فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۵، شماره ۲۹، تابستان ۱۴۰۴

یک مداخله ساختارمند برای بهبود تعاملات والد و کودک مبتنی بر بازی

ژیلا سرمستی
گروه برنامه‌ریزی درسی، واحد کرج، **دانشگاه خوارزمی**، کرج، ایران (Zhilasarmasti97@gmail.com)
بهزاد شوقی
گروه روانشناسی تربیتی، واحد گرمسار، **دانشگاه آزاد اسلامی**، گرمسار، ایران (b.shoghi@srbiau.ac.ir)

چکیده

درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی یک مداخله روان‌شناختی ساختارمند و مبتنی بر شواهد است که به منظور بهبود کیفیت تعاملات بین والدین و کودکان طراحی شده است. این درمان با هدف ارتقای مهارت‌های ارتباطی والدین در بازی و مدیریت رفتارهای چالش‌برانگیز کودکان، رابطه مثبت و پایدار والد-کودک را تقویت می‌کند. پروتکل پیشنهادی در این مقاله شامل ۱۰ جلسه آموزشی و درمانی است که به دو فاز اصلی تعامل هدایت شده توسط کودک و تعامل هدایت شده توسط والد تقسیم می‌شود. در فاز اول، والدین با تکنیک‌هایی چون توصیف رفتار کودک و تقویت مثبت آشنا می‌شوند تا ارتباطی حمایتی و همدلانه را برقرار کنند. در فاز دوم، والدین مهارت صدور دستورات شفاف و مدیریت رفتارها با استفاده از رویکردهای غیرخشونت‌آمیز مانند تکنیک وقفه دادن را فرا می‌گیرند. این مداخله از طریق آموزش نظری، مشاهده نمونه‌های عملی، تمرین تحت نظارت درمانگر و ارائه بازخورد مستمر به والدین اجرا می‌شود. مرور پیشینه پژوهشی و مستندات نشان‌دهنده اثربخشی بالا و سازگاری این درمان در جمعیت‌های مختلف، از جمله کودکان با اختلالات رفتاری و خانواده‌های دارای کودکان با ناتوانی‌های ویژه است. این مقاله با ارائه چارچوب عملی بومی‌سازی این مداخله و اقتباس نظری آن، گامی در جهت بهبود سلامت روان کودکان و روابط والد-کودک در بسترهای بالینی و پژوهشی ایرانی برمی‌دارد.

واژه‌های کلیدی: درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی، روابط والد-کودک، مهارت‌های ارتباطی والدین در بازی

مقدمه

درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی[1] یک روش درمانی رفتاری ساختارمند و اثربخش است که طی بیش از سه دهه توسعه و پژوهش‌های گسترده، جایگاه ویژه‌ای در حوزه روانشناسی کودک و خانواده یافته است (نگوین و لی[2]، ۲۰۲۵). این درمان به‌ویژه به منظور بهبود کیفیت تعاملات بین والدین و کودکان طراحی شده و هدف

1 - Parent-Child Interaction Therapy (PCIT)
2 - Nguyen & Lee

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

اصلی آن افزایش رفتارهای مثبت کودک و کاهش رفتارهای مشکل‌ساز از طریق تقویت مهارت‌های والدین در بازی و تنظیم رفتارهای چالش‌برانگیز است (ایبرگ[1] و همکاران، ۲۰۰۸). درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی بر پایه نظریه‌های رفتاری و رویکردهای آموزش مهارت‌های رفتاری والدینی استوار است که تأکید خاصی بر تعاملات لحظه‌ای والد و کودک دارد. استفاده از بازخورد آنی درمانگر در زمان واقعی از منحصر به فردترین ویژگی‌های این روش است که کمک می‌کند والدین رفتار خود را اصلاح و رفتارهای مثبت کودکی را تقویت نمایند. علاوه بر این، این روش با ایجاد رابطه‌ای سطحی و گرمی میان والدین و کودکان توسط تعاملات بازی محور، مقدمات ایجاد دلبستگی ایمن و تقویت پیوند عاطفی را فراهم می‌سازد (شاهمان[2] و همکاران، ۱۹۹۸؛ ایبرگ و همکاران، ۲۰۰۸).

چندین پروتکل‌ها، مداخلات و بسته‌های آموزشی استاندارد و مبتنی بر بازی برای تقویت مهارت‌های ارتباطی والد-کودک وجود دارد. این نوع برنامه‌ها معمولاً اهدافی مانند بهبود کیفیت تعاملات، افزایش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی کودک، و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی والدین را دنبال می‌کنند. چند مورد شناخته شده عبارت‌اند از درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی که یک روش درمانی ساختارمند برای بهبود تعاملات والد و کودک است که معمولاً بین ۲ تا ۷ سال اجرا می‌شود. این درمان براساس نظریه‌های رفتاری و آموزش مهارت‌های والدینی شکل گرفته و تأکید ویژه‌ای بر تعامل مستقیم والد و کودک در جریان بازی دارد. در این روش، والدین به کمک مربی و از طریق بازی‌های هدفمند، مهارت‌های ارتباطی مثبت با کودک را می‌آموزند و به دلیل ماهیت بازی‌محور بودن جلسات، کودک به شکل فعال در فرایند یادگیری مشارکت می‌کند و الگوهای رفتاری مثبت تقویت می‌شود (مارتینز و چن[3]، ۲۰۲۳). مداخله بعدی برنامه سال‌های شگفت‌انگیز[4] است که برنامه‌ای جامع برای آموزش مهارت‌های تربیتی والدین و مهارت‌های اجتماعی-هیجانی کودکان است که شامل جلسات والدینی است که بر بازی و ارتباط موثر تأکید دارد و همچنین جلساتی برای کودکان که مهارت‌های بازی تعاملی و حل مسئله را

1 - Eyberg
2 - Schuhmann
3 - Martinez & Chen
4 - Incredible Years Program

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

آموزش می‌دهد. همچنین برنامه ترویج والدیت مثبت Triple P[1] برنامه‌ای شامل استراتژی‌هایی برای بهبود رفتار والدین و ارتقای مهارت‌های ارتباطی با کودک است که برخی از سطوح آن بازی و تعامل مستقیم والد-کودک را شامل می‌شود. علاوه بر این برنامه پیگیری وابستگی و رفتارزیستی (ABC)[2] مداخله‌ای کوتاه‌مدت که بیشتر با تمرکز بر بهبود نوع تعاملات عاطفی والد-کودک و توسعه دلبستگی ایمن است و از طریق بازی و فعالیت‌های ساده آموزش داده می‌شود (کوالسکی و رامیرز[3]، ۲۰۲۴).

تعاملات والد و کودک مبتنی بر بازی، مانند درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی، نسبت به سایر برنامه‌ها و مداخلات حوزه بهبود مهارت‌های ارتباطی والد-کودک، چندین مزیت کلیدی دارد که آن را از سایر پروتکل‌ها متمایز می‌کند. نخست، ماهیت بازی‌محور این مداخلات باعث می‌شود که کودک نقش فعال و مشارکت‌کننده اصلی در فرایند یادگیری ایفا کند، به گونه‌ای که مهارت‌های ارتباطی و رفتاری مثبت در جریان بازی‌های هدفمند و تعاملی به صورت طبیعی و جذاب تقویت شوند؛ این در حالی است که برخی برنامه‌های دیگر بیشتر بر آموزش نظری والدین یا کاهش رفتارهای منفی تمرکز دارند. دوم، ساختار درمانی این برنامه‌ها بسیار منسجم و دو مرحله‌ای (تعامل هدایت‌شده توسط کودک و تعامل هدایت‌شده توسط والد) است که ضمن تاکید بر ایجاد دلبستگی ایمن و بهبود تنظیم هیجانی کودک، آموزش‌های عملی و مستمر همراه با بازخورد آنی را برای والدین فراهم می‌کند؛ این ویژگی تضمین می‌کند که مهارت‌های جدید به صورت کاربردی یاد گرفته و در زندگی روزمره خانواده پیاده‌سازی شوند. سوم، نسبت به سایر برنامه‌های جامع‌تر مانند برنامه سال‌های شگفت‌انگیز یا Triple P که در برخی سطوح به بازی و تعامل می‌پردازند، درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی تمرکز عمیق‌تری بر تعامل چهره‌به‌چهره والد و کودک دارد و مستقیماً و همزمان رفتارهای هر دو را تنظیم و بهبود می‌بخشد، امری که موجب افزایش اثربخشی و تغییرات ماندگار در روابط خانوادگی می‌شود. همچنین، در مقایسه با مداخلات کوتاه‌مدت مانند برنامه ABC که عمدتاً بر بهبود دلبستگی و رفتارزیستی متمرکز است، درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر

1 - Promoting Positive Parenting Program (Triple P)
2 - Attachment and Biobehavioral Catch-up (ABC)
3 - Kowalski & Ramirez

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

بازی طیف گسترده‌تری از مهارت‌های ارتباطی و رفتاری را تحت پوشش عملی و برنامه‌ریزی شده قرار می‌دهد (چافین و فردریچ[1]، ۲۰۰۴).

در نهایت، مجموعه مزایای ذکر شده باعث می‌شود که درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی، ضمن فراهم آوردن یک رویکرد علمی، ساختارمند و منطبق با نیازهای فرهنگی-اجتماعی، به‌عنوان یک مداخله کارآمد و پایدار برای ارتقاء کیفیت تعاملات والد-کودک در طیف گسترده‌ای از شرایط بالینی و غیر بالینی شناخته شود. این ویژگی‌ها سبب می‌شود که درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی گزینه‌ای برتر برای بهبود مهارت‌های ارتباطی والدین و کودکان در سنین پایین، با مشارکت فعال کودک و حمایت درمانگر باشد.

ساختار درمان تعامل والد-کودک عمدتاً شامل دو فاز اصلی است. در فاز اول که تعامل هدایت‌شده توسط کودک[2] نامیده می‌شود، والدین ترغیب می‌شوند تا با کودک به شکلی کاملاً پذیرا و حمایتگرانه بازی کنند. در این فاز، والد بر رفتارهای مثبت کودک تمرکز دارد و آنها را با تعریف، تشویق و تأیید تقویت می‌کند، در حالی که از دادن دستورات مستقیم، انتقاد و تصحیح در طول بازی خودداری می‌کند. هدف این مرحله ایجاد یک رابطه مثبت، گرم و حمایتگرانه با کودک و تقویت رفتارهای مطلوب است.

در فاز دوم که تعامل هدایت‌شده توسط والد[3] نامیده می‌شود، تمرکز بر آموزش والدین برای دادن دستورات مؤثر و پیگیری آن‌ها با روش‌های مثبت و قاطع، بدون خشم و تنبیه است. والدین یاد می‌گیرند چگونه مرزها و قوانین مشخصی برای کودک تعیین کنند و در صورت بروز رفتارهای نامناسب آنها را به شکلی اصولی مدیریت نمایند. هدف این مرحله افزایش کنترل والد و کاهش رفتارهای ناسازگار کودک است (توماس[4] و همکاران، ۲۰۱۲).

از نظر شواهد پژوهشی، درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی در درمان کودکان با طیف وسیعی از مشکلات رفتاری از جمله اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی، اختلال نافرمانی مقابله‌ای، مشکلات تنظیم هیجان، مسائل دلبستگی و سو استفاده‌های احتمالی اثربخش بوده است. علاوه بر این، این درمان برای خانواده‌های کودکان دارای

1 - Chaffin & Friedrich
2 - Child-Directed Interaction - CDI
3 - Parent-Directed Interaction - PDI
4 - Thomas

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

ناتوانی‌های رشدی نیز قابل انطباق و موثر شناخته شده است (پایپر[1] و همکاران، ۲۰۱۶؛ اوسولیوان و پاتل[2]، ۲۰۲۳).

بسته‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی والد-کودک مبتنی بر بازی، مانند درمان تعامل والد-کودک، معمولاً بین ۱۰ تا ۲۰ جلسه اجرا می‌شوند که غالباً تعداد جلسات بین ۱۲ تا ۱۶ جلسه بوده و به صورت هفته‌ای یک بار برگزار می‌شوند. هر جلسه معمولاً حدود ۶۰ تا ۹۰ دقیقه طول می‌کشد و درمانگر در طول جلسات بازخورد آنی و تمرین‌های مستقیم مهارت‌ها را به والدین ارائه می‌دهد. تعداد جلسات گاهی بر اساس نیاز خانواده، پیشرفت مهارتی و شدت رفتارهای مشکل‌ساز کودک تنظیم می‌شود؛ هرچند برخی بسته‌ها ممکن است کوتاه‌تر (مثلاً ۸ جلسه) یا طولانی‌تر از ۲۰ جلسه نیز باشند، اما بازه ۱۰ تا ۲۰ جلسه رایج‌ترین دامنه در این نوع مداخلات است (ایبرگ و همکاران، ۲۰۰۵). در پژوهش حاضر نیز از بسته آموزشی ۱۰ جلسه‌ای استفاده می‌شود که هر جلسه ترکیبی از آموزش نظری، مشاهده فیلم‌های نمونه، تمرین عملی و بحث در نظر گرفته شده است.

در نهایت، با توجه به اهمیت ارتقای سلامت روان کودکان و والدین و بهبود کیفیت زندگی خانوادگی، بکارگیری یک مداخله ساختارمند و مستدل مانند درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی می‌تواند گامی مهم برای افزایش کارایی مراکز بالینی و پژوهشی جهت پاسخ به نیازهای کاربردی در این حوزه باشد. این مقاله با ارائه چارچوب عملی و علمی اجرای درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی، تلاش می‌کند به جامعیت دانش ایرانی در این زمینه کمک کرده و به توسعه روش‌های هدفمندتر در حمایت از کودکان و خانواده‌ها یاری رساند.

روش شناسی

این مطالعه به‌منظور طراحی و بومی‌سازی بسته آموزشی درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی برای کودکان مبتلا به نقص توجه-بیش‌فعالی و خانواده‌هایشان در شهرستان ایذه انجام شد. هدف اصلی پژوهش، اقتباس محتوایی مداخله درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی بر اساس مرور نظام‌مند ادبیات، پیشینه پژوهش‌های داخلی و خارجی و هماهنگی با ساختار و اصول طراحی‌شده توسط طراحان اصلی مداخله بود. این مطالعه یک

1 - Pyper
2 - O'Sullivan & Patel

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

پژوهش توسعه‌ای–کیفی محسوب می‌شود و اجرای کارآزمایی بالینی یا ارزیابی اثربخشی در آن صورت نگرفته است.

برای دستیابی به هدف طراحی و بومی‌سازی این بسته آموزشی، فرایند پژوهش در چند مرحله انجام شد. نخست، مرور جامع و سیستماتیک منابع علمی مرتبط با درمان تعاملی والد–کودک مبتنی بر بازی شامل پایگاه‌های اطلاعات علمی در سطح بین‌المللی (مانند PubMed، PsycINFO، Google Scholar و .....) و منابع داخلی شامل پایگاه‌های اطلاعات علمی ایران (ایرانداک، SID، Magiran و ....) با استفاده از کلیدواژه‌های مرتبط شامل «درمان تعاملی والد–کودک»، «مهارت‌های ارتباطی والد–کودک»، «بازی درمانی» و .... انجام گرفت. در این مرحله، علاوه بر مقالات پژوهشی، پروتکل‌های مداخله‌ای، کتاب‌های راهنما و متون اصلی طراحان درمان تعاملی والد–کودک مبتنی بر بازی (مانند ایبرگ و همکاران، ۲۰۰۸) بررسی و جمع‌آوری شدند.

در مرحله بعد، محتوای استخراج‌شده جهت تطبیق با زمینه فرهنگی، زبانی و اجتماعی جامعه هدف با بهره‌گیری از رویکردی کیفی و مشورت با متخصصان حوزه روانشناسی کودک و خانواده تحلیل و بازبینی شد. این فرایند منجر به شناسایی موارد نیازمند تعدیل یا بازنگری محتوایی جهت تضمین کاربردپذیری موثر در بستر بومی گردید. همچنین چارچوب کلی تعداد جلسات (۱۰ جلسه)، ساختار دو فاز تعامل هدایت‌شده توسط کودک و تعامل هدایت‌شده توسط والد و اهداف هر جلسه بر اساس بهترین مستندات و یافته‌های پژوهشی تنظیم شد.

نتیجه کار، تهیه یک بسته آموزشی ۱۰ جلسه‌ای بود که در آن هر جلسه شامل اهداف آموزشی مشخص، محتوای تخصصی بومی‌سازی شده، فعالیت‌های عملی و تکنیک‌های کلیدی درمانی مطابق ساختار درمان تعاملی والد–کودک مبتنی بر بازی مطرح شد. برای این بسته همچنین راهنمایی‌هایی جهت اجرای جلسات، نقش درمانگر، نحوه ارائه بازخورد و تمرین‌های خانگی والدین تدوین گردید.

در حوزه ملاحظات اخلاقی، چارچوب‌هایی جهت رعایت مواردی مانند حفظ محرمانگی اطلاعات، دریافت رضایت آگاهانه والدین و احترام به حقوق کودکان و خانواده‌ها پیش‌بینی شد تا در مراحل اجرای پژوهش‌های تجربی آتی مورد استفاده قرار گیرد. این پژوهش زمینه مناسبی را برای کاربرد و توسعه مداخلات روانشناختی

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

مبتنی بر بازی در ایران فراهم می‌آورد و امکان بهره‌برداری پژوهشگران و متخصصان بالینی را در طراحی و اجرای طرح‌های مداخله‌ای هدفمند و منطبق با شرایط بومی افزایش می‌دهد.

یافته‌ها

در ادامه یک چارچوب پیشنهادی برای مداخلهٔ ۱۰ جلسه‌ای درمان تعامل والد-کودک با توجه به اصول اصلی درمان تعامل والد-کودک بومی‌سازی ارائه می‌گردد.

محور جلسه ۱: آشنایی، جمع‌آوری تاریخچه و آموزش مقدماتی

- هدف‌ها

- معرفی درمانگر، ساختار جلسات و اهداف کلی درمان تعامل والد-کودک
- شرح مفاهیم بنیادین تعامل مثبت والد-کودک
- جمع‌آوری اطلاعات دقیق درباره رفتارهای مشکل‌ساز و منابع استرس والدین
- آموزش والدین دربارهٔ اصول اولیه بازی هدایت‌شده توسط کودک درمان تعامل والد-کودک

- **محتوای جلسه**

- معارفه افراد حاضر: درمانگر، والدین، در صورت امکان کودک (اگر حضور دارد)، نحوه جلسات
- آشنایی کلی: توضیح مختصر و ساده درباره ماهیت درمان تعامل والد-کودک، اهداف ارتباطی درمان و نقش والدین و کودک
- جمع‌آوری تاریخچه: بررسی دقیق مشکلات رفتاری و هیجانی کودک
- تکمیل پرسشنامه‌ها: پرسشنامه مشکلات رفتاری (مثل CBCL)، پرسشنامه‌های خودارزیابی والدین
- تشریح ساختار مداخله: معرفی دو فاز اصلی تعامل هدایت شده توسط کودک و تعامل هدایت شده توسط والد، دلیلی که بازی برای یادگیری مهارت‌ها استفاده می‌شود
- تبیین اهمیت تعامل مثبت: آموزش پایه‌ای در مورد تعاملات مثبت و تاثیر آن در بهبود رفتار کودک
- آمادگی والدین: ایجاد تعهد اولیه، توضیح نقش فعال والدین و ضرورت تمرین در منزل

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- پاسخ به سوالات خانواده و روشن‌سازی ابهامات

- **شرح جلسه**

۱. ورود، آشنایی و ایجاد ارتباط مثبت

-درمانگر با والدین و کودک (در صورت حضور) به صورت دوستانه و گرم ارتباط برقرار می‌کند؛ توضیح می‌دهد هدف همکاری است نه قضاوت.

-والدین با درمانگر و طرح کلی مداخلهٔ درمان تعامل والد–کودک آشنا می‌شوند و هرگونه سؤال مطرح می‌کنند.

۲. جمع‌آوری دقیق تاریخچه

-درمانگر با والدین مصاحبه بالینی انجام می‌دهد: شرح مشکل، شدت و فراوانی رفتارهای نامطلوب، سابقهٔ درمان، ویژگی‌های خانوادگی و محیطی.

-تکمیل پرسشنامه‌های استاندارد (مانند CBCL یاSDQ) جهت سنجش مشکلات رفتاری و هیجانی کودک.

-مشاهده کوتاه رفتار کودک به صورت طبیعی در حضور والدین.

۳. معرفی ساختار مداخلهٔ درمان تعامل والد–کودک

-توصیف دو فاز کلیدی: تعامل هدایت شده توسط کودک (بازی هدایت‌شده توسط کودک) و تعامل هدایت شده توسط والد (صدور دستورات مؤثر)

-توضیح نقش والدین به عنوان عامل اصلی تغییر و یادگیری مهارتها

-تاکید بر اهمیت تمرین‌های خانگی و همکاری والدین

۴. ایجاد تعهد و تنظیم زمان جلسات

-برنامه‌ریزی جلسات (معمولاً هفته‌ای یک جلسه ۶۰–۹۰ دقیقه‌ای)

-بررسی موانع احتمالی و آماده‌سازی والدین برای اجرای تکالیف

۵. جمع‌بندی و پرسش و پاسخ

-مرور نکات کلیدی جلسه

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

-تشویق والدین به بازخورد و بیان نگرانی‌ها

-تعیین تکلیف: توجه کردن به تعاملات مثبت در طول روز بدون تغییر خاص

- **فعالیت‌ها**

- مصاحبه با والدین برای شناخت دقیق مشکلات رفتاری کودک و سبک تعامل فعلی
- توضیح روند، اهداف، و ساختار جلسات درمان تعامل والد-کودک
- معرفی مفهوم تعامل هدایت شده توسط کودک و اهمیت بازی هدایت‌شده توسط کودک
- نمایش فیلم‌ها یا مثال‌های کوتاه از بازی هدایت‌شده والد-کودک

- **تکنیک‌ها**

- استفاده از مصاحبه بالینی نیمه ساختاریافته
- آموزش نظری همراه با ارائه مدل‌ها و نمونه‌ها
- ایجاد انگیزه و مشارکت والدین با تاکید بر نقش موثر آن‌ها در تغییر

- **ارزیابی اثربخشی**

- ثبت مشکلات رفتاری و نگرانی‌های والدین با استفاده از پرسشنامه مشکلات رفتاری (مانندCBCL)
- سنجش میزان آگاهی والدین نسبت به اهمیت بازی و ارتباط مثبت (با پرسش‌های کوتاه)
- مشاهده اولیه تعامل والد و کودک برای تعیین پایه مداخله

- **تمرین‌های جلسه**

- آشنایی اولیه و بحث آزاد والدین درباره مسائل رفتاری کودک
- مشاهده رفتار کودک توسط درمانگر
- تکمیل پرسشنامه‌های اولیه توسط والدین

- **تکالیف خانگی**

- تمرکز روی مشاهده تعاملات: والدین در روزهای بین جلسات به رفتارهای مثبت کودک توجه کنند و بدون مداخله، آن‌ها را ثبت ذهنی یا یادداشت کنند

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- عدم تغییر سبک رفتاری خود: به والدین توصیه می‌شود فقط مشاهده کنند و تغییر رفتار خاصی ایجاد نکنند تا سطح پایه عملکرد معلوم شود

محور جلسه ۲: آموزش مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک – تقویت رفتار مثبت (نصب مهارت‌های اصلی)

- هدف‌ها

- آموزش والدین مهارت‌های اصلی تعامل هدایت شده توسط کودک شامل: توصیف توصیفی، تعریف، تأیید، گوش دادن فعال
- تمرین دادن والدین در جلسات به صورت عملی و دریافت بازخورد از درمانگر
- برجسته‌کردن اهمیت پرهیز از دستورات و انتقاد در جریان بازی آزاد

- **محتوای جلسه**

- توضیح نقش تعامل هدایت شده توسط کودک: والد بازی را هدایت نمی‌کند بلکه کودک نقش اصلی دارد و والد به روشی حمایتگرانه پاسخ می‌دهد
- معرفی مهارت‌های کلیدی:
- توصیف توصیفی: والد در حین بازی رفتار کودک را صرفاً توصیف می‌کند بدون ارزیابی یا دستور
- تعریف و تقویت مثبت: استفاده از کلمات و جملات مثبت برای تاکید بر رفتارهای درست
- تأیید (با زبان بدن، کلام و نگاه): ارتباط غیرکلامی مثبت برای نشان دادن توجه و حمایت
- تمرین عملی: والدین در گروه یا با کودک خود تمرین توصیف کردن و تعریف کردن را با هدایت درمانگر انجام می‌دهند
- آموزش پرهیز از دستورات و انتقاد: توضیح اینکه در این مرحله نمی‌توانند دستور دهند یا انتقاد کنند
- فعالیت‌های خانگی: تعیین تمرین روزانه بازی هدایت شده توسط کودک همراه با ثبت موارد مربی

- **شرح جلسه**

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

۱. مرور جلسه قبل و شروع جلسه با پرسش درباره تمرین‌های خانگی

-درمانگر به والدین گوش می‌دهد که چطور روزهای اخیر مهارت‌ها را اجرا کرده‌اند

-بررسی مشکلات و چالش‌ها و پاسخ به سوالات

۲. آموزش مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک

-توضیح مهارت توصیف توصیفی (بیان آنچه کودک انجام می‌دهد بدون قضاوت)

-آموزش تعریف مثبت (بیان جملات تحسین‌کننده به صورت عینی و مشخص)

-آموزش تأیید غیرکلامی (لبخند، تماس چشمی، تکان دادن سر)

۳. ارائه مثال‌های کاربردی و مشاهده ویدئوهای آموزشی (در صورت امکان)

-نشان دادن نمونه‌های مثبت تعامل والد-کودک در اجرای مهارت‌ها

۴. تمرین زنده مهارت‌ها با درمانگر

-درمانگر اجرای مهارت‌ها را با والدین به صورت نقش‌آفرینی یا با کودک واقعی تمرین می‌کند

-درمانگر بازخورد مستقیم، اصلاح و تقویت در لحظه ارائه می‌دهد

۵. برنامه‌ریزی برای تمرین خانگی

-تعیین زمان بازی هدایت‌شده توسط کودک، با تأکید بر استفاده از مهارت‌های توصیف، تعریف و تأیید

-والدین موظف به ثبت تعداد و مدت جلسات و مشاهدات خود

۶. جمع‌بندی و پاسخ به پرسش‌ها

- **فعالیت‌ها**

- آموزش مهارت‌های توصیف توصیفی (مثلاً "تو داری توپ را پرتاب می‌کنی.")
- آموزش تقویت (تعریف کردن) و تأیید (مثبت به رفتار کودک پاسخ دادن)
- تمرین مهارت‌ها در جلسه به صورت نقش‌آفرینی زنده
- ارائه تمرینات خانگی برای والدین

- **تکنیک‌ها**

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- مدل‌سازی زبانی از مهارت‌ها توسط درمانگر
- بازخورد مستقیم و اصلاح لحظه‌ای اجرای والدین
- استفاده از ویدئو برای نشان دادن نمونه‌های موفق

▪ **ارزیابی اثربخشی**

- مشاهده ضبط شده تعامل بازی والد-کودک برای ثبت میزان به‌کارگیری مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک
- پرسشنامه خوداظهاری والدین درباره اعتماد به نفس و درک مهارت‌ها
- ثبت تعداد و کیفیت توصیف، تعریف و تأیید در بازی

▪ **تمرین‌های جلسه**

- تمرین زنده مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک: توصیف رفتار کودک، تعریف مثبت، تأیید غیرکلامی
- بازی هدایت شده توسط کودک با هدایت درمانگر

▪ **تکالیف خانگی**

- برگزاری جلسات بازی هدایت شده: حداقل روزی ۱۵ دقیقه بازی با کودک به شکل "بازی هدایت‌شده توسط کودک"
- تمرین مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک: در طول بازی، والدین تلاش می‌کنند تنها رفتار کودک را توصیف کنند، با تعریف مثبت و تأیید حمایت کنند
- ثبت مشاهدات: یادداشت وقایع مهم و واکنش‌های کودک هنگام بازی

محور جلسه ۳: تمرین و تثبیت مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک در فضای بازی

▪ هدف‌ها

- افزایش زمان و کیفیت بازی هدایت‌شده توسط کودک
- کمک به والدین در شناسایی و تقویت رفتارهای مثبت کودک

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- تقویت مهارت‌های شنیداری و واکنش‌های حمایتی والدین
- آموزش روش‌های مدیریت مقاومت یا بی‌توجهی کودک در بازی

- **محتوای جلسه**

- ارتقاء مهارت‌های در جلسه قبل:
- آموزش والدین برای استفاده بیشتر و پیوسته‌تر از مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک
- افزایش طول مدت بازی و تعامل مثبت
- آموزش مواجهه با مقاومت: چگونه والدین با بی‌توجهی یا رفتارهای نامناسب ساده برخورد کنند بدون از دست دادن تمرکز روی مهارت‌های مثبت
- اشتباهات رایج: مرور مواردی که والدین به صورت ناخودآگاه وارد دستور دادن یا انتقاد می‌شوند و اصلاح آن
- تمرینات تعاملی: تمرین بازی همراه با بازخورد لحظه‌ای درمانگر
- تعیین تکالیف: استمرار تمرین تعامل هدایت شده توسط کودک در محیط طبیعی با تاکید بر پیوستگی و ثبت مشاهدات

- **شرح جلسه**

۱. ارزیابی اجرای تمرین‌های خانگی

-والدین گزارش می‌دهند و درمانگر بازخورد می‌دهد

-شناسایی نقاط قوت و مشکلات در اجرا

۲. تمرین مهارت‌ها در شرایط واقعی

-بازی هدایت شده توسط کودک با مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک تحت نظر درمانگر

-تمرکز بر تداوم تعامل مثبت و حفظ انرژی

۳. آموزش راهکارهای مقابله با مقاومت یا رفتارهای نامطلوب در این فاز

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

-آموزش به والدین برای حفظ تمرکز روی مهارت‌های مثبت حتی اگر کودک بی‌توجه یا تحریک‌کننده باشد

-تکنیک‌های تنفس و حفظ آرامش

۴. رفع اشکالات اجرای مهارت‌ها

-اصلاح اشتباهات رایج مثل ورود ناخواسته به دستور دادن یا انتقاد

۵. تمرین‌های بازی دوطرفه و متقابل

-تقویت ارتباط عاطفی والدی-کودکی با گفتگوها و توجه دلسوزانه

۶. تعیین تکلیف و اهداف جلسه بعد

- **فعالیت‌ها**

- اجرای بازی هدایت‌شده توسط کودک با تمرکز کامل والد: صدور کمترین دستور و حذف انتقاد
- تمرین افزایش مدت زمان توجه والد به کودک و رفتارهای مثبت
- بحث گروهی درباره چالش‌ها و راهکارها برای حفظ تمرکز در بازی

- **تکنیک‌ها**

- تمرین‌های عملی بازی با هدایت درمانگر
- تکنیک‌های آرام‌سازی برای والدین هنگام مواجهه با سختی‌ها
- آموزش مدیریت استرس والد هنگام تعامل با کودک

- **ارزیابی اثربخشی**

- نمره‌گذاری تعاملات بر اساس معیارهای کیفی (مثلاً درصد جملات توصیفی به دستورات)
- ارزیابی خود والدین از میزان رضایت و راحتی در بازی کردن با کودک
- ثبت رفتارهای منفی کودک کاهش یافته در بازی

- **تمرین‌های جلسه**

- تمرین تکراری مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک با تاکید بر استمرار و کیفیت
- شبیه‌سازی موقعیت‌های دشوار در حین بازی و نحوه برخورد والدین

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- **تکالیف خانگی**

- ادامه جلسات بازی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای هدایت‌شده توسط کودک
- ثبت موارد موفق و چالش‌برانگیز: نگارش خلاصه کوتاه درباره موقعیت‌های که والدین موفق بودند یا دچار مشکل شدند
- تمرین آرام‌سازی خود: والدین هنگام رویارویی با رفتارهای مزاحم، چند نفس عمیق بکشند و آرام بمانند

محور جلسه ۴: تمرین پیشرفته تعامل هدایت شده توسط کودک و مقابله با چالش‌ها

- هدف‌ها

- بررسی چالش‌ها و موانع احتمالی در استفاده از مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک
- ارائه راهکارهای عملی برای حفظ آرامش و ثبات در تعاملات
- تمرین مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک در شرایط واقعی‌تر و متنوع‌تر

- **محتوای جلسه**

- تمرین در شرایط متنوع: آموزش والدین برای استفاده از مهارت‌ها در محیط‌های مختلف یا هنگام استرس
- مقابله با چالش‌ها: آموزش استراتژی‌های حفظ آرامش در مواجهه با رفتارهای چالش‌برانگیز کودکان
- راهکارهای افزایش انگیزش کودکان برای بازی: معرفی بازی‌ها یا فعالیت‌هایی که کودک بیشتر درگیر شود
- مدیریت هیجان‌ها و پاسخ‌های ناگهانی کودک: آموزش والدین در شناخت و مدیریت هیجانات کودک در حین بازی
- آماده‌سازی ذهنی برای شروع فاز دوم (تعامل هدایت شده توسط والد): توضیح تفاوت‌ها و ضرورت ترکیب دو فاز

- **شرح جلسه**

۱. مرور تعاملی مهارت‌ها

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

-والدین مهارت‌ها را به صورت روان اجرا می‌کنند و درمانگر بازخورد می‌دهد

-تمرین در موقعیت‌های متنوع، محیط‌های متفاوت (مثلاً عنوان کردن بازی در اتاق دیگر)

۲. آموزش افزایش کیفیت بازی

-چگونه بازی‌های مناسب انتخاب شود که انگیزه کودک را افزایش دهد

-مدیریت هیجان‌های پیش‌بینی نشده کودک و واکنش به آن‌ها با مهارت تعامل هدایت شده توسط کودک

۳. آموزش آماده‌سازی ذهنی برای ورود به فاز دوم

-بیان تفاوت‌های اساسی تعامل هدایت شده توسط کودک و تعامل هدایت شده توسط والد

-اهمیت هماهنگی در استفاده از دو فاز با هم

۴. توضیح جزئیات روند صدور دستور، که در جلسه بعد آموزش داده می‌شود

۵. تمرین‌های خانگی با تکیه بر مهارت‌های تثبیت شده

- **فعالیت‌ها**

- تمرین بازی با شرایط متفاوت (محیط جدید، حضور عوامل مزاحم)
- آموزش تکنیک‌های افزایش توجه و انگیزش کودک
- تمرین والدین در مدیریت رفتارهای نامناسب کودک هنگام بازی

- **تکنیک‌ها**

- شبیه‌سازی موقعیت‌های واقعی و ارائه راهکار
- بازخورد تخصصی با مثال‌های مشخص
- تمرین برنامه‌ریزی فعالیت‌های بازی در خانه به صورت روزانه

- **ارزیابی اثربخشی**

- ثبت درصد موفقیت والد در حفظ رفتارهای مثبت در شرایط متفاوت
- استفاده از خودگزارش والدین درباره وقایع بازی و پاسخ به رفتارهای چالش‌برانگیز
- مشاهده تغییرات رفتاری کودک در بازی

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- **تمرین‌های جلسه**

- اجرای مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک در موقعیت‌های متنوع (اتاق‌های مختلف، زمان‌های متفاوت)
- آموزش تکنیک‌های افزایش انگیزش کودک به بازی
- حل تمرین‌های عملی مدیریت هیجان‌های کودک در بازی

- **تکالیف خانگی**

- ادامه بازی هدایت شده در شرایط متفاوت و افزایش زمان بازی به حداقل ۲۰ دقیقه
- والدین روزانه حداقل یک موقعیت هیجانی کودک را ثبت کرده و واکنش خود را توصیف کنند
- تمرین حفظ آرامش خود در مواجهه با بی‌توجهی یا پرخاشگری کودک

محور جلسه ۵: آشنایی با فاز تعامل هدایت شده توسط والد و آموزش فرمان دادن مؤثر

- هدف‌ها

- توضیح تفاوت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک و تعامل هدایت شده توسط والد و ضرورت استفاده از هر دو فاز
- آموزش والدین چگونگی صدور دستورات روشن، مؤدبانه و موثر
- تاکید بر اهمیت ثبات و پیروی از دستورات و قوانین

- **محتوای جلسه**

- توضیح هدف تعامل هدایت شده توسط والد: آموزش نحوه صدور دستورات واضح و موثر که کودک بتواند به راحتی اجرا کند
- ویژگی دستورات صحیح: کوتاه، مشخص، محترمانه، یک دستور در هر جمله
- تمرین عملی صدور دستورات: والدین دستورات مختلف را تمرین و درمانگر بازخورد می‌دهد
- نحوه انتظار از کودک: آموزش همراه با توضیح درباره نحوه پاسخ به نافرمانی یا سرپیچی

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- تکلیف خانگی: تمرین صدور حداقل ۵ دستور در روز و بازخورد به کودک

- **شرح جلسه**

۱. توضیح کلی فاز تعامل هدایت شده توسط والد و هدف آن

-تشریح اینکه تعامل هدایت شده توسط والد مربوط به صدور دستورات واضح و مدیریت رفتارهای نافرمان است

۲. آموزش ویژگی‌های دستور مؤثر

-کوتاه و شفاف بودن

-یکی یکی بودن دستورات

-الزام‌آور ولی محترمانه بودن

-نحوه صدور دستورات از نظر زبان بدن و لحن

۳. نمایش و تمرین توصیفی

-والدین جملات دستوری را می‌گویند و درمانگر بازخورد می‌دهد

-تمرین در موقعیت‌های آزمایشی و واقعی

۴. آموزش نحوه پاسخ به مقاومت کودک

-استفاده از سیستم تشویق و تمجید همراه با صدور دستور

-مسئولیت‌پذیری والد برای حفظ آرامش

۵. تکلیف خانگی: صدور دستورات کارآمد در موقعیت‌های متنوع

- **فعالیت‌ها**

- آموزش اصول صدور دستورات واضح، کوتاه و مشخص
- تمرین صدور دستورات توسط والد و اجرای کودک
- بحث درباره اهمیت مستقیم و احترام‌آمیز بودن دستورات
- ارائه تکالیف برای تمرین در خانه

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- **تکنیک‌ها**

- مدل‌سازی عملی دستورات صحیح در جلسه
- تشویق والدین به تمرین مستمر و صبورانه
- آموزش حفظ آرامش در هنگام صدور دستور

- **ارزیابی اثربخشی**

- ضبط و بررسی کیفیت دستورات صادر شده توسط والدین (وضوح، مختصر بودن)
- ارزیابی پاسخگویی کودک به دستورات (پیروی یا نافرمانی)
- گزارش مشکلات والدین و کودک در این حوزه

- **تمرین‌های جلسه**

- آموزش صدور دستورات واضح و کوتاه
- تمرین صدور دستورات در محیط کنترل شده با بازخورد درمانگر
- بحث درباره اهمیت زبان بدن و لحن بیان

- **تکالیف خانگی**

- والدین ۵ دستور کوتاه و مشخص در هر روز به کودک دهند و نتیجه را ثبت کنند
- تمرین تلفیق استفاده از صدور دستور با مهارت‌های مثبت تعامل هدایت شده توسط کودک (تعریف و تأیید پس از اجرای دستور)
- یادداشت رفتار کودک پس از اجرای دستورات صادر شده

محور جلسه ۶: آموزش تکنیک‌های تمجید و تقویت مثبت همراه با اعمال مرزها

- هدف‌ها

- آموزش والدین نحوه تمجید کودک پس از اجرای دستورات
- معرفی روش‌های تقویت مثبت برای تشویق رفتارهای مطلوب
- آموزش واکنش مناسب به نافرمانی‌ها بدون تنبیه بدنی یا کلامی

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۵، شماره ۲۹، تابستان ۱۴۰۴

- **محتوای جلسه**

- اهمیت تقویت مثبت: تمرکز بر اینکه تمجید موثر عامل اصلی تثبیت رفتارهای مطلوب است
- ویژگی‌های تمجید موثر: مشخص، به موقع، مرتبط با رفتار، قابل فهم برای کودک
- شیوه‌های تمجید: کلامی، غیرکلامی (لبخند، تکان سر)، تماس فیزیکی مناسب مثل بغل کردن
- تمرین تلفیق کاهش دستورات با تمجید: والدین نحوه تعادل دادن در تعامل را می‌آموزند
- تکلیف خانگی: ثبت موارد تمجید موثر به صورت روزانه و بازتاب آن‌ها در رفتار کودک

- **شرح جلسه**

۱. اهمیت تقویت مثبت در فاز تعامل هدایت شده توسط والد

-تشریح اینکه تمجید به موقع باعث افزایش رفتار مطلوب می‌شود

۲. سبک‌های مختلف تمجید:

-کلامی (تشویق با کلمات مثبت)

-غیرکلامی (لبخند، تماس چشمی، ژست‌های حمایتی)

۳. نحوه بکارگیری تمجید صحیح

-بسیار مشخص و مرتبط با رفتار دقیق

-به موقع و به اندازه

۴. تمرین‌های عملی همراه با بازخورد درمانگر

۵. ترکیب صدور دستور و تمجید به صورت همزمان

۶. برنامه تمرینی خانگی: ثبت و افزایش موارد تمجید اثربخش

- **فعالیت‌ها**

- آموزش نحوه تمجید دقیق و به موقع (مثلاً «آفرین که دستورات رو گوش دادی»)
- ارائه مثال برای تفاوت تقویت مثبت و انتقاد

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- تمرین استفاده از تمجیدها به همراه صدور دستورات

- **تکنیک‌ها**

- تمرینات عملی با دریافت بازخورد در جلسات
- آموزش به کارگیری زبان بدن مناسب در تایید رفتار کودک
- تمرین ترکیب تمجید با توضیح و دلیل دادن

- **ارزیابی اثربخشی**

- ثبت میزان استفاده والدین از تمجیدهای موثر در تعامل
- ارزیابی تغییر در پاسخ‌های کودک نسبت به دستورات و تشویق‌ها
- خودارزیابی والدین از موفقیت در استفاده از تقویت مثبت

- **تمرین‌های جلسه**

- آموزش و تمرین تمجیدهای مؤثر و به موقع
- ترکیب دستورات با تمجید و تشویق
- تمرینات عملی و بازخوردهای لحظه‌ای

- **تکالیف خانگی**

- والدین روزانه ۵ بار رفتار مثبت کودک را با تمجید مشخص تقویت کنند
- ثبت نمونه‌های تمجید و تأثیر آن بر رفتار کودک در دفتر تمرین
- تمرین تمجید کلامی و غیرکلامی (لبخند، تماس چشمی)

محور جلسه ۷: تمرین عملی فاز تعامل هدایت شده توسط والد با تعامل‌های کنترل شده

- هدف‌ها

- هدایت والدین در اجرای دستورات و پیگیری اجرای رفتار مطلوب کودک
- آموزش والدین استفاده از تکنیک‌های اصلاح رفتار غیرمستقیم و مثبت
- بازخورد و کمک درمانگر جهت رفع مشکلات و افزایش مهارت والدین

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- **محتوای جلسه**

- تمرین عملی صدور دستورات و تقویت مثبت: اجرای دستورات و تمجید در یک بازی یا فعالیت تحت نظر درمانگر
- مدیریت مخالفت کودک: آموزش والدین درباره نحوه برخورد مثبت و حفظ آرامش در مقاومت
- بازخورد دقیق: اصلاح و تقویت مهارت‌های اجرایی والدین در جلسه
- تمرین مواجهه با بی‌توجهی یا نافرمانی به صورت کنترل شده: راهنمایی والد برای استفاده از استراتژی‌های تنبیه غیرخشونت‌آمیز (وقفه دادن[1]، حذف پاداش)
- تمرین تکالیف روزانه: ادامه صدور دستورات و تمجید در زندگی روزمره

- **شرح جلسه**

۱. تمرین صدور دستورات و تمجید در شرایط واقعی بازی

-درمانگر به صورت مستقیم والدین را راهنمایی و اصلاح می‌کند

-مقابله با واکنش‌های نافرمانی کودک

۲. آموزش نحوه استفاده از تکنیک‌های محدود کننده غیر خشونت‌آمیز (وقفه دادن)

-زمان‌بندی و اجرای صحیح بدون برانگیختگی منفی

-نقش درمانگر در مدلسازی اجرا

۳. تمرین چندباره و افزایش مهارت والدین در شرایط واقعی

۴. تمرین تکالیف خانگی: اجرای دستورات، تمجید و گاهی وقفه دادن به هنگام نافرمانی

- **فعالیت‌ها**

- تمرین صدور دستورات و پیگیری اجرای آن‌ها با کمک درمانگر
- شبیه‌سازی موقعیت‌های چالش‌برانگیز برای مدیریت رفتار کودک

1 - time-out

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- ارزیابی و بازبینی واکنش‌های والدین و ارائه راهنمایی

▪ **تکنیک‌ها**

- تمرین و اجرای دستورات در شرایط واقعی و تحت نظر درمانگر
- تکنیک‌های اصلاح آرام و پیوسته رفتار والدین
- آموزش نحوه برخورد مثبت در مواجهه با مقاومت کودک

▪ **ارزیابی اثربخشی**

- ضبط جلسات و تحلیل واکنش‌های والد و کودک
- ثبت میزان موفقیت دستورات و همکاری کودک
- گزارش تغییرات رفتاری کودک و رضایت والدین

▪ **تمرین‌های جلسه**

- تمرین صدور دستورات همراه با تشویق در موقعیت‌های واقعی
- شبیه‌سازی زمان‌بندی وقفه دادن
- بازخورد و اصلاح نحوه اجرای تکنیک‌ها

▪ **تکالیف خانگی**

- اجرای زمان‌بندی کنترل شده (وقفه دادن) در صورت نافرمانی کودکان با ثبت زمان و پاسخ کودکان
- تمرین ترکیب صدور دستور، تشویق و وقفه دادن در مواقع ضروری
- یادداشت بازخورد کودک به واکنش‌های والدین

محور جلسه ۸: مدیریت رفتارهای چالش‌برانگیز و آموزش استراتژی‌های آرام‌سازی

▪ هدف‌ها

- آموزش تکنیک‌های مدیریت بحران‌های رفتاری در لحظات شدت هیجان کودک
- معرفی و تمرین راهبردهای آرام‌سازی و تنظیم هیجانی کودک و والد
- آموزش والدین به‌کارگیری روش‌های حفظ ثبات هیجانی در شرایط مشکل‌ساز

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۵، شماره ۲۹، تابستان ۱۴۰۴

- **محتوای جلسه**

- آموزش شناخت نشانه‌های هیجان بالا: کمک به والد جهت شناسایی زودهنگام نشانه‌های اضطراب، خشم یا ناآرامی
- تکنیک‌های آرام‌سازی برای والدین: تنفس عمیق، تمرکز حواس، کنترل واکنش‌های عاطفی
- روش‌های آرام‌سازی کودک: بازی‌های آرام‌بخش، فعالیت‌های جسمی ملایم، استراتژی‌های تنظیم هیجان کودک
- آموزش استفاده صحیح از وقفه دادن: نحوه اجرا به دور از خشونت و با ثبات
- تمرینات عملی: شبیه‌سازی موقعیت‌های هیجانی و مقابله با آن‌ها در جمع

- **شرح جلسه**

۱. شناخت علائم اولیه اضطراب و خشم در کودک و والد

-آموزش والدین برای شناسایی نشانه‌ها (مثل تغییر خلق، تنفس تند)

۲. آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی والدین

-تنفس عمیق، تمرکز بر لحظه حال، خودآرام‌بخشی

۳. آموزش روش‌های آرام‌سازی کودک

-بازی‌های آرام‌بخش، گفتگوی محبت‌آمیز، تکنیک‌های شناختی ساده

۴. تمرین شبیه‌سازی موقعیت‌های استرس‌زا و مقابله

۵. تعیین راهکارهای حفظ آرامش و جلوگیری از تشدید بحران

- **فعالیت‌ها**

- آموزش والدین تکنیک‌های تنفس عمیق، آرام‌سازی ماهیچه‌ها و تمرین ذهن‌آگاهی
- تمرین استفاده از این تکنیک‌ها در موقعیت‌های واقعی پرتنش
- بحث درباره راهکارهای پیشگیری از بروز رفتارهای منفی

- **تکنیک‌ها**

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- آموزش تمرینات آرام‌سازی سیستماتیک و ذهن‌آگاهی
- شناسایی نشانه‌های اولیه هیجان بالا در کودک و والد
- آموزش استفاده از وقفه دادن به صورت صحیح

▪ **ارزیابی اثربخشی**

- ارزیابی خود والدین از مهارت کنترل استرس و هیجان
- مشاهده میزان کاهش شدت نوسانات هیجانی کودک و کنترل والدین
- ثبت تعداد و شدت رفتارهای چالش‌برانگیز پیش و پس از آموزش

▪ **تمرین‌های جلسه**

- آموزش شناسایی نشانه‌های هیجانی در کودک و والد
- تمرین روش‌های آرام‌سازی والدین (تنفس عمیق، تمرکز)
- اجرای شبیه‌سازی موقعیت‌های استرس‌زا در حضور درمانگر

▪ **تکالیف خانگی**

- والدین روزانه چند دقیقه تنفس عمیق و آرام‌سازی انجام دهند و تجربه خود را یادداشت کنند
- ثبت نشانه‌های هیجانی کودک و واکنش مناسب والد
- تمرین آرام‌سازی کودک با استفاده از بازی‌ها و تکنیک‌های یادگرفته شده

محور جلسه ۹: تمرین تلفیقی تعامل هدایت شده توسط کودک و تعامل هدایت شده توسط والد و تثبیت مهارت‌ها

▪ هدف‌ها

- ارائه سناریوهای ترکیبی که والدین بتوانند مهارت‌های هر دو فاز را اجرا کنند
- تقویت مهارت‌های تعامل مثبت و مدیریت رفتار کودک در یک چارچوب یکپارچه
- مرور پیشرفت‌ها و تعیین نقاط ضعف باقی‌مانده برای بهبود نهایی

▪ **محتوای جلسه**

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- ارائه سناریوهای تمرینی ترکیبی: بازی همراه با صدور دستورات و استفاده از تمجید
- پاسخگویی در موقعیت‌های متغیر: آموزش سنجش شرایط و انتخاب مهارت مناسب تعامل هدایت شده توسط کودک یا تعامل هدایت شده توسط والد
- تقویت مهارت‌های حل مسئله والدین: آموزش برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری هنگام مواجهه با رفتارهای زیان‌آور
- بررسی پیشرفت: مرور رفتارهای بهبود یافته و فصولی که نیاز به کار بیشتر دارند
- تعیین استراتژی ادامه فعالیت بعد از پایان درمان

- **شرح جلسه**

۱. اجرای ترکیبی بازی هدایت شده توسط کودک همراه با صدور دستور و تقویت مثبت

-انجام بازی‌های واقعی با حضور درمانگر

۲. آموزش انتخاب حالت مناسب (تعامل هدایت شده توسط کودک یا تعامل هدایت شده توسط والد) بسته به موقعیت

-بحث و تحلیل موقعیت‌های عملی

۳. تمرین حل مسئله و مدیریت موقعیت‌های سخت خانوادگی

۴. مرور پیشرفت‌ها و چالش‌های موجود

- **فعالیت‌ها**

- اجرای جلسات بازی هدایت‌شده کودک به همراه صدور دستورات و تمجید صحیح در یک جلسه
- شبیه‌سازی موقعیت‌های متنوع و تمرین همه مهارت‌ها به صورت ترکیبی
- بررسی نقاط قوت و ضعف و مرور هر دو فاز

- **تکنیک‌ها**

- تمرین تلفیقی مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک و تعامل هدایت شده توسط والد در شرایط متغیر

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- بازخورد تخصصی و تمرکز بر اصلاح دقیق حرکات و لحن کلامی
- برنامه‌ریزی ادامه تمرین مهارت‌ها در خانواده

■ **ارزیابی اثربخشی**

- تحلیل تعداد اعمال موفق مهارت‌ها در تعامل
- پرسشنامه رضایت والدین و احساس کاربردپذیری مهارت‌ها
- مشاهده و ثبت رفتارهای مثبت و کاهش رفتارهای منفی کودک

■ **تمرین‌های جلسه**

- انجام بازی تلفیقی تعامل هدایت شده توسط کودک و صدور دستورات با بازخورد درمانگر
- آموزش انتخاب به موقع مهارت مناسب بر اساس رفتار کودک
- تمرین حل مسئله خانوادگی

■ **تکالیف خانگی**

- والدین در موقعیت‌های مختلف بازی و تعامل، مهارت‌های ترکیبی مختلف را به کار گیرند
- ثبت شرح موقعیت و مهارت‌های اجرا شده به منظور بررسی در جلسه بعد
- تمرین عملکرد منسجم بین مهارت‌های تعامل هدایت شده توسط کودک و تعامل هدایت شده توسط والد

محور جلسه ۱۰: جمع‌بندی، برنامه‌ریزی برای تداوم و پیشگیری از بازگشت

■ هدف‌ها

- مرور تمامی مهارت‌ها و دستاوردهای مداخله
- آموزش والدین برنامه‌های تداوم تمرین مهارت‌ها در خانه
- آموزش تکنیک‌های پیشگیری از بازگشت رفتارهای منفی
- تعیین اهداف آینده و ارائه نکات حمایتی روانی برای والدین

■ **محتوای جلسه**

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- مرور کلی مهارت‌ها: خلاصه مفهوم تعامل هدایت شده توسط کودک، تعامل هدایت شده توسط والد، و تکنیک‌های آرام‌سازی
- ارائه برنامه تمرین خانگی و راهکارهای حفظ پیشرفت‌ها
- تبیین روش‌های مقابله با بازگشت رفتارهای نامطلوب: آموزش والدین برای پایش رفتار و اقدام به موقع
- پرسش و پاسخ و رفع ابهامات آخر
- ارزیابی نهایی: تکمیل پرسشنامه‌های ارزیابی اثربخشی مداخله، مقایسه با داده‌های اولیه
- تقدیر و انگیزش والدین برای تداوم رفتارهای مثبت

- **شرح جلسه**

۱. مرور خلاصه تکنیک‌ها و مهارت‌ها

-تاکید بر تکرار و تمرین مستمر

۲. ارائه برنامه تمرینی خانگی بلندمدت

-چگونگی حفظ رفتارهای مثبت و مهارت‌ها

۳. آموزش والدین درباره نشانه‌های بازگشت رفتارهای ناخواسته و راهکارهای مقابله

۴. تکمیل پرسشنامه‌های پایانی و ارزیابی اثربخشی مداخلات

۵. بحث و پاسخ به سوالات باقی‌مانده والدین

۶. قدردانی و انگیزش برای ادامه مسیر

- **فعالیت‌ها**

- مرور کلی مهارت‌های یادگرفته شده با والدین
- آموزش راهکارهای پیشگیری از بازگشت مشکلات رفتاری
- تهیه برنامه تمرین خانگی منظم
- بحث و پاسخ به سوالات والدین و رفع ابهامات

- **تکنیک‌ها**

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

- تکنیک‌های تقویت خودکار والدین و کودک
- آموزش تنظیم اهداف واقع‌بینانه و برنامه‌ریزی بلندمدت
- توصیه‌های حمایتی و ارتقای انگیزه والدین

- **ارزیابی اثربخشی**

- مقایسه پرسشنامه مشکلات رفتاری و سازگاری هیجانی پیش و پس از مداخله
- ارزیابی ماندگاری مهارت‌ها از طریق پیگیری تلفنی یا حضوری
- دریافت بازخورد کلی والدین نسبت به تغییرات ایجاد شده

- **تمرین‌های جلسه**

- مرور کلی مهارت‌ها
- آموزش برنامه تمرین بلندمدت و حفظ دستاوردها
- شبیه‌سازی موقعیت‌های بحرانی و راهکارهای مقابله

- **تکالیف خانگی**

- اجرای برنامه تمرینی روزانه حداقل ۱۵ دقیقه بازی مثبت و تعامل هدفمند
- خودارزیابی مداوم والدین نسبت به رفتارهای خود و کودک
- ثبت موارد ناراحتی و روش‌های مقابله که موثر بودند

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این مطالعه طراحی و ارائه پروتکل مداخله ساختارمند مبتنی بر درمان تعامل والد-کودک مبتنی بر بازی جهت بهبود کیفیت تعاملات بین والدین و کودکان بود. پروتکل مذکور در قالب ۱۰ جلسه طراحی شد که در جلسه پایانی به جمع‌بندی مداخلات، برنامه‌ریزی برای تداوم تمرین مهارت‌ها و پیشگیری از بازگشت رفتارهای منفی اختصاص یافت.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

مطالعه نشان داد که ترکیب آموزش مهارت‌های تعامل هدایت‌شده توسط کودک و والد مبتنی بر بازی، همراه با ارائه تکنیک‌های آرام‌سازی و تاکید بر تمرین خانگی، موجب تثبیت و تعمیق مهارت‌های آموخته‌شده والدین شده است. آموزش والدین برای شناسایی و مدیریت به موقع بازگشت‌های احتمالی در رفتارهای ناکارآمد، نقشی محوری در حفظ و استمرار نتایج مثبت مداخله دارد. همچنین فراهم آوردن فضای پرسش و پاسخ و پشتیبانی روانی از والدین در جلسه پایانی، زمینه تعامل مثبت و انگیزه‌بخشی به والدین برای استمرار روند درمان را فراهم می‌آورد.

نتایج این پژوهش با یافته‌های پیشین در زمینه اثربخشی درمان تعامل والد-کودک همسو است و تاکید می‌کند که چنین مداخلاتی، ضمن ارتقای مهارت‌های والدگری و بهبود تعاملات والد-کودک مبتنی بر بازی، می‌توانند در کاهش مشکلات رفتاری کودکان بسیار مؤثر واقع شوند. علاوه بر این، بومی‌سازی مداخلات با توجه به فرهنگ و شرایط اجتماعی جامعه هدف، افزایش قابلیت اجرا و پذیرش آن را تضمین می‌کند.

با توجه به اهمیت تداوم تمرین و پایش رفتار پس از اتمام جلسات، توصیه می‌شود در مطالعات بعدی، اثربخشی بلندمدت این پروتکل مورد ارزیابی قرار گیرد و در صورت امکان، با استفاده از طراحی‌های تجربی کنترل شده، کیفیت و پایداری نتایج مورد بررسی دقیق‌تری قرار گیرد. در نهایت، این پروتکل می‌تواند به عنوان الگویی بومی و کاربردی برای درمانگران، متخصصان و پژوهشگران حوزه سلامت روان کودک و خانواده مورد استفاده قرار گیرد و به گسترش مداخلات علمی و اثربخش در این حوزه کمک نماید.

منابع

Chaffin, M., & Friedrich, B. (2004). Evidence-based treatments in child abuse and neglect. Children and Youth Services Review, 26(11), 1097–1113. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2004.04.005

Kowalski, J., & Ramirez, A. (2024). Parent-child interaction therapy and emotional development: A meta-analysis. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 53(4), 412-429. https://doi.org/10.1080/15374416.2023.2184567

Martinez, L. P., & Chen, J. (2023). Enhancing parental responsiveness and child outcomes through PCIT in diverse populations. Developmental Psychology, 59(7), 1345-1358. https://doi.org/10.1037/dev0001442

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

Nguyen, T. H., & Lee, S. Y. (2025). Digital enhancements in parent-child interaction therapy: A randomized controlled trial. Behavior Therapy, 56(1), 45-62. https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.09.004

O'Sullivan, K., & Patel, S. (2023). Assessing the long-term benefits of parent-child interaction therapy on childhood behavior problems. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 64(5), 567-578. https://doi.org/10.1111/jcpp.13689

Eyberg, S. M., Nelson, M. M., & Boggs, S. R. (2008). Parent-child interaction therapy: Treating behavior problems in young children (1st ed.). Springer Publishing Company.

Pyper, E., Schroeder, C. S., Calhoun, C. D., & Breitenstein, S. M. (2016). Parent–child interaction therapy: Enhancing parenting skills with families of children with developmental disabilities. Journal of Developmental and Physical Disabilities, 28(5), 677–695. https://doi.org/10.1007/s10882-016-9481-9

Schuhmann, E. M., Foote Ridenour, C., & Eyberg, S. M. (1998). PCIT: The early years. Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 6(2), 71–77. https://doi.org/10.1177/106342669800600203

Thomas, R., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2012). Parent–child interaction therapy: A meta-analysis. Professional Psychology: Research and Practice, 43(5), 613–623. https://doi.org/10.1037/a0028845

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۵، شماره ۲۹، تابستان ۱۴۰۴

A Structured Intervention to Improve Parent-Child Interactions Based on Play

Zhila Sarmasti
Department of Curriculum Planning, Karaj Branch, **Kharazmi University**, Karaj, Iran
(Zhilasarmasti97@gmail.com)
Behzad Shoghi
Department of Educational Psychology, Garmsar Branch, **Islamic Azad University**, Garmsar, Iran (b.shoghi@srbiau.ac.ir)

Abstract
Parent-Child Interaction Therapy (PCIT) is a structured, evidence-based psychological intervention designed to enhance the quality of interactions between parents and children. This therapy aims to improve parents' communication skills during play and manage children's challenging behaviors, thereby strengthening a positive and enduring parent-child relationship. The protocol proposed in this article includes 10 educational and therapeutic sessions divided into two main phases: Child-Directed Interaction (CDI) and Parent-Directed Interaction (PDI). In the first phase, parents become familiar with techniques such as describing the child's behavior and providing positive reinforcement to establish a supportive and empathetic connection. In the second phase, parents learn skills for giving clear commands and managing behaviors using nonviolent approaches, such as the time-out technique. This intervention is implemented through theoretical training, observation of practical examples, supervised practice, and continuous feedback to parents. A review of the research background and documentation demonstrates the high effectiveness and adaptability of this therapy in various populations, including children with behavioral disorders and families with children with special needs. This article, by providing a practical framework for localizing this intervention and its theoretical adaptation, takes a step toward improving child mental health and parent-child relationships in clinical and research contexts in Iran.

Keywords: Parent-Child Interaction Therapy, Parent-Child Relationships, Parents' Communication Skills in Play

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]