



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 غیرخسوت‌آمیز 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^۱ 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^۲، 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



اصلی آن افزایش رفتارهای مثبت کودک و کاهش رفتارهای مشکل‌ساز از طریق تقویت مهارت‌های والدین در بازی و تنظیم رفتارهای چالش‌برانگیز است (ایبرگ^۱ 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 کودک 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^۲ 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^۳، ۲۰۲۳). مداخله بعدی برنامه سال‌های شگفت‌انگیز^۴ 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



آموزش می‌دهد. همچنین برنامه ترویج والدیت مثبت Triple P¹ 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)^۲ 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^۳، 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



بازی طیف گسترده تری از مهارت های ارتباطی و رفتاری را تحت پوشش عملی و برنامه ریزی شده قرار می دهد (چافین و فردریچ^۱، ۲۰۰۴).

در نهایت، مجموعه مزایای ذکر شده باعث می شود که درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی، ضمن فراهم آوردن یک رویکرد علمی، ساختارمند و منطبق با نیازهای فرهنگی-اجتماعی، به عنوان یک مداخله کارآمد و پایدار برای ارتقاء کیفیت تعاملات والد-کودک در طیف گسترده ای از شرایط بالینی و غیر بالینی شناخته شود. این ویژگی ها سبب می شود که درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی گزینه ای برتر برای بهبود مهارت های ارتباطی والدین و کودکان در سنین پایین، با مشارکت فعال کودک و حمایت درمانگر باشد.

ساختار درمان تعاملی والد-کودک عمدتاً شامل دو فاز اصلی است. در فاز اول که تعامل هدایت شده توسط کودک^۲ نامیده می شود، والدین ترغیب می شوند 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 می کند، در حالی که از دادن دستورات مستقیم، انتقاد و تصحیح در طول بازی خودداری می کند. هدف این مرحله ایجاد یک رابطه مثبت، گرم و حمایتگرانه با کودک و تقویت رفتارهای مطلوب است.

در فاز دوم که تعامل هدایت شده توسط والد^۳ نامیده می شود، تمرکز بر آموزش والدین برای دادن دستورات مؤثر و پیگیری آنها با روش های مثبت و قاطع، بدون خشم و تنبیه است. والدین یاد می گیرند 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^۴ 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-بیش فعالی، اختلال نافرمانی مقابله ای، مشکلات تنظیم هیجان، مسائل دلبستگی و سو استفاده های احتمالی اثربخش بوده است. علاوه بر این، این درمان برای خانواده های کودکان دارای

1 - Chaffin & Friedrich

2 - Child-Directed Interaction - CDI

3 - Parent-Directed Interaction - PDI

4 - Thomas



ناتوانی های رشدی نیز قابل انطباق و موثر شناخته شده است (پایپر^۱ و همکاران، ۲۰۱۶؛ اوسولیوان و پاتل^۲، ۲۰۲۳).

بسته های آموزشی مهارت های ارتباطی والد-کودک مبتنی بر بازی، مانند درمان تعامل والد-کودک، معمولاً بین ۱۰ تا ۲۰ جلسه اجرا می شوند که غالباً تعداد جلسات بین ۱۲ تا ۱۶ جلسه بوده و به صورت هفته ای یک بار برگزار می شوند. هر جلسه معمولاً حدود ۶۰ تا ۹۰ دقیقه طول می کشد و درمانگر در طول جلسات بازخورد آنی و تمرین های مستقیم مهارت ها را به والدین ارائه می دهد. تعداد جلسات گاهی بر اساس نیاز خانواده، پیشرفت مهارتی و شدت رفتارهای مشکل ساز کودک تنظیم می شود؛ هرچند برخی بسته ها ممکن است کوتاه تر (مثلاً ۸ جلسه) یا طولانی تر از ۲۰ جلسه نیز باشند، اما بازه ۱۰ تا ۲۰ جلسه رایج ترین دامنه در این نوع مداخلات است (ایبرگ و همکاران، ۲۰۰۵). در پژوهش حاضر نیز از بسته آموزشی ۱۰ جلسه ای استفاده می شود که هر جلسه ترکیبی از آموزش نظری، مشاهده فیلم های 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 می تواند 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 می کند به جامعیت دانش ایرانی در این زمینه کمک کرده و به توسعه روش های هدفمندتر در حمایت از کودکان و خانواده ها یاری رساند.

روش شناسی

این مطالعه به منظور طراحی و بومی سازی بسته آموزشی درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی برای کودکان مبتلا به نقص توجه-بیش فعالی و خانواده هایشان در شهرستان ایذه انجام شد. هدف اصلی پژوهش، اقتباس محتوایی مداخله درمان تعاملی والد-کودک مبتنی بر بازی بر اساس مرور نظام مند ادبیات، پیشینه پژوهش های داخلی و خارجی و هماهنگی با ساختار و اصول طراحی شده توسط طراحان اصلی مداخله بود. این مطالعه یک

1 - Pyper

2 - O'Sullivan & Patel



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، Magiran، SID 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



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 مداخله ۱۰ جلسه‌ای درمان تعامل والد-کودک با توجه به اصول اصلی درمان تعامل والد-کودک بومی سازی 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 درباره 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 هدایت‌شده توسط کودک و تعامل هدایت‌شده 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



- پاسخ به سوالات خانواده و روشن سازی 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 می کند؛ توضیح می دهد هدف همکاری است نه قضاوت.

-والدین با درمانگر و طرح کلی مداخله درمان تعامل والد-کودک آشنا می شوند و هرگونه سؤال مطرح می کنند.

۲. جمع آوری دقیق تاریخچه

-درمانگر با والدین مصاحبه بالینی انجام می دهد: شرح مشکل، شدت و فراوانی رفتارهای نامطلوب، سابقه درمان، ویژگی های خانوادگی و محیطی.

-تکمیل پرسشنامه های استاندارد (مانند CBCL یا SDQ) جهت سنجش مشکلات رفتاری و هیجانی کودک.

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

۳. معرفی ساختار مداخله درمان تعامل والد-کودک

-توصیف دو فاز کلیدی: تعامل هدایت شده توسط کودک (بازی هدایت شده 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 تمرین های خانگی و همکاری والدین

۴. ایجاد تعهد و تنظیم زمان جلسات

-برنامه ریزی جلسات (معمولاً هفته ای یک جلسه ۶۰-۹۰ دقیقه ای)

-بررسی موانع احتمالی و آماده سازی والدین برای اجرای تکالیف

۵. جمع بندی و پرسش و پاسخ

-مرور نکات کلیدی جلسه



-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 هدایت شده توسط کودک
- نمایش فیلم‌ها یا مثال‌های کوتاه از بازی هدایت شده 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 (مانند CBCL)
- 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



- 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

- برجسته کردن 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



۱. مرور جلسه قبل و شروع جلسه با پرسش درباره تمرین های خانگی
- درمانگر به والدین گوش می دهد که چطور روزهای اخیر مهارت ها را اجرا کرده اند
- بررسی مشکلات و چالش ها و پاسخ به سوالات
۲. آموزش مهارت های تعامل هدایت شده توسط کودک
- توضیح مهارت توصیف توصیفی (بیان آنچه کودک انجام می دهد بدون قضاوت)
- آموزش تعریف مثبت (بیان جملات تحسین کننده به صورت عینی و مشخص)
- آموزش تأیید غیرکلامی (لبخند، تماس چشمی، تکان دادن سر)
۳. ارائه مثال های کاربردی و مشاهده ویدئوهای آموزشی (در صورت امکان)
- نشان دادن نمونه های مثبت تعامل والد-کودک در اجرای مهارت ها
۴. تمرین زنده مهارت ها با درمانگر
- درمانگر اجرای مهارت ها را با والدین به صورت نقش آفرینی یا با کودک واقعی تمرین می کند
- درمانگر بازخورد مستقیم، اصلاح و تقویت در لحظه ارائه می دهد
۵. برنامه ریزی برای تمرین خانگی
- تعیین زمان بازی هدایت شده توسط کودک، با تأکید بر استفاده از مهارت های توصیف، تعریف و تأیید
- والدین موظف به ثبت تعداد و مدت جلسات و مشاهدات خود
۶. جمع بندی و پاسخ به پرسش ها

■ فعالیت ها

- آموزش مهارت های توصیف توصیفی (مثلاً "تو داری توپ را پرتاب می کنی.")
- آموزش تقویت (تعریف کردن) و تأیید (مثبت به رفتار کودک پاسخ دادن)
- تمرین مهارت ها در جلسه به صورت نقش آفرینی زنده
- ارائه تمرینات خانگی برای والدین

■ تکنیک ها



- مدل سازی زبانی از مهارت ها توسط درمانگر
- بازخورد مستقیم و اصلاح لحظه ای اجرای والدین
- استفاده از ویدئو برای نشان دادن نمونه های موفق
- **ارزیابی اثربخشی**
- مشاهده ضبط شده تعامل بازی والد-کودک برای ثبت میزان به کارگیری مهارت های تعامل هدایت شده توسط کودک
- پرسشنامه خوداظهاری والدین درباره اعتماد به نفس و درک مهارت ها
- ثبت تعداد و کیفیت توصیف، تعریف و تأیید در بازی
- **تمرین های جلسه**
- تمرین زنده مهارت های 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 هدایت شده توسط کودک"
- تمرین مهارت های تعامل هدایت شده توسط کودک: در طول بازی، والدین تلاش می کنند تنها رفتار کودک را توصیف کنند، با تعریف مثبت و تأیید حمایت کنند
- ثبت مشاهدات: یادداشت وقایع مهم و واکنش های کودک هنگام بازی
- **محور جلسه ۳: تمرین و تثبیت مهارت های تعامل هدایت شده توسط کودک در فضای بازی**
- **هدفها**
- افزایش زمان و کیفیت بازی هدایت شده توسط کودک
- کمک به والدین در شناسایی و تقویت رفتارهای مثبت کودک



- 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



- 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 هدایت‌شده توسط کودک با تاکید بر استمرار و کیفیت
- شبیه‌سازی موقعیت‌های دشوار در حین بازی و نحوه برخورد والدین



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 هدایت‌شده توسط کودک و مقابله با چالش‌ها**

هدف‌ها

- بررسی چالش‌ها و موانع احتمالی در استفاده از مهارت‌های تعامل هدایت‌شده توسط کودک
- ارائه راهکارهای عملی برای حفظ آرامش و ثبات در تعاملات
- تمرین مهارت‌های تعامل هدایت‌شده 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 هدایت‌شده توسط والد): توضیح تفاوت‌ها و ضرورت ترکیب دو فاز

شرح جلسه

۱. مرور تعاملی مهارت‌ها



- 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
 - چگونگی 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



■ تمرین های جلسه

- اجرای مهارت های تعامل هدایت شده توسط کودک در موقعیت های متنوع (اتاق های مختلف، زمان های متفاوت)

- آموزش تکنیک های افزایش انگیزش کودک به بازی

- حل تمرین های عملی مدیریت هیجان های 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 بی توجهی یا پرخاشگری کودک

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

■ هدف ها

- توضیح تفاوت های 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 مؤثر

- 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 مؤثر 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 می دهد

- نحوه انتظار از کودک: آموزش همراه با توضیح درباره نحوه پاسخ به نافرمانی یا سرپیچی



- 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 ویژگی های دستور مؤثر

- کوتاه و شفاف بودن

- یکی یکی بودن دستورات

- الزام آور ولی محترمانه بودن

- نحوه صدور دستورات از نظر زبان بدن و لحن

۳. نمایش و تمرین توصیفی

- والدین جملات دستوری را می گویند و درمانگر بازخورد می دهد

- تمرین در موقعیت های آزمایشی و واقعی

۴. آموزش نحوه پاسخ به مقاومت کودک

- استفاده از سیستم تشویق و تمجید همراه با صدور دستور

- مسئولیت پذیری والد برای حفظ آرامش

۵. تکلیف خانگی: صدور دستورات کارآمد در موقعیت های متنوع

▪ فعالیت ها

- آموزش اصول صدور دستورات واضح، کوتاه و مشخص

- تمرین صدور دستورات توسط والد و اجرای کودک

- بحث درباره اهمیت مستقیم و احترام آمیز بودن دستورات

- ارائه تکالیف برای تمرین در خانه



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



■ محتوای جلسه

- اهمیت تقویت مثبت: تمرکز بر اینکه تمجید موثر عامل اصلی تثبیت رفتارهای مطلوب است
- ویژگی های تمجید موثر: مشخص، به موقع، مرتبط با رفتار، قابل فهم برای کودک
- شیوه های 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 می آموزند
- تکلیف خانگی: ثبت موارد تمجید موثر به صورت روزانه و بازتاب آن ها 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 می شود

۲. سبک های مختلف تمجید:

- کلامی (تشویق با کلمات مثبت)

- غیرکلامی (لبخند، تماس چشمی، ژست های حمایتی)

۳. نحوه بکارگیری تمجید صحیح

- بسیار مشخص و مرتبط با رفتار دقیق

- به موقع و به اندازه

۴. تمرین های عملی همراه با بازخورد درمانگر

۵. ترکیب صدور دستور و تمجید به صورت همزمان

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

■ فعالیت ها

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



- 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



■ 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 بی توجهی یا نافرمانی به صورت کنترل شده: راهنمایی والد برای استفاده از استراتژی‌های تنبیه غیرخشونت‌آمیز (وقفه دادن، 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



- ارزیابی و بازیابی واکنش های والدین و ارائه راهنمایی
- **تکنیک ها**
- تمرین و اجرای دستورات در شرایط واقعی و تحت نظر درمانگر
- تکنیک های اصلاح آرام و پیوسته رفتار والدین
- آموزش نحوه برخورد مثبت در مواجهه با مقاومت کودک
- **ارزیابی اثربخشی**
- ضبط جلسات و تحلیل واکنش های والد و کودک
- ثبت میزان موفقیت دستورات و همکاری کودک
- گزارش تغییرات رفتاری کودک و رضایت والدین
- **تمرین های جلسه**
- تمرین صدور دستورات همراه با تشویق در موقعیت های واقعی
- شبیه سازی زمان بندی وقفه دادن
- بازخورد و اصلاح نحوه اجرای تکنیک ها
- **تکالیف خانگی**
- اجرای زمان بندی 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 واکنش های والدین
- محور جلسه ۸: مدیریت رفتارهای چالش برانگیز و آموزش استراتژی های آرام سازی
- **هدف ها**
- آموزش تکنیک های مدیریت بحران های رفتاری در لحظات شدت هیجان کودک
- معرفی و تمرین راهبردهای آرام سازی و تنظیم هیجانی کودک و والد
- آموزش والدین به کارگیری روش های حفظ ثبات هیجانی در شرایط مشکل ساز



■ محتوای جلسه

- آموزش شناخت نشانه‌های هیجان بالا: کمک به والد جهت شناسایی زود هنگام 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



- آموزش تمرینات آرامسازی سیستماتیک و ذهن آگاهی
 - 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 چالش برانگیز 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 باقی مانده برای بهبود نهایی
- **محتوای جلسه**



- 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



- 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**



- 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 باقی مانده 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



- 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.



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>



- 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>

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