

دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی
دانشگاه تهران



درمان شناختی رفتاری کودکان و نوجوانان CBT



دوره‌های آموزشی مرکز آموزش‌های آزاد

پشتیبانی تلفنی، حضوری، پیام‌رسان‌ها و سیستم تیکتینگ



گواهی معتبر از دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی



ویژه دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته روان‌شناسی و رشته‌های مرتبط



معرفی دوره

بسیاری از آشفتگی‌های کودکان و نوجوانان در واقع واکنشی طبیعی در پاسخ به خطرات و چالش‌های محیطی به حساب می‌آیند که این موارد در سیر تحول آنها نابهنجار به حساب نمی‌آید. با این وجود گاهی این آشفتگی‌ها غیر قابل مهار شده و بیش از میزان بهنجار در کودکان دیده می‌شود که در این شرایط نیاز است برای درمان این گروه سنی حساس اقدام شود. اختلالات دوران کودکی و نوجوانی تنوع به نسبت زیادی دارند که میزان شیوع این اختلالات متفاوت است؛ برای مثال اختلال‌های اضطرابی از شایع‌ترین اختلال‌های روان‌شناختی در دوره کودکی و نوجوانی است و شیوع آن بین افراد زیر ۱۸ سال بین ۸/۳٪ تا ۲۷٪ است.



درمان شناختی رفتاری نوعی روان‌درمانی است که متمرکز بر نحوه تفکر و تاثیر آن بر احساسات و رفتار است. این رویکرد به دنبال تغییر نحوه تفکر و رفتار افراد است که به واسطه این تغییرات احساس رضایت در فرد ایجاد می‌شود. CBT درمانی است که بر مسائل "اینجا و اکنون" تاکید دارد و تمرکزی بر عوامل موجود در گذشته افراد ندارد، به جای آن در تلاش است که شرایط کنونی مراجع را بهبود بخشد. درمان شناختی رفتاری (CBT) درمانی است که می‌تواند مشکلات افراد در هر رده سنی از جمله کودکان و نوجوانان را بهبود بخشد.

در رفتاردرمانی شناختی کودکان و نوجوانان درمانگر یک هدف مورد توافق را مدنظر قرار می‌دهد تا در تعداد معینی از جلسات درمان به آن هدف یا اهداف دست پیدا کند. درمانگر به کودکان کمک می‌کند الگوهای منفی فکری و رفتاری را با الگوهای مثبت و سازنده جایگزین کنند. کودک با نقش‌آفرینی‌ها، بازی درمانی و سایر روش‌ها می‌تواند برای مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا راه‌حل‌های جایگزین را تمرین کند. رفتاردرمانی شناختی به کودکان کمک می‌کند تا افکار منفی، مبارزه طلبی، کج خلقی‌ها و تکانشگری خود را کنترل کنند و این واکنش‌های منفی را با روش‌های مثل این موارد جایگزین کنند: مهارت‌های حل مساله، مکانیسم‌های مقابله‌ای، بهبود تصویر خود، خویشتن‌داری



— سرفصل‌ها —

- مبانی نظری، منطق و تکنیک
- ارزیابی مهارت‌های اساسی مورد نیاز برای درگیر شدن در درمان شناختی-رفتاری
- مشکلات شایع در درمان شناختی-رفتاری با کودکان و نوجوانان
- شناسایی افکار، احساسات و رفتارها
- خطاهای شناختی
- کنترل افکار
- درمان شناختی-رفتاری اضطراب در کودکان و نوجوانان
- درمان شناختی-رفتاری خشم در کودکان و نوجوانان

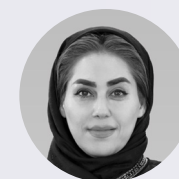


مخاطبان دوره چه کسانی هستند؟

روان شناسان، مشاوران، درمانگران، روان پزشکان، پژوهشگران و دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان شناسی و علوم تربیتی می‌توانند در دوره‌های تخصصی دانشکده روان شناسی دانشگاه تهران شرکت کنند.

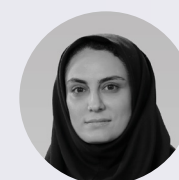
چرا باید در این دوره شرکت کنم؟

در دوره CBT کودک و نوجوان شما ابتدا با مبانی نظری این رویکرد و تکنیک‌های آن آشنا می‌شوید. در ادامه اختلالات و مشکلات شایع در دوره کودکی و نوجوانی به شما آموزش داده می‌شود. با توجه به آن که CBT بر چگونگی تأثیر افکار و احساسات بر رفتار متمرکز است در این دوره نحوه شناسایی این عوامل تدریس خواهد شد. همانطور که پیشتر گفته شد اضطراب و خشم جزو شایع‌ترین مشکلات دوران کودکی‌اند به همین خاطر نحوه درمان این مشکلات نیز در دوره cbt کودک و نوجوان مورد بررسی قرار خواهد گرفت.



دکتر الهام ده یادگاری

- دکتری تخصصی روان شناسی کودک و نوجوان



دکتر لیلا افضلی

- دکتری تخصصی روان شناسی تربیتی و متخصص در حوزه کودک و نوجوان

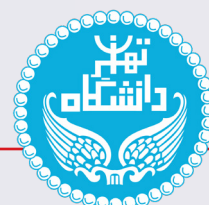


انجام تمرین‌ها و پروژه‌های درسی

تمرین‌ها و پروژه‌های درسی طی دوره و به صورت منظم توسط استادان ارائه می‌شود و دانش پذیران موظف‌اند در زمان مقرر آن‌ها را انجام دهند. برخی از این تمرین‌ها انفرادی و برخی به صورت گروهی تعریف می‌شوند و اغلب آن‌ها به صورت عملی و کاربردی تدوین می‌گردند، انجام صحیح و به موقع تمرین‌ها در ارزیابی پایانی استاد از دانش پذیر نقش عمده‌ای را داراست.

ارزیابی پایانی و دریافت گواهینامه پایان دوره

در انتها گواهینامه پایان دوره از مراکز آموزش‌های کاربردی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران به شما اعطا خواهد شد. این گواهینامه به **تایید دانشگاه** رسیده و قابل استعلام است.



پشتیبانی توسط حامیان

طرح پشتیبانی توسط حامی جهت دریافت بازخورد از نحوه اجرای دوره و رفع اشکالات آموزشی دانش پذیر است. حامی بصورت مستمر با شما در ارتباط بوده و هرگونه اشکال احتمالی پیش آمده در روند آموزش را پیگیری و آن را از طریق ارسال فایل های متنی، صوتی و یا ویدئوی آموزشی برای شما و یا برقراری ارتباط با استاد مربوطه حل می نماید.

نحوه برگزاری

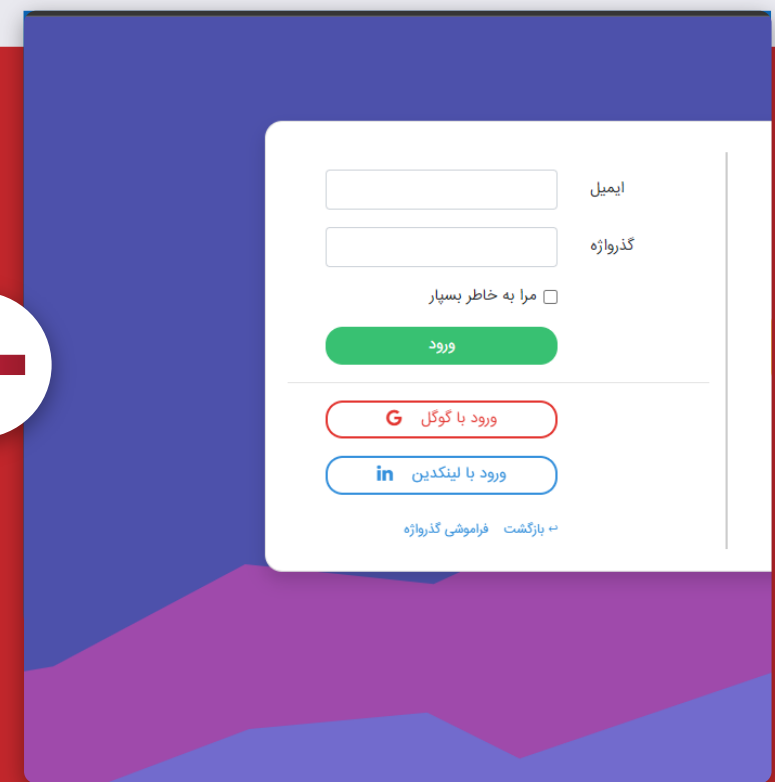
آنلاین



حضوری



نیمه حضوری



- برگزاری کلاس های آنلاین به صورت مداوم
- رفع اشکال و ارتباط مستقیم با استاد
- امکان ارتباط صوتی و تصویری در کلاس

- برگزاری کلاس های حضوری تخصصی
- ارتباط حضوری با استادان و دانش پذیران

- دسترسی به محتوای آموزشی در هر ساعتی از شبانه روز
- ارسال تمرین ها و پروژه ها از طریق پلتفرم آموزشی کاربرپسند



دوره‌های آموزشی مرکز آموزش‌های آزاد

دانشکده روان‌شناسی



دانشکده روان‌شناسی در ایران از سال ۱۳۴۸ رسماً فعالیت رسمی خود را آغاز کرده است و تا امروز نیز به‌عنوان قوی‌ترین قطب علمی و تخصصی تربیت متخصصین روان‌شناس و درمانگر در کشور فعالیت می‌نماید. با توجه به اینکه یکی از مهمترین وظایف دانشگاه‌ها توانمندسازی اقشار مختلف جامعه و رفع مشکلات و درخواست‌های سازمان‌ها و نیاز بازارکار است و از آنجائی‌که در سیستم رسمی آموزشی کشور محدودیت وجود دارد، ایجاد و توسعه جریان‌های متنوع آموزش‌های عمومی و تخصصی در دانشگاه‌ها امری ضروری است. مرکز آموزش‌های آزاد دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران با هدف ارتقاء دانش کاربردی روان‌شناسان و درمان‌گران کشور و توسعه کیفی مهارت‌های آن‌ها راه‌اندازی شده است. این مرکز در سال‌های اخیر با توجه به نیازهای روزافزون جامعه به دانش و مهارت‌های حرفه‌ای و کاربردی، به برگزاری دوره‌های کوتاه مدت با هدف ارتقاء سطح دانش و تخصص اقدام کرده است.





www.TVF.ir

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۸ ۵۹ ۵۱

☒ ۰۹۳۹ ۳۰۹۰ ۲۶۰ ۰۹۳۹ ۳۰۹۰ ۲۷۰



بزرگراه شهید دکتر چمران، خیابان جلال آل احمد
روبروی کوی نصر، خیابان دکتر کاردان