

شرایطی مشاور به مراجع این فرصت را می‌دهد که به جذب و آندیشیدن آنچه گفته است بپردازد. خلاصه‌گویی، گفته‌های مراجع را واضح‌تر کرده و آن را در قالب سازمان یافته‌ای می‌ریزد. غالباً فرد به هنگام مراجعه جهت مشاوره سردرگم است، خلاصه‌گویی به او کمک می‌کند که بتواند تصویر واضحی از موقعیت خود به دست آورد (گلدارد، ترجمه حسینیان، ۱۳۸۶).

خلاصه‌کردن: چه زمانی

خلاصه کردن باید در طول مشاوره در چند نوبت انجام گیرد، مهمترین مواردی که در خلاصه کردن انجام می‌شود به شرح زیر است:
- خلاصه کردن مطالب جلسه قبل در آغاز مشاوره.

به ادامه اکتشاف هستند.

خلاصه کردن: چرا؟

گاهی برای مراجع لازم است که تأمل نموده و به بازبینی مسیر طی شده بپردازد، این بررسی به کمک مهارت خلاصه‌گویی صورت می‌پذیرد. خلاصه کردن شبیه بازگو کردن محتوای گفتار است. در خلاصه کردن نکات اساسی بیانات مراجع در کنار هم جمع‌آوری می‌شود و همچنین احتمال می‌رود که احساسات بیان شده از سوی مراجع نیز مطرح گردد. خلاصه‌گویی شامل تکرار همه مطالب نمی‌شود بلکه به جمع‌آوری نکات اساسی و مهمی که فرد مراجع در مورد آن‌ها صحبت کرده می‌پردازد و نهایتاً این نکات را به گونه‌ای ارائه می‌کند که مراجع قادر خواهد بود تصویری از آنچه که بیان کرده است به دست آورد. در چنین

کلید واژه‌ها: خلاصه کردن، اکتشاف خود، فنون مشاوره، تسهیل کننده‌های ارتباطی
فرایند مشاوره همچون یک سفر است، سفری که در طی آن مشاور در کنار مراجع قدم برمی‌دارد و در طی این سفر مراجع با همراهی مشاور خود به کشف تازه‌ای در مورد خودش و مشکلاتش می‌پردازد. فنونی چون تسهیل‌کننده‌های ارتباطی کلامی و غیرکلامی، سؤال کردن و انعکاس دادن (که در شماره‌های قبلی به آن‌ها پرداخته‌ایم) فنونی هستند که جهت ایجاد روابط خوب مشاوره‌ای طراحی شده‌اند و به منظور تشویق مراجع برای بیان مشکلات و آگاه کردن مشاور از مقولاتی که سبب مشکلات احساسی می‌گردند ترتیب داده شده‌اند، در واقع این مهارت‌ها وسیله‌ای جهت تشویق مراجع

عفت میراحمدیان

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

مهارت‌های مشاوره‌ای

مشاوره همچون یک سفر است

خلاصه کردن در مشاوره





سرطان در گذشته است و او هیچ وقت فرصت نکرده که به او ابراز محبت کند.

مشاور: به من گفتی که در مورد بابا و برادرهات نگرانی و اینکه مامان در اثر بیماری فوت کردن. به نظر می‌رسد ناراحتی تو از اینه که به مامان در طول زندگی‌اش علاقه خودت رو نشون ندادی و حالا می‌خواهی به بابا و برادرت این احساس محبتت رو نشون بدی اما نمی‌تونی.

چنانچه در مثال‌های بالا دیدید، در خلاصه‌گویی مشاور عناصری را که خود مراجع در طی بیانات قبلی بر زبان آورده به هم می‌پیوندد. این امر مراجع را قادر می‌سازد که تمام موارد را کنار هم بگذارد و به عنوان نتیجه، راه‌حلی برای خود بیابد. راه‌حل توسط خود مراجع به دست می‌آید و خاص وی خواهد بود. این راه‌حل توسط مشاور پیشنهاد نمی‌شود.

در شماره‌های بعدی از مهارت‌هایی سخن خواهیم گفت که به خاطر بالا بردن سطح آگاهی مراجع، امکان ایجاد تغییرات هیجانی و رفتاری را بیشتر می‌کند.

پی‌نوشت

1. summarizing

منابع

۱. گلدارد، دیوید. (۱۳۸۶). مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره. ترجمه: سیمین حسینیان. تهران: انتشارات کمال تربیت.
۲. گلدارد، کاترین و گلدارد، دیوید. (۱۳۸۲). راهنمای عملی مشاوره با کودکان. ترجمه: مینو پرنیانی. تهران: رشد.
۳. حسینی «بیرجندی»، سید مهدی. (۱۳۷۴). اصول و روش‌های راهنمایی و مشاوره. تهران: مرکز انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی.

فرایند مشاوره همچون یک سفر است، سفیری که در طی آن مشاور در کنار مراجع قدم برمی‌دارد و در طی این سفر مراجع با همراهی مشاور خود به کشف تازه‌ای در مورد خودش و مشکلاتش می‌پردازد

حاکمی از آن است که بسیار غمگین است. آنچه را که از کودک فهمیده‌اید چگونه خلاصه می‌کنید؟

یکی از خلاصه‌هایی که می‌توانید بگویید این است: به من گفتی غمگینی چون مامان و بابا اغلب وقتی که بهشون احتیاج داری پیشت نیستن، و بابا قول‌هایی داده که بهشون عمل نکرده.

این نوع خلاصه کردن به کودک کمک می‌کند که اطلاعات زیاد و سردرگم کننده را در کنار یکدیگر قرار دهد و تصویر روشنی بسازد. کودک متمرکزتر می‌شود و در نتیجه این امکان را می‌یابد تا برای خود راه‌حلی بیابد.

مثالی دیگر: مراجع در طول جلسه به‌طور مداوم از نگرانی خود در مورد سلامتی اعضاء خانواده‌اش می‌گوید و اینکه نگران است از اینکه پدرش کمربند ایمنی نمی‌بندد و برادرهایش موتورسواری می‌کنند و اینکه مادرش در اثر بیماری

- زمانی که مطالب مطرح شده به وسیله مراجع مبهم و طولانی است.
- زمانی که موضوع نیاز به توافق مشاور و مراجع دارد.

- وقتی که مراجع سکوت کرده و با استفاده از فنون دیگر به صحبت خود ادامه نداده است. در این موارد یکی از فنون مورد استفاده خلاصه کردن است.

- پایان جلسه: خلاصه کردن پایان جلسه که حاوی جمع‌بندی و ارائه چکیده مطالب مراجع است بایستی به موقع انجام گیرد. بدیهی است خلاصه گزارش مشاوره پس از خارج شدن مراجع از جلسه مشاوره بایستی در پرونده مراجع درج و برای جلسات بعدی مورد استفاده قرار گیرد (حسینی «بیرجندی»، ۱۳۷۴).

خلاصه کردن: چگونه

کودکان در فرایند مشاوره اغلب در مورد جزئیات قصه‌هایشان سردرگم می‌شوند. خلاصه کردن آنچه را که کودک گفته است، روشن می‌کند و اطلاعات آن را در قالبی سازمان یافته بیان می‌نماید تا کودک به نمای روشنی دست پیدا کند و متمرکز شود.

تصور کنید که در طول یک دوره چند دقیقه‌ای کودک مقدار زیادی اطلاعات به شما بدهد، حین صحبت‌هایش چندین بار اشاره می‌کند که دوست داشته والدینش حضور داشته باشند، اما آن‌ها هیچ وقت نبوده‌اند. علاوه بر این کودک مثالی می‌آورد که پدر زیر قول‌هایش می‌زند و در عین حال صدای کودک و بیان چهره‌اش