

نویسنده: تیسون روتور

ترجمه:

دکتر سیما قدرتی

یاسمین برزگر بهروز



فهرست

مقدمه ای برای والدین

مقدمه ای برای کودکان

فصل اول: وسواس فکری-عملی برای من چه معنایی دارد؟

فعالیت یک: رها شدن (بیخیال شدن)

فعالیت دو: افکار و احساسات

فعالیت سه: چرخه ی وسواس فکری-عملی شما چگونه است؟

فعالیت چهار: الک کردن آرد

فعالیت پنج: کارن و زاویر

فعالیت شش: بزن بریم به مهمانی!

فعالیت هفتم: آرام باش

فصل دوم: چطور یک کاراگاه وسواس شویم؟

فعالیت هشتم: افکارتان را بنویسید

فعالیت نهم: وسواس های فکری شما چیست؟

فعالیت دهم: عادت ها در مقابل وسواس های اجباری

فعالیت یازدهم: وسواس های عملی شما چیست؟

فعالیت دوازدهم: بیاید از ابزار «تغییر دهنده افکار» استفاده کنیم.

فعالیت سیزدهم: بیاید از ابزار «مشاهده گر» استفاده کنیم.

فعالیت چهاردهم: بیاید از ابزار «امتحان کن» استفاده کنیم.

فصل سوم: مقابله با وسواس فکری- عملی

فعالیت پانزدهم: زمان ساختن نردبان‌تان است.

فعالیت شانزدهم: با انگیزه بمانید.

فعالیت هفدهم: تماشای ابرها.

فعالیت هجدهم: مانند نور شجاع باشید.

فعالیت نوزدهم: مانند سوزان شجاع باشید.

فعالیت بیستم: از ابزارهای جدیدتان استفاده کنید.

فعالیت بیست و یک: دستاوردهایتان را بررسی کنید.

فصل چهارم: پایدار بمانید حتی اگر شکست خورده اید.

فعالیت بیست و دو: تفکر گور خری

فعالیت بیست و سه: باید و باید و باید

فعالیت بیست و چهار: برچسب زدن

فعالیت بیست و پنجم: استدلال هیجانی

فعالیت بیست و شش: تله‌ی بزرگنمایی

فعالیت بیست و هفت: ذهن خوانی

فعالیت بیست و هشت: پیشگویی

فعالیت بیست و نهم: بله، اما

فعالیت سی: فیلتر ذهنی

فعالیت سی و یک: سرزنش

فعالیت سی و دو: درباره ی تله های فکری تان بیشتر بیاموزید.

فعالیت سی و سه: مهربانی کوچک مسیری طولانی طی میکند

فعالیت سی و چهار: لنگرتان را رها کنید (لنگرتان را بندازید)

فعالیت سی و پنج: نفس عمیق بکشید

فعالیت سی و شش: عضلاتتان را سفت (منقبض) کنید

فعالیت سی و هفت: فواید قوی بودن

فعالیت سی و هشت: علایم هشدار دهنده تان را بشناسید

فعالیت سی و نه: یک جعبه ابزار درست کنید

فعالیت چهل: بازی نابود کردن هیولا


منبع ها

مرجع ها

تقدیرها

درباره نویسنده





مقدمه ای
برای والدین

قبل از اینکه شما و فرزندتان شروع به کار با این کتاب کودک محور کنید ، خوب است که کمی بیشتر درباره وسواس بدانید تا بتوانید فرزندتان را بهتر حمایت کنید و نقشی مفیدتر داشته باشید.

بیش از سه دهه قبل ، اختلال وسواس فکری-عملی به عنوان یک اختلال غیرقابل درمان و اختلالی گیج کننده برای متخصصان بالینی و محققان ، والدین و بیماران بود.

. خوشبختانه ، آن زمان هارا پشت سر گذاشته ایم. در ۳۰ ۴۰ سال اخیر پیشرفتهای چشمگیری در درمانهای رفتاری و دارویی رخ داده است و دیدگاه ها نسبت به وسواس تغییر یافته است.

با این حال و وسواس درمان نشده ، بسیار سخت و عاملی ناتوان کننده است .جدا از اینکه اختلال وسواس فکری-عملی تشخیص داده شده است یا نه ، شاهد رنج فرزندتان بودن شما را پریشان میکند حتی شاید احساس ناامیدی یا گنجی کنید. شاید شما هم به دام این حرف افتاده باشید و به فرزندتان بگویید "بس کن" یا "چرا این کار را می کنی؟"

اما جای امیدی هست. با درمان صحیح و تلاش سخت ، وسواس کاملاً قابل درمان است. تمام پایه های این کتاب کار مبنی بر درمان شناختی رفتاری یا همان CBT است اگرچه این اصطلاح استفاده نمیشود .

CBT یک روش درمانی است که پشتوانه تجربی دارد و از نظر علمی ثابت شده و در درمان وسواس بسیار موفق است. تحقیقات نشان داده است که CBT علائم را به اندازه دارو و بعضاً مؤثرتر از دارو کاهش می دهد. این بدان معنا نیست که داروها بی فایده هستند.

درواقع بعضی اوقات مصرف داروها ضروری است چراکه ترکیبی از دارو و روان درمانی در برخی مواقع لازم و موثرتر است. اما نکته این است که با تمرینات مداوم و درمان هدفمند ، وسواس قابل درمان است و افراد می توانند بهبود یابند.

درمان شناختی رفتاری ۱۰۱

CBT یک روان درمانی است که فرض می کند احساسات ، افکار و رفتارهای ما با هم ارتباط دارند و بر یکدیگر تأثیر می گذارند. ممکن است فرزند مبتلا به وسواس شما بسیار مضطرب باشد. اما گفتن جمله ی «احساس اضطراب نکن» فایده ای ندارد. این باعث نمی شود کودک شما احساس نگرانی کمتری داشته باشد و اغلب اوقات ، فقط احساس او را تشدید می کند.

به آخرین باری که عصبانی شدید و کسی از شما خواسته بود آرام شوید فکر کنید و یا آخرین باری که غمگین شدید و کسی به شما گفته خوشحال باشید. این کار سودی ندارد! اگر به همین راحتی بود ، من به عنوان یک روانشناس شغلی نداشتم و فقط در اولین جلسه به بیمارانم می گفتم که احساس اضطراب نکنند و وسواس نداشته باشند و به این ترتیب درمان می شوند!!!

به عبارت ساده ، ما نمیتوانیم حس های خود را با انتخاب برای درک احساسی متفاوت تغییر دهیم. به این ترتیب ، کودک شما به راحتی نمیتواند انتخاب کند ، که احساس اضطراب و نگرانی نکند.

با این حال ، ما می توانیم طرز فکر خود را تغییر دهیم و می توانیم نحوه رفتار خود را تغییر دهیم. و از انجایی که افکار و رفتارهای ما با احساساتمان در ارتباط هستند بنابراین میتوانیم احساساتمان را مورد هدف قرار دهیم.

وسواس شامل دو بخش فکری و عملی است. وسواس فکری شامل افکار است و وسواس عملی شامل رفتار هاست. و ما قدرت تغییر هر دو را داریم.

وسواس فکری-عملی ۱۰۱

وسواس فکری، افکار یا تصاویری مزاحم و ناخواسته هستند که می توانند پریشانی و اضطراب قابل توجهی ایجاد کنند. این افکار می تواند مربوط به آلودگی ، افکار یا تصاویر جنسی ناخواسته ، ترس از آسیب رساندن به خود یا دیگران ، نگرانی های مذهبی و بسیاری از افکار دیگر باشد. از آنجا که این افکار بسیار ناخوشایند هستند ،

جای تعجب ندارد که کودک شما سعی کند آنها را نادیده بگیرد ، دور کند یا آنها را "خنثی" کند. این جا است که وسواس های عملی وارد می شود. وسواس های عملی ، رفتارها یا اعمال تکراری هستند که به صورت عینی یا ذهنی انجام می شوند ، کودک شما احساس می کند که برای جلوگیری از وقوع پیامدهای ترسناک باید ان اعمال را انجام دهد. این آداب غالباً به روشی خاص ، با تعداد معینی در طول زمان، یا تا وقتی که احساس کند «کاملاً درست است» انجام میشود. هدف اصلی وسواس های عملی کاهش اضطراب است. وسواس های عملی لازم نیست که به وسواس فکری به صورت واقع گرایانه یا منطقی مرتبط باشند. به عنوان مثال ، یک کودک ممکن است برای خلاص شدن از یک فکر جنسی ناخواسته ، سه بار در اتومبیل را محکم ببندد. نکته مهم این است که ممکن است بچه ها نتوانند بیان کنند که چرا درگیر رفتار های اجباری خود هستند. بعضی از بچه ها ، ممکن است این رفتار های اجباری را شدید یا جدا از وسواس های فکری خود ندانند.

از طریق این کتاب کار به فرزند خود کمک می کنید و آنها یاد می گیرند که چگونه متخصص وسواس خود شوند. آنها یاد می گیرند وسواس فکری و عملی خود را شناسایی کنند و آگاه میشوند که وسواس آنها چه زمانی صحبت میکند . آنها همچنین استراتژی های پایه ای در CBT رایاد می گیرند که به آنها در مشاهده ، به چالش کشیدن و در نهایت تغییر تفکرشان کمک می کنند. آنها در ابتدا یاد می گیرند چگونه با آسانترین ترسهای خود مقابله کنند و بعد با ترس های چالش برانگیز تر خود راه را ادامه دهند.

در عین حال، آنها یاد می گیرند که چگونه در مقابل وسواس های عملی خود مقاومت کنند. نام این روش مواجهه و جلوگیری از پاسخ است که اختصاراً ERP نامیده میشود.^۱ یک اصلی وجود دارد که میگوید وسواس ، مانند همه اضطراب ها ، اغلب باعث می شود کودکان ترس های خود را بیش از حد ارزیابی کنند و توانایی خود را در کنار آمدن با این ترس ها دست کم بگیرند. با تمرین مداوم ، کودک شما یاد می گیرد که

در مورد مسایل واقع بینانه فکر کند به جای اینکه ترس های خود را بیش از حد ارزیابی کنند ، متوجه میشود که همه چیز به ان اندازه که فکر میکرد بد نیست. کودکان متوجه میشوند که به جای تضعیف توانایی های خود، میتوانند بهتر از آنچه تصور می کردند با ترس هایشان مقابله کنند.

چه چیزی باعث موفقیت درمان می شود؟

موفقیت در درمان به سه چیز ربط دارد: سخت کوشی و تلاش ، مداخلات هدفمند و اتحاد درمانی قوی.

سخت کوشی: با خوردن یک سالاد وزن کاهش نمی یابد!

یک بار مقاومت در برابر یک عمل وسواسی باعث تغییر معنی دار و ماندگار نمی شود . فقط با یک بار امتحان کردن ترس یادگرفته می شود درحالی که با صد بار تلاش فراموش نمی شود. بنابراین ، بسیار مهم است که کودک خود را تشویق به تمرین مداوم کنید.

درمان و سواس بخصوص در ابتدا بسیار کار سختی است. با این حال ، هرچقدر که فرزند شما به تمرین خود ادامه دهد ، درمان آسان تر و آسان تر می شود . در طول درمان کارهایی که در ابتدا فکر می کردند خیلی اضطراب آور است دشواری اش کمتر می شود، ادامه دهید!

مداخلات هدفمند: برای درمان وسواس ، به نوع خاصی از روان درمانی نیاز دارید. CBT یک درمان تجربی است که از نظر علمی برای درمان وسواس اثبات شده است.

هیپنوتیزم ، روانکاوی و درمان های حمایتی به تنهایی وسواس را کامل درمان نمی کند – حداقل درمورد وسواس کافی نیستند. اگر صریح و روشن بگوییم: برخی روان درمانی ها برای وسواس موثرند و برخی دیگر نه!

اتحاد قوی: یکی از مهمترین عوامل که نقش مهمی در بهبود دارداتحاد درمانی است که به معنی قدرت رابطه کودک و درمانگر است. با این حال، این به این معنا نیست که فرزند شما بدون همکاری با یک درمانگر نمی تواند بهبود یابد.

اما اگر شما یا فرزندتان انگیزه کافی ندارید و انجام تمرینات این کتاب کاری دشوار است، از متخصص کمک بگیرید. با توجه به اینکه انواع و سواس تفاوت های ظریف و جزیی باهم دارند و هر نوع از ان به یک نوع خاص از درمان پاسخ می دهد، توصیه می شود با متخصص بالینی دارای تجربه و تخصص در درمان های مبتنی بر شواهد همکاری کنید.

اگر انتخاب کرده اید که با یک متخصص سلامت روان کار کنید واژه های درمان شناختی رفتاری (CBT)، مواجهه و پیشگیری از پاسخ (ERP) یا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) را بررسی کنید. برای یافتن یک متخصص بالینی و منابع و کمکهای بیشتر صفحات بعد را مطالعه کنید.

چطور میتواند کمک کنید:

برای والدین دیدن فرزندشان که از افکار مزاحم ناراحت میشوند و در الگوهای به ظاهر بی پایان مثل بررسی های مکرر، انجام مکرر اعمال، شستشوی های مکرر و شمارش های مکرر گیر میفتند، بسیار سخت است. اما کارهای بسیاری وجود دارد که می توانید انجام دهید - و در عین حال چند کاری که نباید انجام دهید - این به شما کمک می کند تا حین کمک به فرزند دارای وسواس خود، والدینی حمایتگر، دوست داشتنی و مؤثر باشید. در اینجا چند نکته مهم برای یادآوری وجود دارد.

واقعا سخت است. اگرچه به نظر می رسد که شستن دست ها به مدت ۱۵ ثانیه و قطع ان بی دردسر است، اما برای کودک مبتلا به وسواس، این می تواند بسیار دشوار باشد. برای یک ناظر خارجی، به نظر می رسد کودک شما فقط باید بداند که دستانش کاملاً تمیز است.

اما برای کودک شما این چرخه ی معیوب شستشو، تردید و اضطراب میتواند بسیار دردناک باشد. این یک کابوس است که به نظر نمی رسد به پایان برسد. ، آنها در ذهنشان مدام تکرار میکنند ، "من فکر می کنم دست های من تمیز است ، اما اگر این طور نباشند چه می شود؟ بهتر است یک بار دیگر دستهایم را بشویم.

- هرگاه فکر کنم که وای درست انجامش ندادم باید از اول شروع کنم .حالا پدرم فریاد می زند. من یا باید کارم را متوقف کنم یا به در دسر خواهم افتاد. من نمی توانم تحمل کنم. نمی توانم متوقف شوم .چرا نمی توانم متوقف شوم؟! مشکل من چیست؟!"

اینها بدون اینکه به زبان بیایند اتفاق می افتند، اما سعی کنید صبور و حمایتگر باشید. اگر فرزند شما مانند مثال بالا خودش را ناراحت میکند ، فوراً او را با حالتی مهربان اصلاح کنید: «تو مشکلی نداری. نمی توانم تصور کنم این چقدر سخت است ، اما می دانم که میتوانی از پشش بر بیایی »

بعضی اوقات قبل از بهتر شدن بدتر می شود. این ممکن است متناقض به نظر برسد. اما فرزند شما با درگیر کردن خودش در وسواس های اجباری ، وسواس فکری اش را کنترل میکند .

به یاد داشته باشید ، اینها برای کاهش اضطرابشان است و روش درمان و وسواس ، کمک به کودک شما برای مقابله با رفتارهای وسواسی او است.

به عنوان مثال ، اگر فرزند شما فکر ناراحت کننده ای داشته باشد ، ممکن است با انجام کاری ان را خنثی کند ، مثلاً چک در یخچال و فریزر بارها و بارها. به کمک درمان ، سرانجام کودک شما می آموزد که وقتی یخچال را چک نمی کند اتفاق بدی رخ نمی دهد. آنها می آموزند که افکار پریشان کننده ی آنها قدرتی ندارد در نتیجه ترس آنها اشتباه بوده است.

با این حال ، تا آن زمان ، ما از آنها می خواهیم که در مقابل کارهایی که اضطراب آنها را کاهش می دهد مقاومت کنند. ما عملی را از بین می بریم که به نظر آنها تنها راه

برای رهایی از وسواس فکری و ایجاد احساس بهتر است. اما با گذشت زمان و تمرین مداوم ، فرزند شما متوجه میشود چگونه که فکر میکرد نیست.

سعی کنید خود را تطبیق ندهید. اینجاست که من می بینم والدین و مراقبان کودک بیشترین مجادله را دارند. فرض کنید کودک شما یک فکر مزاحم دارد با این محتوا که ، وقتی به بغل شما می آید « ناپاک است و شما را آلوده می کند »، فرزند شما با اضطراب زیادی روبرو می شود و مرتباً به دنبال اطمینان میگردد: « آیا تو را بیمار کردم؟ حالت خوبه؟ مامان ، مطمئنی؟ آیا داری میمیری؟ »

به عنوان والدین ، شما نمی خواهید فرزندتان را پریشان ببینید. بنابراین ، شما به طور واضح به او پاسخ می دهید ، "البته که نه ، من خوبم. نیازی به نگرانی نیست!"

در اینجا یک الگوی قابل پیش بینی اتفاق می افتد که بطور تصادفی اضطراب را در خود جای می دهد. ابتدا ، فرزند شما بدون وقفه شروع به پرسیدن سوالات اطمینان بخش میکند. شما ، والدین دوست داشتنی ، فرزند خود را در پریشانی می بینید که اضطراب آنها در حال شکل گیری است. تحمل این بسیار سخت است ، به ویژه هنگامی که پاسخ های واقعی به سوالات فرزند شما خیلی واضح به نظر می رسد: "البته که من خوبم. « میخواهید هر کاری را که میتوانید انجام دهید تا حال او را بهتر کنید بنابراین به او اطمینان مجدد میدهید که همه چیز خوب است . به نظر می رسد اضطراب فرزندتان را با اطمینان دادن به او فوراً از بین می برید ، و می بینید موجی از آرامش او را فرا میگیرد.

اگرچه خیلی خوب به نظر میرسد اما ، این زنجیره ی وقایع در دراز مدت به فرزند شما کمکی نمی کند. کسب اطمینان برای وسواس فکری منجر به افزایش ناامیدی برای شما و فرزندتان می شود: "بله ، بله ، من خوبم! چند بار باید به شما بگویم؟! «به خاطر داشته باشید که گاهی به دنبال اطمینان طلبی مجدد یک وسواس عملی است. و هدف مقابله با وسواس کمک به فرزند شما برای مقاومت در مقابل وسواس های عملی است نه تسلیم شدن در برابر آنها.

اگرچه قطعاً هدف شما این نیست ، اما با اطمینان خاطر دادنهای شما فرزندتان قدرت بیشتری به افکار خود داده است. آنها این باور را تقویت کرده اند که فکر کردن در مورد یک اتفاق وحشتناک به معنای وقوع آن اتفاق است. بنابراین ، اگر فرزندتان از شما بخواهد تا در یکی از وسواس های عملی او شرکت کنید ، گاهی اوقات بجای اطمینان دهی مجدد، از چند سطر زیر استفاده کنید ، "این حرفهای وسواس تو است. بگذار ببینیم اگر برای انجام وسواس عملی اصرار نکنیم چه اتفاقی می افتد. «در این مرحله ، شما حتی می توانید از یک تایمر استفاده کنید و فرزند خود را تحسین کنید: "وای! تودو دقیقه کامل بدون انجام وسواس عملی تحمل کردی. کارت عالی بود!" و دفعه بعد برای مقاومت کمی طولانی تر تلاش کنید.

به یاد داشته باشید ، هدف نهایی از درمان وسواس فکری-عملی را می توان اینطور خلاصه کرد: کودک شما به طور مکرر در برابر حرف هایی که و سوا سش به او می گوید مقاومت کند تا جایی که یادبگیرد افکار ، نگرانی ها و ترس های او اشتباه بوده است. و اینگونه است که یادگیری رخ می دهد و پیشرفت اتفاق می افتد: متوجه میشود که اشتباه کرده است.

چگونه جدول پاداش تهیه کنیم

ایجاد یک سیستم تشویقی به انگیزه کودکان کمک می کند. این برای هر دوی شما معقول و عادلانه خواهد بود. داشتن برخی جوایز مناسب می تواند توپ را در حال حرکت نگه دارد و فرزند شما را تشویق به ادامه تمرین کند!

راه های زیادی برای تنظیم این جدول وجود دارد. در اینجا چند قانون اساسی وجود دارد:

خاص بودن. هرچه هدف مشخص تر باشد ، بهتر است.

ممکن است اهداف SMART را شنیده باشید. SMART مخفف عبارت های (Specific) خاص ، (Measurable) قابل اندازه گیری ، (Attainable) قابل دستیابی ، (Relevant) مرتبط و (Timely) به موقع است. به عنوان مثال ، این هدف

که "می خواهم لاغر شوم" احتمالاً به اندازه این هدف "من می خواهم ۲۰ دقیقه بعد از شام هر دوشنبه ، چهارشنبه و جمعه به مدت ۲۰ دقیقه پیاده روی کنم" قابل انجام نباشد.

همین مسئله در مورد مقابله با وسواس نیز صدق میکند.

به عنوان مثال ، یک هدف ناکارآمد اینگونه است "بهتر است که زیاد نشویی" "بهتر" دقیقاً چیست؟ و چگونه "شستشو نکردن" را تعریف می کنید؟ آیا این شامل حمام کردن است؟ یا فقط دست؟ و یا در مورد ضد عفونی کردن دست هم صدق میکند؟ آیا درباره ی پنج ثانیه صحبت میکنیم یا پنج دقیقه؟

درمقابل ، هدف صحیح اینگونه خواهد بود که ، "من فقط می خواهم دستانم را بعد از استفاده از دستشویی و قبل از غذا بشویم. من یک تایمر تنظیم می کنم و بیش از ۱۵ ثانیه به خودم زمان نمی دهم. وقتی تایمر تمام شد ، دستشویی / آشپزخانه را ترک می کنم."

هرچه سریعتر پاداش داده شود بهتر است. سعی کنید پاداش ها را در نزدیک ترین زمان اعمال کنید.

درست مثل این که منتظر گذراندن یک شب سرگرم کننده با دوستانتان در آخر هفته باشید ، ممکن است این یک هفته شوق بیشتری را در مقایسه با انتظار برای یک مسافرت در تابستان آینده تجربه کنید.

فرزند شما به احتمال زیاد برای اینکه بستنی مورد علاقه اش را در این هفته بدست آورد با انگیزه بیشتری تلاش میکند تا نسبت به رفتن به سفر در سال آینده.

منصف و مقتدر باشید ، اما در صورت نیاز انعطاف پذیر باشید. کسب یک کارت هدیه ۵ هزار تومانی نباید نیم روز طول بکشد ، همچنین نباید هم نیم سال طول بکشد. همچنین ، اگر متوجه شدید که فرزند شما خیلی آهسته و یا خیلی سریع امتیازات را دریافت می کند و پاداش می گیرد ، تعدیل برنامه مفید است.

فقط مطمئن باشید که از ابتدا تا انتها ، برنامه را دنبال خواهید کرد.

اگر شما قبول دارید که دختر شما می تواند با ۱۰ امتیاز ۱۰ دقیقه اضافی تلویزیون تماشا کند و او برای کسب این امتیاز منصفانه تلاش کرد ، باید به او این پاداش را بدهید. اگر به طور ناگهانی یا به طور تصادفی قوانین را تغییر دهید ، این امر باعث بی انگیزگی و بی میلی می شود.

تصور کنید که هفته بعد به سر کار میروید و رئیس شما تصمیم گرفته است که حقوق ساعات کاری آن هفته را به شما پرداخت نکند. و در آخر اینکه امتیازات را پس نگیرید. اگر دخترتان امتیازاتی را کسب کرده آنها متعلق به اوست. حتی اگر امروز صبح در راه مدرسه و در ماشین به برادرش بی ادبی کند. پیامدهای دیگری را در نظر بگیرید که به کار با وسواس ربطی ندارد.

ترکیبشان کنید. پاداش های کوچک ، متوسط و بزرگ را ترکیب کنید.

به این صورت که فرزندتان، با انجام کارهای دشوارتر امتیاز بیشتری را نسبت به انجام کارهایی که آسان هستند کسب کند. اما به یاد داشته باشید ، تعیین اینکه چه چیزی سخت یا آسان است موضوعی شخصی برای کودکان است . از نظر آنها ، مقاومت در برابر بررسی قفل بودن درب ممکن است ساده تر از مقاومت در برابر چک کردن بسته بودن زیپ کیف مدرسه باشد.

قوانین "و وسواس فکری-عملی" غالباً منطقی نیستند ، بنابراین انتظار نداشته باشید آنچه کودک شما دشوار یا آسان می داند ، لزوماً یک احساس واقع بینانه باشد.

مجازات نکنید. مهمتر از همه ، هرگز فرزند خود را به دلیل وسواسش مجازات نکنید. به دو علت:

یک: این کار سودی ندارد. با توجه به تحقیقات بسیاری که انجام شده ما بطور واضح و مشخص می دانیم که تشویق یک رفتار مطلوب مؤثرتر از مجازات کردن یک رفتار نامطلوب است.

دو: این کار فقط حال کودک شما را بدتر می کند. آنها احتمالاً قبلاً از خود ناامید شده اند. بنابراین بجای گفتن اینکه به رخت خوابت برو بدون اینکه دوباره اسباب بازی های خود را مرتب کنی یا پنج بار زیر تختت را چک کنی فقط تأیید کنید که این کار سخت است و تکرار کنید که می دانید می تواند این کار را انجام دهند و او را دفعه بعد تشویق کنید دوباره امتحان کند.

بعضی از والدین از بلیط استفاده می کنند. برخی دیگر از تیله استفاده می کنند یا می توانند از یک سیستم امتیازی استفاده کنید. به عنوان مثال ، کودک شما با باز و بسته کردن کتوهای آ شپزخانه درگیر است. فرض کنید او باید سه بار آنها را باز و بسته کند. اگر فرزند شما فقط یک بار یک کتو را باز و بسته کرد و در برابر اجبار به باز و بسته کردن آنها دو بار مقاومت کرد ، یک امتیاز دریافت میکند.

مثال دیگر: به کودکتان بگویید که پتو را تا شده همانطور روی تختش قرار دهد "همانطور"! اگر بتواند پتو را "اشتباه" تا کند و با احساس ناراحتی بنشیند ، یک امتیاز دریافت میکند.

| امتیاز های کسب شده | کارهایی که برای کسب امتیاز میتوانم انجام دهم |
|--------------------|---|
| ۱ | بررسی اینکه در قفل شده یا نه فقط برای یکبار |
| ۳ | ۳۰ دقیقه بدون پرسیدن این سوال از والدین "آیا بیمار خواهد شد؟" |
| ۵ | به مدت یک ساعت تمام درهای خانه را به تنهایی باز کنید. |

| | |
|---|---|
| لمس دستگیره در کثیف، بغل کردن والدین و نپرسیدن حال آنها که خوب هستند یا نه | ۳ |
|---|---|

در زیر یک نمونه جدول آورده شده است ، و دو الگوی خالی نیز وجود دارد. اما راحت با شید و از سیستمی که برای شما و فرزندتان بهترین و کارآمدترین است استفاده کنید.

| ارزش | چیزهایی که میتوانم با امتیازاتم بدست آورم |
|------|---|
| ۱۵ | تماشای تلویزیون ده دقیقه اضافی در روزهای هفته |
| ۲۵ | دریافت ۲ دلار برای خرید درون برنامه ای بازی ویدیویی |
| ۷۰ | رفتن به بستنی فروشی مورد علاقه |
| ۱۰۰ | خوابیدن با دوست صمیمی |

| امتیازهای کسب شده | کارهایی که برای کسب امتیاز میتوانم انجام دهم |
|----------------------|--|
| | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |

| ارزش | کارهایی که برای کسب امتیاز میتوانم انجام دهم |
|------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

و در آخر

مشاهده ی رنج کودکان ممکن است بسیار ناراحت کننده باشد. شاهد رفتار های او در تکرار ، شمارش ، وارسی ، شستشو ، دعا کردن، شک و تردید ،نظم دادن ، مرتب کردن ، و گرفتار افکاری مثل "چه می شود اگر" ، می تواند برای همه استرس زا باشد. اما امید وجود دارد. به یاد داشته باشید و سواس فکری-عملی قابل درمان است. این فقط نیازمند تلاش زیاد ، تمرین و حمایت بی قید و شرط است. شاید کودک شما در حال حاضر با یک درمانگر همکاری می کند یا این اولین باری است که درباره سواس فکری-عملی می آموزید ، تبریک می گویم که گامی در جهت کمک به فرزندتان برای مقابله با و سوا سش برداشته اید مهم نیست که سفر شان آنها را به کجا می برد. من امیدوارم که شما و فرزندتان مهارت ها و راهبرد های مقابله ای را بیاموزید تا در هر مرحله از آنها استفاده کنید.