



مشاوره گروهی

مقدمه

در این طرح ما به آموزش حل تعارضات بین والدین و نوجوانانشان با استفاده از رویکرد رفتاری-شناختی پرداخته‌ایم. رویکرد رفتاری-شناختی در دهه ۱۹۵۰ توسط روان‌شناسی بالینی به نام آلبرت ایس ابداع شد. او که از روان‌کاوی ناراضی بود، رویکردی را بنیان گذاشت که به نظر خودش بهتر و آسان‌تر از روان‌کاوی، تغییر درمان‌بخش ایجاد می‌کرد. رویکرد وی رویکردی شناختی است که جنبه‌های رفتاری و هیجانی مهمی دارد. اساس نظریه وی را مدل A-B-C تشکیل می‌دهد که در شناخت و تغییر شخصیت به کار می‌رود. اصولاً در این مدل گفته می‌شود که رویدادهای فعال‌کننده (A) پیامدهای رفتاری و هیجانی (C) دارند اما این پیامدهای رفتاری و هیجانی نه معلول رویدادهای فعال‌کننده بلکه تا حد زیادی معلول نظام اعتقادی هستند. وقتی رویداد فعال‌کننده رویدادی خوشایند است، عقاید به میان آمده احتمالاً بی‌ضررند ولی وقتی این رویداد ناخوشایند است، عقاید نامعقول (iB) به میان می‌آیند که اغلب پیامدهای رفتاری و هیجانی (C) مشکل‌آفرینی دارند. نقش اصلی درمانگر این است که با مباحثه (D) در مورد عقاید نامعقول (iB)، به روش‌های مختلف آن‌ها را زیر سؤال ببرد.

کلیدواژه‌ها: تعارض، رویکرد REBT، رویداد فعال‌کننده، پیامدهای رفتاری و هیجانی، نظام اعتقادی.

شناخت و کاهش تعارضات والدین و نوجوانان بر اساس رویکرد (REBT) بخش اول

زیر نظر: دکتر حسین سلیمی بجنستانی

تدوین: زهرا خدابنده، الهام زمان‌شعار، الهام مبینی
دانشجویان کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

این طرح به‌طور عملیاتی پنج ویژگی دارد:

۱. عواملی را که موجب تعارض والدین با فرزندانشان می‌شود، شناسایی می‌کند.
۲. والدین را برای ایجاد تغییرات رفتاری مناسب در فرزندان یاری می‌دهد.
۳. بازخورد و تمرین برای پیشرفت والدین را امری لازم و ضروری می‌داند.
۴. به والدین تمرین‌هایی می‌دهد که بر مهارت‌های حل تعارض و برقراری ارتباط اثر می‌گذارند.
۵. اغلب تعارضات بین والدین و فرزندان را منبعت از باورهای غلط می‌داند.

تعاریف رفتاری تعارض

۱. مباحثه مکرر بین زوج‌ها درباره وظایف والدینی یا عدم توافق آن‌ها که مانع انجام وظایف تربیتی مؤثر برای نوجوانان می‌شود.
۲. فقدان توافق بین والدین در مورد راهبردهای مقابله‌ای با انواع رفتارهای منفی نوجوان.
۳. پاسخ‌های تربیتی غیر مؤثر والدین به رفتار منفی نوجوان.
۴. عدم توانایی زوج‌ها برای بحث کردن و پشتیبانی از تلاش‌های تربیتی یکدیگر.

اهداف بلندمدت

۱. آشنایی والدین با روش‌های تربیتی برخورد با مسائل نوجوانان؛
۲. ایجاد اتحاد والدینی در زمینه تربیت فرزندان؛
۳. آموزش حل مسائل خانوادگی با استفاده از به‌کارگیری اصول A-B-C (اصول شکل‌گیری باورهای غیرمنطقی)؛
۴. آموزش تغییر رفتار نوجوان از طریق به‌کارگیری اصول رفتاری؛
۵. ایجاد توانایی مدیریت مشکلات خانواده در والدین تا قادر باشند با همکاری همه اعضای خانواده به حل مشکلات و بحران‌های آتی بپردازند.

روند کلی جلسات به این صورت است:

- جلسه اول: آشنایی با اعضا و بیان منطقی و اهداف جلسات آموزشی؛
جلسه دوم: آگاه کردن والدین از مسائل تربیتی نوجوانان و ایجاد اتحاد والدینی؛
جلسه سوم: آموزش چارچوب‌دهی مجددشناختی؛
جلسه چهارم: ادامه آموزش چارچوب‌دهی مجددشناختی و آموزش ایجاد ارتباط مؤثر؛
جلسه پنجم: مشاهده و بررسی رفتار نوجوان؛
جلسه ششم: آموزش کنترل رفتار از طریق بستن قرارداد؛
جلسه هفتم: ارائه گزارش تجربیات والدین پس از دو هفته؛
جلسه هشتم: جلسه پرسش و پاسخ، و جمع‌بندی.

جلسه اول

موضوع: آشنایی با اعضا و بیان منطق و اهداف جلسات آموزشی

اهداف

۱. آشنایی با اعضای شرکت‌کننده و معرفی آن‌ها به همدیگر؛
۲. بیان اهداف و چارچوب اساسی برنامه کار؛
۳. دریافت اهداف اعضا برای شرکت در جلسات؛
۴. جمع‌بندی و بیان اهداف مشترک گروه؛
۵. عقد قرارداد و گرفتن تعهد برای شرکت منظم و مشارکت در فعالیتهای گروه؛
۶. انجام دادن ارزیابی‌های اولیه.

روش

پس از سلام و احوال‌پرسی، رهبر گروه به معرفی خود می‌پردازد و از اعضای شرکت‌کننده نیز می‌خواهد که خود را به سایرین معرفی کنند. پس از آن، از زوجین خواسته می‌شود که علت حضور خود را در جلسات بیان کنند و بگویند که هدف اصلی آن‌ها از شرکت در این جلسات چه بوده است. آن را روی برگه بنویسند، با صدای بلند در گروه مطرح کنند و سپس به رهبر تحویل دهند.

پس از آن، رهبر گروه نام دوره را، که همان آموزش شیوه‌های حل تعارض والدین با نوجوانان با استفاده از رویکرد شناختی- رفتاری است، بیان می‌کند و به تعریف تعارض می‌پردازد. تعارض یعنی ناکامی در ایجاد ارتباط مطلوب و نارضایتی طرفین از روابط والدین و فرزند. بنابراین، زوجینی که در این برنامه آموزشی قرار می‌گیرند، لزوماً مشکلات زناشویی ندارند بلکه درصد بهبود تعاملات خود با فرزندانشان هستند و می‌خواهند زندگی خانوادگی خود را بهبود بخشند.

پس از آن، قوانین و اصول شرکت در جلسات برای والدین بیان می‌شود.

این اصول عبارت‌اند از:

۱. حضور مرتب و منظم هر دو والد در جلسات؛
 ۲. اعتماد به گروه و بیان نظر خود به صورت مشارکتی؛
 ۳. انجام دادن درست و دقیق تمرینات گروهی و تکالیف بین جلسات؛
 ۴. احترام گذاشتن به یکدیگر؛
 ۵. آمادگی برای مواجه شدن با انتقادات و رفتارهای واقعی؛
 ۶. تلاش برای بیان واقعیت و کاهش دادن پاسخ‌های دفاعی؛
 ۷. اعتماد به یکدیگر و در میان گذاشتن به موقع افکار و احساسات با صراحت؛
 ۸. گوش دادن دقیق و همراه با آگاهی کامل به همدیگر؛
 ۹. توجه مکرر به اهداف خود و گروه.
 ۱۰. داشتن تعهد اخلاقی به اهداف خود و گروه.
- پس از آن، مسائل مهم مربوط به رشد، رفتارهای عادی و رفتارهای مسئله‌ساز دوره نوجوانی برای زوجین تشریح می‌شود و مورد بحث قرار می‌گیرد.