

المقدمة:

يُعد العلاج المعرفي السلوكي للأطفال أحد الأساليب النفسية الحديثة والفعّالة في التعامل مع الاضطرابات النفسية والسلوكية التي قد تظهر لدى الصغار. يهدف هذا النوع من العلاج إلى تحديد السلوكيات الضارة أو غير الصحية، وتعديل الأفكار السلبية التي قد تؤثر على مشاعر الطفل وسلوكياته.

ينطلق العلاج المعرفي السلوكي من مبدأ أن جميع أنماط السلوك البشري قابلة للفهم والتعديل، ويمكن توظيفه لمعالجة طيف واسع من المشاكل النفسية لدى الأطفال، مثل التوحد، واضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة (ADHD)، واضطرابات القلق والاكتئاب، وغيرها من الاضطرابات الشائعة.

من خلال العلاج، يتعلم الطفل طرقًا إيجابية وفعّالة للتعامل مع مختلف المواقف التي يمر بها في حياته اليومية، مما يعزز قدرته على التكيف والنمو النفسي السليم. ورغم الاعتقاد السائد لدى بعض البالغين أن الأطفال لا يتعرضون للضغوط النفسية كما يحدث مع الكبار، إلا أن الواقع يُظهر أن الأطفال أيضًا عرضة للإصابة باضطرابات نفسية قد تكون شديدة وتتطلب تدخلًا متخصصًا.

وغالبًا ما يُظهر الأطفال المصابون بهذه الاضطرابات عددًا من الأعراض مثل: الحزن المستمر، فقدان الأمل، القلق والخوف، نوبات الغضب، تقلبات في أنماط النوم أو الأكل، أفكار انتحارية، تراجع الأداء الدراسي، الانسحاب الاجتماعي، الاستجابة المفرطة للمواقف، والقيام بسلوكيات مؤذية مثل تعاطي المخدرات أو إلحاق الأذى بالنفس أو بالآخرين.

كل هذه المؤشرات تستدعي تدخلًا نفسيًا مهنيًا يعتمد على أسس علمية دقيقة كالعلاج المعرفي السلوكي، الذي يُعد حجر الزاوية في إعادة تأهيل الطفل نفسيًا وسلوكيًا.

الفئات المستهدفة:

- الأخصائيون النفسيون والاجتماعيون العاملون في مجال الطفولة.
- العاملون في المؤسسات التعليمية والصحية والتربوية ذات الصلة.
- أولياء الأمور والمربين المهتمون بتطوير مهاراتهم في التعامل مع المشكلات النفسية للأطفال.
- كل من يسعى إلى تعزيز معرفته العملية والنظرية في العلاج المعرفي السلوكي للأطفال.

الأهداف التدريبية:

بنهاية هذه الدورة، سيتمكن المشاركون من:

- فهم كيفية السيطرة على الأعراض النفسية لدى الأطفال.
- اكتساب المهارات اللازمة للوقاية من الانتكاسات النفسية عند الأطفال.
- التعرف على طرق العلاج النفسي عند غياب أو عدم فاعلية العلاج الدوائي.
- تطبيق تقنيات فعّالة للتكيف مع المواقف الصعبة التي يواجهها الأطفال، وخاصة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- تحديد استراتيجيات التحكم في الانفعالات لدى الأطفال المتأثرين نفسيًا.
- تعزيز مهارات الاتصال والعلاقات لدى الأطفال.

- مساعدة الأطفال في تجاوز مشاعر الحزن أو الخسارة.
- التعامل مع الآثار النفسية للصدمة العاطفية الناتجة عن العنف أو الإساءة.
- مساعدة الأطفال على التكيف مع الأمراض الجسدية المزمنة أو الخطيرة.
- إدارة الأعراض الجسدية الحادة الناتجة عن اضطرابات نفسية.

الكفاءات المستهدفة:

- علاج الأرق والإدمان عند الأطفال.
- إدارة الاكتئاب واضطرابات القلق لدى الصغار.
- التعامل مع الرهاب واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).
- علاج اضطرابات النوم واضطراب الشهية.
- مواجهة اضطراب الوسواس القهري (OCD) واضطراب ثنائي القطب.
- فهم أعراض الفصام والاضطرابات الجنسية في مرحلة الطفولة والتعامل معها بحذر.

محتوى الدورة:

الوحدة الأولى: مدخل إلى العلاج المعرفي السلوكي

- تعريف العلاج السلوكي والمعرفي السلوكي.
- أهمية العلاج السلوكي في تحسين الصحة النفسية للأطفال.
- نشأة وتطور العلاج السلوكي المعرفي.
- الأساليب والنماذج المستخدمة في العلاج المعرفي السلوكي.

الوحدة الثانية: تطبيقات العلاج المعرفي السلوكي مع الأطفال

- كيفية اختيار أخصائي نفسي مؤهل للعمل مع الأطفال.
- التعامل مع سلوكيات مثل الاندفاع والتحدي ونوبات الغضب.
- استبدال التفاعلات السلبية بتفاعلات إيجابية.
- تحسين الصورة الذاتية لدى الطفل.
- تطوير مهارات التكيف وحل المشكلات.
- تعليم ضبط النفس والتهديب الانفعالي.

الوحدة الثالثة: الأرق والإدمان عند الأطفال

- العلاقة بين اضطرابات النوم وتعاطي المخدرات عند الأطفال.
- آثار قلة النوم على الصحة النفسية والسلوكية.
- الأساليب العلاجية الفعالة لاضطرابات النوم.
- أنماط النوم لدى الأطفال والمراهقين وكيفية تعديلها.
- الأسباب والعوائق التي تمنع النوم الكافي.

- تصميم جدول يومي منظم لدعم الروتين الصحي.
- دور مقدمي الرعاية في تقديم الدعم السلوكي والنفسي.
- التوعية بعناصر العلاج الخاصة باضطراب طيف التوحد.
- التعامل مع الكآبة، اضطرابات الأكل، البدانة، وإيذاء النفس.
- معالجة الوسواس القهري واضطراب ما بعد الصدمة.

الوحدة الرابعة: اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD)

- الصعوبات التعليمية واللفوية المرتبطة بفرط الحركة.
- تأثير الاكتئاب والقلق المصاحب لهذا الاضطراب.
- التعامل مع التوبات العصبية والمشكلات الحسية.
- فهم تأثير الأدوية والحالات الطبية الأخرى على السلوك.
- التوعية باضطراب الاسترسال العقلي والتحديات المرتبطة به.

الوحدة الخامسة: اضطرابات المسلك والوقاية منها

- تحليل العوامل البيئية والاجتماعية المرتبطة باضطرابات السلوك.
- دراسة العوامل الوراثية والبيولوجية والنفسية.
- أشكال السلوك العدواني، التخريبي، المخادع، وانتهاك القواعد.
- التفرقة بين العلاج النفسي والعلاج الدوائي حسب الحالة.
- أهمية الاكتشاف المبكر وتقديم الدعم المناسب للأسرة.
- معالجة المشكلات المصاحبة لاضطرابات المسلك من خلال بيئة منزلية داعمة ومتزنة تجمع بين المحبة والانضباط.