

مشاوره‌ی گروهی با نوجوانان

مشاوره‌ی گروهی علاوه بر اهداف اصلاحی دارای اهداف پیشگیرانه، رشدی و آموزشی نیز هست. این گروه شامل فرایندهای بین‌فردی و راهبردهای حل مسأله است که بر افکار، احساس‌ها و رفتارهای هشیارانه تأکید دارند. گروه‌های مشاوره با ساختار یا بدون ساختار در اهداف زیر با یکدیگر مشترک هستند:

- کمک کردن به افراد برای رشد نگرش‌های مثبت‌تر و مهارت‌های بین‌فردی بیشتر
- استفاده از فرایند گروه به‌عنوان راهی برای تسهیل تغییر رفتار
- کمک کردن به افراد برای انتقال مهارت‌های اکتسابی جدید و رفتارهای آموخته‌شده‌ی خود در گروه به زندگی جاری (کوری و کوری، ۱۳۸۲).

برخی اهداف اساسی در مشاوره‌ی نوجوانان عبارتند از:

- بهبود توانایی آنان در گوش دادن، پاسخ دادن همدلانه به احساسات، نیازها و افکار دیگران
- شناخت و ابراز احساسات متعارض نوجوانان
- افزایش توانایی ابراز وجود و عزت‌نفس
- تثبیت نسبی خلق و تحمل تغییراتی که در محیط اطراف پدید می‌آید.
- بهبود مهارت‌های اجتماعی به‌منظور حفظ روابط دوستی پایدار با همسالان
- کاهش تنش در ارتباط با مراجع قدرت و والدین و افزایش احساس رضایتمندی
- یادگیری نحوه‌ی انتخاب صحیح و پذیرش پیامدهای آن
- و...

- برقراری رابطه حسنه

پس از تعیین قوانین و قواعد برگزاری گروه و سازماندهی جلسات از نظر زمان، مکان، هزینه‌ی اولین موضوع اساسی برقراری رابطه‌ی حسنه است که مشاور باید در ایجاد فضایی مملو از اعتماد که اعضا در آن احساس راحتی کنند، تلاش نماید. فنونی از قبیل گوش دادن به اعضا، تشویق آن‌ها به صحبت کردن درباره‌ی خودشان و تلاش برای درک اعضا، از راه‌های ایجاد اعتماد در گروه است. مشاور بایستی از مشخص کردن مقاومت اعضا، دادن اطلاعات بیشتر و پرهیز از قضاوت بپرهیزد تا بتواند گروه را در مسیر اهداف تعیین شده هدایت نماید. اگر مشاور خلوص لازم را در رفتار خود داشته باشد و اعضا را همان‌گونه که هستند بپذیرد و به آن‌ها احترام بگذارد، احترام متقابل نیز دریافت خواهد کرد. خود بودن مشاور و عمل به آنچه که اعضا را تشویق به انجام آن می‌کند، می‌تواند باعث ایجاد اعتماد بیشتر اعضا شده و آن‌ها را در جهت تغییر تشویق نماید.

مشاوره‌ی گروهی معمولاً بر نوع خاصی از مشکل تأکید دارد و این مشکل می‌تواند فردی، تحصیلی، اجتماعی یا شغلی باشد. مشاوره‌ی گروهی غالباً در نهادهایی مانند مدارس، مراکز مشاوره‌ی دانشگاهی مراکز و کلینیک‌های بهداشت روانی سطح جامعه انجام می‌شود. تفاوت این گروه‌ها با گروه درمانی در این است که مشاوره گروهی با مشکلات هشیار فرد سروکار دارد. و جهت‌گیری عمده‌ی آن معمولاً بر حل موضوعات خاص و کوتاه‌مدت استوار است و با درمان اختلال‌های روانی و رفتاری شدیدتر ارتباط ندارد.





برخی از فنون مورد استفاده در مشاوره‌ی گروهی - تمرکز بر اینجا و اکنون؛

با وجودی که بحث درباره‌ی تاریخچه‌ی زندگی و گذشته نوجوانان می‌تواند مفید باشد، لازم است به نوجوان در جهت تعیین اهداف کنونی‌اش کمک شود. تمرکز بر زمان حال به نوجوانان اجازه می‌دهد تا مالکیت تجارب خود را بپذیرند و به معانی نهفته‌ی آن‌ها پی ببرند. اغلب افراد به سمت متوقف کردن جریان زمان حال گرایش دارند مشاور به نوجوان آموزش می‌دهد تا به جای سرزنش دیگران به احساساتش بپردازد و به جای این که خود را پشت سؤالاتش پنهان کند، مسائل و مشکلاتش را به صورت مستقیم اظهار نماید.

ایفای نقش^۱ و نقش معکوس^۲

ایفای نقش، روشی مناسب برای ایجاد علاقه در نوجوانان در فرایند گروه و کمک برای به تجربه درآوردن احساساتشان است. و موجب مشارکت بیشتر آن‌ها در گروه می‌شود و به آن‌ها در شناخت و آزمون رفتارهای جدید کمک می‌کند. ایفای نقش روشی مناسب برای شناخت، تجربه و اصلاح عواطف تعارض‌برانگیز است که از نوجوان خواسته می‌شود احساس ناکامی و نگرانی‌هایش را به صورت بازی نقش، برون‌ریزی کند. می‌توان از یکی از اعضای دیگر گروه که تجربه‌ی مشابهی دارد خواست تا به او در ایفای نقش کمک نماید. بدین طریق فرد می‌تواند احساسات مدفون شده‌اش را ابراز کرده و با صدای بلند آن را برون‌ریزی نماید. همچنین از طریق وارونه کردن نقش اعضا می‌تواند نقش مادر، پدر یا هر کس دیگر که با وی دچار تعارض است را بازی کند در پایان می‌توان سؤالاتی نظیر اکنون چه تجربه‌ای داری؟ یا دوست داری درباره نقشی که ایفا کردی چه چیزی بگویی و از سایر اعضای گروه بخواهیم تا درباره‌ی نقش ایفا شده و تجاربشان به شخص بازخورد ارائه دهند (گوری، ۱۳۸۷).

سایر تمرین‌های ایفای نقش

همه‌ی ما در شرایط و موقعیت‌های مختلف نقش بازی می‌کنیم، اما نقشی که بتواند هویت، احساسات، طرز برخورد، رفتارهای شخصی و بیان حالات و حرکات را به نمایش بگذارد و از طریق آن ما را به مسیر تجربه و سلامتی سوق دهد بسیار مشکل است. تمرینات زیر می‌تواند گزینه‌های مناسبی برای گروه باشد به شرط آن که سایر ملاحظات مشاوره‌ای نیز لحاظ گردد.

- نقش دوست دوران کودکی خودت را بازی کن

- نقش دوستی که به تو محبت بی‌دریغ می‌کند

- نقش پدری که همیشه عصبانی است

- نقش خواهر یا برادری که به او حسودی می‌کند

....

در نقش معکوس یعنی خروج از نقش خود و ورود به نقش دیگری بسیاری از افراد در رفتار عاطفی و حسی خود و نوع ابراز آن محدود عمل می‌کنند، به همین علت احساسات و عواطف درونی خود را آشکار نمی‌کنند در نقش معکوس، خود را در دیگری می‌بینند و این عمل باعث می‌شود که نگاه عمیق‌تری به خود داشته باشند. البته مقاومت‌هایی از طریق مراجع صورت می‌گیرد مانند خودداری از بازی یا خودداری از عکس‌العمل، که با کمک مشاور راه مناسب شناسایی می‌شود در هر حال، بیشتر اوقات نتیجه‌ی مثبت پدیدار می‌گردد و مراجع خود را از دید نفر دیگر می‌بیند و می‌شناسد.

تمرین‌های ایفای نقش معکوس به قرار زیر است:

یکی از اعضای گروه نقش مراجع را بازی می‌کند و مراجع نقش‌های مختلف را مثل مادر، پدر، خواهر، برادر، دوست، معلم، همسایه و... و همین سبک را در رابطه با موقعیت‌های زیر ادامه می‌دهند.

- کسی که از تو قضاوت درستی ندارد

- کسی که از تو توقع زیادی دارد

- کسی که با تو رقابت می‌کند

- کسی که تو را باور ندارد (محامدی، ۱۳۸۶).

آنچه مسلم است استفاده از این تمرینات در گروه به مهارت و تجربه نیاز دارد اما با اعتراض بر اصول مشاوره و رعایت جوانب احتیاط حرفه‌ای مشاوران می‌توانند در این وادی گام بردارند و آثار سودمند آن را لمس نمایند.

پی‌نوشت

1. Role Playing
2. Reversal Experiment

منابع

- کوری، جerald (۱۳۸۷). نظریه‌ها و روش‌های مشاوره‌ی گروهی. (فائزه عسگری، مریم خدابخش، مهرنوش دارینی، فرناز عسگری، مترجمان). تهران: شبنم دانش (تاریخ نشر کتاب به زبان اصلی، ۲۰۰۵).

- کوری، ماریان اشناپدر و جerald کوری (۱۳۸۲). گروه‌درمانی. (سیف‌الله بهاری و همکاران، مترجمان). تهران: نشر روان (تاریخ نشر کتاب به زبان اصلی، ۲۰۰۲).

- محامدی، منیژه (۱۳۸۶). درمان‌درمانی. تهران: نشر قطره.



۴۵

دوره‌ی ۴
شماره‌ی ۴
تابستان ۱۳۸۸