

والدین و
نوجوانانشناخت
و گاهش

تعارضات

براساس رویکرد
(REBT)

بخش پایانه

ناظر: دکتر حسین سلیمی بجزستانی

تدوین: زهرا خدابخنده، الهام زمان شعار، الهام مبینی

دانشجویان کارشناسی ارشد مشاوره

اشاره

در بخش‌های قبلی مقاله رویکرد REBT را معرفی کردیم و به اجزای آن پرداختیم. در شماره پایانی، جلسات مشاوره گروهی را پی می‌گیریم. کلیدواژه‌ها: مولفه‌های رفتار، الگوهای رفتار، قرارداد رفتاری

جلسه ششم

موضوع: آموزش کنترل رفتار از طریق بستن قرارداد
اهداف:

۱. بررسی تکلیف جلسه پیش
۲. آموزش ارتباط بین پیامدها، پیشامدها و رفتار
۳. تعیین پاداش و تنبیه برای الگوهای رفتاری
۴. آموزش وضع قوانین لازم‌الاجرا
۵. بررسی راهبردهای کنترل بحث
۶. آموزش بستن قرارداد
۷. ارائه تکلیف

روش

رهبر گروه ضمن بررسی تکلیف جلسه قبل، به تفسیر رابطه بین مولفه‌های رفتار (پیشامد - رفتار - پیامد) می‌پردازد. رهبر باید اطمینان حاصل کند که والدین نقش خود را در شکل‌گیری رفتار نوجوانان شناسایی خواهند کرد. برای بررسی بیشتر، رهبر از بعضی از والدین می‌خواهد که به صورت داوطلبانه مواردی را که در جدول مشاهده رفتار یادداشت کرده‌اند، در گروه به اشتراک بگذارند. همچنین، برای آموزش دادن کسب بینش در مورد به هم پیوستگی پیشامدها و پیامدها با رفتار از والدین پرسش‌هایی می‌کند:

۱. آیا الگوهای تکراری‌ای را که در موقعیت شکل‌گیری رفتار و پیامدها وجود دارد، می‌بینید؟
۲. به نظر شما اگر والدین قادر باشند پیشامدها و پیامدها را تغییر دهند، رفتار مورد نظر به همین شکل تکرار خواهد شد یا تغییر می‌کند؟
۳. به نظر شما در تغییر رفتار نوجوان، تغییر پیشایندها موثرتر است یا تغییر پیامدها؟

هنگامی که والدین به اهمیت تغییر پیامدها پی بردند، از آنها می‌خواهیم که به کمک یکدیگر پاداش‌ها یا تنبیه‌هایی را در نظر بگیرند. پس از آنکه والدین در این موارد به توافق رسیدند، رهبر گروه در مورد لزوم ساختن نمودن نظام خانواده و وجود قوانین آشکار به آنان آموزش‌هایی می‌دهد. سپس از آنها می‌خواهیم به این سوال بیندیشند که خانواده آنها بر اساس چه قوانینی به انسجام و کارایی خواهد رسید؟ (این قوانین بعداً در برگه قرارداد بین والدین و نوجوان خواهد آمد). رهبر گروه پس از بررسی نمونه‌ای از قوانینی که والدین وضع کرده‌اند و تأیید و روشن‌سازی و اصلاح آنها به این نکته پراهمیت اشاره می‌کند که تعهد به اجرای قوانین از وضع قوانین مهم‌تر است و آنها باید ملزم به اجرای آن باشند. رهبر گروه به منظور آماده‌سازی شرایط برای مذاکره با نوجوان دارای مشکل، راهبردهایی را برای کنترل بحث به والدین می‌آموزد. این راهبردها شامل لزوم خونسرد بودن، شنونده بودن، احترام، رعایت حق تقدم، سخنرانی نکردن، تأیید کردن و بازخورد دادن است.

پس از آن، رهبر در مورد قرارداد رفتاری به والدین آموزش می‌دهد. قرارداد رفتاری نوعی روش تغییر رفتار است که براساس آن بین اشخاصی که خواهان تغییر رفتارند، توافقی برقرار می‌شود و هر دو طرف اقدام به رفتارهایی می‌کنند که باعث خشنودی یکدیگر می‌شوند. در اینجا پیمانی دوجانبه بسته می‌شود. سپس دو طرف مفاد آن را با همکاری و توافق یکدیگر تنظیم می‌کنند. پس از آن، یک نمونه قرارداد به والدین نشان داده می‌شود تا با نحوه نوشتن قرارداد آشنا شوند در انتها از آنها خواسته می‌شود که طی هفته، ضمن مذاکره با نوجوانان، اقدام به بستن قرارداد و امضا و اجرای آن کنند.

ردیف	رفتار مورد انتظار (نوجوان متعهد می‌شود که...)	والدین در مقابل متعهد می‌شوند که...	عدم تعهد نوجوان	ارائه تقویت منفی از سوی والدین
۱				
۲				
۳				

جلسه هفتم

موضوع: ارائه گزارش تجربیات والدین پس از دو هفته اهداف:

بررسی تکلیف جلسه پیش اصلاح قرارداد و روش‌های اجرا شده ارجاع و آموزش مجدد مراحل قبل از اجرای قرارداد در صورت نیاز تعمیم یادگیری اجرای قرارداد در قالب یک برنامه فعال زندگی خانوادگی

روش

این جلسه بعد از دو هفته برگزار می‌شود تا والدین فرصت اجرای روش‌های مورد نظر و مشاهده تأثیرات نتایج آنها را داشته باشند. رهبر گروه از والدین می‌خواهد که به ترتیب، ابتدا والدینی که تجربه تغییر رفتار فرزندانشان را مثبت ارزیابی کرده‌اند، تجربه بستن قرارداد، تعهد به اجرای آن، ارزیابی نتایج و میزان مشارکت فرزندانشان و رضایتمندی او را برای گروه بیان کنند. سپس، از گروه دیگر والدین می‌خواهد تا در مورد عملکرد آنها بازخوردهایی ارائه دهند و از والدینی که تجربه تغییر خود را منفی ارزیابی می‌کنند، خواسته می‌شود تا موارد فوق را به تفصیل بیان کنند. سپس، رهبر گروه از سایرین می‌خواهد نظر خود را در مورد عوامل دخیل در موفقیت این والدین به منظور ایجاد بینش و کمک به آنها ارائه دهند. در نهایت، او الگوی اصلاح برنامه رفتاری را به والدین آموزش می‌دهد. برای مثال، اگر والدین به این نتیجه برسند که در زمینه بستن قرارداد و تعیین مفاد آن خوب عمل کرده‌اند اما در تکلیف مرحله قبل از آن - یعنی ایجاد رابطه دوستانه با فرزند - موفق نبوده‌اند، به آنها آموزش داده می‌شود که به مرحله قبل‌تر بازگردند و توان خود را برای ایجاد یک رابطه موفق مجدداً به کار گیرند.

قرارداد رفتاری نوعی روش تغییر رفتار است که براساس آن بین اشخاصی که خواهان تغییر رفتارند، توافقی برقرار می‌شود و هر دو طرف اقدام به رفتارهایی می‌کنند که باعث خشنودی یکدیگر می‌شوند

جلسه هشتم

موضوع: جلسه پرسش و پاسخ و جمع‌بندی اهداف:

۱. بازنگری تجربه گروهی
۲. انتقاد و پیشنهادهای اعضا از روند و فرایند کار گروهی
۳. تحکیم آموخته‌ها و انتقال آنها به زندگی واقعی
۴. ارائه توصیه‌های نهایی و خلاصه کردن فرایند گروه

روش

در این جلسه، رهبر از اعضا می‌خواهد چنانچه درباره جلسات گذشته ابهام، پرسش، تجربه یا مسئله ناتمامی دارند، به بیان آنها بپردازند. در عین حال، از آنها خواسته می‌شود تجربه بودن در گروه را به طور کلی بازنگری کنند و درباره نظرها و بازخوردهای خود سخن بگویند. همچنین، رهبر از اعضا می‌خواهد که در مورد ارزش واقعی آموخته‌هایشان صحبت کنند و نظر خود را در مورد این مسئله که چگونه می‌توان از این آموخته‌ها در زندگی واقعی و حل مسائل آتی خانوادگی استفاده کرد، ارائه دهند.

در نهایت، رهبر گروه به عنوان توصیه‌های پایانی، برای اینکه والدین قادر باشند از تجربه خود در آینده استفاده کنند، به بیان موارد زیر می‌پردازد. رهبر یادآوری می‌کند که یک مؤلفه اساسی در تغییرات رفتاری، وجود تداوم در استفاده از روش‌های اصلاحی است. به عبارت دیگر، چنانچه والدین به‌طور کامل به تغییرات مورد نظر نرسیدند یا در این زمینه موفقیت بسیار کمی کسب کردند. پس از اصلاح الگوی رفتاری باید با جدیت و اعتقاد به اثربخشی این روش‌ها، آنها را تا دستیابی به هدف ادامه دهند. مطمئناً طی کردن این مسیر در برخی از خانواده‌ها تداوم، جدیت و زمان بیشتری طلب می‌کند. سپس، رهبر به آنها توصیه می‌کند که اتحاد والدینی و روابط حسنه با فرزندانشان را به عنوان یک فرایند همیشگی گسترش دهند.

رهبر گروه در این جلسه مجدداً بر اهمیت رازداری تأکید می‌کند و همچنین منابع ارجاع را به افرادی که احساس می‌کنند به کمک بیشتری نیاز دارند، ارائه می‌دهد. ■

منابع

۱. اشتاینبرگ، لارنس؛ سال‌های شیرین نوجوانی، مترجم: مهدی قراچه داغی، تهران، یاسمن، ۱۳۷۵.
۲. ساندرز، متیو؛ برای همه پدر و مادرها: شیوه‌ای مثبت جهت رسیدگی به رفتار کودکان، مترجم: نوشین شمس، تهران، آسیم، ۱۳۸۲.
۳. علیا، نرگس و همکاران؛ آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی، تهران، دانژه، ۱۳۸۸.
۴. مایر، دینک؛ پدر، مادر، نوجوان: آموزش قدم به قدم برای تربیت مؤثر نوجوان‌ها، مترجم: مهدی قراچه داغی، تهران، پیک بهار، ۱۳۷۹.
۵. میکوچی، ژوزف؛ نوجوان در خانواده درمانی: روش‌های اصلاح چرخه معیوب تعارض و کنترل، مترجم: فریده همتی، تهران، رشد، ۱۳۸۴.
۶. ویکوف، جری و یونل، باربارا؛ تربیت کودک بدون تنبیه، مترجم: منصور بهرامی، تهران، مادر، ۱۳۸۳.
۷. راهنمای گام به گام درمان مشکلات زناشویی، تهران، رسا

تصمیم‌گیری برای تغییر رفتار

