

## انعکاس دادن

را به خاطر بسپارد، این کار می‌تواند اطلاعات ارزشمندی از مراجع در اختیار مشاور قرار دهد تا در موقع مناسب از آن‌ها استفاده کند. دانش‌آموز در جلسه مشاوره تمایلی به شنیدن نصیحت ندارد بلکه می‌خواهد سخنانش شنیده و درک شود. منفعلانه گوش دادن و در پی راه‌حل بودن یا ارایه پاسخ‌های کوتاه نه تنها احساس درک شدن را به دانش‌آموز نمی‌دهد بلکه به رابطه او با مشاور لطمه وارد می‌کند. انعکاس دادن از جمله فنون گوش‌دادن فعال به سخنان دانش‌آموز است که استفاده مناسب و بجا از آن می‌تواند دانش‌آموز را تشویق نماید با ادامه‌ی سخنانش مشاور را به دنیای درونی خویش راه دهد.

### انعکاس<sup>۱</sup>

وقتی به آینده نگاه می‌کنید انعکاس خود را در آن می‌بینید. این انعکاس اطلاعات مهمی را در مورد خودتان به شما می‌دهد. وقتی در مشاوره فن انعکاس را بکار می‌گیرید مانند آینه عمل می‌کنید. با این فن محتوای گفتار یا احساسات گوینده و یا ترکیبی از این دو حالت را به دانش‌آموز منعکس می‌کنید. در این مهارت نباید هر چه را که شنیده‌اید، عیناً تکرار کنید بلکه باید آن‌چه را که فهمیده‌اید، بازگو نمایید. و از زبان خودتان استفاده کنید. انعکاس‌دادن به شیوه‌ای درست بسیار اهمیت دارد. در غیر این صورت کودک یا نوجوان فکر می‌کند او را درک نکرده‌اید و صحبت‌هایش را طوطی‌وار به خودش برگردانده‌اید. این سه هدف در انعکاس‌دادن دنبال می‌شود:

۱. دانش‌آموز متوجه می‌شود مشاور به سخنان او گوش می‌دهد و آن‌ها را درک می‌کند.<sup>۲</sup>  
 ۲. دانش‌آموز به احساسات هیجانی و محتوای گفته‌های خودش بیشتر توجه می‌کند و بر آن‌ها متمرکز می‌شود.<sup>۳</sup> دانش‌آموز به ادامه صحبت و ابراز افکار و احساساتش تشویق می‌شود (گلدارد و گلدارد ترجمه‌ی یوسفی لویه، خاطری و متین، ۱۳۸۷). بنابراین توضیحات انعکاس سه حالت کلی دارد: ۱. انعکاس محتوا<sup>۲</sup>، ۲. انعکاس احساسات<sup>۳</sup>، ۳. انعکاس ترکیبی<sup>۴</sup> (محتوا و احساسات)

مشاور، نخست یک شنونده فعال است. برای این‌که دانش‌آموز احساس ارزشمندی کند بهترین شیوه آن است که فعالانه به صحبت‌های او گوش دهیم. مشاور با گوش دادن به آنچه مراجع می‌گوید می‌تواند او را در شناسایی مشکلاتش یاری نماید و راه‌حل‌های مناسب جهت رفع آن‌ها را پیدا کند. لازم است مشاور به آن‌چه دانش‌آموز می‌گوید، با دقت توجه کند و کوچک‌ترین جزئیات



## ۱. انعکاس محتوا

در انعکاس محتوا مشاور با اطلاعات و افکاری سر و کار دارد که محتوای آن چه را که دانش آموز می گوید می سازد. در این فن مشاور مهمترین اجزای صحبت های دانش آموز را انتخاب و به شیوه ای واضح تر و روشن تر برای خود دانش آموز بیان می کند. مشاور سعی می کند تا عناصر سازنده اصلی را بدست آورده و آن ها را منعکس نماید. به نمونه های زیر توجه کنید: دانش آموز: «وقتی با مامان و داداشم بیرون می ریم مامانم به حرف من گوش نمی ده، بهش می گم برام چیزی بخره نمی خره. ولی وقتی داداشم می گه به حرفش گوش می ده و براش می خره. مامانم به سؤال های من جواب نمی ده ولی داداشم سؤال کنه جوابشو می ده».

مشاور: «تو می خواهی بگی مامان بین تو و برادرت فرق می گذاره. به حرف های اون گوش می ده ولی به حرف های تو گوش نمی ده. دلت می خواد مادرت بیشتر به تو توجه کنه».

دانش آموز: «پدرم بیشتر وقتها نیست، دائم باید به مأموریت بره. وقتی هم که می یاد خونه زیاد می خوابه. من خیلی کم می بینمش».

مشاور: «پدرت مشغله کاری زیادی داره و برای تو وقت کم می داره».

دانش آموز: «هفته آینده مسابقه کاراته دارم. این مسابقه برای من خیلی مهمه. خیلی تمرین کردم، دلم می خواد برنده بشم. به پدرم ثابت کنم که وقتمو تلف نکردم».

مشاور: «برای این مسابقه خیلی تلاش کردی. دلت می خواد برنده بشی تا پدرت ارزش کارت رو بفهمه».

## ۲. انعکاس احساسات

انعکاس احساسات یکی از مهمترین مهارت های خرد است. در این مهارت مشاور احساسات هیجانی دانش آموز را شناسایی کرده و به خود او باز می گرداند. به نمونه های زیر توجه کنید: دانش آموز: «دلم می خواد حال داداشمو جا بیارم، دلم می خواد کتکش بزوم».

مشاور: «تو از برادرت خیلی عصبانی هستی». دانش آموز: «روزهایی که ریاضی دارم کلافه می شم. معلم ریاضی خیلی سخت گیره، ازش متنفرم».

مشاور: «از معلم ریاضی بدت می یاد». دانش آموز: «علی دوستم خیلی احساسات زرنگی می کنه. هر وقت که با هم بیرون می ریم انتظار داره من پول خرج کنم. حس می کنم از من سواستفاده می کنه».

مشاور: «از دوستت علی خیلی دلخوری».

## ۳. انعکاس ترکیبی

مشاور می تواند در جریان مشاوره، ترکیبی از این دو مهارت یعنی انعکاس محتوا و انعکاس احساسات را بکار ببرد. به نمونه های زیر توجه کنید:

دانش آموز: «یه پسره توی کلاس مون هست اسمش امیدیه، تربیته، به من فحش می ده، حتی منو کتک می زنه. دلم می خواست یه قدرتی داشتم که بتونم داغونش کنم».

مشاور: «تو از این که امید اذیتت می کنه عصبانی هستی. دلت می خواد یه جوری کارهاشو تلافی کنی».

دانش آموز: «خسته شدم از زمانی که می رم خونه هنوز استراحت نکردم مامانم می گه برو سر درس هات. اصلاً اجازه نمی ده بازی کنم. به حرف های من گوش نمی ده، ولی دوست داره من بهش گوش بدم. اون هم وقتی می گه برو نون بخر من هم لاج می کنم می گم نمی رم درس دارم».

مشاور: «وقتی مامان بهت اجازه نمی ده بازی کنی ازش دلخور می شی. بعد تو هم به حرفش گوش نمی دی».

دانش آموز: «پدرم با من جوری رفتار می کنه که انگار من بچه ام. ازش خیلی ناراحتم. وقت هایی که با دوست هام قرار می گذاریم بیرون بریم، مدام به من تلفن می زنه، منو چک می کنه».

مشاور: «وقتی پدرت تو رو چک می کنه ازش عصبانی می شی. دلت می خواد پدرت بیشتر روی

تو حساب کنه».

در استفاده از فن انعکاس، باید به این دو نکته توجه داشت: اول این که در استفاده از این فن مشاور بهتر است از جملات کوتاه استفاده کند. زیرا جملات طولانی، دانش آموز را از آن چه که در حال تجربه آن است دور می کند و او را از دنیای خویش بیرون آورده و وارد دنیای مشاور می کند. دیگر این که بهتر است مشاور یا از انعکاس احساس استفاده کند یا از انعکاس محتوا نه از هر دو با هم. این امر به خصوص هنگامی که از انعکاس احساس استفاده می شود بیشتر صادق است. گاهی اوقات انعکاس احساس به تنهایی و بدون اشاره به محتوا با قدرت می تواند به مراجع کمک کند تا احساسی را که سعی در پنهان کردن آن داشته از آن خود کند. تجربه احساسات اغلب درآورد است اما نوعی پالایش محسوب می شود که به دانش آموز کمک می کند (گلدارد ترجمه حسینیان، ۱۳۸۲).

مشاوران می بایست به این نکته نیز توجه داشته باشند که انعکاس دادن احساسات و محتوای گفته ها و حتی رفتارهای دانش آموز با وجود سادگی از ظرافت و حساسیت خاصی برخوردار است. مهارت پیدا کردن در این فن مستلزم تمرین است. به شیوه های مختلف می توان از این فن استفاده کرد. هر مشاور می تواند به سبک خودش به انعکاس دادن بپردازد. مثال های ارائه شده صرفاً نمونه ای از انعکاس دادن است.

پی نوشت

1. Reflection
2. Reflection of content
3. Reflection of feelings
4. Reflection of content and feelings

منبع

۱. گلدارد، دیوید (۱۳۸۲). مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره (سیمین حسینیان، مترجم). تهران: انتشارات کمال تربیت.
۲. گلدارد، کاترین و گلدارد، دیوید (۱۳۸۷). مهارت های مشاوره در زندگی روزمره (مجید یوسفی لویه، منا خاطری و آذر متین، مترجمان). تهران: انتشارات زریاف اصل.

