

پرسشنامه ارزیابی شخصی سبک‌ها

این ارزیابی به این منظور طراحی شده است تا به شما نشان دهد که روش ترجیحیتان در پاسخ به مسائل درون‌فردی حین درمان چیست؟ **لطفاً** به سوالات به گونه‌ای پاسخ دهید که انگار در موقعیت واقعی هستید. تمام پاسخ‌ها، واکنش‌های محتمل را نشان می‌دهند و پاسخ نادرستی وجود ندارد. **خیلی به سوالات فکر نکنید. پاسخی را انتخاب کنید که بیش از همه با آن راحت هستید.**

بسیار مهم است که برای هر سوال، **تنها یک پاسخ** را علامت بزنید. درست است که پاسخ واقعی شما ممکن است به اطلاعاتی بستگی داشته باشد که در توضیحات کیس وجود ندارد. این نیز درست است که گزینه‌های متعددی را انتخاب کنید. با این وجود، هدف این پرسشنامه این نیست که پاسخ‌های درست را مشخص کنید، بلکه هدف **تعیین گزینه‌ای است که با آن راحت‌تر هستید.**

۱. آقای خیابانی، مراجعی با مشکل روانی مزمن، اخیراً برنامه درمان حمایتی جهت بازگشت به کار را شروع کرده است. او به شما می‌گوید استرس شغلی باعث شده است که صداها (توهمات) برگردند. آقای خیابانی نگران است که سرپرست او متوجه شود که مشکلی وجود دارد و او شغلش را از دست بدهد. او به توصیه روانپزشکش داروهایش را افزایش داده اما، با این وجود علائم فروکش نکرده است. در گذشته، او توانایی کار کردن داشته و زمانی که داروهایش اثر کامل خود را گذاشته بودند، علائمش تحت کنترل بود. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف به آقای خیابانی زمان‌هایی را یادآور می‌شوید که در گذشته علائم مشابهی داشته، اما آن‌ها گذرا بودند و او توانسته از آن موقعیت‌ها با موفقیت عبور کند.
- ب از آقای خیابانی می‌پرسید که فکر می‌کند به چه چیزی برای نگهداشتن این شغل نیاز دارد و آیا می‌تواند اهدافی را پیدا کند شغلش را از دست ندهد.
- ج از آقای خیابانی می‌پرسید که آیا داروها، صداها را کنترل می‌کنند و اینکه آیا می‌تواند دلایل دیگری بیاورد که نمی‌تواند شغلش را حفظ کند. از او سوالات دیگری می‌پرسید تا به او اجازه دهد درباره موقعیت شغلی‌اش منطقی‌تر فکر کند.
- د به آقای خیابانی خاطر نشان می‌کنید این حق اوست که سرپرستش محیط کار را با شرایط او تطبیق دهد و به او یادآوری می‌کنید که در صورت نیاز می‌تواند با رئیسش صحبت کند.
- ه تایید می‌کنید که افزایش نشانه‌ها، زمانی که کار جدیدی شروع کرده یا پس از بازگشت به شغل خود، سخت است و از او می‌خواهید تا بیشتر در مورد نشانه‌هایش با شما صحبت کند.
- و به آقای خیابانی یادآوری می‌کنید همانطور که روانپزشکش گفته است، اثربخشی داروها زمان می‌برد و راهکارهایی که ممکن است برای مدیریت توهماتش در حین کار استفاده کند را مرور می‌کنیم.

۲. آقای شبمنی، مراجع ورزشکاری که نخاع شوکی‌اش آسیب دیده است، نمی‌تواند ویلچر تخصصی‌ای که به آن علاقه دارد را تهیه کند. داشتن ویلچر تخصصی به او اجازه می‌دهد که در تیم بسکتبالی که می‌خواهد، حضور داشته باشد. با این وجود، امکانات حمایتی مثل بیمه، هزینه‌های چنین وسیله‌ای را تحت پوشش قرار نمی‌دهد. آقای شبمنی به شما می‌گوید که اخیراً احساس می‌کند که در زندگی، شانس با او همراه نیست. او به

شما می‌گویید که احساس می‌کند قدرتش را از دست داده و وقتی دوباره به موضوع فکر می‌کند، نمی‌داند که آیا می‌خواهد در تیم شرکت کند یا نه. شما می‌دانید که شرکت آقای شبندی در تیم، می‌تواند کمک مثبتی برای اهداف توانبخشی او به همراه داشته باشد. شما همچنین می‌دانید که تمامی اعضای تیم هم این ویلچر تخصصی را ندارند و با این وجود هنوز می‌توانند در تیم شرکت کنند. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف پیشنهاد می‌کنید که آقای شبندی با دیگر اعضای تیم که این ویلچر تخصصی را دارند، صحبت کند تا ببیند آن‌ها چطور سرمایه خرید آن را به‌دست آوردند.
- ب به آقای شبندی می‌گویید که به نظر، زندگی با او غیرمنصفانه رفتار می‌کند. به او می‌گویید که هرکس دیگری هم که مجبور بود با این شرایط روبه‌رو شود، احتمالاً ناراحت می‌شد.
- ج از آقای شبندی می‌خواهید که برای خودش هدفی تعیین کند و مراحل مورد نیاز برای گرفتن ویلچر را در نظر بگیرد.
- د به آقای شبندی یادآوری می‌کنید تمامی اعضای تیم این ویلچر تخصصی را ندارند و این که ممکن است که بخواهد قبل از این که ویلچر تخصصی را بخرد، عضو تیم بشود.
- ه از آقای شبندی می‌پرسید که آیا داشتن ویلچر تخصصی، برای عضویت در تیم پیش‌نیاز است. یا اینکه آیا مایل است قبل از اینکه به خرید ویلچر تخصصی بپردازد به انتخاب‌های دیگری فکر کند. سوالات دیگری می‌پرسید تا به فرصت دهد به انتخاب‌های دیگری فکر کند.
- و به آقای شبندی یادآوری می‌شود که در این دوره پشتکار و انضباط زیادی از خود نشان داده و به او می‌گویید که اطمینان دارید که او می‌تواند در این زمینه گلیم خود را از آب بیرون بکشد.

۳. خانم شیرازی، مراجع میان‌سالی که اخیراً برای توانبخشی ارجاع داده شده، به وضوح به‌خاطر مشکلی که با منتقل کردن خودش بر روی صندلی توالیت فرنگی دارد، درمانده شده است. بعد از دو تلاش، او به شما می‌گوید که مطمئن است نمی‌تواند این کار را انجام دهد و کارش به مراکز نگهداری معلولین کشیده می‌شود. او نگران این است که نمی‌تواند به خانه‌اش که 30 سال در آن زندگی کرده، بازگردد. بیشتر آدم‌ها که سطح اختلالشان با او یکی است، در نهایت به زندگی مستقل خود برمی‌گردند و می‌توانند مراحل انتقال خود از روی صندلی چرخدار به روی صندلی توالیت فرنگی انجام دهند. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف از خانم شیرازی می‌پرسید که آیا هیچ ایده‌ای در مورد این که چطور می‌تواند انتقال خود بر روی صندلی توالیت فرنگی را یاد بگیرد و از بودن در خانه‌های سالمندان اجتناب کند، دارد؟
- ب به خانم شیرازی می‌گویید یادگیری انتقال خود بر روی صندلی توالیت فرنگی نیازمند تمرین و مرور مرحله‌ای است که تاکنون به او یاد داده‌اید.
- ج به خانم شیرازی می‌گویید که احساس درماندگی او طبیعی است و بیشتر مراجعان بخش، وقتی برای دفعات اول سعی می‌کنند انتقال خود بر روی صندلی توالیت فرنگی را یاد بگیرند، چنین احساسی دارند. ترتیب ملاقاتی با خانم گرگین که همان نزدیکی‌ها تحت درمان است را می‌دهید؛ خانم گرگین هم مشکلات مشابهی در زمینه یادگیری انتقال به صندلی فرنگی داشت، اما نهایتاً آن را یاد گرفت.

- د به خانم شیرازی می‌گویید که بار اول انتقال بر روی صندلی توالت بسیار کار سختی است و از او می‌پرسید که آیا می‌خواهد بیشتر در مورد احساس درماندگی‌اش صحبت کند.
- ه به خانم شیرازی می‌گویید او در نهایت می‌تواند نشستن بر روی صندلی توالت را یاد بگیرد و شما این را از روی قدرت و مقاومتش در سایر کارها فهمیده‌اید.
- و از خانم شیرازی می‌پرسید که چطور این فکر به ذهنش رسیده که اگر نتواند بر روی صندلی توالت بنشیند، کارش به مراکز نگهداری معلولین می‌کشد. سوالات دیگری از او می‌پرسید تا به او اجازه دهد، منطقی‌تر به موقعیتش فکر کند.

۴. مینا، مراجع 15 ساله کوشا (درس خوان)، مبتلا به فلج مغزی، به شما می‌گوید به خاطر اینکه امروز در مدرسه از دور شنیده است که یکی از همسالانش به دیگری، چیزی در مورد ناتوانی مینا گفته، ناراحت است. او به شما می‌گوید از این که ناتوانی دارد متنفر است، از متفاوت بودن خسته شده و نمی‌خواهد که به مدرسه برود. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف از مینا می‌پرسید چرا فکر می‌کند که اجتناب از مدرسه راه حل خوبی برای نشنیدن نظرات منفی درباره او است. از او می‌خواهید به این فکر کند که با عدم حضور در مدرسه در مقابل چیزهایی که از دست می‌دهد، چه چیزهایی را به دست می‌آورد.
- ب از مینا می‌پرسید که در گذشته چه چیز باعث می‌شد که بتواند این نظرات را مدیریت کند و از او می‌پرسید که فکر می‌کند باید چه کاری در این باره انجام داد.
- ج به مینا در رابطه با گروه‌های معلولین با افکار و روحيات مثبت، افرادی که با ظاهر و دستاوردهای خود راحت هستند، اطلاعات می‌دهید.
- د به مینا می‌گویید، می‌دانید دانش‌آموزان زیادی در کلاسش هستند که به او احترام می‌گذارند و او را همان‌طوری که هست، قبول دارند. به یاد او می‌آورید که یکی از همکلاسی‌هایش درباره‌ی جایزه‌ای که مینا اوایل امسال گرفته بود، مطالب مثبتی را عنوان کرده است.
- ه به مینا می‌گویید که اجازه ندهد آنچه دیگران در موردش می‌گویند، ناامیدش کند و مانع این شود که نمره‌های خوب بگیرد و اهدافش را دنبال کند.
- و به مینا می‌گویید که واکنشش قابل درک است و شنیدن این نظر باید برای او آزردهنده باشد. از او می‌خواهید که اگر بخواهد می‌تواند بیشتر در این باره صحبت کند.

۵. آقای زندی، مراجع 46 ساله، در حال بهبودی آسیب‌های وارد شده به کمر و زانویش است که به علت تصادف رانندگی ایجاد شده است. در زمان پذیرش در مرکز درمانی، نسبت به درمانی که بابت علائم اضطراب و افسردگی‌اش دریافت می‌کرد، بسیار باز و همکاری کننده بود. نشانه‌های اضطراب و افسردگی‌اش، بعد از به هم خوردن یک رابطه‌ی عاطفی طولانی شروع شده بود. در میانه‌ی تمرینات دامنه حرکتی، آقای زندی به شما می‌گوید که احساس تنهایی شدیدی می‌کند و شک دارد که حالا کسی حاضر باشد که با او دوست شود/ یا ازدواج کند. او می‌گوید که به خاطر این قضیه خلقتش پایین رفته و احساس افسردگی می‌کند. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف به توانایی‌های آقای زندی اشاره می‌کنید (مثلاً شغل خوب او، اینکه از نظرات دیگر سالم است و غیره) و یادآور می‌شوید انسان‌های کمی هستند که در سلامت کامل به سر می‌برند یا از نظر جسمی هیچ مشکلی ندارند.
- ب به آقای زندی توضیح می‌دهید که افسردگی می‌تواند بر روی نحوه‌ی فکر کردن او در رابطه با خودش، تأثیر داشته باشد.
- ج از آقای زندی درباره‌ی این که چطور این ایده به سرش زده که به خاطر آسیب‌هایش هیچ کس نمی‌خواهد با او رابطه داشته باشد، سوالاتی می‌پرسید. از او سوالات دیگری می‌پرسید که به او فرصت می‌دهد در مورد وضعیت برقراری ارتباط/دوست شدن/ازدواج به طور منطقی‌تری فکر کند.
- د به او می‌گویید که بسیاری از مراجعان شما در طول این مرحله از درمان، این احساسات را دارند. به او درباره‌ی گروه توانبخشی‌ای که در ساختمان شما در حال انجام است می‌گویید و به او پیشنهاد می‌دهید که با دیگران در مورد تجربه‌های توانبخشی‌شان صحبت کند.
- ه صحبت‌های آقای زندی را اینطور خلاصه می‌کنید که او به نظر احساس غمگینی می‌کند و نگرانی‌های جدی‌ای هم در مورد دوست شدن/ازدواج کردن دارد. از او می‌خواهید که در صورت تمایل می‌تواند بیشتر در مورد نگرانی‌هایش صحبت کند.
- و از آقای زندی می‌پرسید که فکر می‌کند چه اقداماتی باید انجام دهد تا اینکه از وارد شدن به افسردگی عمیق‌تر اجتناب کند و به اندازه‌ی احساس خوب داشته باشد تا بتواند مجدد قرارهای دوستی بگذارد/مراحل ازدواج را شروع کند.

۶. خانم شاکری، مراجع 60 ساله‌ی شما با خستگی مفرط ناشی از بیماری ام اس، انتخاب کرده است که در خانه باشد و فرزندانش را بزرگ کند و به جای این‌که بیرون از خانه کار کند، گاهی به صورت داوطلبانه فعالیت‌هایی را انجام دهد. در گذشته، او این نقش‌ها را رضایتمندانه و معنادار می‌دانسته. اخیراً، بیماری‌اش شدیدتر شده و شما با او راهبردهای ذخیره انرژی و استفاده از ویلچر برقی را کار کرده‌اید. وقتی که شما در حال کار بر روی انطباق او با ویلچرهای برقی هستید، به شما می‌گوید که به سلامتی آدم‌های دیگر غبطه می‌خورد و احساس می‌کند که دیگر قادر نیست هیچ کار معناداری برای زندگی‌اش انجام دهد. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف فعالیت‌هایی که برای او مهم بوده و روش‌هایی که برای انجام با محدودیت انرژی او همخوان باشد را مقابل هم گذاشته و مقایسه می‌کنید. از او سوالات دیگری را می‌پرسید که به او فرصت می‌دهد موقعیت را به صورت منطقی‌تری تجزیه و تحلیل کند.
- ب به خانم شاکری توضیح می‌دهید که راهبردهای ذخیره انرژی و استفاده از ویلچر برقی، برای کمک به او در نظر گرفته شده است و او نیاز دارد این رویکردها را تمرین کند تا بتواند به انجام کارهایی را که برایش اهمیت دارد، بپردازد.
- ج شرایطی فراهم می‌کنید که خانم شاکری بداند که شما احساساتش را می‌بینید و می‌شنوید و از او سوالاتی را می‌پرسید که به شما این فرصت را می‌دهد تا بیشتر احساساتش را درک کنید.
- د از خانم شاکری می‌پرسید، آیا تمایل دارد با توجه به سطح انرژی‌اش روی تنظیم اهدافی که برای او مهم هستند، کار کند.

ه به خانم شاکری یادآوری می‌کنید که در گذشته او برای دیگران ارزشمند بوده و شما معتقدید که او با وجود کمبود انرژی‌اش، توانایی این را دارد تا چیزهایی که برایش مهم هستند بیابد. و به خانم شاکری در مورد شبکه‌ای از اجتماع زنان دارای ام اس می‌گویید که او می‌تواند نگرانی‌هایش را با آن‌ها در میان بگذارد و پیشنهاد و حمایتی دریافت کند.

۷. در محیط مدرسه، شما شهرزاد، مراجع 9 ساله‌ای با تاخیرهای خفیف رشد شناختی و حرکتی ظریف و نشانه‌های اختلال فرآیند حسی را ملاقات می‌کنید. شهرزاد به طور کلی، کودک با اعتماد به نفسی است که در بیشتر تکالیفی که مناسب سن و مرحله رشدی اوست، موفق بوده. در هفته‌های گذشته، به نظر می‌رسید که شهرزاد در استفاده از تکنولوژی لمسی‌ای که شما برای بهبود بخشیدن به مهارت‌های تایپ کردن و دست‌خط او استفاده کرده‌اید، احساس در ماندگی می‌کند. وقتی که تلاش می‌کند با صفحه‌ی لمسی کار کند، اخم می‌کند و حرف‌هایی مثل این‌ها می‌زند: "نمی‌توانم این کار را انجام بدهم." و "هیچ وقت از پس این کار بر نمی‌آیم". شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

الف از شهرزاد می‌پرسید که چرا فکر می‌کند نمی‌تواند از صفحه‌ی لمسی استفاده کند. از او می‌پرسید وقتی توانست با کامپیوتر کار کند، چه کارهایی انجام داد. از او می‌خواهید مروری بر انجام این فعالیت داشته و ببیند که با قبلی‌ها چه شباهت و تفاوتی دارد.

ب چگونگی کار با صفحه‌ی لمسی را با شهرزاد مرور می‌کنید و پیشنهادهایی در مورد این که چطور کارش را بهبود ببخشید، به او می‌دهید.

ج قبل از شروع کار با صفحه‌ی لمسی، به شهرزاد کارهایی که در جلسات درمان قبلی به خوبی انجام داده را یادآوری می‌کنید و به او می‌گویید که می‌داند با تمرین، می‌تواند این کار را انجام دهد.

د به شهرزاد می‌گویید، شما متوجه هستید که کار کردن با صفحه‌ی لمسی، کار سختی است. با او در مورد زمانی که شما چیز جدیدی را یاد می‌گرفتید و احساس مشابه خستگی داشتید، صحبت می‌کنید.

ه به شهرزاد می‌گویید که بیشتر آدم‌های هم‌سن او، در ابتدا با صفحه لمسی مشکل دارند و برای او ملاقاتی با دیگر کودکان هم‌سن که مشکلات مشابه او دارند و توانایی استفاده از این وسیله پیدا کرده‌اند، ترتیب می‌دهید.

و از شهرزاد می‌پرسید که آیا راه دیگری برای کار بر روی دست‌خط و تایپ کردن را ترجیح می‌دهد و از او می‌خواهید که ایده‌هایش در رابطه با این که چطور به آن شیوه‌ها نزدیک شوند را با شما در میان بگذارد.

۸. شما مراجع 21 ساله‌ای به نام امیرحسین را می‌بینید. مراجع برای مدیریت درد مزمن که به جراحی قدیمی مرتبط است و همین باعث آسیب قابل توجه و بادوام عصب شده به شما مراجعه نموده است. امیرحسین از زمان کودکی در مزرعه به خانواده‌اش کمک می‌کرده است. او در حال حاضر در یک دوره طولانی و مزمن عود نشانه‌های بیماری‌اش است و تکنیک‌های کنترل درد متداول، کمک کننده نیستند. شما کارهای جدیدی را امتحان کرده‌اید، اما آن‌ها هم تاثیری نداشته‌اند. شما می‌بینید که نگرانی او از موقعیت زیاد می‌شود. وقت درو کردن محصول دو هفته‌ی دیگر است و اگر امیرحسین نتواند به خانواده‌اش کمک کند، آن‌ها، پول زیادی را از دست

می‌دهند. امیرحسین نگران این است که آیا می‌تواند ساعات زیادی تراکتور را رانندگی کند. او نمی‌تواند مسکن‌های زیادی استفاده کند زیرا زخم معده داشته و این داروها، زخم معده ایجاد می‌کند. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف به امیرحسین می‌گویید، شما می‌بینید که او بر سر دوراهی جدی قرار گرفته و از او می‌خواهید تا بیشتر تفکرات و احساساتش درباره‌ی این موقعیت با شما در میان بگذارد.
- ب به امیرحسین می‌گویید که هنوز تا درو کردن فرصت هست و زمانی را به یادش می‌آورید که علائمش به اندازه‌ی فروکش کرده بودند که می‌توانست به کار برگردد.
- ج از امیرحسین می‌پرسید که باتوجه به تجربه‌اش به عنوان کشاورزی که با درد مزمن زندگی می‌کند، فکر می‌کند در این موقعیت چه کاری می‌تواند انجام دهد.
- د از امیرحسین سوالاتی می‌پرسید که به او کمک کند، انتخاب‌ها و تدابیر مختلف را با هم مقایسه کند تا دردش در زمان دروی محصول برنگردد.
- ه به امیرحسین یادآور می‌شوید که خیرینی هستند که به کشاورزان بازنشسته کمک که انگیزه‌ی آن‌ها این است که به کشاورزانی است که در بحران هستند، کمک کند. به او پیشنهاد می‌کنید که به خاطر مشککش با آن‌ها ارتباط برقرار کند تا بفهمد آیا کسی هست که تمایل داشته باشد در صورت لزوم در زمان درو به جای او کار کند.
- و تمام راهبردهای مدیریت درد که امیرحسین اخیراً امتحان کرده است را با او مرور می‌کنید و به او یادآور می‌شوید که شواهد نشان می‌دهد اگر او به مدیریت نشانه‌هایش ادامه دهد، به احتمال کمتری در آینده درد خواهد داشت.

۹. آقای مقدسی، وکیل 65 ساله، به علت سکنه‌ای که سبب فلج خفیف سمت راست و مشکلات خفیف گفتاری شده، در بخش بازتوانی بستری است. شما برای اینکه او بتواند به وسیله‌ی واکر در اتاقش قدم بزند، با او کار کرده‌اید. در قدم‌های اول، پیشرفت امیدوار کننده‌ای داشت. وقتی که کمر بند را رفتن او را محکم گرفته بودید و با شما به سمت دست‌شویی قدم میزد، به شما گفته بود که هدف از راه رفتن با واکر را نمی‌فهمد. اگرچه احساس نمی‌کند که الان می‌افتد، اما از این که یک روز ممکن است این اتفاق بیافتد می‌ترسد. آقای مقدسی ترجیح می‌داد که از ویلچر موتوری استفاده کند و وقتی که مرخص شد، قصد دارد که از ویلچر به جای واکر استفاده کند. تمام تست‌ها نشان می‌دهد که او به اندازه‌ی کافی تعادل خود را بازیافته تا استفاده از واکر را شروع کند. تیم درمان فکر می‌کند که در فرآیند بازتوانی‌اش برای او بهتر است که هر چه زودتر از واکر استفاده کند. شما با او می‌نشینید و شروع به صحبت می‌کنید. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف اشاره می‌کنید که آقای مقدسی در گام‌های اول کار پیشرفت امیدوار کننده‌ای داشته است. به او می‌گویید که در طول زمان برای استفاده از واکر بیشتر و بیشتر در استفاده از واکر احساس راحتی می‌کند.
- ب از آقای مقدسی می‌خواهید به موقعیتی فکر کند که ممکن است باعث افتادن او بشود و بعد با او این که چطور می‌تواند به شکلی ایمن در چنین موقعیت‌هایی به این طرف و آن طرف برود را برنامه‌ریزی می‌کنید.

- ج جزئیات سودمندی‌های استفاده از واکر را در مقایسه با ویلچرهای قدرتمند توضیح می‌دهید.
- د به آقای مقدسی این آگاهی را می‌دهید که بداند شما می‌خواهید بیشتر در مورد ترسش از افتادن در هنگام استفاده از واکر بفمید.
- ه به آقای مقدسی می‌گویید، در این که در درمان چه کاری انجام بدهد حق انتخاب دارد. به ترجیح آقای مقدسی احترام می‌گذارید و به او اجازه می‌دهید برای ادامه جلسه درمانی استفاده از ویلچر را امتحان کند.
- و به آقای مقدسی می‌گویید در این مرحله از بازتوانی، ترس از افتادن بسیار متداول است. پیشنهاد می‌دهید که با دیگر مراجعان که سخته داشته و در حال حاضر در فرآیند یادگیری استفاده از واکر هستند، صحبت کند.

۱۰. آناهیتا، دانش‌آموز 19 ساله، علاقه‌مند به رقص حرفه‌ای، به دلیل آسیب نخاعی سطوح پایین‌تر که بر اثر تصادف وسیله‌ی موتوری اتفاق افتاده است، در دو ماه گذشته با شما کار می‌کند. این که چه میزان او می‌تواند راه برود و پایین تنه‌اش را تکان بدهد، نامشخص است. تا به حال، او مراجعی استثنایی بوده، تمام توصیه‌های شما را انجام داده است. یک روز، تغییری ناگهانی در رویکرد معمول او به وجود آمد. بسیار ناراحت به نظر می‌رسید و ارزش درمان را زیر سوال می‌برد. او می‌گفت که به تازگی فهمیده، مهم نیست چه مقدار کار درمانی انجام شده، او هیچ وقت نمی‌تواند دوباره برقصد. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف به آناهیتا در مورد، کسی که مشکل شبیه به او داشته صحبت می‌کنید و به او پیشنهاد می‌کنید، هر زمان آماده بود معرفی‌اش می‌کنید. به او پیشنهاد می‌کنید که هر زمانی که آماده بود، او را با آن فرد و مربی او آشنا می‌کنید.
- ب به آناهیتا یادآوری می‌کنید او است که می‌گوید چطور زمان جلسه طی شود. از او می‌پرسید که دوست دارد باقی جلسه امروز چطور سپری شود.
- ج از آناهیتا سوالاتی را می‌پرسید که به او اجازه می‌دهد به راه‌های مختلفی برای توضیح خودش از طریق رقص، حرکت و یا کارهای دیگر، فکر کند.
- د به آناهیتا یادآور می‌شوید که شما می‌بینید او با این ایده که هیچ وقت نمی‌تواند دوباره برقصد، دست و پنجه نرم می‌کند. مکث می‌کنید و به نگرانی‌هایش گوش می‌دهید.
- ه جهت منفی‌گرایی آناهیتا را تغییر می‌دهید و به او اهداف و نتایج درمان را یادآوری می‌کنید. طرح درمانی تنظیم شده را برای دستیابی به این اهداف یادآوری می‌کنید و اهمیت این مساله را که او باید تمام تلاشش را همچنان به کار گیرد، برای او توضیح می‌دهید.
- و به آناهیتا می‌گویید او می‌تواند در آینده دوباره این کار را انجام دهد، اگرچه احتمالاً نه به خوبی گذشته.

۱۱. پریسا، مراجع 17 ساله، بر روی اهداف مرتبط با دیسلکسیا، چاقی و مشکلات رفتاری متوسط ناشی از اختلال دوقطبی کار می‌کند. او یکی از مراجعان شماسست که در خوابگاه زندگی می‌کند. شما تقریباً دو سال است که او را می‌شناسید و رابطه‌ی محکمی با او دارید. کارمند جدید خوابگاه از راه می‌رسد و پریسا را به عنوان یک فرد مشکل‌ساز، از بقیه جدا می‌کند. شما می‌دانید که این کارمند جدید، قدری تمایل به قدرت‌طلبی دارد و پریسا گاهی زمانی که به او بگویند چه کاری باید انجام دهد، از خود مقاومت نشان دهد. در عرض دو هفته، پریسا با

حالت پریشان و احساساتی نزد شما می‌آید و می‌گویید که کارمند جدید با بدجنسی با او رفتار می‌کند. در ادامه بررسی‌ها، شما متوجه می‌شوید که آن کارمند برای سومین بار به پریسا متذکر شده است که نوبت او است که ظرف‌ها را بشوید. وقتی پریسا پاسخ می‌دهد که "بعدها انجام می‌دم"، کارمند می‌گوید: "شاید کارها را سریع‌تر انجام می‌دادی، کمی هم وزن کم می‌کردی". شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف به پریسا می‌گویید در موقعیت‌های اینچنینی، با انجام تمرینات تنفسی، حفظ خونسردی و این که اجازه ندهد اظهار نظر دیگران، او را برنجاند، به همی کارکنان نشان دهد که او می‌تواند با سختی‌ها و موقعیت‌های غیرمنصفانه کنار بیاید.
- ب به پریسا می‌گویید که به او کمک می‌کنید تا ملاقات مشترکی با کارمند جدید تنظیم کند که هر دوی شما فرصت داشته باشید با آن فرد در رابطه با اظهار نظراتش و تاثیر آن‌ها روی پریسا صحبت کنید. داوطلب می‌شوید که پیش قدم شده و از نقطه‌نظر پریسا در جلسه با کارکنان حمایت کنید.
- ج از پریسا سوالات راهنمایی کننده می‌پرسید تا موقعیت را ارزیابی کنید و راه‌های متفاوتی را که در پاسخ به این کارمند در آینده وجود دارد، با هم مقایسه می‌کنید.
- د به پریسا یادآوری می‌کنید که شما دیده‌اید که او کشمکش‌هایی را چه در رابطه با شما و چه دیگر همکاران، به صورت مثبتی حل کرده است. به این نکته اشاره می‌کنید که حل کشمکش‌ها حوزه‌ای از توانایی‌های اوست و شما می‌دانید که او قادر است مسائلی را با این کارمند به نتیجه برساند.
- ه به پریسا می‌گویید، متوجه هستید که او رنجیده و احساسی که در او به وجود آمده، قابل درک است. او را تشویق می‌کنید تا بیشتر در مورد چگونگی احساسش، صحبت کند.
- و از پریسا نظرش در رابطه با این‌که بهترین راه تعامل با کارمند جدید چه می‌تواند باشد را می‌پرسید. به پریسا این حس را منتقل می‌کنید که شما تصمیم‌گیری در رابطه با این‌که چه کاری انجام دهد را به او می‌سپارید.

۱۲. در مرکز بازتوانی سرپایی، اشکان، پسر 2/5 ساله‌ای را با تاخیر گفتار و حرکات ظریف و مشکلات رفتاری تحت درمان شماست. روان‌شناس کودک او برنامه‌ای را برای اداره کردن کج خلقی‌های اشکان پیشنهاد کرده است. مادر او با این برنامه موافق است و این رویکرد جواب داده است. هر چند امروز، زمانی که شما در حال کار کردن این رویکرد با اشکان بودید، به نظرتان، مادرش نگران می‌رسد و به شما می‌گوید که احساس ناخوشایندی دارد. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف به مادر اشکان اطلاعاتی درباره شواهد پشت این دیدگاه ارائه می‌دهید و مثال‌هایی را می‌زنید که به او نشان دهد این دیدگاه برای پسرش هیچ خطری ندارد.
- ب به مادر اشکان خاطر نشان می‌شوید که چقدر این دیدگاه برای پسرش مفید بوده و در صورتی که موفقیت ادامه پیدا کند، ممکن است در آینده به آن نیازی نباشد.
- ج به مادر اشکان می‌گویید که شما می‌توانید بفهمید که او ممکن است نگرانی‌هایی در مورد این دیدگاه داشته باشد. از او می‌خواهید که بیشتر در مورد آنچه او را ناراحت می‌کند، صحبت کند.
- د تمام گزینه‌های مختلفی را که در پاسخ به کج خلقی اشکان است را مرور می‌کنید. در مورد ویژگی‌های خوب یا بد هر کدام از گزینه‌ها به او توضیح می‌دهید.

ه به مادر اشکان نشان می‌دهید که واکنش‌های او طبیعی است و اطلاعات تماس چند مادری که فرزندانشان با این رویکرد درمان شده‌اند را به او می‌دهید.

و مادر اشکان را حتی بیشتر در این پروسه دخیل می‌کنید و از او می‌خواهید که به راه‌هایی برای تغییر و تعدیل این دیدگاه فکر کند یا اینکه اگر راهبرد دیگری هست که او تمایل به امتحان کردن دارد را مطرح کند.

۱۳. در طول 6 ماه گذشته شما با خانم حسنی، 38 ساله با ضایعه نخاعی سطح بالا کار می‌کنید. تنها یک ماه قبل از آسیب او، مادرش به دلیل سرطان از دنیا رفت. حمایت خانوادگی خانم حسنی بسیار کم است و او احساس تنهایی و انزوا می‌کند. در طول دوره درمان شما پیوندی قوی با او ایجاد کردید. اگرچه، همسر شما کاری را در شهر جدیدی پیدا کرده است و شما تا آخر ماه به آنجا نقل مکان می‌کنید. وقتی که شما از رفتنتان با خانم حسنی صحبت کردید، او برای شما آرزوی بهترین‌ها را داشت ولی در خودش فرو رفت. در طول جلسات بعدی، این مسئله در عملکرد وی تداخل ایجاد کرد. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

الف شما به خانم حسنی می‌گویید متوجه شدید که او بسیار در خود فرو رفته است. به او می‌گویید که شما می‌خواهید بدانید آیا این مسئله ارتباطی با رفتن قریب‌الوقوع شما دارد. از او می‌خواهید تا اگر می‌خواهد در این باره صحبت کند.

ب زمانی را به مشخص کردن دستاوردهایی که خانم حسنی تاکنون در درمان کسب کرده است می‌پردازید، به چیزهایی که در مورد او با ارزش می‌دانید اشاره می‌کنید و او را با یک نگاه خوشبینانه و با دیدی مثبت نسبت به درمانگران جدیدی که قرار است با او کارکنند، آماده‌اش می‌سازید.

ج با سوال کردن از خانم حسنی در مورد اینکه ترجیح می‌دهد جلسات کم باقی‌مانده را چطور بگذرانید، مطمئن می‌شوید که او احساس می‌کند که حداکثر کنترل را روی تغییراتی که قرار است ایجاد شود، دارد. در صورت نیاز به مطرح کردن برخی احتمالات، زمینه‌ای فراهم می‌آورید که روی آن‌های فکر کند و خاطر نشان می‌سازید که آماده‌ی شنیدن پیشنهادات او هستید.

د به خانم حسنی می‌گویید که ارتباط با گروه همسالان ممکن است برای گذشتن از این دوره گذار، کمک کننده باشد. به او افراد همسن و سالش را معرفی می‌کنید که آن‌ها هم آسیب نخاعی دارند و ابراز تمایل کرده‌اند که با افراد با شرایط مشابه آشنا شوند.

ه از خانم حسنی سوالات بخصوصی را می‌پرسید که او را به سمت پیدا کردن راه‌هایی برای ادامه پیشرفت، راهنمایی کند. از خانم حسنی سوالاتی را می‌پرسید که به او فرصت می‌دهد احتمالات مختلف و نتایج آن‌ها را در آینده تصور کند.

و به خانم حسنی می‌گویید دوست ندارید که ببینید که رفتن شما جلوی آنچه که به صلاح اوست را می‌گیرد. اهداف بازتوانی‌اش را با او مرور می‌کنید و انتظارات خودتان از کارهایی که او می‌تواند قبل از رفتنتان انجام دهد را بیان می‌کنید.

۱۴. شما آقای احمدی، مرد 44 ساله، را به مدت 5 جلسه تحت درمان داشته‌اید. با توجه به وسعت ناتوانی‌اش، تیم درمانی معتقد است که او به ده جلسه‌ی دیگر نیاز دارد. شما و پزشکی که آقای احمدی را ارجاع داده‌است، تلاش‌های زیادی را برای افزایش طول مدت درمان وی انجام داده‌اید که موفقیت آمیز نبوده است. آقای احمدی نمی‌تواند شخصا از عهده پرداخت هزینه‌ها بر بیاید. او به وضوح نگران است و احساس درماندگی می‌کند. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

الف به آقای احمدی می‌گویید که شما قصد دارید به مسئولین گزارش دهید و به او کمک می‌کنید تا مساعده قانونی رایگان دریافت کند.

- ب از آقای احمدی سولاتی می‌پرسید که او را برای انتخاب کاری که فکر می‌کنید در این موقعیت برای او بهترین است، راهنمایی کند. با او اثرات و پیامدهای روش‌های مختلف واکنش به این وضعیت را بررسی می‌کنید.
- ج از طریق حالت‌های صورت و تن صدایتان به آقای احمدی نشان می‌دهید که شما در نگرانی و ناامیدی او شریک هستید. زمانی را برای گوش دادن به نگرانی‌های وی صرف می‌کنید.
- د برای آقای احمدی توضیح می‌دهید که شما می‌توانید از باقی‌مانده جلسات استفاده کنید تا فعالیت‌های درمانی‌ای را به او نشان دهید که او بتواند در خانه انجام دهد (بعضی از آن‌ها را به تنهایی و برخی را با کمک دیگران). به آقای احمدی می‌گویید که در طول جلسات باقی‌مانده، شما بر روی آموزش مهارت‌های مهم اینچینی و پیدا کردن نیروی کمکی، تمرکز می‌کنید.
- ه از آقای احمدی می‌خواهید تا درباره بهترین کاری که باید انجام داد فکر کند و او را حمایت می‌کنید که با توجه به اینکه بزودی مرخص می‌شود برای پس از ترخیص خود برنامه‌ای بزند.
- و توانایی‌های آقای احمدی را به او یادآور می‌شوید. شرایطی را فراهم می‌کنید که او متوجه شود گرچه شرایط مطلوب نیست اما او می‌تواند به پیشرفتش ادامه دهد.

۱۵. خانم کاویانی، مددکار اجتماعی 26 ساله‌ای است که اخیراً مجبور شد به دلیل سرطان موضعی، یکی از پاهایش را قطع کند. او به شما می‌گوید نگران است که وقتی به کار برگردد، چطور مراجعان و همکارانش در مورد این مسئله واکنش نشان می‌دهند. تاکنون، خانم کاویانی غیر از خانواده نزدیکش به کسی اجازه نداده است که او را ملاقات کنند، زیرا از واکنش آن‌ها نسبت به ظاهرش می‌ترسید. شما رویکرد درجه‌بندی شده برای حساسیت‌زدایی او نسبت به واکنش دیگران را پیشنهاد می‌کنید که در آن شما او را برای رفتن به اجتماع همراهی می‌کنید. خانم کاویانی، به صورت محرمانه‌ای به شما می‌گوید که از این تجربه وحشت دارد و نمی‌خواهد حالت‌های دلسوزی یا ترس را در صورت دیگران ببیند. او می‌خواهد که به کارش برگردد اما به دلیل نگرانی‌اش نمی‌تواند. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف پیشنهاد می‌دهید که خانم کاویانی به راهکارهایی که ممکن است برای غلبه بر ترس از واکنش‌های دیگران به ظاهرش به کار ببرد، فکر کند. در موقعیت‌هایی با حضور در اجتماع، بر روی استفاده از این راهکارها با او کار می‌کنید.
- ب به خانم کاویانی درباره انجمن‌های معلولین، توضیح می‌دهید. به او می‌گویید که اعضای این گروه باور دارند که اگر دیگران با ظاهر آن‌ها مشکل دارند، پس این مشکل دیگران است، نه مشکل آن‌ها.
- ج خانم کاویانی را با اصول رویکرد خود آشنا می‌کنید. به او فرآیند و مراحل که نیاز است برای رسیدن به نتایج مطلوب طی‌کند را یاد آوری می‌کنید. به او توصیه می‌کنید قبل از اینکه از اجرای این رویکرد دست بکشد، این کار را امتحان کند.
- د توانایی خانم کاویانی برای کنار آمدن با قطع شدن پاهایش را به او نشان می‌دهید. به او می‌گویید که شما مطمئن هستید که اگر او توانسته با افرادی که در بیمارستان هستند روبه‌رو شود، پس او می‌تواند با افرادی که در مکان‌های عمومی هستند هم مواجه شود.
- ه از خانم کاویانی می‌پرسید که وقتی متخصص دیگری را می‌بیند که عضوی از بدنش را قطع کرده است، چه احساسی به او دست می‌دهد یا چه فکر می‌کند. سولات دیگری از او می‌پرسید تا او را به این سمت هدایت کند که این را ببیند که آدم‌های مختلف، واکنش‌های متفاوتی را نشان می‌دهند و همه آن‌ها منفی به این مسئله نگاه نمی‌کنند.
- و به گوش دادن ادامه می‌دهید و از خانم کاویانی سولات دیگری می‌پرسید که به شما برای درک بهتر دیدگاه او کمک کند.

۱۶. در مدت یکسال گذشته در مدرسه، شما با پسری شش ساله به نام مصطفی کار کرده‌اید. به شما گفته شده است که او در کلاس تاخیر حرکتی و مشکلات توجه خفیف ناشی از ضربه مغزی دارد. عملکرد او بعد از تصادف پایین‌تر از سطح کلاس بوده اما اکنون پیشرفت‌های قابل توجهی داشته است. اکنون او در سطح کلاس امتحان می‌دهد. والدین مصطفی از هر توصیه درمانی پیروی می‌کنند و قویا از هر مقدار درمانی که نیاز هست، حمایت می‌کنند. وقتی که شما آن‌ها را در جریان پیشرفت قرار می‌دهید و پیشنهاد می‌کنید که دیگر درمان را ادامه ندهند، با وجود رابطه مثبتی که با شما دارند مضطرب شده و از شما ناراحت می‌شوند. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف از والدین مصطفی می‌خواهید که اهداف دیگری را برای مصطفی پیشنهاد دهند و در صورتی که آن‌ها نشان دهند که او هنوز به درمان احتیاج دارد، این کار را ادامه می‌دهید.
- ب برای درک بهتر نگرانی‌های آن‌ها درباره ادامه ندادن درمان فرزندشان، سوالاتی می‌پرسید. درک خودتان را از دیدگاه آن‌ها خلاصه می‌کنید.
- ج به والدین مصطفی می‌گویید که نگرانشان در این مرحله عادی است. آن‌ها را با والدینی که از این مرحله گذار عبور کردند، در تماس قرار می‌دهید.
- د آن‌ها را در مورد قوانین درمان که به خدمات مدرسه مرتبط است، در جریان قرار می‌دهید. برای آن‌ها توضیح می‌دهید که چطور عملکرد مصطفی نشان می‌دهد که احتیاجی به ادامه برنامه درمان ندارد.
- ه بر روی دستاوردهایی که مصطفی بعد از آسیب به دست آورده است، تاکید می‌کنید. اطمینان خودتان از این که او قادر است بدون درمان، کارش را به خوبی ادامه بدهد را ابراز می‌کنید.
- و با کمک والدین مصطفی، لیستی را تهیه می‌کنید و پیامدهای مثبت و منفی ادامه ندادن درمان را تحلیل می‌کنید.

۱۷. خانم معصومی، خانم 54 ساله‌ای که لیمفوما دارد، در حال یادگیری راهبردهای مدیریت درد و ذخیره انرژی است. روز به روز، احساسات او به طور قابل توجهی از قدرانی از تلاش‌هایتان به انتقاد از دیدگاهتان تغییر می‌کند. به نظر می‌آید که رفتارهای خانم معصومی در آن روز با شدت گرفتن نشانه‌های فیزیکی و سطح مشکلات تحرکی او ارتباط دارد. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف به نگرانی‌های خانم معصومی در مورد رویکردتان گوش می‌دهید و برای کمک به درک بهتر دیدگاه او، سوالاتی را می‌پرسید.
- ب از خانم معصومی سوالاتی را می‌پرسید تا با او کمک کند رابطه بین نشانه‌های بیماری و رفتارش را ببیند. از خانم معصومی درخواست می‌کنید که در نمره‌گذاری سطح نشانه‌ها قبل و بعد از هر جلسه با شما شرکت کند و از او می‌خواهید تا چگونگی احساسش را نسبت به دیدگاه درمانی شما قبل و بعد از هر جلسه، مقایسه کند.
- ج به خانم معصومی یاد می‌دهید که چطور وقتی درد و خستگی افزایش یابد، می‌تواند به طور کلی دیدگاه فرد را به درمان تحت تاثیر قرار دهد. به تحقیقاتی اشاره می‌کنید که رابطه بین این نوع نشانه‌ها و وضعیت خلقی را نشان می‌دهد.
- د از خانم معصومی درخواست می‌کنید که حین مواجهه با مشکلات، برای خود هدف‌گذاری کند که چگونه ممکن است کماکان از جلسات درمان بهره‌گیرد. آماده می‌شوید که تمرکز درمان را بر مواردی که با هدف تعیین شده خانم معصومی همخوان است، تغییر دهید.
- ه تاکیدتان را بر روی ایجاد تقویت مثبت برای تلاش‌هایی که او در درمان انجام داده است می‌گذارید، حتی در روزهای بد او.
- و به خانم معصومی پیشنهاد می‌دهید با افرادی که تجربه‌ی سرطان داشته اما بهبود یافته‌اند و تمایل به آشنایی با دیگر افراد با مشکلات مشابه دارند، ارتباط بگیرد.

۱۸. آقای سعیدی، مرد 34 ساله با آسیب دست، به مدت دو ماه است که به شما مراجعه می‌کند. یک جلسه، آقای سعیدی می‌گوید به اندازه‌ای که انتظار داشته، دستش تکان نمی‌خورد. او اظهار می‌کند که تمام تمرینات توصیه شده را در خانه انجام داده است. همچنین اضافه می‌کند که در طول جلسه اول، شما به او گفته‌اید که اگر روزانه تمرینات توصیه شده را انجام دهد، توانایی حرکت دادن دستانش را دوباره به دست می‌آورد. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف به آقای سعیدی توضیح می‌دهید که حتی اگر افراد تمام توصیه‌های درمانی را در خانه انجام دهند، درصد معینی از آدم‌ها بعد از دو ماه، کماکان محدودیت‌هایی خواهند داشت.
- ب به آقای سعیدی می‌گویید ناراحتی او به دلیل اینکه پیشرفتی که دوست داشت را نمی‌بیند، قابل درک است. از او می‌خواهید در این مرحله درباره انتظارات و ناامیدی‌هایش بیشتر توضیح دهد.
- ج به آقای سعیدی گوشزد می‌کنید که آسیب نسبتاً تازه است و به دستاوردهایی که داشته اشاره می‌کنید. به او می‌گویید شما نمی‌توانید قول بدهید که او کاملاً خوب می‌شود، اما خوشبین هستید که در طول زمان، توانایی حرکت را دوباره به دست خواهد آورد.
- د به آقای سعیدی اطلاع می‌دهید که بیشتر مردم در این مرحله از بهبود، چنین احساساتی را دارند. به او کمک می‌کنید تا به منابع یا کمک‌هایی که در این اثنا نیاز دارد، دسترسی پیدا کند.
- ه از آقای سعیدی می‌خواهید تا درباره این که احساس می‌کند چه چیزی کم و کسر درمان او بوده، به شما بازخورد دهد و شما تا جایی که ممکن است، آماده‌ی پاسخ‌گویی به نگرانی‌های او هستید.
- و با آقای سعیدی یک جدول زمانی درست می‌کنید و از او می‌خواهید تا نتایج مورد انتظارش را هر روز بنویسد. جدول زمانی آقای سعیدی را با پروتکل متداول آسیب دست، مقایسه کنید.

۱۹. آقای زکریا، سرباز 29 ساله‌ای با آسیب مغزی و اختلال استرس پس از سانحه است که وقتی احساس می‌کند با خودش یا کسی دیگر غیرمنصفانه رفتار شده، گرایش به پرخاشگری کلامی دارد و وحشت‌زده می‌شود. بعد از آسیبش، به استرس و محرک‌های حسی، بسیار حساس شده است. اگرچه که او در درمان پیشرفت‌هایی داشته، اما هنوز وقتی شاهد تنش یا کشمکش دیگران می‌شود، احساس عصبانیت می‌کند. وقتی که آقای زکریا وارد جلسه شد، به نظر شوکه و عصبی می‌رسید. او به شما می‌گوید که شاهد بوده یک مراجع در اتاق انتظار، منشی را برای صورت حساب اشتباه، متهم می‌کند. او به شما می‌گوید که آن مرد با بالا بردن صدایش و کوبیدن در به هم، با منشی بد رفتار کرده است. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف از آقای زکریا می‌پرسید که آیا حس می‌کند کسی در معرض خطر آسیب دیدن از طرف این مرد بود. به سوالات خود ادامه می‌دهید تا فرصتی فراهم کنید که آقای زکریا متوجه شود، عصبانی بودن یک فرد به معنای این نیست که خطری دیگران را تهدید می‌کند.
- ب به آقای زکریا می‌گویید متوجه هستید که شاهد این رویدادها بودن، ناراحت کننده است و از او می‌خواهید بیشتر احساساتش را با شما در میان بگذارد.
- ج به آقای زکریا می‌گویید برای سربازانی که قبلاً در جنگ بودند طبیعی است که وقتی شاهد درگیری کلامی شوند، احساس تهدید شدن داشته باشند. به گروهی از سربازان اشاره می‌کنید که برای بحث راجع به راه‌های مدیریت کردن این مسائل، همدیگر را ملاقات می‌کنند.
- د از آقای زکریا می‌پرسید که فکر می‌کند وقتی از این مشاجرات ناراحت می‌شود، نیاز هست چه کاری را انجام دهد. تا آنجایی که ممکن است پیشنهادات او را مدنظر قرار می‌دهید.
- ه از آن اتفاق به عنوان یک موقعیت برای آموزش استفاده می‌کنید و به آقای زکریا یادآور می‌شوید که شاید بشود بخشی از واکنش او را این‌گونه توضیح داد که به خاطر تجارب جنگ، به استرس و محرک‌ها حساس‌تر شده است.

و اشاره می‌کنید که آقای زکریا در حفظ آرامش در این رویداد خیلی خوب عمل کرده است. به او یادآوری می‌کنید که از زمانی که درمان را شروع کرده است، برای کنترل احساساتش چقدر پیشرفت کرده است.

۲۰. ساناز، دختر ده ساله‌ای است که به‌خاطر مشکلات تحصیلی مرتبط با اختلال بیش‌فعالی-کمبود توجه، در فضای مدرسه تحت درمان قرار گرفته است. متوجه شده‌اید که وقتی تکالیف کمی چالش برانگیز می‌شوند، ساناز سریعاً با گفتن این که این مسئله را نمی‌فهمد، واکنش نشان می‌دهد. برای شما واضح است که ساناز می‌تواند تکالیفی که کمی از سطح او بالاتر است را انجام دهد، اما او حتی قبل از اینکه تلاشی بکند، منصرف می‌شود. در جلسه بعدی، شما تکلیفی که کمی پیشرفته‌تر است را به ساناز می‌دهید و او اظهار می‌کند که نمی‌تواند آن را بفهمد. شما با چه واکنشی در این موقعیت راحت‌تر هستید؟

- الف زمانی که در درمان یا کلاس یا فعالیت جدید یا چالش انگیزتری را به ساناز می‌دهید، دستور العمل واضح‌تر، امکان تکرار و زمان بیشتری را به او می‌دهید.
- ب به ساناز می‌گویید طبیعی است که افراد در قبال چالش ابراز ناتوانی کنند. به ساناز می‌گویید که شما با هماهنگی معلمش برنامه‌ای تنظیم می‌کنید که به او زمان بیشتری بدهد و وقتی که تکلیف چالش انگیزتر بود، در طول هفته با او کار کند.
- ج به ساناز موقعیت‌هایی را یادآوری می‌کنید که او چیزهایی را علی‌الرغم اینکه او را به چالش کشیده بودید، یادگرفته بود. از او می‌خواهید که تلاشش را بکند و به او بگویید شما می‌دانید او می‌تواند این کار را انجام دهد.
- د از ساناز می‌پرسید که چه چیزی در تکالیف باعث می‌شود که او حس کند قادر نیست آن‌ها را انجام دهد و سوالاتی را می‌پرسید که به او اجازه دهد توانایی‌های خودش را در کامل کردن تکالیف، مورد آزمایش قرار دهد.
- ه از ساناز می‌خواهید به شما بگوید راجع به اقداماتی که می‌شود انجام داد تا به او در انجام واگذار شده به او کمک کند، چه فکری دارد.
- و به ساناز می‌گویید، می‌دانید که امتحان کردن چیزهای جدید برای او دشوار است. به آرامی در مورد اینکه چرا تمایل دارد قبل از تلاش از کار انصراف دهد، سوالاتی می‌پرسید.