الدعم الاجتماعي:

قد تسأل " من هم الناس الذين لا يريدونك أن تدخن الحشيش؟ من سيساعدك على البقاء متعافيا؟ كلما كان ذلك ممكنا حدد شخصا داعما يمكنه أن يرافق المراهق للنشاط الجديد. هذا يجب أن يقلل القلق حول المشاركة والمساعدة في زيادة الالتزام للحضور، لأن المراهق يعرف أن شخصا ما يدعمه.

■ مراجعة التجربة في الجلسة القادمة لتحديد قيمة التعزيز والتشجيع . (يمكن أن يكون النشاط بمثابة شكل من أشكال الواجب المنزلي.)

٤ . اتخاذ قرار بشأن الواجبات المنزلية معاً.

سوف يكون أخذ نماذج من الأنشطة الاجتماعية الإيجابية أحد مهام الواجبات المنزلية المتكررة مع المراهق للحصول على التزامه بشأن ما سيتم اختياره وتحديد مع من ومتى سيتم تنفيذ النشاط.

قائمة مرجعية للإجراء ٤ (زيادة الترفيه الاجتماعي)

التاريخ _____ الجلسة # _____ اسم المراهق _____ المعالج _____

صندوق التحقق			النشاط
لا	نعم	قيد التنفيذ	
			هل نقلت للمراهق فهمك للعلاقة بين أنشطته الاجتماعية والترفيهية السابقة وتعاطي الكحول أو المخدرات؟
			هل أكدت على أنك ستعمل مع المراهق لمساعدته في إيجاد طرق أخرى للاستمتاع بوقت الفراغ؟
			هل شرحت للمراهق أنك متفهم أنه سوف يشترك في أنشطة التعاطي ولكن هذا يؤدي إلى مشاعر سلبية قد تؤدي إلى مشاكل خطيرة؟
			هل استخدمت قائمة نشاط لمساعدة المراهق في أن يفكر في أنشطة جديدة لتجربتها؟
			هل شجعت المراهق لتعيين أو تحديد منفذ أو مخطط للأنشطة الاجتماعية والترفيهية الجديدة؟
			باستخدام التشجيع المستمر، هل قمت بلعب الأدوار مع المراهق حول كيفية القيام بالنشاط وتقديم ملاحظات وانطباعات؟
			باستخدام التشجيع المستمر، هل تم التعرف على الشخص الداعم للمراهق الذي يقابله أو يرافقه في الأنشطة الجديدة؟
			هل اتفقت أنت والمراهق على الواجب المنزلي الذي يجعله يلتزم بالفعل بمحاولة ممارسة نشاط جديد؟
			إذا كان المراهق ملتزم بنشاط ما في جلسة سابقة، هل راجعت تجارب المراهق في تنفيذ هذا النشاط؟

الإجراء ٥: مهارات منع الانتكاسة

المبدأ:

يبدأ إجراء منع الانتكاسة مع التحليل الوظيفي للتعاطي لفهم الأحداث السابقة للتعاطي وكذلك العواقب. خلال فترة العلاج يحتاج المعالج إلى مواصلة تحديد دوافع المراهق لتلقي العلاج و الامتناع عن المخدرات. سيساعد هذا على إبقاء المراهق مركّزاً على الأهداف العامة التي تم تحديدها في وقت مبكر خلال فترة تلقي العلاج. في البداية سيحقق المراهق نجاحاً متنوعاً عند الامتناع عن المخدرات أو في الحد من استخدامها.

الغرض من الإجراءات وأهداف التعلم

بحكم التعريف تحدث الانتكاسة بعد فترة من التوقف عن التعاطي. هذا الإجراء يوفر معلومات حول الأدوات التي يمكن للمعالج استخدامها مع المراهق في حالات الاستمرار في التعاطي أثناء العلاج أو عند الانتكاسة بعد فترة من الامتناع.

■ الأهداف التعليمية لهذا الإجراء هي مساعدة المراهقين على :

- فهم كيفية استخدام نظام الإنذار المبكر لتحديد المواقف عالية الخطورة.
- فهم كيفية قطع سلسلة الأحداث المؤدية إلى الانتكاسة.
- قدرة المراهق على رفض المخدرات بحزم.
- تغيير أنماط التفكير المعطلة الخاصة بالمراهقين واستخدام طرق التعامل مع مسببات الانتكاسة.

التوقيت ، والجمهور ، وطريقة العرض:

يتم تقديم هذا الإجراء إلى المراهق بشكل فردي وهو مناسب للتطبيق في حالة إذا كان المراهق يعاني من الانتكاسة. بعد أخذ الإذن من المراهق، قد يتم مراجعة بعض المعلومات عن سبب الانتكاسة مع مقدم

الرعاية (ولي الأمر) للمراهق. يمكن استخدام هذا الإجراء أيضاً للوقاية من الانتكاسة ويمكن مراجعته دورياً مع المراهق الذي يعرض نفسه لمواقف الخطر.

الخطوات الإجرائية:

١. تعريف المراهق على نظام الإنذار المبكر.
٢. في حالة حدوث انتكاسة ، قم بإجراء تحليل وظيفي للتعاطي خاص بموقف الانتكاسة الحالي .
٣. تحديد الخطوط العريضة للسلسلة السلوكية التي أدت إلى الانتكاسة.
٤. التدريب على مهارات الرفض.
٥. استخدام إعادة الهيكلة المعرفية ، إذا كان ذلك مناسباً من الناحية النمائية.

وصف تفصيلي سريع

١. تعريف المراهق على نظام الإنذار المبكر.

لمساعدة المراهق في العلاج على تحديد المواقف ذات الخطورة العالية وتجنبها نستخدم قسم المثيرات في نموذج التحليل الوظيفي للتعاطي. أداة أخرى يُوصى بها هي نظام الإنذار المبكر، فهو يتكون من خطوات يمكن للمراهق استخدامها لمساعدته في تحديد ما إذا كان قد وقع في موقف شديدة الخطورة. ويشمل أيضاً خطوات لتجنب الانتكاسة.

كجزء من هذا الإجراء من المهم معرفة نظام دعم المراهق - واحد أو أكثر من الأشخاص الذين يعرفون أن المراهق يحاول الامتناع عن التعاطي، وعلى استعداد للمساعدة إذا مر المراهق بعلامة تحذير من الانتكاسة. مقدم الرعاية أو الأقران أو الأصدقاء أو مستشار المدرسة أو المدمنون المجهولون أو غيرهم يمكن أن يكونوا جزءاً من نظام الدعم. مثال على مواقف عالية الخطورة: عندما يقوم المراهق بتكرار كسر حظر التجوال (الخروج من البيت) والتسكع مع الأصدقاء الذين كان يتعاطي معهم سابقاً. كجزء من الاستجابة إلى علامة

التحذير هذه، يتم استدعاء صديق سبق أن حدده المراهق والمعالج لإخباره بعلامة التحذير هذه. الخطوة التالية في الخطة هي أن يرى المعالج المراهق في أقرب وقت ممكن لتقديم المساعدة المباشرة.

٢. في حالة حدوث انتكاسة، قم بإجراء تحليل وظيفي لتعاطي المخدرات خاص بموقف الانتكاسة الحالي.

عندما يحدث الانتكاسة، قم بإجراء تحليل وظيفي للتعاطي عن موقف الانتكاسة. هذه المهمة توفر الفرصة لكسر الانتكاسة وذلك بتحديد السلسلة السلوكية السابقة للانتكاسة. يمكن استخدام نموذج التحليل الوظيفي للتعاطي في الإجراء الأول.

٣. تحديد الخطوط العريضة للسلسلة السلوكية التي أدت إلى الانتكاسة.

بعد حدوث الانتكاسة، من المهم مساعدة المراهق على فحص سلسلة الأحداث التي أدت إلى الانتكاسة. ربما كانت سلسلة مختصرة من الأحداث.

على سبيل المثال عندما حضر المراهق مناسبة (فرح)، عرض عليه شخص ما الحشيش، الجميع كان يدخنه، لذا قام هو الآخر بالتدخين. ربما الانتكاسة بدأت فعلاً عندما تلقى المراهق استدعاء من المدرسة، كان قد وُبخ من قبل أحد الوالدين أو مقدمي الرعاية، فشعر بحالة سيئة. لتخفيف التوتر خرج المراهق يبحث عن بعض الأصدقاء لتدخين الحشيش معهم.

من خلال تجاوز الانتكاسة الفعلية يحدد المعالج السلسلة التي أدت إلى الانتكاسة. الغرض من هذا التمرين هو أن يقوم المراهق بدراسة الخطوات في سلسلة من الأحداث حتى يتمكن من تعلم كيفية قطع السلسلة في أقرب وقت ممكن وقبل أن يؤدي إلى تعاطي الحشيش أو غيره من المخدرات مرة أخرى.

يوضح الشكل (١) مثالاً على خطوات السلسلة السلوكية أدت إلى الانتكاسة لمراهق يُدعى (سامر). ويظهر منها كيف أن قرارات (سامر) أدت به إلى الانتكاسة. لذا يعمل المعالج مع (سامر) لمساعدته على فهم الإجراءات البديلة وفي أي نقطة كان يمكن أن يتخذها لتغيير سلسلة الأحداث.

الشكل (١) : السلسلة السلوكية

الخطوة ١. (سامر) و والده تشاجرا شجارًا كبيرًا. صاح كل منهم في وجه الآخر حتى ضربه والده .

الخطوة ٢. شعر (سامر) بالغضب حقًا حول الضرب وتساءل عن سبب تصرف والده بهذه الطريقة.

الخطوة ٣. ذهب (سامر) إلى غرفته وأغلق الباب. بدأ التفكير حول كيف سيعود إلى والده. كما فكر أن والده لا يهتم به.

الخطوة ٤. تذكر (سامر) أن بعض أصدقائه يجتمعون الليلة لتدخين الحشيش.

الخطوة ٥. تسلل (سامر) من نافذة غرفة نومه وذهب إلى منزل صديقه.

الخطوة ٦. كل من توقع أن يراه كان موجودًا. بدأ يشم رائحة الحشيش وشعر بعدم الارتياح قليلا لأنه كان قد توقف منذ فترة. لكنه أراد حقًا أن يتعاطى.

الخطوة ٧. رحب به أصدقاؤه وكانوا سعداء برؤيته.

الخطوة ٨. عندما مرت عليه سيجارة الحشيش ، أخذ نصيبه منها واستمر في تدخين الحشيش طوال الجلسة .

٤. التدريب على رفض التعاطي.

تدريب الرفض هو أحد مكونات التدريب على المهارات السلوكية للبرنامج. وينبغي تقديمه للمراهق عدة مرات خلال فترة العلاج. فهو يُعلّم المراهق كيف يرفض المخدرات بشكل حاسم. يختلف توقيت ممارسة هذا التدريب، ولكن قد يتم توفيره قبل الانتكاسة - كجزء من التدريب على الوقاية من الانتكاسة - أو بعد

الانتكاسة. يمكن إعادة النظر فيه في كثير من الأحيان لضمان تعميم استخدام هذه المهارة في كل مجالات الحياة أو لتحسين ثقة المراهق في مهارات رفضه تلك.

يجب على المراهق أولاً مراجعة النتائج الإيجابية والسلبية لعدم تعاطي المخدرات. قبل استخدام مهارات الرفض ، ينبغي أن يتم تذكيره بالتفكير في مكاسب الامتناع. عند تدريس التقنيات الخمسة الواردة أدناه لابد من تقديم مثال على كل منها ولعب الأدوار مع المراهق حتى يتمكن من ممارسة هذه التقنية. سيُزيد لعب الأدوار أثناء جلسة العلاج من احتمالية النجاح عندما يصادف المراهق مواقف خارج العلاج. طريقة أخرى لتعزيز مهارات الرفض الحالية هو أن تطلب من المراهق أن يبين كيف رفض المخدرات في الماضي. ثم سؤاله لماذا رفض ذلك في الموقف بالذات ؟ . هذه الطريقة ستساهم في معرفة الدوافع المحتملة للامتناع عن التعاطي.

تدريب الرفض يتكون من خمسة أساليب ، يمكن استخدام أي منها أو جميعها اعتمادًا على المراهق أو الموقف :

- **قل " لا . شكراً " بحسم.** يجب أن يكون المراهق حازمًا و إيجابيًا عند الرفض. إذا احتاج الأمر إلى تفسير فمن المقبول تقديم تفسير واحد (على سبيل المثال ، "لا شكراً ، أنا لست على ما يرام اليوم."). عادة لا يسأل الغرباء للحصول على تفسير. الأصدقاء المقربون أو أفراد العائلة يرجح أن لا يطلبوا تفسيراً للرفض. عذر مُعدّ (حتى ولو كان عاماً يصلح لكل المواقف) قد يكون مفيداً في هذا الوقت .
- **استخدام لغة الجسد.** من المهم أن يرفض المراهق المخدرات باستخدام كل من الكلمات ولغة الجسد التي تشير إلى أنه جاد وواثق. يجب على المراهق ممارسة الرفض وهو يقف مستقيماً و مواجهاً الشخص المقابل وجهاً لوجه ، وقول "لا . شكراً" بحزم. وفي حال عدم القيام بذلك قد يثبت فكرة أن قرار رفض التعاطي ليس قرارًا أكيدا وحاسماً.
- **اقتراح بدائل.** يمكن للمراهق أن يطلب شيئاً آخر غير المخدرات. مثال: يمكن أن يقول: " لا شكرا ، لكنني أود حقا الصودا" أو " لا شكرا، ولكن أود أن أكل "

- تغيير الموضوع. يشير تغيير الموضوع إلى أن المراهق ليس مهتمًا بالعرض المطروح. على سبيل المثال ، يمكنه قول ، "لا. شكرًا. صحيح ، ما رأيك في هذا البرنامج الجديد؟" أو "هل شاهدت هذا الفيلم الجديد؟"
- مواجهة المعتدي. إذا استمر شخص ما في عرض المخدرات بالرغم من تلقي الرفض، فقد يحتاج المراهق إلى مواجهة هذا الفرد. هذه المواجهة يجب أن تكون الملاذ الأخير لأنه قد يؤدي إلى هجوم مضاد أو خسارة مؤقتة لصديق. يمكنه أن يقول ، "لماذا لا تفهم كلمة لا؟" أو "لماذا تصر عليّ أن أتعاطى وأنا لا أريد؟ لماذا تهتم بجعلي متعاطيا مرة أخرى؟"

٥. استخدام إعادة الهيكلة المعرفية، إذا كان ذلك مناسبًا من الناحية النمائية.

إعادة الهيكلة المعرفية هي إجراء يستخدم لتحديد وتغيير أنماط التفكير المعطلة . فهو يتطلب مستوى معين من نضج التطور المعرفي لتطبيقه. مثال ، قد لا يكون مناسبة لعمر ١٢ سنة ، لكنه يُطبق بشكل جيد لعمر ١٨ سنة.

تشمل أمثلة الأفكار المعطلة للمراهق ما يلي:

- "الجميع غاضب مني على أي حال ؛ قد أستمر في التعاطي مجددًا."
- "كان لدي سيجارة حشيش من حفلة الأسبوع الماضي ؛ قد أستخدمها هذا الأسبوع."
- "لم أقم بتدخين سيجارة حشيش لمدة شهر كامل - لن يحدث شيء لو تعاطيت هذا الأسبوع."

هناك خطوتين في إعادة الهيكلة المعرفية هي (١) تعليم المراهق كيف أن أنماط التفكير السلبي في قسم المثيرات الداخلية من نموذج التحليل الوظيفي للتعاطي قد أدى إلى التعاطي في الماضي و (٢) تعليم المراهقين طرق التعامل مع مثيرات الانتكاسة. الهدف هو الحد من الأفكار السلبية.

المراهق بحاجة إلى تعلم كيفية استخدام التصريحات الذاتية الإيجابية للتصدي لتلك السلبية. أمثلة على التصريحات الذاتية الإيجابية التي تتصدى للأفكار السلبية المذكورة أعلاه هي:

- "سيكون الجميع سعداء بي إذا لم أبدأ في التعاطي مرة أخرى."

• "لقد حققت أداءً جيدًا ولم أسقط ولو مرة واحدة ، ولقد شعرت أنني بحالة جيدة لذا يمكنني السيطرة على سلوكي. "

• "إذا واصلت الامتناع عن التعاطي، فسوف أتمكن من اجتياز الاختبار وسأنجح في حياتي".
لمساعدة المراهق على توليد أفكار إيجابية، اطرح الأسئلة السقراطية لفحص الأدلة التي تدعم هذه الأفكار. على سبيل المثال ، "إذا كنت تتعاطى الحشيش ، هل سيكون الجميع أقل غضبا منك أم سيصبح الجميع أكثر غضبا في وجهك؟" أو "هل تعتقد أنه يمكنك في خلال عطلتين متتاليتين ألا تعود إلى العادات القديمة؟"
بمجرد مساعدة المراهق بفحص الأدلة وراء الأفكار والعبارات السلبية، ينبغي تشجيعه ليحل محلها أفكار جديدة وإيجابية لا ترتبط بالتعاطي. شجعه على تذكر هذه الأفكار عدة مرات ثم معرفة المشاعر المصاحبة لتلك الأفكار الجديدة.

نصائح للتعامل مع الحالات الصعبة:

• إذا لم يمر المراهق بانتكاسة أو يقول إنه ليس لديك مشكلة مع التعاطي:

لابد من تعزيز الحاجة لممارسة مهارات التكيف الفعالة، ثم المساعدة في تحديد الاستراتيجيات الناجحة التي يستخدمها المراهق. عندما يجلل المراهق أساليب المواجهة فإنه بذلك يقوي الوعي بما يصلح، ويمكنه الاستمرار في استخدام هذه الأساليب. يمكن أيضا مراجعة التحليل الوظيفي الأصلي للتعاطي للمساعدة في الحد من خطر الانتكاسة.

• إذا كان هناك من يتعاطى للمخدرات في منزل المراهق:

يعتبر تعاطي المخدرات من قبل القائمين على رعاية المراهقين أو إخوتهم أمراً رئيسياً و خطراً للانتكاسة. لابد من تثقيف مقدمي الرعاية حول هذا والمحاولة لتجنيد تعاونهم في البحث عن العلاج لأنفسهم أو في الامتناع عن استخدامها في المنزل.

لابد من تشجيع المراهق على حضور وممارسة الأنشطة الاجتماعية والترفيهية الخالية من التعاطي. إذا رفض مقدمو الرعاية التوقف عن الاستخدام، فإنه يمكن إخبار المراهق عن الأنشطة الممتعة للمشاركة خارج المنزل عندما يقوم هؤلاء بالتعاطي في المنزل. ساعد في تحديد العائلة والأصدقاء الذين يقدمون التعزيز الإيجابي بحكمة و رصانة.

• إذا استمر المراهق في تعريض نفسه لبيئات خطيرة:

شدد على أهمية عدم وضع نفسه في هذه البيئات. استفسر عن أسباب قيامه بذلك (مثل قد يقول "لا أريد التخلي عن أصدقائي.") ومعالجة هذه المخاوف. إذا استمر في قضاء الوقت في هذه البيئات، لابد من التأكيد على استخدام مهارات الرفض، وتدريبه على استخدام مهارات الرفض أو مراجعة المهارات.

اسأل المراهق لتحديد البيئات أو الأنشطة الأخرى التي تشجعه ولكن لا تحتوي على بعض المخاطر التي كان يحاول تجنبها. هدف آخر هو تقليل التعرض للمخاطر. حاول أن تجعل المراهق يوافق على تجنب بعض هذه المواقف.

يمكن أن يتم ذلك من خلال ذكر المراهق لخمسة مواقف خطيرة ثم إلزام المراهق باتفاق على تقليل تعرضه لها. على سبيل المثال ، اسأل "هل يمكنك تجنب هذه المواقف الخمسة لمدة أسبوع؟" إذا كان المراهق يستجيب سلباً لهذا الطلب استخدم نهجاً أقل صرامة. فمثلاً "حسنًا، لا يمكنك أن تتجنب كل المواقف، أي منها لديك الاستعداد لمحاولة تجنبه أو سوف تتجنبه؟"

• إذا استمر المراهق في الارتباط بالمتعاطين:

يواجه المراهقون صعوبة في الابتعاد عن أصدقائهم. عندما يُتخذ نهج استبدادي للبقاء بعيداً من الأصدقاء عادة لا يكون الحل الأمثل. بدلاً من ذلك، لابد من البدء في مساعدة المراهق للنظر في معنى "صديق" أو علاقة إيجابية. بعض الأسئلة المفيدة هي "هل يدعم أصدقاؤك رغباتك لتبقى نظيفاً؟" أو "هل يساعدونك على عدم التعاطي؟" أو "هل تحدثت إليهم حول ما إذا كان عليك تعاطي المخدرات للتسكع معهم؟" تحدي تعريف صديق إذا كان هذا الشخص (الصديق) يتعامل بطرق تجعل من الصعب على المراهق أن يمتنع عن التعاطي. اسأل ما الذي يعمل بشكل أفضل لمنعه من التعاطي ، واجعله يضع اثنين أو ثلاثة خيارات. في بعض الأحيان يكون من المناسب أن تطلب من صديق المراهق أن يحضر الجلسة. في حضور الصديق يمكن للمعالج و المراهق استعراض جميع تقنيات الرفض ونسأل عن تعاون الصديق في دعم هدف الامتناع عن التعاطي.

قائمة مرجعية للإجراء ٥ (مهارات الوقاية من الانتكاسة)

تاريخ _____ جلسة # _____ اسم المراهق _____ المعالج _____

صندوق التحقق			النشاط
لا	نعم	قيد التنفيذ	
			هل شرحت الغرض من تدريب الوقاية من الانتكاسة للمراهق؟
			هل بحثت عما إذا تعاطى المراهق منذ آخر مقابلة؟
			في حالة حدوث الانتكاسة، هل قمت بعمل تحليل وظيفي للتعاطي؟
			هل اتخذت قراراتك في استخدام نظام الإنذار المبكر و/ أو إعادة الهيكلة المعرفية لاحتياجات المراهق؟
			هل قمت بعمل تدريب الرفض ومراجعة التقنيات الخمسة؟
			هل لديك قائمة الخمس مواقف الخطرة التي ذكرها المراهق ومناقشة كيف يمكنه التعامل معها؟
			هل اخترت هذه الطريقة لمساعدة المراهق في تحديد وتجنب المواقف عالية الخطورة؟
			هل قمت بشرح هذه الطريقة أو هذه التقنية للمراهق ومقدم الرعاية أو صديق أو مسئول المدرسة أو أي شخص آخر معنيّ برعايته؟
			هل قمت بالترتيب لرؤية المراهق في أقرب وقت ممكن بمجرد أن يتم إبلاغك بمشكلة من قبل مقدم الرعاية أو الأقران؟
			هل اخترت هذا التدخل لتحديد و تغيير أنماط التفكير المعطل للمراهق؟
			هل تأكدت بالفعل من نضج التطور المعرفي للمراهق بحيث يمكنه الاستفادة من هذه الطريقة؟
			هل وضحت للمراهق كيف أن أنماط التفكير السلبي في قسم المثيرات الداخلية من التحليل الوظيفي كانت السبب لتعاطيه في الماضي؟
			هل قمت بتعليم المراهق طرق التكيف للتعامل مع مثيرات الانتكاسة؟

الإجراء ٦: مهارات التواصل

المبدأ

غالبا ما يجد المراهقون صعوبة في التواصل بطريقة إيجابية مع أحد الوالدين أو مقدم الرعاية أو مع غيرهم من البالغين في حياتهم. ويمكن لهذه الصعوبة أن تتحول إلى تواصل سلبي. هناك عوامل أخرى بخلاف مرحلة المراهقة الطبيعية ، مثل النمو المتعطل بسبب التعاطي وسوء التواصل في المنزل ، قد تؤثر أيضا على مهارات التواصل. وتحسين مهارات التواصل يمكن أن يساعد المراهقين على إقامة علاقات أكثر إيجابية في المنزل وفي أماكن أخرى

الغرض من الإجراءات وأهداف التعلم

والغرض من هذا الإجراء هو مساعدة المراهقين على فهم لماذا عليه أن يحسن مهارات تواصله ومساعدتهم كذلك على تحسين تلك المهارات. وبنهاية هذه الجلسة ، سيتعلم المراهق كيفية تطبيق تقنيات التواصل في مواقف الحياة الحقيقية. وتشمل هذه التقنيات كيفية التعبير عن تفهمه ، وكيفية تحمله قدر من المسؤولية ، وكيفية عرض المساعدة في حل المشكلات.

التوقيت والجمهور وطريقة العرض

يتلقى كل من المراهق ومقدم الرعاية تدريبا على مهارات التواصل في جلسات فردية. وفي جلسة مشتركة لاحقة ، يمارس كل منهما هذه المهارات مع الآخر (انظر الإجراء ١١). وهذا يسمح للمراهقين بتعلم المهارات وممارستها على نحو فردي قبل أن يضطروا إلى ممارستها مع مقدم الرعاية. وينبغي أن يتم هذا الإجراء في الجلسة ٦ أو في الأسبوع ٥ أو ٦ من العلاج. ويمكن تحديد موعد للتدريب في جلسة معينة ، أو يمكن عرض الموضوع تلقائيا. على سبيل المثال ، إذا كان المراهق يتحدث عن مشكلة التواصل مع أحد الوالدين أو مقدم الرعاية أو أي شخص آخر أثناء الجلسة ، هذا هو الوقت المناسب لإدخال هذه التقنية. وينبغي إعادة النظر في هذا الإجراء بشكل متكرر لاحتياج معظم المراهقين لتلك المهارة.

ملاحظات عامة للمعالج

ينبغي تعليم المهارات المذكورة في هذا القسم في سياق مشاكل التواصل الحقيقية التي يواجهها المراهقون مع آبائهم أو مقدمي الرعاية أو غيرهم من الأشخاص الموجودين في حياتهم. على الرغم من أن المعالج "يُعلم" المراهق مهارات التواصل الفعالة ، فإن التعليم يركز على تجارب المراهقين. والمراهق ليس مجرد متلقي سلبي ، بل إنه يشارك بنشاط في عملية التعلم. هذا يجعل الإجراءات أكثر صلة بالمراهقة ، و ستكون أكثر قابلية لتجربتها خارج العلاج.

* التأكيد على أن المهارات المشمولة في هذا القسم يمكن استخدامها بصورة أكثر فعالية في الحياة الواقعية ، وليس فقط في بيئة علاجية.

الخطوات الإجرائية

١. تقديم موضوع التواصل وتوفير المبررات لتنمية مهارات التواصل الجيد.
٢. تقييم جودة التواصل الحالية بين المراهق و الأشخاص المهمين في حياته (مثل الوالد أو مقدم الرعاية).
٣. تعليم تقنيات التواصل في البرنامج باستخدام أمثلة الحياة الحقيقية التي يقدمها المراهق .
٤. لعب الأدوار المتبادل بين المراهق و شخص آخر (مثل أحد الوالدين أو مقدم الرعاية) ، وإدخال تقنيات التواصل أثناء لعب الأدوار.
٥. معالجة كل تبادل مع المراهق من منظور المحتوى والمشاعر.
٦. تحديد الواجبات المنزلية.

وصف تفصيلي سريع

١. تقديم موضوع التواصل وتوفير المبررات لتنمية مهارات التواصل الجيدة.

يستغرق بضع دقائق في البداية لشرح الموضوع والتحدث عن أهمية مهارات التواصل. ويبحث المعالج عن المحفزات من شأنها أن تحفز المراهق لإجراء تغييرات في سلوكه. فعلى سبيل المثال ، المراهق قد يقول ، "أنا تعبت من كثرة الصراخ في بيتي." "حاول أن تجد شيئاً معه يمكن استخدامه لتشجيعه على تغيير سلوكه. حدد النقطة الأساسية التي تقضي بأن كل شخص يمكنه تحسين مهاراته في التواصل وانطلق منها.

٢. تقييم نوعية التواصل الحالية بين المراهقين وغيرهم من الأشخاص المهمين في حياتهم (مثل الوالد أو مقدم الرعاية).

في هذه الخطوة ، يتم تقييم علاقة المراهق بالوالدين أو مقدمي الرعاية ومهارات التواصل الخاصة به باستخدام مقياس السعادة. يتم استخدام تقييمات المقياس كمنطلق لمناقشة مهارات التواصل لدى المراهقين. ولمساعدة المراهق على أن يكون أكثر تحديداً ، اطلب منه أن يحدد شخصا معيناً (مثل أحد الوالدين أو مقدم الرعاية) للتفكير في تواصله معه، اسأل المراهق عن جودة تواصله مع هذا الشخص من خلال مناقشة أي من الموضوعات البسيطة (مثل المحادثات اليومية أو الاجتماعية المعتادة) والموضوعات المسببة للمشاكل (تعاطي المخدرات للمراهقين ، مشكلة في المدرسة في المنزل) اسأل عن كيفية إجراء المحادثات في كل فئة من هذه الفئات عادةً. اسأل كيف تم التواصل في العامين الماضيين.

على سبيل المثال ،: "أخبرني بما يحدث عندما تحاول التحدث مع.... حول.....". "في المواقف التي لا تسير على ما يرام (مثل أحد الوالدين/مقدمي الرعاية أو المراهق عندما يمتلكه الغضب أو الإحباط والتي تسبب حدوث مشادات)، استمع بعناية لفهم الديناميات التي تحدث عادة بين هذا الشخص و المراهق. وللتأكد من أنك تفهم الوضع (ولإظهار أنك تستمع) ، كرر الموقف على المراهق واشرح أسئلة توضيحية.

فمثلاً عندما تطلب من أمك أن تسمح لك بالخروج مع أصدقائك ، فترد عليك أمك ، "لا يمكنك الخروج لأن غرفتك ليست نظيفة ، ولم تقومي بأي من أعمال المنزل الأخرى." "فتغضبين قليلاً لأنك تشعرين كما لو كنتِ تساعدين في أعمال المنزل وتنظيف الغرفة الخاصة بك ولا يتم تقدير مجهودك فتأتي في عقلك فكرة

مثل: "لقد تم التنظيف! لماذا لا تنظري" فتقول أمك إذا كنت ستذاكين عليّ فعليك الصعود إلى الطابق العلوي لأنك لن تخرجي الليلة" فتتركينها وتخرجين بينما تصرخ أمك عليك للعودة
اسأل المراهق عن مدى رضاه عن نوعية التواصل الحالية مع الوالد أو مقدم الرعاية. وإذا كان المراهق غير سعيد ، اسأله ما الذي كان يريد أن يحدث عندما يتحدث إلى والديه أو مقدمي الرعاية. استمع إلى المراهق ، ولاحظ بعناية لفهم أهدافه أو أهدافها.

أكد للمراهق أنه سيتم تدريس التقنيات التي ستساعد في حل مشكلات التواصل. تأكد من توفير الوقت للعب الأدوار في بعض المواقف خلال الجلسة لممارسة التقنيات عمليا قبل ممارستها في مواقف الحياة الحقيقية.

٣. تعليم تقنيات التواصل في البرنامج باستخدام أمثلة الحياة الحقيقية التي يقدمها المراهق.

يشتمل البرنامج على ثلاثة أجزاء أساسية للتواصل الفعال.:

- عبّر عن تفهمك
- تحمل قدر من المسؤولية
- اعرض المساعدة

التعبير عن التفهم يجلب مشاعر التعاطف إلى المحادثة. و يبين للآخرين أن المراهق قادر على رؤية الأشياء من منظورهم ويساعد الآخرين كذلك على فهم منظور المراهق. ويؤثر على الآخرين حيث يشعرون بالصدق ، وهذا من شأنه أن يقلل من دفاعاته.

ويشير تحمل قدر من المسؤولية إلى أن المتكلم مستعد لقبول مسؤوليته عن حدوث مشكلة أو القيام بدور في حلها. وهذا لا يعني لوم الشخص لنفسه أو للآخرين أو تهربه من حل المشكلة ودفعها إلى شخص آخر. وإنما إقرار من المراهق بأنه يتشاطر قدر من المسؤولية عن حدوث أو حل مشكلة ما.

عرض المساعدة هو مجرد عرض للمساعدة في حل المشكلة وهنا يفكر المراهق في طرق لتيسير التعاون مع الشخص الآخر. باستخدام هذه التقنيات الثلاثة معا ، يمكنك القول أنه يمكن لشخص ما إحداث تغيير في سلوك شخص آخر.

والنتيجة هي تناقص الدفاعات وزيادة انفتاح خطوط التواصل بين الطرفين .وباستخدام مواقف فعلية من التواصل السيء بين المراهق والوالد أو مقدم الرعاية ، يمكن إدخال تقنيات التواصل الثلاثة التي يمكن أن تكون مفيدة فيها. والتقنيات عامة ؛ ويمكن استخدامها لمناقشة أي موقف على نحو أكثر فعالية.

٤. لعب الأدوار المتبادل بين المراهق و شخص آخر (مثل أحد الوالدين أو مقدم الرعاية) ، وإدخال تقنيات التواصل أثناء لعب الأدوار..

عند القيام بهذا الدور ، استخدم تقنيات التواصل الفعال كلما كانت مفيدة. واذكر كذلك المزالق لتجنب ظهورها (مثلا ، تجنب إلقاء اللوم على الناس أو إعادة طرح المشاكل القديمة). وأشر إلى العوائق التي تعترض التواصل عندما تحدث بعد ذلك في لعب الأدوار.

وللمساعدة على تحسين فعالية تقنيات التواصل الخاصة بالمراهقين ، ينبغي للمراهق والمعالج أن يقوموا بعمليات لعب أدوار إضافية ثم يليها تعقيبات المعالج على ما يتم. ويمكن للمراهقين تعميم هذه المهارات على العديد من مجالات الحياة ، ولذلك ينبغي أن يغطي لعب الأدوار العديد من المشاكل والقضايا. بعد كل تلاعب ، راجعه بدقة وساعد المراهق على إعادة صياغة المحادثة ليكون أكثر فعالية. التقنيات العامة للتواصل (مثل استخدام عبارات "أنا" بدلا من عبارات "أنت" وكذلك الاستماع النشط) وتلك المستخدمة في البرنامج.

من المهم أن يشجع المعالج المراهق على المشاركة الكاملة. إذا سألت المراهق ، " هل تريد أن تقوم بلعب الأدوار ؟ "الجواب غالبا ما يكون ، " لا." ولذلك قد يكون من الأفضل اتباع أساليب أفضل. أحد الأساليب للحد من الإحراج قد يكون تجنب استخدام كلمة " لعب أدوار." يمكنك أن تقول بدلا عنها شيئا مثل: " حسنا، دعنا نتظاهر بأني أنا أمك و دعنا نمارس بعض طرق الحوار عن ما كنا نناقشه." أكد على

المراهق أنه متاح له أن نوقف لعب الأدوار من أجل طرح الأسئلة أو الحصول على المشورة. وذكره أيضا أنه متاح أن يتمتع المراهق بتجربة أداء كلا الدورين — دور الوالد ودور المراهق. وتعد ورقة مهارات التواصل أداة تعليمية مفيدة يمكن تقديمها لمقدم الرعاية أو المراهق عند استعراض مهارات التواصل. لديك نسخة للمراهق لمراجعتها. ((توجد نسخة من هذه الورقة في نهاية هذا الجزء))

٥. معالجة تبادل الأدوار الذي حصل مع المراهق من منظور المحتوى والمشاعر.

بعد كل تبادل أدوار، على المعالج والمراهق أن يناقشا المحادثة. اسأل المراهق ، " كيف سار الأمر ؟ ما الفرق الذي لاحظته في المحادثة الحالية مقارنة بما يحدث سابقا ؟ كيف كان شعورك عندما لعبت دور والديك؟ كيف تعتقد أن والديك سيستجيبون لهذا الأسلوب من التواصل؟" قبل نهاية الجلسة يكون المعالج قد استعرض أجزاء هامة من التواصل ، وقد حث المراهق على ممارسة هذه المهارات في المنزل لكي يتعلم تعميم المهارات خارج الجلسات.

٦. تحديد الواجبات المنزلية.

تحديد الواجب المنزلي لممارسة مهارات التواصل. واطلب من المراهق الالتزام بمحاولة وضع هذه المهارات موضع التنفيذ. وفي الجلسة القادمة ، ينبغي للمعالج أن يستعرض استخدام المراهقين لمهارات التواصل بين الجلسات.

مهارات التواصل

الهدف من استخدام مهارات التواصل هو أن تكون قادرا على إيصال رسالتك إلى شخص آخر لمساعدتك في الحصول على ما تريد. باستخدام مهارات التواصل يجب توصل الأفراد إلى تسوية أو توافق على حل المشكلة. وعندما يتفق الجميع على حل ، يصبح امثال كلا الجانبين للحل أكثر احتمالا. ومن المهم أن تبقى إيجابيا أثناء التدريب على مهارات التواصل وتجنب إلقاء اللوم.

١. التعبير عن التفهم.

والهدف من التعبير عن التفهم هو فتح باب التواصل وإظهار إدراكك لأفكار شخص آخر حول مشكلة ما.

ويتم كالآتي:

- تفهم وجهة نظر الشخص الآخر

مثل: "أمي ، أنا أتفهم رغبتك أن تكون غرفتي نظيفة لأنها في فوضى حقيقية ، و ترغبين كذلك أن يكون المنزل نظيفاً عندما يأتي الأصدقاء".

- تفهم من وجهة نظرك.

مثل: "لكن (صديقتي) تقيم حفلة عيد ميلاد في منزلها ، ولم أر (صديقتي) منذ فترة ، لذا أود الذهاب حقا."

- قدم طلباً (ينبغي أن يكون الطلب موجزا وإيجابيا ومحددا).

مثل: "سأقدر حقا لو سمحت لي بتنظيف غرفتي في وقت لاحق الليلة ، ربما حوالي الساعة الثامنة مساء عندما أعود إلى المنزل."

٢. تحمل قدر من المسؤولية.

والهدف من الإعلان عن تحمل قدر من المسؤولية هو تجنب إلقاء اللوم على الشخص الآخر. تذكر كيف ترى تصرفك أو تصرف الشخص الآخر في التعامل مع المشكلة أو الحل .

ويتم كالآتي:

- كيف تتعامل مع المشكلة؟

مثل: "أعلم أنني خلقت فوضى عارمة بعدم وضع ملاسي بعيدا ، ولم أتابع تنظيف غرفتي ، وأنا آسف بشأن ذلك".

- كرر الطلب (اختياري).

مثل: "لكنني سأقدر حقا إذا تركتني أنظف غرفتي في حوالي الساعة الثامنة مساءً بعد أن أصل إلى البيت من حفلة (صديقتي)".

٣. عرض المساعدة

عرض المساعدة يستخدم لإظهار أنك على استعداد للعمل على حل يناسب الجميع وأنت ترغب في الحصول على مقترحات من الآخرين بشأن الحلول الممكنة.

هذا هو:

- تقديم عدة حلول ممكنة.

مثل: "إذا كان هناك أي شيء يمكنني القيام به للمساعدة في تحقيق ذلك مثل المساعدة في أداء واجبات المنزل ، أو المساعدة في العشاء ، أو القيام بتنظيف سريع لمدة ١٠ دقائق في الوقت الحالي والقيام بالباقي لاحقاً — سأقدر ذلك حقا".

- أعلن عن تقبلك للاستماع لأفكار الشخص الآخر والنظر فيها

مثل: "أو إذا كان هناك أي شيء يمكنك التفكير به ، سأكون على استعداد للاستماع".

وبعد عرض تقديم المساعدة ، قد يحاول الأفراد التوصل إلى حل وسط أو حل بعض المشاكل. قد يكون من الضروري استعراض مهارات التواصل مرة أخرى لتوضيح وجهة نظرك.

الإجراء ٧: التدريب على مهارات حل المشكلات

المبدأ:

مهارات حل المشكلات هي مهارات أساسية في البرنامج فهي مهارات لها قيمة كبيرة في الحياة العامة بجانب الخبرة العلاجية فتعليم المراهقين تلك المهارات تساعدهم في التغلب على مشاكلهم دون اللجوء إلى استخدام المخدرات ليتغلبوا عليها فتلك المهارات تزيد ثقة المراهقين بأنفسهم. ومن خلال تلك المهارات يدرك المراهق أن المشكلات مهما بلغت من شدتها يمكن التغلب عليها

الهدف من الإجراء :

الغرض الأساسي هو تحسين قدرة المراهق على حل المشكلات في المواقف الحياتية من خلال مساعدته على :

أ_ فهم وممارسة خطوات حل المشكلات من خلال خطوات ثلاثة

١. تعريف المشكلة

٢. إيجاد البدائل

٣. اختيار حل واحد

ب_ أن يكون لديه الوعي الكافي لتقييم مدى فاعلية هذا الحل

التوقيت، الجمهور، و طريقة العرض

يتم التدريب على مهارات حل المشكلات من خلال جلسات فردية مع المراهق يمكن تحديد موعد لجلسة معينة ، أو يمكن تقديم حل المشكلة عندما يطرحها المراهق في الجلسة. وفي كل مرة يجلب المراهق مشكلة ما يريد حلها . يقوم المعالج بإعادة تقديم تقنية حل المشكلة والعمل من خلال خطوات لإيجاد حلول للمراهق لتجربتها.

ملاحظات عامة للمعالج :

المحافظة على الروح الإيجابية للتغيير من خلال مهارة حل المشكلات تتم من خلال الحماس الذي يتم ملاحظته عبر نبرة الصوت والتوقعات الإيجابية للتغيير وتقدير سلوكيات المراهق ومجهوداته . الاستماع الجيد للمراهق خلال الجلسات يتيح الفرص لتقديم أو إعادة تقديم حل للمشكلات تستطيع أن تستخدم نفس الكلمات التي يعبر بها المراهق عن مشكلته ليدرك أنك تعيره الاهتمام يتم في نهاية الجلسة عمل ملخص كتابي لتقنيات وطرق الحلول التي تم اتخاذها لحل المشكلة

الخطوات الإجرائية :

- ١ . عرض التقنية للمراهق .
- ٢ . مساعدة المراهق في تحديد المشكلة بشكل واضح ومحدد .
- ٣ . تشجيع المراهق على توليد بدائل لحل المشكلة
- ٤ . مساعدة المراهق في اتخاذ قرار بشأن حل واحد .
- ٥ . تحديد الواجبات المنزلية على أساس الحل الذي تم اختياره .
- ٦ . الأخذ بمفهوم تقييم النتائج ، ومتابعتها في جلسة لاحقة عن طريق مراجعة وتقييم النتيجة مع المراهق .
- ٧ . استكمال قائمة التحقق من الإجراء ٧ - مهارات حل المشكلات والتدريب عليها مباشرة بعد الجلسة

وصف تفصيلي سريع :

يحتوي هذا القسم على نظرة عامة لإجراء تبادل حل المشاكل مع المراهق .

١_ عرض التقنية للمراهق .

أعطى للمراهق (ورقة: كيف أستطيع أن أحل المشكلة)

مراجعة المحتويات مع المراهق وتشجيعه على الأسئلة و إعطائه بعض الأمثلة وعمل تواصل جيد معه بمجرد شرح التقنية وضح كيف تستخدمه

أسأل المراهق عن بعض المشاكل الحالية التي يود أن يناقشها ثم اختر المشكلات الأقل تعقيدا ثم استخدم معها تقنية حل المشكلة

غالبًا ما تظهر الحاجة إلى التدريب على حل المشكلات بشكل طبيعي في أي جلسة .

ابدأ باستخدام الخطوة الاولى من التقنية وهي خطوة " تحديد المشكلة" واعمل معه خطوة بخطوة ، ولا مانع من السماح للمراهق بتولي القيادة. يمكنك كتابة ردود المراهق على كل خطوة وتدوينها. عندما يكون المراهق بالفعل على دراية بهذه التقنية ، أعد تقديم الموضوع ، واربط بين مشكلة المراهق والتقنية ، والمضي قدما من خلال الخطوات مع المراهق.

٢. مساعدة المراهق في تحديد المشكلة بشكل واضح ومحدد.

يمكن للمراهق استخدام ورقة حل المشكلات لتسجيل ردوده وانطباعاته. ساعده في تحديد المشكلة التي يطرحتها على وجه الدقة بقدر الإمكان. حاول أن تولد أفكار متفتحة خارج الصندوق و شجع المراهق على التفكير في سبب وجود هذه المشكلة بشكل مفصل .

٣. تشجيع المراهق على توليد بدائل لحل المشكلة

استخدم العصف الذهني لتوليد أكبر عدد ممكن من الحلول المحتملة للمشكلة بقدر الإمكان. اتبع قاعدتين مهمتين للعصف الذهني:

• لا تنتقد أي من الحلول المحتملة. لا يهم سواء كانت تبدو وكأنها شيء لم يفعله المراهق أبداً أو ما إذا كانت شيئاً تمت تجربته بالفعل .

• ركز على الكمية دون إطلاق أحكام عليها .

اكتب جميع الحلول الممكنة على السبورة (أو الورقة).

بعد ذلك ساعد المراهق على تضيق الخيارات بينما يختار هو حلاً للتجربة .

٤ . مساعدة المراهق في اتخاذ قرار بشأن حل واحد.

مساعدة المراهق على تضيق نطاق قائمة البدائل. أولاً : يجب عليه التخلص من الحلول التي لا يشعر بالراحة في تجربتها. وأنه غير مطالب بأي تبرير لإزالة أي بديل .

بالنسبة للحلول الباقية ، شجع المراهق على التفكير في كيفية تنفيذ تلك الحلول. اسأل ، "هل تعتقد أنك ستستكمل فعلاً هذا الحل؟ هل ستنجح؟ " هذا يجعلك تقوم بتضيق دائرة الاختيارات القائمة بصورة أكبر.

من مجموعة الحلول المتبقية ، يجب على المراهق اختيار حل واحد ووصف كيف سيتم تنفيذه بدقة. مرة أخرى ، اسأل "أيهما سيكون أكثر فائدة؟" وشجعه لتكون لديه اجابة محدد (على سبيل المثال ، متى؟ كم مرة؟ في أي وقت من اليوم؟ مع من؟).

ساعد المراهق على تحديد العقبات التي ربما سيواجهها أثناء تنفيذ الحل والهدف هو تحديد أي عقبات قد تؤدي إلى تخريب محاولات المراهق لحل المشكلة. اسأل ، "ما الذي قد يحدث في غضون أسبوع من شأنه أن يعيقك الطريق؟؟"

بعد تحديد العقبات ، يتم توليد خطط احتياطية للتحايل عليها. فمثلاً إذا كان المراهق يعتقد أنه قد ينسى نسأله " ماذا يمكنك أن تفعل للتأكد من أنك لا تنسى؟ وهكذا

يجب أن يكون لدى المراهق الآن خطة محددة بشكل محدد للتصدي للمشكلة. يجب أن تتضمن الخطة وقت محاولة الحل ، كم مرة وفي أي وقت. يجب أن يوافق المراهق على الأوقات لتجربة الحل قبل الجلسة القادمة. لتأكيد هذه الخطوة نسأل في النهاية "الآن ، ماذا قررت أن تفعل؟"

يمكن أن نضع في الاعتبار ما إذا كان هناك حلول إضافية يمكن أن توجد قبل الجلسة القادمة. وإذا رغب المراهق في محاولة إيجاد حلول إضافية ، ننصحه بـ (تكرار عملية اتخاذ القرار لكل حل كما تعلمنا من قبل.

تقييم جدوى الحلول المتبقية ، واختيار حل آخر للمحاولة ، ووصف كيفية تنفيذه بدقة ، والنظر في العقبات التي يمكن أن تعترض تنفيذ الحل ، ووضع خطة احتياطية للتغلب على هذه العقبات (

٥. تحديد الواجبات المنزلية على أساس الحل الذي تم اختياره.

مساعدة المراهق على تحديد الواجبات المنزلية بناء على الحل الذي تم اختياره خلال جلسة حل المشكلات.

٦. الأخذ بمفهوم تقييم النتائج ، والمتابعة في جلسة لاحقة عن طريق مراجعة وتقييم النتائج مع المراهقين.

اشرح للمراهق أن جزءا هاما من حل المشكلة هو التحقق من نجاح حل معين ويتم هذا التحقق بطرح الأسئلة التالية:

هل تم تنفيذ الحل؟ إذا لم ينفذ ، ما الحواجز التي حصلت في الطريق؟ ما الذي يمكن عمله بشكل مختلف في المرة القادمة؟ إذا كان الحل قد نُفِّذ ، هل ساعد في حل المشكلة؟ هل تحققت النتيجة المرجوة؟
وعليك أن تقوم بمراجعة النتائج مع المراهق في الجلسة القادمة. وتأكد من تعزيز ذلك بشكل إيجابي لأي جهود تمت من قبل المراهق في محاولة لتنفيذ الحلول.

إذا كانت الحلول لا تسير على ما يرام أو كان المراهق يواجه صعوبة في تنفيذها ، ساعده على تعديل الحل وشجع قيامه بمحاولة أخرى. وإذا كان من الضروري إيجاد حل جديد تماما ، كرروا خطوات حل المشاكل. وإذا لم يحاول المراهق القيام بالمهمة ، فإن عدم المتابعة يمكن اعتباره على أنه مشكلة تحتاج إلى حل. ويمكن تطبيق تقنية حل المشاكل في هذه الحالة. وبمجرد أن يفهم المراهق تقنية حل المشاكل ، ينبغي له أن يسير مع المعالج خلال الإجراء خطوة بخطوة باستخدام مشكلة جديدة. يتم التوصية ببلوغ هذا المستوى من المهارة قبل إنهاء العلاج

٧. استكمل قائمة التحقق من الإجراء ٧- مهارات حل المشكلات والتدريب عليها مباشرة بعد الجلسة تم

عمل قائمة التحقق في نهاية الفصل

كيف أستطيع أن أقوم بحل المشكلة ؟

يوجد أدناه مخطط تفصيلي لتقنية حل المشكلات التي يمكنك استخدامها عند حدوث مشكلة باستخدام تقنيات حل المشكلات

يمكن أن يساعدنا في التفكير في كل جزء من المشكلة للتوصل إلى حل جيد.

١. حدد المشكلة.

تحديد المشكلة على وجه الخصوص قدر الإمكان (تحديد موجز وإيجابي و واضح). تأكد من أنك تتعامل مع مشكلة واحدة في كل مرة.

٢. توليد بدائل.

استخدم العصف الذهني (فكر في الكثير من الأشياء بقدر ما تستطيع) لتوليد الحلول الممكنة. لا تنتقد أي من الاقتراحات المقدمة.

ركز على الكمية كلما زادت الحلول المحتملة كلما كان ذلك أفضل!

٣. قرر حلا.

التخلص من أي حل لا تشعر بالراحة في تجربته. لا توجد حاجة إلى توضيح تفسيرات لرفضه فكر في الحلول البديلة وامكانية صلاحيتها

ثم قرر حلا واحدا واستعد لتنفيذه ضع في الاعتبار الصعوبات والعقبات المحتملة التي قد تواجهها . قرر مع المعالج عدد المحاولات التي تقوم بها لحل المشكلات قبل بداية الجلسة القادمة

٤. تقييم النتيجة.

راجع النتيجة وحدد مدى رضاك عنها قم بتعديل الحل إذا لزم الأمر. إذا كان هناك حاجة إلى حل جديد تمامًا، فكرر خطوات حل المشكلات

أسئلة حول كيف تستطيع أن تحل المشكلة

١_ ما هي المشكلة التي تتعامل معها؟

٢_ ما هي الطرق التي يمكنك أن تتخذها لحل المشكلة؟ أذكر أكبر عدد من الأفكار التي تساعدك على اتخاذ الحل

٣_ علم بخط (اشطب) على الأفكار التي لا تستطيع أن تقوم بتنفيذها

٤_ اقرأ كل الأفكار التي لم تقوم بشطبها من القائمة واكتب الفكرة التي يبدو لك أن ستقوم بتنفيذها

٥_ حاول تنفيذ الفكرة قبل الجلسة القادمة وسوف نتكلم عما حدث بخصوصها

مثال على هذه الأسئلة

١_ ما هي المشكلة التي تتعامل معها؟

أنا فاشل في الرياضيات

٢_ ما هي الطرق التي يمكنك أن تتخذها لحل المشكلة؟ أذكر أكبر عدد من الأفكار التي تساعدك على اتخاذ الحل

أدرس بعيدا عن التلفاز

أدرس في مكتبة لكي لا يزعجني أخي

أدرس مع زميل متفوق في هذه المادة

أدرس كثيرا قبل الامتحان

٣_ علم بخط (اشطب) على الأفكار التي لا تستطيع أن تقوم بتنفيذها

أدرس في مكتبة لكي لا يزعجني أخي

٤_ اقرأ كل الأفكار التي لم تقوم بشطبها من القائمة واكتب الفكرة التي يبدو لك أن ستقوم بتنفيذها أدرس مع صديقي محمود فهو متفوق في الرياضيات

٥_ حاول تنفيذ الفكرة قبل الجلسة القادمة وسوف نتكلم عما حدث بخصوصها

الإجراء ٨: تحليل البول

المبدأ:

يوفر إجراء تحليل البول فرصة جيدة في تعزيز امتناع المراهقين ومتابعة تطور العلاج والمساعدة في معرفة وجود انتكاسة من عدمه

الهدف من الإجراء :

الغرض من هذا الإجراء هو متابعة المراهق من خلال وسائل أخرى بخلاف التقارير الذاتية ولتوفير التغذية الراجعة المناسبة للمراهقين على أساس نتائج الاختبار.

أهداف التعلم

هي تزويد المراهق بما يلي:

- تعزيز إيجابي ودعم إذا كان اختبار البول سلبيا
- اتخاذ اللازم إذا كان هناك نتيجة ايجابية للتحليل
- الحلول المحتملة إذا ما وجدت حالة تعاطي مماثلة في المستقبل.

التوقيت، الجمهور، و طريقة العرض :

يتم إجراء التحليل بشكل عشوائي كل ٦ أسابيع أو كل ٣ أشهر ويمكن أن نقوم بإجراء التحليل إذا ما رأى المعالج رؤية ذلك

الوقت المحدد لإجراء التحليل ١٠ دقائق إذا لم يعطى العينة يمكن أن نؤجلها إلى نهاية الجلسة

ملاحظات عامة للمعالج :

يجب على المعالج إخبار المراهق أنه سوف يتم عمل إختبارات بشكل عشوائي وتوضيح طريقة عمل هذا الإختبار

الخطوات الإجرائية :

١. اشرح للمراهق أنه سيحتاج إلى تقديم عينة البول اليوم.
٢. تأخذ المراهق إلى الحمام ، وتوفر المواد اللازمة ، وتطلعه على تعليمات توفير عينة.
٣. اقرأ التحليل
٤. قدم الانطباع المناسب بناءً على النتائج.
٥. أكمل قائمة التحقق من الإجراء ٨ - إختبار البول فوراً بعد الجلسة

وصف تفصيلي سريع :

١_ اشرح للمراهق أنه سيحتاج إلى تقديم عينة البول اليوم.

يجب مناقشة فحوصات البول في جلسات سابقة حتى لا تتم بشكل مفاجئ للمراهق. أخبر المراهق أن هذه الجلسة تم اختيارها عشوائياً لعمل تحليل البول. اشرح الغرض من تحليل البول والنتائج المحتملة ، وتقديم فكرة عامة عن ما سيكون ردك على كل من النتائج. أخبره أيضاً حول الإجراءات المطبقة لتقييم ما إذا كانت العينة تم العبث بها أم لا .

٢_ تأخذ المراهق إلى الحمام ، وتوفر المواد اللازمة ، وتطلعه على تعليمات توفير عينة.

٣_ اقرأ التحليل

اتبع إرشادات الشركة المصنعة وقرأ نتائج الاختبار – ممكن أن تكون النتائج سلبية (لا يوجد تعاطي للمخدرات)، إيجابية (وجود المخدرات في الوقت الحالي)، أو غير قاطع. إذا كان الاختبار غير حاسم، فقد ترغب في إعادة الاختبار.

٤- قدم الانطباع المناسب بناءً على النتائج.

عندما يشير الاختبار إلى أن المخدرات غير موجودة في البول، تقدم تعزيز إيجابي قوي ودعم اجتماعي. استعراض جوانب من البيئة المعيشية للمراهقين التي تساهم في الامتناع. التشجيع على التطوير المستمر للأنشطة الخالية من المخدرات. تحقق من مشاكل الرغبة الشديدة (اللهفة) أو الاضطرابات المزاجية خلال هذا الوقت. اكتشف كيف أن المراهق تعامل بنجاح مع هذه المشاكل. واسأل المراهق، "ما هو الدافع الأكبر لعدم تعاطيك؟" عندما تشير نتائج اختبار البول إلى وجود مخدرات، قم بمراجعة العوامل الخارجية التي أدت إلى تعاطيه المخدرات دون إطلاق الأحكام، وتوليد حلول محتملة لمقاومة التعاطي في حالة مواجهة ظرف مماثل في المستقبل. تكلم مع المراهق عن هدف مهم من أهداف المشورة (تعاطي الحشيش / عدم التعاطي). إعادة النظر في المثيرات وأساليب المواجهة، وغيرها من إجراءات الوقاية من الانتكاسة الموصوفة في الإجراء الخامس من هذا الدليل ..

٥_ أكمل قائمة التحقق من الإجراء ٨ - تحليل البول فورًا بعد الجلسة

نصائح للفرد أو التعامل مع الحالات الصعبة

لتمييز نتائج تحليل البول:

- التمسك بتفاصيل حالة المراهق.
- ناقش ما يفعله المراهق للمحافظة على نفسه من الانتكاسة.
- ركز على ما يمكن عمله لتجنب المثيرات والهفوات.

إذا كان المراهق ينكر على الرغم من النتائج الإيجابية:

- لا تنتقد المراهق. بدلا من المواجهة، ألعب دور المحقق بلطفة واطرح الأسئلة. على سبيل المثال ، "ماذا رأيك في هذا التناقض؟" أو "ما رأيك فيما يجري هنا؟"
 - أشر إلى أنه ربما يكون لتحليل البول الإيجابي عواقب (مثل: مشاكل دراسية ، مشاكل قانونية) حتى لو لم يتعاطى المراهق.
 - اسأل المراهق كيف يمكنك مساعدته.
 - التأكيد على أن التواجد حول آخرين يتعاطون هو وضع شديد الخطورة تترتب عليه عواقب سلبية.
 - اسأل كيف يمكن لنتائج تحليل البول أن تؤثر على أهدافه.
- ملاحظة: قد ترغب أيضًا في اقتراح إرسال عينة إضافية إلى مختبر آخر للتحقق.

الإجراء ٩: فكرة عامة لمقدم الرعاية و بناء العلاقة العلاجية والدافعية

المبدأ:

مقدمي الرعاية (الأهل) لهم دور مهم في مساعدة المراهق على التغلب على مشاكل المخدرات. ولذلك يجب أن يتعلموا المهارات السلوكية التي تساعد المراهق في الامتناع عن المخدرات والتي ستساهم في وقاية أبنائهم من الانتكاسة.

الهدف من الإجراء :

أهداف الجلسة الأولى مع مقدم الرعاية :

(١) تحفيز المشاركة في عملية العلاج.

(٢) مساعدة مقدمي الرعاية لفهم كيف يؤثر سلوكهم على تعاطي ابنهم المراهق

توفر الأهداف التعليمية لمقدمي الرعاية ما يلي:

- تبني موقف إيجابي من المراهق والحد من إلقاء اللوم بسبب مشاكله الحالية .
- فهم البرنامج وعملية العلاج وأهمية دورهم في العلاج .
- تحفيزه لاستكمال العلاج مع المعالج .

التوقيت، الجمهور، و طريقة العرض :

يتم استخدام هذا الإجراء خلال الجلسة الأولى مع مقدم الرعاية في الأسبوع الأول أو الثاني من العلاج. خلال الجلسة الأولى للمراهقين ، يجب أن تكون قد التقيت بالفعل لفترة وجيزة مع مقدم الرعاية لتقديم نظرة عامة على عملية العلاج

ملاحظات عامة للمعالج :

مقدم الرعاية ليس بالضرورة أحد الوالدين. يمكن أن يكون مقدم الرعاية شقيقًا أكبر، الجد أو شخص بالغ آخر يرغب في مساعدة المراهق للامتناع عن المخدرات وهو في العادة شخص ما يعيش مع المراهق. من الممكن أن يكون مقدمو الرعاية أثناء الجلسة الأولى عاطفيين أو لديهم شعور بالغضب تجاه المراهق أو إحساس بالفشل في التربية لذا يجب على المعالج أن يسمعهم بتفهم ويحفزهم على المشاركة في الخطة العلاجية .

الخطوات الإجرائية :

١. استخدام تقنيات بناء العلاقة .
٢. إعطاء صورة عامة عن البرنامج.
٣. تحفيز مقدم الرعاية للمشاركة مع المعالج في الخطة العلاجية .
٤. تزويد مقدم الرعاية بمعلومات عن الممارسات الوالدية التي تقي المراهق من الانتكاسة .
٥. تقييم الحالة بشكل جيد وتقييم هل تحتاج إلى تحويل نتيجة لضخامة حجم المشكلة
٦. تحديد الواجبات المنزلية. (ولكن لا نسميها بذلك)
٧. استكمال قائمة التحقق من الإجراء ٩ - بناء العلاقة العلاجية والدافعية والتدريب عليها مباشرة بعد الجلسة

وصف تفصيلي سريع :

يحتوي الجزء المتبقي من هذا القسم على نظرة عامة مفصلة لإجراء بناء العلاقة العلاجية والدافعية.

١_ استخدام تقنيات بناء العلاقة .

إستراتيجيات المقابلة العلاجية تشمل

- دع مقدم الرعاية يناقش مشاعره تجاه موقف العائلة .
- تفهم مخاوف مقدم الرعاية. وبعد القيام بذلك ابدأ بالتركيز على ما يجب القيام به الآن ، وتشكيل التفاعل بطريقة إيجابية. (انظر أدناه).
- أخبره عن خبراتك السابقة في التعامل مع العائلات الأخرى التي طلبت منك المساعدة

تقنيات للحفاظ على المناقشة بشكل إيجابي

ستساعد هذه التقنية في عمل مناقشة إيجابية

إعادة توصيف السلوك : قم بتغيير معنى وقيمة السلوك السلبي عن طريق وصف الخصائص الإيجابية للسلوك أو بتوضيح أن المراهق لا يشارك في هذا السلوك لجعل الوالد أو مقدم الرعاية بائساً أو غاضباً. وإذا أمكن يقترح دوافع إيجابية للسلوك، و / أو يصور أفراد الأسرة كضحايا لا جناة. فعلى سبيل المثال ، يمكن وصف المراهق بأنه شخص يكافح من أجل أن يصبح مستقلاً ويسعى لأن يكون مقبولاً من قبل الأصدقاء. يعطي إعادة توصيف السلوك لأفراد الأسرة "صورة أخرى" أو معلومات جديدة حول السلوكيات ويكون أكثر فاعلية إذا كان يعزى إلى دوافع حميدة أو خيرة.

تقليل اللوم : اللوم الزائد للمراهق لا يغير أحداث حدثت في الماضي ركز على المستقبل بحيث تمنع تكرار حدوث هذه المشكلات في المستقبل

استخدام التركيز الإيجابي : التأكيد على مواطن القوة الأسرية من خلال القيام مرارا بتعزيز المناقشات حول جوانب الحياة الأسرية التي تعمل بشكل جيد ، مثل الأحداث السارة والأنشطة الأسرية. على سبيل المثال ، "قل لي شيئاً لطيفاً عن ابنك قد قام به خلال الـ ١٥ عاماً الماضية".

استخدم عبارات الاستثناء: جرب عبارات الاستثناء ، وهي تقنية أخرى مفيدة في تقليل عبارات لوم الأسرة ولاستخدام هذه التقنية ، اطلب من مقدم الرعاية وصف موقف من الماضي كان من المتوقع حدوث السلوك المشكك فيه ولكن لم يرق المراهق بفعل هذا السلوك. ثم دقق في ما كان مختلفاً حول هذا الموقف.

٢. إعطاء صورة عامة عن البرنامج.

- اعطى صورة عامة عن شكل البرنامج ومدة الجلسات التي تتم بعد ذلك .
- اشكر العائلة على مشاركتهم في الخطة العلاجية وشجعهم على طرح الأسئلة و أخبر مقدم الرعاية والمراهق أنك مستعد لتلقي أى أسئلة خلال المدة العلاجية .
- اشرح لمقدم الرعاية الجلسات التي ستتم معه وهدفها تقليل الألم الذى قد يشعر به و تقوية العلاقة بينه وبين المراهق

٣. تحفيز مقدم الرعاية في مشاركة المعالج في الخطة العلاجية

قيم مدى تعزيز مقدم الرعاية لامتناع المراهق عن المخدرات وحدثه عن البرنامج. حاول ان تقوم بتشجيع مقدمي الرعاية على الانضمام للبرنامج لحل مشاكل مراهقيهم ومساعدتهم على التغلب على تلك المشكلة .

إذا كان مقدم الرعاية متشككا بسبب فشل العلاج في الماضي أو لأنه لا يعتقد أن ابنه سيمتنع ، فإن عليك أن تؤكد على أن التعافي رحلة . وأخبره أنك تعتقد أن هذا البرنامج يمكن أن ينجح معه.

حاول الحصول على موافقة والتزام لحضور أربع جلسات على الأقل قد تقول شيئا مثل ، " أنا أعلم أنك تحب ابنك. أحيانا بعض الآباء لا يعرفون ما يجب القيام به عندما تكون هناك مشاكل مع أبنائهم ، ومن المفيد أن نحاول بطرق مختلفة."

٤. تزويد مقدم الرعاية بمعلومات عن الممارسات الوالدية التي تقي المراهق من الانتكاسة .

فيما يلي أربع ممارسات فعالة يمكن للآباء أو مقدمي الرعاية تبنيها لمساعدة أطفالهم على البقاء ممتنعين:

- أول هذه الممارسات : أن يكون مقدمو الرعاية قدوة لأبنائهم في عدم تعاطى المواد المخدرة .عند مناقشة هذه النقطة مع مقدمي الرعاية أخبرهم أنك لا تتهمهم بالتعاطي ولكنهم بحاجة إلى معرفة هذا.

- ثاني هذه الممارسات : العمل على زيادة التواصل الإيجابي مع أبنائهم وعدم إلقاء اللوم عليهم أو التقليل من شأنهم وتحقيرهم وكذلك الإكثار من الحوار الإيجابي معهم .
- ثالث هذه الممارسات : يتمثل في معرفة أماكن تواجد المراهقين ومن يكون معهم .
- ورابع هذه الممارسات : مشاركة المراهقين في الأنشطة الاجتماعية خارج المنزل عن طريق تشجيع وتعزيز الأنشطة الاجتماعية الايجابية.

٥. تقييم الحالة بشكل جيد وتقييم هل تحتاج إلى تحويل نتيجة لضخامة حجم المشكلة

من الضروري جدا تحويل المراهق إن وجد شخص اخر في المنزل يتعاطى المواد المخدرة أو أثر تعاطيه على حالته النفسية أو كان يعاني من مشاكل صحية أو عقلية خطيرة. يجب أن تبلغ عن أي حالات سوء معاملة محتملة

٦. تحديد الواجبات المنزلية.

في نهاية الجلسة أخبر مقدم الرعاية أنه سيقوم ببعض المهام المنزلية (الواجبات) مثل الثناء والتقدير والتعزيز الإيجابي للمراهق في المنزل.

يمكنك تقديم المهمة بهذه الطريقة " لقد وجدنا أن أفضل طريقة للحصول على هذه السلوكيات الجديدة لتصبح جزءا من سلوككم الطبيعي هو تكرار الممارسة لها. هل أنت مستعد لتجربتهم مرتين قبل أن أراك مرة ثانية ؟ " (إذا كان الجواب نعم ، ساعده في تحديد ما قد يفعله . ومن الأمثلة على الواجبات المنزلية الثناء على المراهقين مرتين في اليوم على الأقل وتحديد مكان لممارسة نشاط إيجابي معه)

وفي الجلسة القادمة ، راجع مدى نجاح مقدمي الرعاية في أداء المهام المنزلية. يجب عليك أيضا مراجعة الأربع ممارسات للوالدية الفعالة المساعدة على تعزيز هذه المفاهيم.

متابعة الإجراء ٩ بناء العلاقة العلاجية والتحفيز

التاريخ _____ الجلسة _____ المراهق _____ المعالج _____

صندوق التحقق			النشاط
لا	نعم	قيد التنفيذ	
			هل حافظت على الروح الإيجابية واستخدمت نبرة صوت حماسية؟
			هل استخدمت تقنيات بناء العلاقة العلاجية مع مقدم الرعاية؟
			لإبقاء المناقشة إيجابية . هل قمت بإعادة توصيف السلوك؟
			لإبقاء المناقشة إيجابية . هل قلصت من لومهم للمراهق؟
			للحفاظ على المناقشة إيجابية . هل عززت باستمرار النقاش حول جوانب الحياة الأسرية التي تسير بشكل جيد والأنشطة العائلية الممتعة؟
			هل تمكنت من تحفيز مقدم الرعاية للعمل المستمر معك طوال رحلة العلاج؟
			هل تحدثت عن فوائد البرنامج؟
			هل قدمت معلومات لمقدم الرعاية حول ما يمكن أن يفعله لوقاية المراهق من الانتكاسة؟
			هل قمت بتقييم شدة المشكلة وحاجته إلى التحويل من عدمه؟
			هل قمت بإخبار مقدم الرعاية على الواجب المنزلي؟

الإجراء ١٠ : تدريب مقدمي الرعاية على مهارات التواصل

المبدأ:

غالباً ما يواجه مقدمو الرعاية والمراهقون صعوبة في التواصل بطريقة إيجابية وفعالة. وغالباً ما يشعر مقدمو الرعاية بالإحباط إزاء سلوك المراهقين في عدد من المواقف ، ويمكن أن تؤدي المشاكل المتعلقة بالتعاطي إلى تفاقم العلاقات المضطربة بالفعل، يمكن أن يساعد تحسين مهارات التواصل أفراد العائلة على تطوير علاقات أكثر إيجابية.

الغرض من الإجراءات وأهداف التعلم:-

الغرض من هذه الجلسة هو تحسين مهارات التواصل لمقدمي الرعاية. سيتعلم مقدم الرعاية أهمية مهارات الاتصال الجيدة في تحسين العلاقات ؛ كيفية استخدام تقنيات التواصل في البرنامج مثل كيفية التعبير عن التفهم ، وكيفية تحمل قدر من المسؤولية ، وكيفية عرض المساعدة وكيفية استخدام هذه التقنيات في مواقف الحياة الحقيقية.

التوقيت ، والجمهور ، وطريقة العرض

يتم إجراء هذه الجلسة بشكل فردي مع مقدم الرعاية في الأسابيع ٣ إلى ٥ من العلاج. يتوفر لدى مقدم الرعاية الفرصة لممارسة هذه المهارات خلال الجلسة ويطلب منه الاستمرار في ممارستها قبل الجلسة التالية. في جلسة لاحقة ، يتم الجمع بين مقدم الرعاية والمراهق من أجل الممارسة المشتركة.

ملاحظات عامة للطبيب المعالج:

ينبغي تعليم المهارات المذكورة في هذا القسم في سياق المشاكل الحقيقية بين مقدم الرعاية والمراهق. على الرغم من أن المعالج "يُعلّم" مقدم الرعاية مهارات التواصل الفعالة ، فإن التعليم يركز على تجارب مقدمي

الرعاية. إن مقدم الرعاية ليس مجرد متلقي سلبي بل إنه يشارك بنشاط في عملية التعلم. هذا يجعل الإجراءات أكثر صلة بمقدم الرعاية ، و ستكون أكثر قابلية لتجربتها خارج العلاج. * التأكيد على أن المهارات المشمولة في هذا القسم يمكن استخدامها بصورة أكثر فعالية في الحياة الواقعية ، وليس فقط في بيئة علاجية.

الخطوات الإجرائية

١. تقديم موضوع التواصل وتوفير المبررات لتنمية مهارات التواصل الجيد.
٢. تقييم جودة التواصل الحالية بين مقدم الرعاية والمراهق
٣. تعليم تقنيات التواصل في البرنامج باستخدام أمثلة الحياة الحقيقية التي يقدمها مقدم الرعاية
٧. لعب الأدوار المتبادلة بين مقدم الرعاية والمراهق يقوم المعالج بدور المراهق ، وإدخال تقنيات التواصل أثناء لعب الأدوار.
٤. معالجة كل تبادل مع مقدم الرعاية من منظور المحتوى والمشاعر.
٥. تحديد الواجبات المنزلية.

وصف تفصيلي سريع

١. تقديم موضوع التواصل وتوفير المبررات لتنمية مهارات التواصل الجيدة.
- خذ بضع دقائق لتقديم موضوع الجلسة ، وتحدث عن أهمية التركيز على مهارات التواصل. تعرف على المحفزات عند مقدم الرعاية لإحداث تغييرات في سلوكه. وتشمل النقاط الأساسية التي يجب القيام بها ما يلي:
- قد يكون التواصل بين مقدم الرعاية والمراهق صعباً ، خاصة عندما يواجه المراهق صعوبة في تعاطي المخدرات.

• لا يعني مناقشتك لمهارات التواصل مع مقدم الرعاية أنك تعتقد أنه لا يعرف كيفية التواصل. ومع ذلك ، فإن معظم مقدمي الرعاية يوافقون على الأرجح على أنهم قد يستخدمون بعض المبادئ التوجيهية لمساعدتهم عندما يصبح التواصل صعبا ، كما هو الحال عندما يحاولون حل مشكلة أو التحدث عن وضع صعب مع المراهقين.

٢. تقييم نوعية التواصل الحالية بين مقدم الرعاية والمراهق:

اسأل مقدم الرعاية عن جودة التواصل عند محاولة التحدث مع المراهق حول الموضوعات البسيطة (محادثة اجتماعية أو اسالة عامة) والموضوعات المسببة للمشاكل (تعاطي المخدرات أو مشكلة في المدرسة أو مشكلة في المنزل). كيف تنتهي الحوارات؟ هل كان هناك أي تواصل جيد في العامين الماضيين؟ اطلب من مقدم الرعاية أمثلة عن محادثات واقعية تناقش المواقف المشكلة والمواقف العادية البسيطة.

على سبيل المثال : "أخبرني بما يحدث عندما تحاول التحدث مع حول". في المواقف التي لا تسير على ما يرام (يغضب مقدم الرعاية أو المراهق ويغادر ، أو يتولى مقدم الرعاية والمراهق الدخول في مشادات)، الاستماع والمراقبة بعناية لفهم الديناميات التي تحدث عادة بين مقدم الرعاية و المراهق. للتأكد من أنك تفهم الوضع (ولإظهار أنك تستمع) ، كرر الموقف على مقدم الرعاية واطرح أسئلة توضيحية.

اطلب من مقدم الرعاية تقييم مدى رضاه عن جودة التواصل مع المراهق. إذا كان مقدم الرعاية غير راضٍ عنه ، اسأل عما يريد أن يحدث. استمع جيداً لمحاولة فهم أهداف مقدمي الرعاية.

أكد لمقدم الرعاية أنك سوف تعلمه بعض التقنيات التي قد تساعد في مشاكل التواصل. كما ستقوم بتأدية بعض المواقف مع مقدم الرعاية لمنحه فرصة للممارسة قبل أن يواجه وضعاً حقيقياً للمشاكل مع ولده المراهق. الهدف هو جعل المراهق ومقدم الرعاية يتخذان القرارات معاً. إذا كان كل من الأشخاص مشتركين في تطوير حل لمشكلة ما ، فمن الأرجح أن يتبعوا الخطوات المتفق عليها للحل.

٣. باستخدام أمثلة الحياة الحقيقية التي يقدمها مقدم الرعاية ، تعليم تقنيات التواصل في البرنامج:

يشتمل البرنامج على ثلاثة أجزاء أساسية للتواصل الفعال.:

- عبّر عن تفهمك
- تحمل قدر من المسؤولية
- اعرض المساعدة

قد يطلب المعالج من مقدم الرعاية ممارسة عدة أشكال مختلفة من هذا الدور. الغرض من التمرين هو ممارسة وإعطاء المعالج فرصة للمساعدة في تشكيل المهارات التي يتم تدريسها. يمكن تبديل الأدوار ؛ يمكن لمقدم الرعاية أن يلعب دور المراهق ، ويمكن للمعالج أن يلعب دور مقدم الرعاية. هذا مفيد لعدد من الأسباب حيث يساعد مقدم الرعاية في فهم وجهة نظر المراهق ، ويعطي المعالج فرصة لعرض وتعليم التقنيات.

٤. تبادل الأدوار بين مقدم الرعاية والمراهق يقوم المعالج بدور المراهق وإدخال تقنيات التواصل أثناء لعب

الأدوار .

بعد الانتهاء من لعب الأدوار وتقديم ردود أفعال حول كيفية تحسين فعالية التواصل ، قم بالممارسة مرة أخرى. اطلب من مقدم الرعاية مثال آخر على موقف يسبب مشاكل. قم بتشريح المشكلة ومساعدة مقدمي الرعاية في إعادة صياغة المحادثة باستخدام تقنيات التواصل الفعالة. يجب تقديم كل من تقنيات التواصل العامة (على سبيل المثال ، استخدام عبارات "انا" بدلاً من عبارات "أنت" ، والاستماع النشط) وتلك الموجودة في البرنامج .

شجّع مقدّم الرعاية على لعب الأدوار معك ومع المراهق.

أشر إلى أمثلة العوائق التي قد تحول دون التواصل (على سبيل المثال ، إلقاء اللوم على المشاكل القديمة أو إثارتها) وشرح كيفية تأثيرها سلبًا على التواصل.

٥. معالجة تبادل الأدوار الذي حصل مع مقدم الرعاية من منظور المحتوى والمشاعر

بعد كل تبادل أدوار، على المعالج ومقدم الرعاية أن يناقشا المحادثة. بطرح أسئلة ، كيف سار الأمر؟ ما الذي كان مختلفاً في المحادثة الحالية مقارنة بالمحادثات السابقة؟ كيف شعرت وأنت تلعب دور المراهق؟ تعد عملية لعب الأدوار أمراً ضرورياً لترسيخ التعلم. سؤال المتابعة لمقدم الرعاية هو ، كيف تعتقد أن ابنك المراهق سيستجيب لهذا النمط من التواصل؟

٦. تعيين الواجبات المنزلية.

في نهاية الجلسة ، تحديد ممارسة أساليب التواصل كواجب منزلي. من المهم الحصول على التزام من مقدم الرعاية لتجربة هذه المهارات في المنزل. خلال الجلسة التالية ، راجع نتائج هذه المحاولات.

الإجراء ١١ : مهارات بناء العلاقة بين مقدم الرعاية والمراهق

المبدأ:

في الجلسات السابقة ، قام كل من المراهق ومقدم الرعاية بمراجعة مهارات التواصل الإيجابي وممارستها. كما تعلم المراهق تقنيات لحل المشكلات. يمكن أن يساعد تدريب حل المشكلات مقدمي الرعاية والمراهقين في إيجاد حلول مناسبة لمشاكلهم. هذه الإجراءات تستخدم في جلستين لتوفير فرصة كبيرة لمقدم الرعاية والمراهق لتعلم هذه المهارات وممارستها جنباً إلى جنب مع توجيه المعالج.

الغرض من الإجراءات وأهداف التعلم:

الغرض الرئيسي من هذا الإجراء هو تحسين التواصل بين مقدم الرعاية والمراهق.

أهداف التعلم هي مساعدة الطرفين على تحسين قدرتهما على:

- استخدام مهارات حل المشكلات التي تم تقديمها في الجلسات السابقة
- قول أشياء إيجابية عن بعضها البعض
- التفاوض بصورة "أفضل" مع بعضها البعض.

التوقيت ، والجمهور ، وطريقة العرض:

تعقد الجلسات التاليتان مع مقدم الرعاية والمراهق معاً ، في الأسابيع من ٧ إلى ١١ من العلاج. بحلول هذا الوقت نكون قد قمنا بعمل جلستين مع مقدم الرعاية واستغرقنا وقتاً كافياً لتأسيس علاقة مع المراهق.

ملاحظات عامة للطبيب المعالج:

التأكيد على مقدم الرعاية والمراهق أنه خلال هذه الجلسات سيتم التركيز على السمات الإيجابية للشخص الآخر. وتوجيههم للتحدث مع بعضهم البعض من خلال تبادل الأدوار لأن الهدف هو تحسين التواصل فيما بينها.

قد يحاولون التحدث إليك (بعنى يتحدثون لبعضهم البعض من خلالك) لأنهم يشعرون بالارتباك في الجلسة أو بسبب ضعف التواصل لديهم. يمكنك المساعدة في الحفاظ على التواصل بينهم عن طريق سؤالهم بشكل دوري عن أدائهم خلال الجلسة.

من المهم بالنسبة لك الحفاظ على قدر متساو من التواصل البصري مع كليهما خلال هذه الجلسة وتجنب الانحياز لشخص واحد على حساب الآخر. وتذكر أن تشجع مقدم الرعاية والمراهق على التحدث مع بعضهم البعض. أيضا ، في البداية التأكيد على إبقاء المحادثة إيجابية. والحد من أي لوم. يمكنك المساعدة عن طريق ترجمة معنى الحوار، والتوجيه ، وتقديم النماذج ، والتشكيل حسب الحاجة.

{ التشكيل هو مبدأ هام من مبادئ التشريط الإجرائي (في تعديل السلوك والذي يعني تكوين وتشكيل السلوك من خلال خطوات متتابعة ومتدرجة). والتشكيل يشمل تعزيز خطوات صغيرة لتحقيق هدف أكبر (يحدث التعزيز بالثناء مثلا ، بالمكافآت الملموسة) }.

الخطوات الإجرائية :

١. شكر كل من المراهق ومقدم الرعاية على الحضور ، والثناء على عملهم طوال رحلة العلاج .
٢. قدّم نظرة عامة على ما سيحدث خلال الجلسة. كن واضحا منذ البداية أن التركيز طوال الجلسة سينصب على أن تكون إيجابيا.
٣. مراجعة ما إذا كانت هناك مشكلات نشأت منذ الجلسة الأخيرة.
٤. اطلب من كل شخص أن يواجه الآخر وأن يقول ثلاثة أشياء إيجابية عن الشخص الآخر.
٥. مراجعة إجراءات مهارات التواصل مع كلا الطرفين. (انظر الإجراءات ٦ و ١٠).
٦. مراجعة إجراءات مهارات حل المشكلات مع كلا الطرفين. (انظر الإجراءات ٧) ستكون هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها تقديم هذه المهارات لمقدمي الرعاية.
٧. اطلب من كلا الطرفين إكمال نماذج مقياس سعادة العلاقة.

٨. اطلب من مقدمي الرعاية والمراهقين إنشاء مواقف واقعية للعب الأدوار لممارسة مهارات التواصل وحل المشكلات.

٩. تحديد الواجبات المنزلية.

١٠. عندما يسمح الوقت قم بتقديم المعلومات على شكل نوتة التذكير اليومية "أن تكون لطيفا"

١١. قضاء بعض الوقت مع مقدم الرعاية. وذكره أن هذه الجلسة ستكون الأخيرة معه ، واستعرض ما تم تناوله في الجلسات السابقة و مسار العلاج ، واشكره على المشاركة.

وصف تفصيلي سريع:

يحتوي هذا الجزء على نظرة أكثر تفصيلاً حول كيفية إجراء الجلستين حول تعزيز وممارسة مهارات بناء العلاقة القوية بين مقدمي الرعاية والمراهقين.

١. شكر كل من المراهق ومقدم الرعاية على الحضور ، والثناء على عملهم طوال رحلة العلاج.

كما هو الحال في كل جلسة أخرى ، أثنى على كلا الطرفين للقدوم والجلوس معك وتعزيز عملهما في العلاج. تساعد المعززات اللفظية والوجبات الخفيفة على الاستمرار في إشراك مقدمي الرعاية والمراهقين في العلاج.

٢. قدّم نظرة عامة على ما سيحدث خلال الجلسة. كن واضحاً منذ البداية أن التركيز طوال الجلسة سينصب على أن تكون إيجابياً.

للتخفيف من حدة أي قلق من جانب مقدم الرعاية أو المراهق ، قدم لمحة عامة عن محتوى الجلسة. اشرح أنك ستقوم (١) بمراجعة مهارات الاتصال ، (٢) مراجعة تقنيات حل المشكلات ، و (٣) عرض نموذج مقياس سعادة العلاقة.

لاحظ أنه عند حل المشكلة ، سيكون التركيز على إيجاد حل يناسب الجميع - حل يربح فيه الجميع.

٣. مراجعة ما إذا كانت هناك مشكلات نشأت منذ الجلسة الأخيرة.

تحقق مع المراهق لمعرفة ما إذا كان لديه أي مشاكل ملحّة. اعترف بأي مشاكل مذكورة ، ولكن حاول توجيه المراهق ومقدم الرعاية إلى موضوعات الجلسة. إحدى الطرق للقيام بذلك هي أن أقول ، "هذه قضية مهمة حقًا ، وأريد أن أقضي بعض الوقت في الحديث عن ذلك. ولكن هناك بعض الأمور الأخرى التي نرغب في تغطيتها أولاً ."

٤. اطلب من كل شخص أن يواجه الآخر وأن يقول ثلاثة أشياء إيجابية عن الشخص الآخر.

التعليقات الإيجابية عن الشخص الآخر تحدد إيقاع الجلسة. اطلب من كل شخص أن يستخدم عبارة "أنا" عند ذكر التعليقات الإيجابية. على سبيل المثال ، "أنا أفدّر أنك دائمًا تنتظرنني في المنزل عندما أعود من المدرسة" أو "أنا أعتقد أنه من الرائع أنك تعرف الكثير عن أجهزة الكمبيوتر". بشكل دوري ، اطلب من الشخص المتلقي أن يكرر ما سمعه من الآخر. هذا يضمن أن الشخص يسمع الأشياء الجيدة التي تقال ويساعد في تطوير مهارات الاستماع.

٥. مراجعة إجراءات مهارات التواصل مع كلا الطرفين. (انظر الإجراءات ٦ و ١٠)

نظرًا لأن كلا الطرفين قد تلقى هذا التدريب من قبل ، ساعدهم على تذكر التقنيات الثلاثة لتحسين التواصل. ويفضل أن يكون لديك لوحة بيضاء لكتابة التقنيات عليها.

٦. مراجعة إجراءات مهارات حل المشكلات مع كلا الطرفين. (انظر الإجراءات ٧) ستكون هذه هي المرة

الأولى التي يتم فيها تقديم هذه المهارات لمقدمي الرعاية.

اطلب من المراهق شرح الخطوات لأنه قد تم بالفعل تعليمه هذه المهارات وممارستها معا من قبل. عند ممارسة مهارات حل المشكلات ، يستطيع كل من مقدم الرعاية والمراهق تبادل الأفكار (عصف ذهني). ثم

يحصل كل منهم على دور لعرض الاقتراحات ، التي غالبًا ما تكون متعلقة بالشخص الآخر. ثم يعملون نحو الاتفاق على حل وسط يربح فيه الجميع.

إذا انتهى بهم الحال إلى تجاوز جميع الحلول ، فعليهم البدء من جديد. في نهاية المطاف سيرون أنه يجب عليهم العمل معًا لحل المشكلة وإلا سيتعين عليهم أن يعملوا باستمرار على إيجاد المزيد من الحلول الممكنة.

٦. اطلب من كلا الطرفين إكمال نماذج مقياس سعادة العلاقة.

(بينما تقوم بمراجعة جداول السعادة المكتملة ، قد تكتشف مشكلات تتعلق بمهارات التواصل ومهارات حل المشكلات.)

وهذا أيضًا إجراء جيد حيث يسمح للمراهق بشرحه لمقدم الرعاية لأنه قد ملأ حتى هذه الجلسة العديد من مقاييس السعادة. ونظرًا لأن مقياس المراهقين يختلف عن مقياس الكبار فعليك أن تعيد تقديم مقياس السعادة إلى مقدم الرعاية.

بعد أن يقوم كل من مقدم الرعاية والمراهق بملء نموذج ، ابدأ بمراجعة البنود التي صنّفها كل منهما بدرجة عالية لمواصلة التأكيد على التفاعلات الإيجابية. على سبيل المثال ، قل "ما هي بعض الأشياء التي تسير بشكل جيد مع _____؟"

٨. اطلب من مقدم الرعاية والمراهق إنشاء مواقف واقعية للعب الأدوار لممارسة مهارات التواصل وحل المشكلات.

من المهم جدًا استخدام لعب الأدوار كجزء من التدريب. فلا ينبغي لمقدم الرعاية والمراهق التحدث فقط عن كيفية التواصل بشكل أفضل أو حل المشكلات بشكل أفضل ؛ بل يحتاجون إلى تجربة التقنيات. عندما يفعلون ذلك معك ، يمكنك المساعدة في تشكيل السلوكيات.

٩. تحديد الواجبات المنزلية.

في نهاية الجلسة ، اطلب من أفراد العائلة العمل على الحلول الممكنة للمشكلة التي تم تحديدها خلال الجلسة. ثم في الجلسة التالية ، راجع كيفية تنفيذ الحل عملياً ، وإذا ما نشأت مشاكل جديدة ، استخدم مرة أخرى مهارات التواصل ومهارات حل المشكلات لمعالجتها.

١٠. عندما يسمح الوقت قم بتقديم المعلومات على شكل نوتة التذكير اليومية "أن تكون لطيفاً"

بسبب ضيق الوقت ، عادة ما يتم تقديم هذا الإجراء في الجلسة الثانية مع كل من مقدم الرعاية والمراهق. كل العلاقات ستكون ممتعة عندما يعمل الطرفان معا " ليكونا لطيفين " مع بعضهما البعض. علينا الاعتراف بأن العديد من الآباء أو مقدمي الرعاية والمراهقين يميلون إلى أن يكونوا فظين مع بعضهم البعض. لكن هناك بعض أنواع السلوكيات التي يمكن للأشخاص ممارستها يومياً للمساعدة في زيادة عدد التبادلات الممتعة ، ويمكن استخدامها مع جميع أفراد العائلة. ويتبع هذا القسم نموذجاً يمكن استخدامه للمساعدة في عمل تذكيرات يومية " لتكون لطيفاً " في العديد من المجالات. فيما يلي مراجعة للمجالات المدرجة في النموذج مع أمثلة لكل منها عند الحاجة. اعمل مع المراهق ومقدم الرعاية لإيجاد أمثلة إضافية لكل مجال:

التعبير عن التقدير. على سبيل المثال يمكن للابن أن يشكر والدته على العشاء الجميل الذي أعدته، وهكذا. كما يمكن للأم أن تشكر ابنها على العودة إلى المنزل في الوقت المتفق عليه.

معاملة الشخص للآخر. على سبيل المثال ، يمكن لشخص واحد أن يثني على الآخر في مظهره ، وكيف قام بإنجاز أعمال المنزل ، أو مدى احترام المراهق عند تقديمه لشخص جديد.

عمل مفاجأة سارة. على سبيل المثال ، يمكن لأحد الوالدين أن يحضر إلى المنزل الآيس كريم. يمكن أن يقوم الابن أو الابنة بتنظيف الغرفة دون طلبها.

التعبير عن المودة. على سبيل المثال ، يمكن للأب أن يخبر ابنه أو ابنته ، "أحبك". يمكن لابن أو ابنة تقبيل يد والدته قبل الذهاب إلى المدرسة.

بدء محادثة لطيفة.

عرض للمساعدة في وقت ما دون طلب. على سبيل المثال ، يمكن أن تعرض ابنة تحضير العشاء أو يمكن أن يقوم الأب بتنظيم مكتب ابنه.

يحتوي النموذج على مساحة لإضافة المزيد من التذكيرات. أثناء الجلسة ، اجعل مقدم الرعاية والمراهق يصنعان قائمة من الأشياء اللطيفة الأخرى التي سيقدرها كل منهما للآخر. اعمل معهم لتضييق القائمة إلى بضعة أمور ، وكتابتها في النموذج.

وراجع معهم قواعد استخدام النموذج . أولاً ، عليهم أن يتذكروا القيام بسلوك واحد أو أكثر يومياً (حتى لو لم يفعل ذلك الشخص الآخر). ثانياً ، يجب نشر النموذج في مكان بارز بالمنزل حيث سيتمكن كلاهما من الوصول إليه ، ويمكنهم التحقق عند تذكرهم للقيام بشيء لطيف. يمكن مناقشة موضع القائمة خلال الجلسة. ثالثاً ، يمكنهم إضافة أي شيء إلى القائمة في أي وقت.

للوواجب المنزلي ، اطلب من المشاركين تضمين جميع أفراد العائلة في نشاط ومحاولة إجراء هذا العمل لعدة أسابيع.

راجع الانتهاء من هذه الواجبات المنزلية مع المراهق خلال الجلسة القادمة ، وتابع مع مقدم الرعاية عن طريق الهاتف إن أمكن.

١١. قضاء بعض الوقت مع مقدم الرعاية. وذكره أن هذه الجلسة ستكون الأخيرة معه ، واستعرض ما تم تناوله في الجلسات السابقة و مسار العلاج ، واشكره على المشاركة.

على الرغم من أنه سيكون لديك عادة جلسة أو جلستين مع المراهق ، إلا أن هذه ستكون آخر جلسة رسمية مع مقدم الرعاية. انظر الإجراء ١٢ لنوع المعلومات المشمولة في جلسة إنهاء العلاج. مرة أخرى ، اشكر مقدم الرعاية على المشاركة في العلاج. لخص باختصار التقدم المحرز.

١٢. استكمل الإجراء ١١ فور انتهاء الجلسة.

يتم تضمين نسخة فارغة من هذا النموذج في نهاية هذا القسم.

مقياس سعادة العلاقة (نسخة المراهقين)

الاسم _____ رقم التعريف _____ التاريخ _____ :

يهدف هذا المقياس إلى تقدير سعادتك الحالية بعلاقتك مع والدك أو مقدم الرعاية في كل مجال من المجالات المدرجة أدناه. عليك وضع علامة (*) تحت الأرقام (من ١ إلى ١٠) بجانب كل اختيار. ١ على المقياس تعني (غير راضٍ تمامًا) بينما ١٠ تعني (راضٍ تمامًا). اسأل نفسك هذا السؤال أثناء تقييمك لكل مجال من مجالات الحياة: "ما مدى سعادتي اليوم مع والدي في هذا المجال؟" وحدد بالضبط ما تشعر به اليوم. حاول استبعاد مشاعر الأمس والتركيز فقط على مشاعر اليوم في كل من مجالات الحياة. حاول أيضًا ألا تسمح لفئة واحدة بالتأثير على نتائج الفئات الأخرى.

م	المجال	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	الوقت الذي يقضيه معي										
٢	مصرف الجيب										
٣	التواصل										
٤	الحنان										
٥	دعم المدرسة / العمل										
٦	الدعم العاطفي										
٧	السعادة العامة										
٨	الأنشطة المنزلية العامة										

مقياس سعادة العلاقة (نسخة مقدم الرعاية)

يهدف هذا المقياس إلى تقدير سعادتك الحالية بعلاقتك مع المراهق في كل مجال من المجالات المدرجة أدناه. عليك وضع علامة (*) تحت الأرقام (من ١ إلى ١٠) بجانب كل اختيار. ١ على المقياس تعني (غير راضٍ تمامًا) بينما ١٠ تعني (راضٍ تمامًا). اسأل نفسك هذا السؤال أثناء تقييمك لكل مجال من مجالات الحياة: "ما مدى سعادتني اليوم مع ولدي في هذا المجال؟" وحدد بالضبط ما تشعر به اليوم. حاول استبعاد مشاعر الأمل والتركيز فقط على مشاعر اليوم في كل من مجالات الحياة. حاول أيضًا ألا تسمح لفئة واحدة بالتأثير على نتائج الفئات الأخرى.

م	المجال	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	المسؤوليات المنزلية										
٢	التواصل										
٣	الحنان										
٤	الوظيفة أو المدرسة										
٥	الدعم العاطفي										
٦	السعادة العامة										
٧	الوقت الذي يقضيه مع المراهق										
٨	الجو العام للمنزل										

التذكير اليومي "ان تكون لطيفا"

بداية الاسبوع/

الاسم/

اليوم							
الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	النشاط
							هل أعربت عن تقديرك للشخص الآخر اليوم؟
							هل جاملت الشخص الآخر على شيء ما؟
							هل منحت الشخص الآخر مفاجأة سارة؟
							هل عبرت عن المودة؟
							هل بدأت محادثة لطيفة؟
							هل قدمت المساعدة؟

الإجراء ١٢ : إنهاء العلاج

المبدأ:

مع انتهاء جلسات العلاج ، يحتاج المراهق إلى الشعور بالإيجابية تجاه العلاج والتقدم الذي حققه. اعتراف المعالج بالمجهود الذي بذله المراهق والتعبير بالشكر عن العمل الشاق خلال جلسات العلاج يساعد المراهق على تعزيز المهارات المكتسبة ويوفر الحافز للوصول إلى خدمات إضافية في المستقبل ، إذا كانت هناك حاجة إليها.

الغرض من الإجراءات وأهداف التعلم:

الغرض من هذه الجلسة وأهدافها التعليمية هو التأكد من أن المراهق يفهم ويقدر التقدم الذي أحرزه طوال رحلة العلاج ويتلقى الثناء على التقدم والعمل الجاد. يجب أن يفهم المراهق أيضاً الإجراءات التي ستستمر في مساعدته على البقاء بعيداً عن المواد المخدرة.

التوقيت ، والجمهور ، وطريقة العرض:

يتم إجراء جلسة الإنهاء بشكل فردي مع المراهق وتكون هذه هي اخر جلسة علاجية . ومع ذلك إذا توقف المراهق عن العلاج مبكراً ينبغي أن يسعى المعالج إلى إعادة المراهق إلى جلسة أخرى وتنفيذ إجراءات الجلسة الختامية.

ملاحظات عامة للطبيب المعالج:

الهدف من الجلسة الختامية هو مراجعة التقدم الذي تم إحرازه خلال فترة العلاج عن طريق إعادة النظر باختصار في التحليلات الوظيفية ومقياس سعادة العلاقة وأهداف المشورة.

يجب على المعالج (١) تعزيز التقدم المحرز نحو الأهداف ، (٢) مناقشة المراهق فيما إذا كان يرغب في تحديد أهداف إضافية في المجالات التي تم فيها إنجاز الهدف ، (٣) مناقشة التقدم المحرز نحو تحقيق الأهداف التي لم يتم الوفاء بها.

يجب أن يقدم المعالج تطلعات إيجابية لنجاح المراهق مع عبارات مثل ، "لقد قمت بعمل جيد حقا أثناء العلاج ، وأعتقد أنك ستحقق كل أهدافك خارج العلاج أيضا." أسأل المراهق عن مشاعره بخصوص إنهاء العلاج ، ومناقشة أي مخاوف.

الخطوات الإجرائية:

١. تحقق من أداء المراهق ، وقدم لمحة عامة عن الجلسة.
٢. مراجعة تقدم المراهق.
٣. تحدث مع المراهق عما اكتسبه من تجربة العلاج.
٤. تزويد المراهق بالمعلومات المرجعية عن الإجراءات التي تمت تغطيتها أثناء العلاج.
٥. تعزيز جهود المراهق وعمله الجاد.
٦. مراجعة مواقف الإحالات الأخرى التي تمت أثناء العلاج وخيارات العلاج في المستقبل.
٧. النظر في الأنشطة الاختيارية الأخرى المناسبة للجلسة الختامية ، مثل إكمال نموذج الإنجاز وإعطاء شهادة إتمام للمراهق.

وصف تفصيلي سريع:

يحتوي هذا القسم على وصف تفصيلي لإجراء جلسة العمل الختامية.

١. تحقق من أداء المراهق ، وقدم لمحة عامة عن الجلسة.

خذ بضع دقائق في بداية الجلسة للتحقق من أداء المراهق خلال الفترة الماضية وعن تقدمه وإنجازه فيما يتعلق بالواجبات المنزلية، وتوفير نظام لما سيتم تغطيته خلال الجلسة الختامية.

٢. مراجعة تقدم المراهق.

من الطرق الجيدة لمراجعة تقدم المراهق وأدائه ، مراجعة نماذج أهداف المشورة السابقة والتحدث عن الأهداف التي تم تحقيقها. هناك مراجعة أخرى مفيدة تتمثل في مقارنة نماذج مقياس السعادة للعلاقات التي تم إكمالها على مدار فترة العلاج. في كثير من الأحيان تعكس هذه النماذج مدى التحسن. وسيكون من المهم أيضاً مناقشة أي أهداف لم تتم تليبيتها من أهداف المشورة السابقة ، والمساعدة في توضيح الخطط المستقبلية لتحقيق هذه الأهداف.

٣. تحدث مع المراهق عما اكتسبه من تجربة العلاج.

عندما يتحدث المراهق عن فوائد العلاج ، فإن ذلك يساعد على تعزيز السلوكيات الجديدة التي تعلمها. أظهر للمراهق النماذج السابقة التي تم ملؤها من قبل وأشر إلى الاختلافات بين تلك السابقة والأخرى الحالية.

٤. تزويد المراهق بالمعلومات المرجعية عن الإجراءات التي تمت تغطيتها أثناء العلاج.

فكر في تقديم "حزمة تخرج" لكل مراهق تمكنه من الرجوع إليها. يمكن أن تختلف محتويات الحزمة حسب احتياجات المراهق الفردية. يمكن العثور على نماذج من المواد في نهاية هذا القسم. بعنوان "الطريق إلى الأمام" . يمكن أن تتضمن حزمة التخرج ما يلي:

- معلومات عن الأنشطة الاجتماعية الإيجابية (على سبيل المثال ، قوائم الأنشطة من الإجراء ٢)
- قائمة بالمهام التي تشكل جزءاً من كل إجراء (أي تحديد الأهداف ، وصنع القرار ، ومهارات الاتصال ، وحل المشكلات ، ومنع الانتكاسة بما في ذلك مهارات الرفض)

• النماذج المكتملة السابقة ؛ بما في ذلك التحليل الوظيفي للتعاظمي، والتحليل الوظيفي للسلوك الاجتماعي ، وأهداف المشورة.

يمكن للمعالج تخصيص النماذج والحزم من خلال خبرته عن المراهق التي حصلها طوال رحلة العلاج.

٥. تعزيز جهود المراهق وعمله الجاد.

ويتم عمل هذا التعزيز لفظيا طوال الجلسة بالثناء على أداء المراهق وإبراز نجاحاته طوال فترة العلاج.

٦. مراجعة مواقف الإحالات الأخرى التي تمت أثناء العلاج وخيارات العلاج في المستقبل.

إذا أظهر المشارك احتياجا لخدمات إضافية أثناء العلاج (على سبيل المثال التأهيل ، والعلاج النفسي ، والمشورة العائلية ، وعلاج الاضرابات النفسية) ، فينبغي أن تتم الإحالات المناسبة عندما تصبح هذه الاحتياجات واضحة.

خيارات أخرى هي دعوة مفتوحة للمراهق للاتصال بالمعالج إذا شعر بالحاجة إليه مستقبلا أو جدول مكالمة شهرية للمعالج لفترة محدودة. ضع في اعتبارك جدول موعدا للمتابعة في غضون شهرين إلى ثلاثة أشهر.

٧. النظر في الأنشطة الاختيارية الأخرى المناسبة للجلسة الختامية ، مثل إكمال نموذج الخروج وإعطاء شهادة إنجاز للمراهق.

تعتمد الأنشطة الاختيارية خلال هذه الجلسة على مقدم العلاج. فعلى سبيل المثال إذا كان لدى المعالج نموذج خروج يلزم استكمالها للملف العلاجي ، عندئذ يمكنك أنت والمراهق ملء الاستمارة معا بحيث يكون المراهق على دراية تامة بتوصيات التخرج الخاصة به. يعطي بعض المعالجين للمراهقين شهادة إنجاز أو أي رمز آخر للإشارة إلى أنهم أكملوا البرنامج.

التعامل مع الفشل في الحضور

تستند العديد من المهام في هذا الإجراء إلى المقابلة الدافعية

تتمثل وظيفة المعالج في أن يكون حازما في جهوده الرامية إلى إشراك كل من المراهق ومقدم الرعاية في عملية العلاج. ويشمل هذا النهج الاتصال بشخص ما في أقرب وقت ممكن بعد غياب عن جلسة واستكشاف الدوافع لحضور العلاج ووقف التعاطي

المبدأ

لكي يستفيد المراهق من العلاج يجب عليه الحضور في مواعيد العلاج الخاصة به والتي يتم الاتفاق عليها بين المراهق والمعالج

إذا لاحظ المعالج كسل المراهق و عدم حماسه عليه أن يبذل جهدا أكبر لإشراكه بالجلسات (جماعية أو فردية) . وعليه كذلك جهدا في بث الأمل لدي المراهق و الأهل بأن التغيير ممكن و أن آفاقه واسعة و إظهار شغفه الدائم لرؤية المراهق والعمل معه . كما يمكن عمل زيارات منزلية للمراهق و الأهل إذا أتاحت الفرصة ، ويمكن كذلك استخدام سلطة أعلي من المراهق كالمدرس

الخطوات الإجرائية

١. حاول الاتصال بالمراهق أو مقدم الرعاية بالهاتف فورا ، واستمر بالمحاولة حتى تصل إليه أو إليها.
٢. وإذا لم يكن لدى المراهق أو مقدم الرعاية هاتف ، قم بزيارة منزلية وإجراء الإجراءات هناك.
٣. وإذا لم يستجب المراهق للإجراءات ، ففكر في الاتصال بمقدم الرعاية ومصدر الإحالة لمعرفة ما إذا كان بوسعهم المساعدة في سرعة الحضور.

وصف تفصيلي

حاول الوصول إلى المراهق أو مقدم الرعاية عن طريق الهاتف على الفور ، وواصل المحاولة حتى تصل إليه.

وعندما تفعل ذلك ، قم بتغطيته هذه النقاط:

- توضيح أسباب الغياب عن المرة السابقة
- أكد للمراهق و لمقدم الرعاية على أهمية الحضور. قم بتشجيعهم لموافقتهم على المشاركة في العلاج
- التعبير عن شغفك لرؤية المراهق مرة أخرى.
- ذكر المراهق بالأسباب التي دفعته لمحاولة الإقلاع عن تعاطي المخدرات و سعيه لطلب المساعدة ، و في حالة مقدمي الرعاية : ذكرهم بالأسباب التي يريدونها لمساعدة ابنهم أن يمتنع عن التعاطي.
- التعبير عن تفاؤلك حول التغيير الذي سيحدث.
- إعادة جدولة المواعيد.

إذا لم يتم تقديم تفسير معقول للتغيب عن الموعد السابق على سبيل المثال (المرض ، وتعطل المواصلات) استكشف مع المراهق أو مقدم الرعاية ما إذا كان التغيب يعكس أيًا مما يلي:

- الشك في ضرورة العلاج :على سبيل المثال (لذي كل ما أحتماه من العلاج الدوائي أو طفلي ليس لديه مشكلة فعلا)
- التردد في إمكانية حدوث التغيير
- الإحباط أو الغضب من الاضطرار إلى المشاركة في العلاج : على سبيل المثال (لأن المدرسة تطلب منه ذلك)

لا يجب على المعالج أن يتفاجأ بشأن ضعف الحضور أو مواجهة الفرد له بضعف الدافع أو النية من العلاج و هنا يأتي دور المعالج في التشجيع عن طريق السماح له بالتعبير عن أي مخاوف بشأن المشاركة .و كذلك عن طريق استعراض العواقب السلبية مثل (مع الأقران والأسرة والمدرسة والمشاكل القانونية ،الخ) التي جلبت المراهق للعلاج في المقام الأول .ثم اسأله عن كيف يمكنك مساعدته في منع مثل هذه الأشياء من الحدوث مرة أخرى .

إذا تحدثت مع أحد مقدمي الرعاية ، تحدث عن أهداف مقدم الرعاية لمراهقه و مشاكله و طرق حلها

٢- إذا لم يكن لدى المراهق أو مقدم الرعاية هاتف قم بعمل زيارة منزلية وإجراء الإجراءات هناك. الغرض من هذه الزيارة هو أن يظهر للمراهق ومقدم الرعاية أن المعالج يهتم حقاً ويشجع على حضور الجلسة. يمكن للمعالج أن يذهب من خلال الإجراءات المذكورة أعلاه و العمل على إزالة أي مشاكل تتعلق بالمواصلات أو غيرها من العقبات .

بعض المراهقين يفضلون جلسات في مدرستهم وهذا خيار آخر وثمة أسلوب مفيد آخر يتمثل في إرسال بطاقات معايدة لتحفيز الحضور وتشجيع المشاركة من جديد في العلاج.

رسالة مكتوبة بخط اليد من المعالج قد تساهم في تحقيق التواصل الشخصي الجيد للمراهق.

٣- إذا كان المراهق لا يستجيب للإجراءات ، فكر في الاتصال بمقدم الرعاية ومصدر الإحالة لمعرفة ما إذا كان يمكنه أن يساعد في الحضور.

مهارات البحث عن عمل

المبدأ

أحد المرتكزات الرئيسية للبرنامج هو تشجيع الأنشطة الإيجابية و لأن اهتمام العديد من المراهقين يدور حول العمل والتوظيف لذا كان هذا الإجراء جزءاً هاماً من البرنامج. العمل ليس بالضرورة مناسب لجميع المراهقين فبعضهم قد يكتفي فقط بالانشغال بالدراسة والأنشطة الإيجابية الأخرى خلال العام الدراسي . وعندما تنتهي الدراسة ويجدون وقتاً طويلاً من الفراغ في الصيف قد يجد المراهقون في العمل فرصة لنشاط اجتماعي معقول . مع الحرص على أن تكون أماكن العمل لديها ثقافة منع المخدرات ، ويجب على المرء تقييم هذا الجانب في مكان العمل .

الغرض الرئيسي من هذا الإجراء

هو تعليم المراهق كيف يمكنه البحث عن وظيفة . أهداف التعلم هي تدريب المراهق تدريباً واقعياً لإيجاد وظيفة: تحديد المجالات المهمة التي تهتم المراهق ، وتطوير قائمة جهات اتصال خاصة بالأماكن التي قد يجد بها عملاً ، والاستفسار عن الوظائف الخالية ، وطلبات التقدم ، وتتبع الوظيفة ... يتم التدريب على إيجاد فرص العمل بشكل فردي مع المراهق. حدد موعداً لجلسة معينة لعرض هذا الإجراء أو اعرضه عندما يتحدث المراهق عن رغبته في العثور على وظيفة .

معظم المراهقين مؤهلين فقط للوظائف التي لا تحتاج لمهارة معينة ، والعديد منهم ربما تكون هذه تجربته الأولى في البحث عن وظيفة . إذا كان المراهق لديه خبرة في العمل أو مهارات خاصة ، قد ترغب في تقديم المساعدة في تطوير السيرة الذاتية ومهارات مقابلات العمل .

الخطوات الإجرائية

١. تزويد المراهق بنظرة عامة عن مهارة البحث عن الوظيفة.
٢. مساعدة المراهق في تحديد الفئات الوظيفية التي يهتم بها أكثر من غيرها
٣. تطوير قائمة جهات اتصال لفرص العمل.
٤. كيفية الاستفسار عن فرص العمل وتقديم الطلب للالتحاق بالوظيفة. (تدريب من خلال لعب الأدوار)
٥. التدريب علي مقابلة العمل
٦. تعليم المراهق كيفية توجيه جهوده في إيجاد الوظيفة.
٧. تقييم أداء المراهق في العمل بالوظيفة.

وصف تفصيلي

١- تزويد المراهق بنظرة عامة عن مهارة البحث عن الوظيفة

النقاط المهمة التي يجب مراعاتها هي:

- إذا كنت حقا تريد الحصول على وظيفة فقد يتطلب الأمر الكثير من الجهد.
- الرفض هو جزء من عملية الحصول على الوظيفة. لا تجب إذا حدث هذا.
- الخطوة الأولى هي إنشاء قائمة من مجالات العمل التي قد تهتمك.
- من المهم إجراء الكثير من الاتصالات لإيجاد فرص العمل ، وهناك طرق للقيام بذلك.
- تحتاج إلى تعلم كيفية تقديم الطلب.
- أنت بحاجة إلى الاقتراب من أصحاب العمل وإجراء المقابلات.

٢- مساعدة المراهق في تحديد الفئات الوظيفية التي يهتم بها أكثر من غيرها

من المهم مساعدة المراهق على تحديد مجالات العمل التي قد تهمه و التي ستكون محدودة الفرص بسبب العمر ، المستوى التعليمي ، والخبرة .الأسئلة التالية يمكن أن تساعد في تحديد اهتماماته :

• ما نوع العمل الذي قمت به من قبل ؟

• ما هو التدريب الوظيفي الذي حصلت عليه ؟

• ما نوع المكان الذي ترغب في العمل فيه ؟

• ماذا تريد أن تعمل ؟

بعض فئات الوظائف الممكنة التي يمكن اقتراحها هي العمل بالمطاعم ، وظائف البيع القطاعي ، الصيانة ، وإصلاح السيارات .ويتم إنشاء فرص العمل بسهولة بمجرد تحديد فئات الوظائف الممكنة

٣. تطوير قائمة جهات اتصال لفرص العمل.

أظهرت الأبحاث أن أفضل مصدر لفرص العمل هو الناس (أو العلاقات) بما في ذلك الأصدقاء والمعارف وأفراد العائلة وهناك مصادر هامة أخرى مثل أصحاب العمل أو زملاء العمل و المصادر التقليدية ، والإعلانات في الصحف و المنشورات المتعددة بمواقع التواصل الاجتماعي .

يرجى تقديم معلومات عن إعداد قائمة بالأدلة الواردة من كل من هذه المصادر. اطلب من المراهق أن يعد قائمة بالأصدقاء وأفراد العائلة ليتصل بهم بشأن الوظائف الخالية .

مساعدة المراهق للبحث على شبكة الانترنت والمواقع الوظيفية المختلفة لتحديد الشركات في فئة الوظائف المختارة ، وقد يرغب المعالج في البحث في الموارد المتاحة في المجتمع المحلي لإيجاد فرص العمل وتقديم هذه المعلومات للمراهق.

٤. تبادل الأدوار حول كيفية الاستفسار عن الوظائف الخالية وتقديم طلب للحصول على الوظيفة.

على الرغم من أن الطريقة قد تختلف تبعاً لنوع العمل فإن هناك بعض الجوانب المشتركة للاتصال بصاحب العمل بشأن العمل. يوصي بالطريقة التالية:

- أخبر الشخص أنك تتطلع للبحث عن وظيفة وأخبره كذلك عن أسبابك.
 - اذكر سبب مطالبتك لذلك الشخص بالذات (مثلا : لديه عمل حاليا أو يعرف أين يعمل الكثير من المراهقين الآخرين)
 - صف مهاراتك بصورة وجيزة.
 - أخبر الشخص بنوع المساعدة التي تريدها (على سبيل المثال : طلب المعلومات عن الأماكن التي سمع أنها توظف أو عن لافتات محلات جديدة تم افتتاحها مؤخرا)
فيما يلي بعض الخطوات التي يجب اتخاذها عند التحدث مع صاحب العمل حول الوظيفة المحتملة :
١. قدم نفسك. : " مرحبا اسمي. _____
 - اطلب المدير أو الشخص المسؤول (رئيس القسم) : " من فضلك أود التحدث إلى المدير. هل يمكن أن تخبرني عن اسمه ومكان تواجده؟
 ٢. إذا كان الشخص غير موجود ، فاطلب موعدا في نفس اليوم أو في اليوم التالي : " هل هناك وقت مناسب اليوم لألتقي به؟
 ٣. بمجرد أن تتمكن من التحدث مع المدير ، قم بالوصول إلى النقطة الرئيسية الخاصة بك : " أنا أبحث عن وظيفة في الوجدات السريعة. أتساءل ما إذا كان بإمكانني الحضور والتحدث عن وظيفة محتملة أو أرغب في التحدث معك حول فرص العمل المحتملة".
 ٤. إعطاء ملخص موجز لخبرتك أو إظهار الحماس للعمل هنا : " هذه ستكون مهمتي الأولى . أنا حقا أحب العمل هنا و سوف تجدي حقا موظفا يعتمد عليه".
 ٥. تبادل الأدوار في مقابلة عمل.
- بعض المراهقين لم يجروا مقابلة عمل من قبل .يمكنك مساعدتهم في تطوير مهاراتهم في هذا المجال عن طريق لعب الأدوار معهم .فمثلا يمكنك أن تأخذ دور صاحب العمل ، وأن تسأل أسئلة نموذجية عن مقابلة العمل ، وتدريبهم في إجاباتهم.

٦ - تعليم المراهق كيفية مراجعة جهوده في إيجاد الوظيفة.

ومن المهم تتبع الاتصالات الوظيفية التي تجرى كل يوم ونتائجها لعدة أسباب. أولاً إعطاء الباحث عن الوظيفة تعليمات محددة للاتصال أو العودة في يوم معين. وثانياً قد يرغب الباحث عن وظيفة في معرفة أصحاب العمل للتحقق منهم مرة أخرى إذا كان لديهم فرصة متاحة حالياً. نوصي المراهق بالحفاظ على المعلومات في دفتر للملاحظات بالتاريخ و تشمل ما يلي: الاسم التجاري أو رقم الهاتف أو العنوان ، اسم الشخص الذي تم الاتصال به، نتائج المحادثة ، و أي تعليقات إضافية. وتوفر معلومات التتبع هذه معلومات مرجعية كبيرة للبحث عن عمل في المستقبل.

٧- راقب أداء المراهق في الوظيفة.

بمجرد الحصول على وظيفة ، قد يحتاج المراهق إلى بعض التدريب الإضافي ، كيف تحافظ على وظيفة . خلال جلسات العلاج ، يمكن أن يسأل المعالج كيف يجري العمل للاطمئنان عليه و تقديم العون إذا تطلب الأمر ومساعدة المراهق على معالجة أي مشاكل في الوظيفة.

البحث عن عمل

اصنع قائمة بما تهتم به وما تود فعله

- فكر في نوع العمل الذي قمت به في الماضي . هل كان أي لديك خبرة سابقة؟!
- فكر بما تحبده أو الأماكن التي تود العمل بها من مثل: صيانة أجهزة الكمبيوتر ، البيع بالتجزئة (المول) ، الصيانة ، النادل (عمل المطعم) ، الكتابة ، حفظ الملفات.

وضع قائمة من الاتصالات لقيادة الوظائف.

- تكلم مع: أفراد الأسرة - الأصدقاء - الرؤساء السابقين
- ابحث في النت لتحديد أماكن العمل في فئات الوظائف التي تريد العمل فيها.
- ابحث عن إعلانات مطلوبة للمساعدة موضوعة في نوافذ المتاجر أو المطاعم.
- تفحص الإعلانات المطلوبة للمساعدة في الصحيفة كل يوم

استفسر عن الوظائف الشاغرة ، وقدم طلبا.

- قدم نفسك
- اسأل عن المدير
- اسأل إن كان بإمكانك الدخول والتحدث عن أي وظائف خالية - اطلب مقابلة
- رتب وقتا في نفس اليوم أو في يوم آخر.
- أخبر الشخص ما العمل الذي قمت به في الماضي. إذا تعذر وجود وظائف حاليا ، اسأل إذا كان يمكنك أن تترك الطلب وتعود في بضعة أسابيع.
- اسأله إن كان على علم بأي أماكن أخرى تقوم بالتوظيف
- تفاعل بطريقة إيجابية ومؤدبة.

جهز سيرة ذاتية تتضمن:

- اسمك

- العنوان
- هاتفك حيث يمكن الوصول إليك
- العمل الذي قمت به في الماضي
- المهارات التي لديك
- أسماء وأرقام هواتف لثلاثة أشخاص ليتصل بهم صاحب العمل كمراجع.

حدد الأهداف عندما تبحث عن عمل

- قم على الأقل بخمس اتصالات في اليوم
- كن متحفزا ومستعدا
- قم بالكثير من المقابلات
- اتصل بأصحاب العمل للتأكد إن كان هناك منصب خالي أم لا
- قم بتسليم الطلبات لأكبر عدد ممكن من الأماكن

نموذج طلب لإجراء مقابلة:

مرحبا ، اسمي هو ____ . أود التحدث مع المدير هل يمكنكم إخباري باسمه أو باسمها ، من فضلك؟ أنا أبحث عن عمل في _____ (مثل عمل المطعم) ، وأتساءل عما إذا كان يمكنني أن آتي للحدث عن وظيفة محتملة. يمكنني أن أصل في الثانية بعد ظهر اليوم هل سيكون هذا مناسباً لكم؟ لدي خبرة في _____ ، وأود أن أتحدث إليكم عن أي وظائف خالية الآن أو في أي وقت لاحق. هل لديكم وقت مناسب بعد ظهر اليوم ؟ متى هو الوقت المناسب للعودة؟

إدارة الغضب

يتم تدريس مهارات إدارة الغضب عندما يعبر المراهقون أو الكبار عن الغضب بطرق مؤذية لأنفسهم أو للناس من حولهم.

لا تضمن إدارة الغضب أن يتم حل المواقف أو الأحداث السلبية للحياة ، ولكنها ستساعد المراهقين في أساليب حياة أكثر صحة وتقلل مخاطر العواقب السلبية للسلوك المرتبط بالغضب.

الغرض من الإجراءات وأهداف التعلم

الغرض من ذلك هو تشجيع الأساليب الإيجابية للتواصل عند الغضب والتي تساعد المراهقين على التعبير عن احتياجاتهم بطريقة آمنة وفعالة.

الأهداف التعليمية هي مساعدة المراهق أو مقدم الرعاية على :

- تحديد المعززات لإدارة الغضب
- التعرف على طبيعة الغضب
- أخذ بعض الوقت " للتهديئة"
- محاولة فهم موقف شخص آخر (المواجدة)

يتم استخدام هذا الإجراء الاختياري عندما يكون واضحًا من التقييم أن المراهق أو مقدم الرعاية لديه مشكلة مع الغضب. يتم تقديم الإجراء بشكل فردي مع المراهق أو مقدمي الرعاية إذا لزم الأمر.

ملاحظات عامة للطبيب المعالج

هذه الإجراءات هي لمساعدة المراهقين الذين يعبرون عن الغضب بطرق غير صحية ، طرق غير مناسبة . الطرق غير المناسبة هي " التصرف " بشكل متكرر بطريقة عدوانية جسديا أو لفظيا ، أو السلوك السلبي الذي يتبعه انفجار ، أو المشادات في المدرسة ، أو الصراخ مع أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية.

أحد أسباب غضب المراهقين تعرضهم لسوء المعاملة والإيذاء ، أو التخلي عنهم أو التعرض لظروف حياة أخرى يكون الغضب سمة أساسية لها . في هذه الحالات قد يساعدهم الغضب على حماية أنفسهم من الأذى النفسي أو الجسدي .

يمكنك التأكيد للشباب أنه لا بأس بأن يشعر بالغضب ؛ ما يهم هو كيف يعبر عن هذا الغضب ومشاعره السلبية.

الخطوات الإجرائية

١ . تحديد المعززات لإدارة الغضب.

٢ . مساعدة المراهق في التعرف على طبيعة الغضب.

٣ . تعليم المراهق أن يأخذ وقتاً حتى " يهدأ."

٤ . تعليم المراهق المواجهة.

٥ . توزيع نشرة (تعليمات) إدارة الغضب.

٦ . تحديد الواجبات المنزلية.

وصف تفصيلي

١ - تحديد المعززات لإدارة الغضب.

في البداية ، يركز المعالج على حث المراهق على تحديد أي السلوكيات المرتبطة بالغضب تتدخل في حياته . ويمكن أن تشمل الأمثلة الشجار الجسدي أو اللفظي الذي تسبب في مشاكل له مع والديه أو مقدمي الرعاية والأصدقاء. عواقب أخرى للتعبير عن الغضب بطرق غير صحية قد تتضمن قضايا جنائية أو الفصل من المدرسة.

اطلب من المراهق أن يخبرك كيف أثر غضبه سلباً على تحقيق الأهداف . قدم مثلاً على غضب شاب يؤدي إلى خلاف مع والديه ثم يجري معاقبته ، ومنعه حضور حفل الموسيقى . وعلى غرار إجراء تحليل وظيفي ،

يدرس المراهق النتائج الإيجابية والسلبية لسلوكه ويتعلم التفكير في وجود طرق أخرى أقل ضرراً للتعبير عن الغضب.

مرة أخرى ، فإن الفكرة المطلوبة بالنسبة لك الحصول على معززات من المراهق و استخدام هذه المعززات كدافع للتغيير .

٢- مساعدة المراهق في التعرف على طبيعة الغضب.

الخطوة الأولى في مساعدة المراهق للتعبير عن غضبه بطرق صحية هو مساعدته في التعرف على حالته عندما بدأ يشعر بأنه يفقد السيطرة. وهذه هي اللحظة التي يمكنه عندها أن يختار التصرف بطريقة ضارة أو بناءة. بعض المراهقين قد يكون أكثر مهارة في هذا المجال من غيره ، ولكن عندما يستطيع المراهق التعبير عن "إشارات الإنذار" الخاصة به فإن لديك فرصة أفضل لتحديد الحاجة إلى استخدام تقنيات إدارة الغضب ولا يكفي أنه يعرفون التقنيات ؛ بل يحتاج أيضا إلى معرفة متى يستخدمها وكيف .

اطلب من المراهق أن يصف العلامات الجسدية للغضب المتصاعد بداخله لأن التغييرات الفسيولوجية تلعب دورا في استجابة الجسم للإثارة المتزايدة. على سبيل المثال ، اضطرابات في المعدة ، إطباق الفكين ، تعرق ، عضلات مشدودة ، ثقل في التنفس ، وارتفاع معدل النبض كل ذلك قد يكون بمثابة إشارات حمراء للمراهق للرجوع والهدوء .

وسوف يحدد كل مراهق مجموعة مختلفة من علامات التحذير الجسدي والسلوكي. شجع المراهق على مراقبة سلوكه للتعلم متى يحتاج إلى التدخل لتجنب الاستجابة الغاضبة.

٣. علم المراهق أن يأخذ وقتاً كي " يهدأ".

إحدى التقنيات التي أثبتت فائدتها في إدارة بالغضب هي أخذ الوقت للتهديئة وإذا كان الشخص في وضع تفاعلي مع آخر يشعر أثناءه بوجود علامات جسدية دالة على تصاعد الغضب بداخله ، فإنه يشجع على أن يقول: "أحتاج إلى أن أهدأ" وأن يغادر لفترة زمنية متفق عليها (مثلا ساعة واحدة). فالخروج لفترة محددة لا

يشكل هرباً أو معاقبة للشخص الآخر ، بل إنه يمنح الفرد الوقت اللازم للعمل من خلال " حرارة اللحظة " و " تصفية ذهنه . "

وخلال فترة البعد هذه ، نشجع المراهق على الانخراط في نشاط بدني للحد من التوتر. يمكنه أن يذهب للتنزه ، يلعب كرة السلة ، أو يشارك في أي نشاط ممتع. وليس الوقت مناسباً لاستخدام المخدرات. ويمكن أن يكون نموذج التحليل الوظيفي للسلوك الاجتماعي بمثابة دليل للمراهق لأنواع الأنشطة التي قد تروق له .

وبعد مرور الوقت ، يعود المراهق إلى الموقف من جديد ليتحدث مع الشخص الآخر أو يقرر أن يستغرق وقتاً أطول لتخفيف حدة التوتر. التدريب على مهارات التواصل مهم أيضاً لمساعد المراهق على تعلم كيفية التعبير عن غضبه بشكل أكثر إنتاجية (انظر الإجراء ٦).

وعندما يجد المراهق نفسه غاضباً على نحو متزايد خارج سياق الحوار ، مثل التفكير فيما فعله أو قاله شخص آخر ، فإنه يشجع مرة أخرى على الانخراط في نشاط للحد من التوتر. فسر أن فترة " التهدئة " هذه تمنعه من التصرف بتهور بطرق ضارة أو العودة إلى التعاطي. وقد تكون تقنيات حل المشكلات مفيدة في التعامل مع المواقف التي يتفاعل فيها المراهق. مرة أخرى ، سوف ترغب في إعادة النظر في الأسباب التي قدمها المراهق للبقاء نظيفاً وممتنعاً وإدارة غضبه .

٤ . تعليم المراهق المواجهة .

في كثير من الأحيان عندما يكون الناس غاضبين من شخص ما ، لا يفكرون لماذا تصرف الشخص الآخر بطريقة معينة. وتعزيز المواجهة هو إحدى طرق مساعدة المراهقين على تعلم كيفية دراسة المواقف من وجهات نظر مختلفة ونزع فتيل الغضب بالتفهم والمواجهة. هذه القدرة لا تعني أن الغضب في مواقف معينة يصبح غير مبرر ، ببساطة الغضب يمكن أن يكون بأسلوب أكثر فعالية عندما يكون الشخص المتلقي يشعر بتفهم و يصبح أكثر تقبلاً لموقف المراهق .

خصوصاً مع المراهق كبير السن والذي وصل إلى مستوى أعلى من النضج الإدراكي ، يمكنك مساعدة المراهق على تعلم " ارتداء حذاء شخص آخر " هذه المهارة يمكن تعليمها من خلال لعب الأدوار. على سبيل المثال ، تختار موقف حقيقي وتلعب دور المراهق. ويمكن للمراهق أن يؤدي دور الشخص الذي يكون غاضباً منه ، في محاولة للتعبير عن قلقه من وجهة النظر الأخرى.

بعد لعب الأدوار قم بمعالجة التجربة مع المراهق. اسأل ما تأثير لعب الأدوار على فهمه لموقف الشخص الآخر وكيف سيتعامل هو مع الموقف نفسه إذا حدث ذلك مرة أخرى.

٥. توزيع نشرة إدارة الغضب.

اشرح أن هذه الورقة تحتوي على تذكيرات تساعد الشباب على تحديد ما يثير غضبهم وطرق التعامل مع هذا الغضب.

٦. تحديد الواجبات المنزلية.

الحصول على موافقة المراهق بأنه سيستخدم تقنيات الإدارة هذه عند مواجهة الإشارات الإنذارية الجسدية للغضب. يجب أن تعيد النظر في نجاح المراهق في استخدام تقنيات الإدارة في الجلسة القادمة وبعد ذلك عندما يبلغ المراهق عن شعوره بالغضب. ابحث عن اتفاق مع المراهق بأنه سيستخدم مهارة إدارة الغضب

نصائح للفرد للتعامل مع الحالات الصعبة

• إدارة الغضب فردية: لكل مراهق مجموعة متفردة من المواقف التي يستجيب لها بالغضب ، فضلا عن الطرق المختلفة للتعبير عن مشاعره. الاستماع إلى احتياجات كل مراهق ، والاستجابة - بالتدخلات المهدفة - لمشاكل محددة.

على سبيل المثال :العمل مع مراهق عدواني قد يتطلب المزيد من التدريب على التفهم والمواجهة و الحد من التوتر بخلاف العمل مع مراهق كتوم يخزن مشاعره حتى تنفجر فهذا قد يستجيب بشكل أفضل لمهارة حل المشاكل والتدريب على مهارات الاتصال.

• المراهقون يشكلون خطرًا على أنفسهم أو على الآخرين . قد يشتمل أحد الأشكال المتطرفة لمشاكل إدارة الغضب على تهديدات المراهقين بإيذاء أنفسهم أو غيرهم في نوبة من الغضب. وفي هذه المواقف ، محاولة إجراء تقييم كامل ومدى هذه النوايا والتشاور مع المشرفين بشأن أفضل مسار للعمل.

• مقدمو الرعاية عدوانيون . قد يعيش بعض المراهقين مع مقدمي الرعاية والذين هم أنفسهم عدوانيون جسديا أو لفظيا. إذا كان لديك مخاوف من أن مقدم الرعاية سيء السلوك، تشاور مع المشرف الخاص بك للحصول على أفضل مسار للعمل بما في ذلك ما إذا كان السلوك يحتاج إلى إبلاغ السلطة. وحتى إذا كان سلوك مقدم الرعاية لا يصل إلى مستوى الإساءة التي يمكن الإبلاغ عنها ، فإنه يمكن أن يخلق وضعًا سلبيًا. قد يجد المراهقون صعوبة في تعلم كيفية إدارة المشاعر السلبية بطريقة أكثر إيجابية إذا كانوا يعيشون في بيئة يتم فيها التعبير عن الغضب بشكل غير صحي . حينها يكون العمل مع مقدم الرعاية والمراهق كل على حدة. ويمكن مساعدة مقدم الرعاية على تحسين مهاراته في مجال التواصل بينما تعمل مع المراهق لتحسين مهاراته في إدارة الغضب.

إدارة الغضب

تذكر ، لا بأس أن تغضب .المهم هو كيف يتم التعبير عن المشاعر .فيما يلي بعض النصائح لإدارة الغضب:

- ✓ كيف يؤثر الغضب على حياتك؟ ما الذي تريده أن يتغير؟
- ✓ كيف تعرف نفسك عندما تغضب؟ (العلامات النموذجية هي اضطراب المعدة ، الفك المطبق ، القبضة المشدودة) إذا كنت تشعر أنك بدأت في الغضب ، يمكنك أن تفعل شيئاً قبل أن يصبح الوضع متوتراً جداً ويؤدي إلى عواقب سلبية.
- ✓ اكتب علامتك النموذجية هنا _____:
- ✓ خذ بعض الوقت للتهديئة .(العثور على نشاط ، أو قضاء بعض الوقت بعيداً عن الموقف حتى تتمكن من تهدئة نفسك والتعامل مع الوضع بطريقة لا يترتب عليها عواقب سلبية).
- ✓ تذكر أن تستخدم مهارات التواصل للمساعدة في التعبير عن شعورك بينما تحاول أن ترى كيف يشعر الشخص الآخر . حاول التوصل إلى حل مشترك بدلاً من إجبار شخص آخر على قراراتك انظر ورقة مهارات الاتصالات.
- ✓ حاول أن ترى من منظور الشخص الآخر .لماذا يشعر الشخص بهذه الطريقة؟

حياة حلوّة

يلا نعيشها

ما الذي يدفعنا للتعاطي ؟

عند تقييم التعاطي ، ننظر إلى الأشياء التي حدثت قبل التعاطي والعواقب الإيجابية والسلبية للتعاطي.

الأشياء المؤدية إلى التعاطي يمكن أن تشمل : وجودك مع بعض الناس وجودك في مكان معين في وقت معين أو بعض الأفكار أو المشاعر التي تتبادر إلى الذهن. لقد أطلقنا على تلك الأشياء المثيرات أشياء تجعلك تفكر في التعاطي.

تذكر المواقف عالية الخطورة التي كنت تتعاطى فيها. والتي بدورها تؤدي إلى عواقب إيجابية وسلبية على حد سواء.

المثيرات < سلوكيات < عواقب (السلسلة السلوكية).

مثال	التسكع مع صديقي	تدخين	(-) لا يريد عمل واجبه المنزلي
	قبل المدرسة في منزله	الحشيش	(+) لا يشغل باله بالدراسة

هل هناك طريقة لتحصيل بعض الأشياء التي تحبها (العواقب الإيجابية) دون الحصول على بعض الأشياء التي لا تحبها ؟

العثور على الأنشطة المحببة يمكنها أن تساعدك. أي نشاط مثل كرة القدم قد يكون شيء مرح يمكنك أن تلعب مع صديق ويمكن أن يمنحك وقت لنسيان الإجهاد في المدرسة . في نهاية المطاف تحصل على الأشياء التي تريدها دون العواقب السلبية.

يمكنك دائما مراجعة قوائم الأنشطة المحتملة لمعرفة ما إذا كان هناك بعض الأشياء الجديدة التي تود تجربتها (انظر الصفحة التالية).

وكما هو الحال في المثال أعلاه ، فإن مثيرات النشاط الإيجابي تجعل النشاط أكثر متعة وتؤدي إلى نتائج إيجابية وسلبية. والفرق هو أن هذه الأنشطة يكون لها عواقب إيجابية طويلة الأجل وعواقب سلبية قصيرة الأجل أكثر من التعاطي .

قائمة الأنشطة الممتعة

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> السباحة | <input type="checkbox"/> القاء شعر | <input type="checkbox"/> الخروج لتناول الطعام |
| <input type="checkbox"/> لعب بنج بونج | <input type="checkbox"/> إعادة ترتيب غرفتك | <input type="checkbox"/> الذهاب إلى السينما |
| <input type="checkbox"/> لعب التنس | <input type="checkbox"/> البحث على وظيفة | <input type="checkbox"/> الذهاب للتسوق والمول |
| <input type="checkbox"/> البلياردو | <input type="checkbox"/> مساعدة أحد الجيران | <input type="checkbox"/> الذهاب إلى الاستاد لمشاهدة المباريات |
| <input type="checkbox"/> بلاي ستيشن | <input type="checkbox"/> الاستحمام | <input type="checkbox"/> مشاهدة فيلم |
| <input type="checkbox"/> ركوب الخيل | <input type="checkbox"/> دهان غرفتك | <input type="checkbox"/> مشاهدة التلفزيون |
| <input type="checkbox"/> لعب كرة القدم | <input type="checkbox"/> كتابة قصة | <input type="checkbox"/> الخروج في نزهة |
| <input type="checkbox"/> الكرة الطائرة | <input type="checkbox"/> كتابة شعر | <input type="checkbox"/> التخيم |
| <input type="checkbox"/> الجري | <input type="checkbox"/> كتابة أغنية | <input type="checkbox"/> الشواء |
| <input type="checkbox"/> ركوب الدراجة | <input type="checkbox"/> العمل في حرفة | <input type="checkbox"/> الذهاب الى حديقة الحيوانات |
| <input type="checkbox"/> ركوب دراجة نارية | <input type="checkbox"/> غناء | <input type="checkbox"/> الذهاب الى متحف |
| <input type="checkbox"/> الجيم وحمل الأثقال | <input type="checkbox"/> تعلم الطهي | <input type="checkbox"/> الذهاب إلى حفلة موسيقية |
| | <input type="checkbox"/> قراءة كتاب | <input type="checkbox"/> زيارة الأقارب |
| | <input type="checkbox"/> الزراعة | <input type="checkbox"/> الذهاب إلى مكتبة |
| | <input type="checkbox"/> تعلم شيء جديد | <input type="checkbox"/> الذهاب إلى الصيد |
| | <input type="checkbox"/> تعلم آلة موسيقية | <input type="checkbox"/> الذهاب إلى مركز العلوم |
| | <input type="checkbox"/> مساعدة في تنظيف المنزل | <input type="checkbox"/> الاستماع إلى الموسيقى |
| | <input type="checkbox"/> تعلم التصوير | <input type="checkbox"/> حضور مسرحية |
| | <input type="checkbox"/> تزيين الفخار | <input type="checkbox"/> السفر |
| | <input type="checkbox"/> تعلم الرسم على الزجاج | <input type="checkbox"/> اصطحاب الكلاب |
| | <input type="checkbox"/> الحصول على الآيس كريم | <input type="checkbox"/> الجلوس على الكمبيوتر |
| | <input type="checkbox"/> غسل السيارة | <input type="checkbox"/> التحدث على الهاتف |
| | <input type="checkbox"/> الانضمام إلى فريق رياضي | <input type="checkbox"/> الرسم |
| | <input type="checkbox"/> تعلم الكاراتيه | |

مهارات الرفض

عندما تقرر الامتناع عن التعاطي ، فإن ذلك يعد تغييرا كبيرا. ربما لا يزال هناك بعض الناس تعرض عليك المخدرات. لمساعدتك على بلوغ هدفك ، من المهم معرفة كيفية رفض المخدرات. رفض المخدرات قد يكون أكثر سهولة أو أكثر صعوبة اعتمادا على مع من تكون ، أين أنت ، أي وقت من اليوم ، وهكذا (المثيرات). أن تكون مستعدا لممارسة مهارات الرفض فإن ذلك يساعدك على البقاء بعيدا عن المخدرات والوصول إلى هدفك. إليك الخطوات الأساسية للرفض عموما و للمخدرات كذلك .

قل " لا . شكراً " بحسم

استخدم لغة الجسد

اقترح بدائل

غير الموضوع

واجه المعتدي

• قل " لا . شكراً " بحسم. بالطبع ، إذا عرض عليك شخص ما المخدرات ، قل " لا . شكرا" ويجب أن تكون حازماً و إيجابياً عند الرفض. إذا احتاج الأمر إلى تفسير فمن المقبول تقديم واحد (على سبيل المثال ، "لا شكراً ، أنا لست على ما يرام الليلة"). قد تقرر أن تخبرهم مباشرة أنك لا تريد التعاطي وعادة لا يسأل الغرباء للحصول على تفسير. الأصدقاء المقربون أو أفراد العائلة أكثر ترجيحاً أن لا يطلبوا تفسيراً للرفض. عذر مُعدّ (حتى ولو كان عاما يصلح لكل المواقف) قد يكون مفيداً في هذا الوقت .

• استخدام لغة الجسد. من المهم أن يرفض المراهق المخدرات باستخدام كل من الكلمات ولغة الجسد التي تشير إلى أنه جاد وواثق. يجب على المراهق ممارسة الرفض وهو يقف مستقيماً و مواجهها الشخص المقابل وجها لوجه ، وقول " لا . شكراً " بحزم. وفي حال عدم القيام بذلك قد يثبت فكرة أن قرار رفض التعاطي ليس قراراً أكيدا وحاسماً.

• اقتراح بدائل. يمكن للمراهق أن يطلب شيئاً آخر غير المخدرات. مثال: يمكن أن يقول: " لا شكرا ، لكنني أود حقا الصودا "أو " لا شكرا، ولكن أود أن أكل "

- **تغيير الموضوع.** يشير تغيير الموضوع إلى أن المراهق ليس مهتمًا بالعرض المطروح. على سبيل المثال ، يمكنه قول ، "لا. شكرًا. صحيح ، ما رأيك في هذا البرنامج الجديد؟" أو "هل شاهدت هذا الفيلم الجديد؟"
- **مواجهة المعتدي.** إذا استمر شخص ما في عرض المخدرات بالرغم من تلقي الرفض، فقد يحتاج المراهق إلى مواجهة هذا الفرد. هذه المواجهة يجب أن تكون الملاذ الأخير لأنه قد يؤدي إلى هجوم مضاد أو خسارة مؤقتة لصديق. يمكنه أن يقول ، "لماذا لا تفهم كلمة لا؟" أو "لماذا تصر عليّ أن أتعاطى وأنا لا أريد؟ لماذا تهتم بجعلي متعاطيا مرة أخرى؟"

الأهداف

الأهداف هي ما تريده في حياتك لقد قضينا بعض الوقت في إكمال مقياس السعادة للعلاقة ووضعنا أهدافا بينما كنا نعمل معا. وساعدتنا مقاييس السعادة على تحديد مجالات الحياة التي تسير على ما يرام ، والمجالات التي تحتاج إلى مزيد من العمل. إذا كان هناك شيء يحدث في مجالات معينة (مثل المدرسة أو العلاقات الأسرية) ، من المهم أن تتذكر ما كنت تفعله للمساعدة في جعل هذا المجال من حياتك مرضيا. إذا شعرت بالسوء حول مجالات معينة ، يمكنك أن تسأل نفسك " ما الذي يمكن أن يجعل هذا المجال من حياتي أفضل؟ " في المجالات التي قُيِّمت بتقييم أقل في مقياس السعادة ، طورنا بعض الأهداف. وفيما يلي بعض النصائح التي ينبغي تذكرها في مجال تحديد الأهداف والغايات.

قيم مجالات حياتك

- ما هي مجالات حياتك التي تسير على ما يرام؟ مثال ، إذا كنت تؤدي أداءا حسنا في المدرسة ، فافحص ما الذي يجعل المدرسة مرضية بالنسبة لك.
- ما هي مجالات حياتك التي ترغب في تحسينها؟ مثال ، إذا لم تكن راضيا عن علاقتك مع والديك أو مقدم الرعاية ، فابحث عما تريد أن تراه مختلفا أو ما تريد تغييره.

حدد هدفك

- * إبقاء الأهداف موجزة وإيجابية ومحددة. هدف محدد سيسمح لك برؤية ما إذا كنت قد وصلت لهدفك أم لا. كن محددا بشأن ما تريد أن تراه مختلفا أو متغيرا
- * تأكد من أن هدفك ليس معقدا جدا. وأن تتخذ عدة خطوات لبلوغ هدف طويل الأجل. مثل قد يتطلب الذهاب إلى المدرسة والحصول على درجات جيدة والحصول على نتيجة جيدة في مادة كذا وكذا للوصول الى الكلية المحددة. كل خطوة من تلك الخطوات الصغيرة يجب أن تعالج أولا قبل أن تتمكن من بلوغ الهدف الطويل الأجل.

حدد كيف يمكنك بلوغ هذا الهدف

استخدم حل المشاكل (انظر ورقة حل المشاكل في الصفحة التالية) لتحديد سبل الوصول إلى هدفك. قرر

كم مرة ستجرب الخطط اللازمة لبلوغ هدفك

تقييم التقدم نحو هدفك

بشكل دوري ، تابع التقدم الذي تقوم به نحو هدفك. تحقق من أي تغييرات قد تحتاج إلى القيام بها أو أي

أشياء جديدة في محاولة للوصول إلى هدفك. وسجل هذا التقدم حتى ترى إلى أي مدى وصلت.

حل المشكلات

يمكنك استخدام هذه الورقة لمساعدتك في حل المشاكل لديك فقط أجب على الأسئلة بالطريقة التي أجريناها خلال جلساتنا للتوصل إلى حل ممكن. جربها ، ثم قيم النتيجة بعد ذلك.
ما هي المشكلة التي تتعامل معها ؟

ما هي بعض الطرق التي تساهم في حل المشكلة؟ اعرض أكبر عدد ممكن من الأفكار؟

اشطب الأفكار التي لا تستطيع أن تقوم بتنفيذها

اقرأ كل الأفكار التي لم تقوم بشطبها من القائمة واكتب الفكرة التي يبدو لك أنك ستقوم بتنفيذها (اكتبها
بالأسفل)

قيم النتيجة. هل كنت راضيا عن طريقة عمل ذلك ؟ (يمكنك تعديل أو تغيير الحل أو حتى الخروج بحل جديد تماما إذا لم ينجح الحل القديم كما هو مخطط له).

مهارات التواصل

الهدف من استخدام مهارات التواصل هو أن تكون قادرا على إيصال رسالتك إلى شخص آخر لمساعدتك في الحصول على ما تريد. باستخدام مهارات التواصل يجب توصل الأفراد إلى تسوية أو توافق على حل المشكلة. وعندما يتفق الجميع على حل ، يصبح امثال كلا الجانبين للحل أكثر احتمالا. ومن المهم أن تبقى إيجابيا أثناء التدريب على مهارات التواصل وتجنب إلقاء اللوم.

٤. التعبير عن التفهم.

والهدف من التعبير عن التفهم هو فتح باب التواصل وإظهار إدراكك لأفكار شخص آخر حول مشكلة ما.

ويتم كالآتي:

- تفهم وجهة نظر الشخص الآخر

مثل: "أمي ، أنا أتفهم رغبتك أن تكون غرفتي نظيفة لأنها في فوضى حقيقية ، و ترغين كذلك أن يكون المنزل نظيفاً عندما يأتي الأصدقاء".

- تفهم من وجهة نظرك.

مثل: "لكن (صديقتي) تقيم حفلة عيد ميلاد في منزلها ، ولم أر (صديقتي) منذ فترة ، لذا أود الذهاب حقا."

- قدم طلباً (ينبغي أن يكون الطلب موجزا وإيجابيا ومحددا).

مثل: "سأقدر حقا لو سمحت لي بتنظيف غرفتي في وقت لاحق الليلة ، ربما حوالي الساعة الثامنة مساء عندما أعود إلى المنزل."

٥. تحمل قدر من المسؤولية.

والهدف من الإعلان عن تحمل قدر من المسؤولية هو تجنب إلقاء اللوم على الشخص الآخر. تذكر كيف ترى تصرفك أو تصرف الشخص الآخر في التعامل مع المشكلة أو الحل .

ويتم كالآتي:

• كيف تتعامل مع المشكلة؟

مثل: "أعلم أنني خلقت فوضى عارمة بعدم وضع ملابسي بعيدا ، ولم أتابع تنظيف غرفتي ، وأنا آسف بشأن ذلك".

• كرر الطلب (اختياري).

مثل: "لكنني سأقدر حقا إذا تركتني أنظف غرفتي في حوالي الساعة الثامنة مساءً بعد أن أصل إلى البيت من حفلة (صديقتي)".

٦. عرض المساعدة

عرض المساعدة يستخدم لإظهار أنك على استعداد للعمل على حل يناسب الجميع وأنت ترغب في الحصول على مقترحات من الآخرين بشأن الحلول الممكنة.
هذا هو:

• تقديم عدة حلول ممكنة.

مثل: "إذا كان هناك أي شيء يمكنني القيام به للمساعدة في تحقيق ذلك مثل المساعدة في أداء واجبات المنزل ، أو المساعدة في العشاء ، أو القيام بتنظيف سريع لمدة ١٠ دقائق في الوقت الحالي والقيام بالباقي لاحقاً — سأقدر ذلك حقا".

• أعلن عن تقبلك للاستماع لأفكار الشخص الآخر والنظر فيها

مثل: "أو إذا كان هناك أي شيء يمكنك التفكير به ، سأكون على استعداد للاستماع".

وبعد عرض تقديم المساعدة ، قد يحاول الأفراد التوصل إلى حل وسط أو حل بعض المشاكل. قد يكون من الضروري استعراض مهارات التواصل مرة أخرى لتوضيح وجهة نظرك.

جدول المحتويات

شكر وإهداء	١
مدخل	٢
مدخل عن برنامج الأكرامنهج تعزيز فئة المراهقين	٣
أهداف البرنامج	١٤
بنية البرنامج وجلساته	١٦
الإجراء ١ التحليل الوظيفي للتعاطي	٢١
الإجراء ٢ التحليل الوظيفي للسلوك الاجتماعي الإيجابي	٣٠
الإجراء ٣ مقياس السعادة وأهداف المشورة	٣٩
الإجراء ٤ زيادة الترفيه الإيجابي	٥٣
الإجراء ٥ مهارات منع الانتكاسة	٦٠
الإجراء ٦ مهارات التواصل	٧٠
الإجراء ٧ التدريب على مهارات حل المشكلات	٧٨
الإجراء ٨ اختبار البول	٨٥
الإجراء ٩ بناء العلاقة العلاجية والدافعية	٨٩
الإجراء ١٠ تدريب مقدمي الرعاية على مهارات التواصل	٩٥
الإجراء ١١ مهارات العلاقة بين مقدم الرعاية والمراهق	١٠٠
الإجراء ١٢ إنهاء العلاج	١١١
التعامل مع فشل الحضور	١١٥
مهارات البحث عن عمل	١١٨
إدارة الغضب	١٢٥
حياة حلوة يلا نعيشها	

