



مشاوره گروهی

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

ناظر: دکتر حسین سلیمی بجستانی

تدوین: زهرا خدابنده، الهام زمان شعار، الهام مبینی

دانشجویان کارشناسی ارشد مشاوره

اشاره

در بخش اول مقاله حاضر، رویکرد REBT را به طور مختصر در مقدمه معرفی کردیم سپس به اجزای طرح مورد نظر پرداختیم و با جلسه اول مشاوره گروهی شروع کردیم، در این بخش، مطالب را با ادامه جلسات پی می گیریم.

کلیدواژه‌ها: انطباق، رشد، قابلیت‌های شناختی، خودمختاری، تصمیم‌های اخلاقی، خودآگاهی، آرمان‌گرایی، نقش‌های جنسیتی.

مسائل مهم مربوط به رشد

- انطباق نوجوان با تغییرات بلوغ
- یادگیری استفاده از قابلیت‌های شناختی جدید
- پیدا کردن جایگاهی در بین هم‌تایان
- نحوه برخورد انتظارات مربوط به جنسیت
- تسلط بر مسائل جنسی
- اتخاذ تصمیم‌های اخلاقی
- شکل‌گیری روابط جدید با همسالان
- برقراری تعادل بین خودمختاری و پاسخ‌گویی
- تثبیت هویت
- تجربه کردن روابط صمیمانه
- ترک منزل

رفتارهای عادی

- توجه فزاینده نوجوان به ظاهر فیزیکی
- نگرانی در مورد این که آیا جسم او به‌طور طبیعی رشد می‌کند یا خیر؛
- توانایی فزاینده در استدلال کردن به شیوه‌های انتزاعی
- خودآگاهی افراطی طی یک دوره گذرا
- آرمان‌گرایی
- تصور آسیب‌ناپذیر بودن (من می‌دونم این کار یا این راه ناامن است اما برای من اتفاقی نمی‌افتد).
- افسانه‌های شخصی؛ مبالغه کردن در مورد خود و این اعتقاد که تجارب او چنان منحصر به فردند که هیچ کس (به‌خصوص بزرگسالان) نمی‌تواند آن‌ها را درک کند.
- مجادله‌های فزاینده بر مبنای تفکر انعطاف‌ناپذیر، به دلیل اینکه نوجوان قادر نیست امتیازات دیدگاه خود را بر دیدگاه فرد مقابل به صورت عینی ارزیابی کند.
- مشغولیت شدید با گروه هم‌تایان؛ تا آن‌جا که شاید سایر مسئولیت‌ها را به فراموشی بسپرد.
- همرنگی بیشتر با گروه هم‌تایان و نگرانی درباره پذیرش.
- توجه بیشتر به تفاوت‌های بین نقش‌های جنسیتی «مردانه» و «زنانه» و عدم پذیرش رفتار جنسیتی غیرعادی در دیگران.

رفتارهای مسئله‌ساز

- سرکشی و تمرد مداوم از دستورات و خواسته‌های والدین
- درگیر شدن در فعالیت‌های جنسی بی‌قیدوبند
- در حاشیه قرار دادن امور تحصیلی
- درگیری لفظی مکرر، دشنام دادن، تهدید کردن اعضای خانواده و نشان دادن خشم شدید
- شرکت در درگیری‌های متعدد خیابانی
- رفتاری که برای نوجوان یا سایر اعضای خانواده احتمال خطر جدی دارد؛ فرار از منزل یا گذراندن شب در خارج از منزل
- استفاده روزانه از داروهای مخدر یا مصرف چند داروی مخدر با هم
- مشکلات قانونی
- دزدی از خانواده
- خشونت و آزار جسمی
- غیبت مداوم، شکست تحصیلی یا رفتارهای مسئله‌ساز

بعد از توضیح مختصر موارد یاد شده، از والدین خواسته می‌شود تا با توجه به موضوعات مورد بحث، تعارض با نوجوان را تعریف کنند (رهبر گروه در حین گفت‌وگوی اعضای گروه در زمینه تعارض والدین با نوجوان، بحث را به اعضا واگذار می‌کند). در زمان دریافت بازخوردها، هنگامی که هر یک از اعضا به تعریف مدنظر رهبر (تعریف شناختی-رفتاری تعارض والدین با نوجوان که در مقدمه پروتکل اشاره شد) نزدیک می‌شود، رهبر ضمن جلب توجه سایر اعضا و تشویق عضو مذکور، به تأیید مطالب عنوان شده می‌پردازد. زمانی که رهبر گروه و اعضا بر سر تعریف تعارض به نتیجه رسیدند، اهداف برنامه‌های گروه به‌طور دقیق عنوان می‌شود.

این اهداف عبارت‌اند از:

۱. آشنایی والدین با روش‌های تربیتی برخورد با مسائل نوجوانان؛
 ۲. ایجاد اتحاد والدینی در زمینه تربیت فرزندان؛
 ۳. آموزش حل مسائل خانوادگی با 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.
- پس از بیان اهداف، رهبر ضمن مشخص کردن تکلیف (تمرین) ختم جلسه را اعلام می‌کند.

تمرین جلسه اول

از زوجین خواسته می‌شود در مورد اصلی‌ترین تعارض‌های خود با نوجوانشان به توافق برسند. توافق در زمینه تعارض‌های اصلی به این معناست که پدر و مادر هر دو مشکلات را با یکدیگر اولویت‌بندی کنند و جلسه بعد آن را در گروه ارائه کنند.

جلسه دوم

موضوع: آگاه کردن والدین از مسائل تربیتی نوجوانان و ایجاد اتحاد والدینی

اهداف

۱. بررسی تکلیف جلسه قبل؛
۲. آگاه کردن زوجین از تفاوت دیدگاه‌هایشان از طریق سیال‌سازی ذهنی؛
۳. دستیابی زوجین به تعریف واحدی از مشکلاتشان با نوجوان؛
۴. آموزش دستیابی به توافق در مورد مسائل و اتحاد والدینی؛
۵. ارائه تکلیف.

روش

جلسه با بررسی تکلیف ارائه شده در جلسه قبل آغاز می‌شود. از زوجین خواسته می‌شود رفتارهای مشکل‌آفرین را که بر سر آن‌ها به توافق رسیده‌اند، در گروه عنوان کنند. همچنین، نمونه‌هایی از بحث‌های سازنده و حمایتی با همسر را در مورد تجربه گفت‌وگویشان گزارش دهند. در ادامه، از والدین خواسته می‌شود مواردی را که با یکدیگر به توافق نرسیده‌اند، مطرح سازند. سپس، از روش سیال‌سازی ذهنی برای آموزش نحوه رسیدن به توافق استفاده می‌شود (سیال‌سازی به این صورت است که ابتدا از یکی از والدین (زوج) به‌طور داوطلبانه خواسته می‌شود که با توجه به جدول مربوط به تکلیف جلسه قبل، یک مشکل را که در ارتباط با آن به توافق نرسیده‌اند، مطرح و دلایل عدم توافق خود را بیان کند.

سپس، از سایر اعضا خواسته می‌شود با بیان دیدگاه‌های خود، زوج مذکور را یاری دهند تا درباره این که مشکل مذکور اولویت دارد یا نه، به نظر واحدی دست یابند (این روش می‌تواند برای چند زوج در ارتباط با مشکلات عنوان شده ادامه یابد تا جایی که رهبر گروه مطمئن شود اعضا می‌توانند روش سیال‌سازی ذهنی را در رسیدن به توافق با دیگران به‌کار ببرند).

رهبر یادآوری می‌کند که پس از این، زوجین می‌توانند در سایر مسائل تربیتی پیش آمده با نوجوانان خود از این شیوه برای دستیابی به توافق بر سر مشکل استفاده کنند.

در ادامه جلسه، رهبر گروه از والدین می‌خواهد تا تعامل مربوط به حل مسئله را مرور کنند، مواردی را که به‌صورت تیمی با تعارضات مواجه شده‌اند، به یاد بیاورند و قوت‌ها و ضعف‌های خود را در چارچوب تیمی تربیتی بررسی کنند. رهبر همچنین درباره نقش اتحاد والدین در مواجهه با تعارضاتشان با نوجوانان حرف می‌زند و تکلیف زیر را برای رسیدن به اتحاد ارائه می‌کند.

ردیف	تعریف مشکل با در نظر گرفتن اولویت	توافق	عدم توافق

جلسه سوم

موضوع: آموزش چارچوب‌دهی مجددشناختی

اهداف

۱. بررسی تکلیف ارائه شده در جلسه پیش؛
۲. آموزش اصول A-B-C؛
۳. آگاه کردن زوجین از انواع تفکرات غیرمنطقی؛
۴. آموزش روش‌های مقابله با باورهای غیرمنطقی؛
۵. ارائه تکلیف.

روش

از زوجین خواسته می‌شود که چند نفرشان به‌طور داوطلبانه به سؤالات زیر در ارتباط با تکلیف جلسه قبل پاسخ گویند.

۱. آیا در انجام دادن تکلیف موفق بوده‌اید؟ (در تمام روزها موفق به انجام دادن تکلیف شده‌اید؟) اگر نشده‌اید، چرا؟
۲. تجربه خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟
۳. موضوعات عمده گفت‌وگوی شما چه مواردی را شامل می‌شد؟
۴. گفت‌وگو تا چه اندازه در کاهش مسائل و مشکلات شما مؤثر بوده است؟

پس از گفت‌وگو درباره تکلیف جلسه قبل و بینش‌هایی که حاصل انجام دادن تکلیف بوده است، از یکی از زوجین پرسیده می‌شود که آخرین مشاجره آنان با فرزندشان چه زمانی بوده است. چه چیزی آن‌ها را عصبی کرده است؟ در آن لحظه چه احساسی داشته‌اند و چه افکاری به ذهنشان آمده است؟ واکنش رفتاری آن‌ها در آن لحظه چه بوده است؟ (رهبر تفاوت فکر و احساس را روشن می‌کند و درباره رابطه بین فکر، احساس و عمل حرف می‌زند. سپس از تمامی اعضا می‌خواهد جدول زیر را به دقت کامل کنند.)

چه چیز شما را عصبانی کرد؟	در آن لحظه چه احساسی داشتید؟	چه افکاری به ذهنتان آمد؟	واکنش رفتاری شما چه بود؟

پس از پر کردن یکی از خانه‌های جدول بالا توسط اعضا، رهبر مجدداً به یادآوری این موضوع می‌پردازد که برخلاف نظر عموم مردم این وقایع ناگوار نیستند که باعث واکنش‌های رفتاری می‌شوند. به همین دلیل است که افراد به وقایع مشخص، مثلاً دعوی بین فرزندان، واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. افکاری که در جدول بالا آمده است، پایه و اساس احساسی است که می‌کنیم و رفتاری که انجام می‌دهیم. مشاور یادآوری می‌کند: چنانچه این افکار نامعقول یا اساساً غیرمنطقی باشند، به طیف گسترده‌ای از واکنش‌های منفی منجر می‌شوند.

رهبر از اعضا می‌خواهد افکار نوشته شده در جدول را (ستون سوم) ارائه کنند و هر کدام از افکار را به بحث می‌گذارد تا والدین درباره منطقی یا غیرمنطقی بودن آن‌ها اظهار نظر کنند. بدین ترتیب، فهرستی از افکار غیرمنطقی، که در همین جلسه و توسط والدین عنوان شده‌اند، به دست می‌آید و والدین درباره افکار غیرمنطقی خود شناخت پیدا می‌کنند. سپس، مشاور به منظور سنجش اعتبار این افکار از اعضا می‌خواهد آن‌ها را زیر سؤال ببرند (چه دلیلی داریم؟ آیا می‌توانم برای رفتار نوجوانم دلیل دیگری بیابم؟ آیا با استناد به این رفتار می‌توانم درباره او قضاوت کنم؟ آیا برداشت من از رفتار او منطبق با واقعیت است؟) سپس، از والدین می‌خواهد فکر جایگزین را در جدول (ستون سوم) قرار دهند و این بار واکنش منطقی را براساس آن فکر مجسم کنند. پس از آن برای زوجین تشریح می‌شود که هر حادثه‌ای به دو باور، دو احساس و دو رفتار منتج می‌شود.

رفتار نامتناسب: C → احساس نامناسب → باور غیرعقلانی: B → حادثه: A

رفتار متناسب: C → احساس مناسب → باور عقلانی: B → حادثه: A

احساسات مناسب به ما کمک می‌کنند تا روابط بهتری با دیگران داشته باشیم و بتوانیم مشکلات را از سر راه خود برداریم. احساسات نامناسب مانع دستیابی ما به آن چه آرزوی ما را داریم، می‌شوند.

برای این که باورهای غیرعقلانی خود را تغییر دهیم، ابتدا باید آن‌ها را شناسایی کنیم. فکری غیرمنطقی است که با واقعیت مخالف و متضاد باشد. انعطاف‌ناپذیر باشد و باعث هیجان و رفتارهای مخرب نفس شود.

تمرین جلسه سوم: والدین مکلف می‌شوند از طریق گفت‌وگو با یکدیگر تعدادی از باورهای غیرمنطقی خود درباره تربیت فرزندان را شناسایی کنند و به‌صورت مکتوب در جلسه بعد با خود بیاورند.

تمرین دوم: از والدین خواسته می‌شود طی هفته آینده چنانچه با تعارض والد-فرزندی روبه‌رو شدند، عکس‌العمل فوری نشان ندهند. در عوض، فکر جایگزین را با خود تکرار کنند و نتیجه را به گروه گزارش دهند.

جلسه چهارم

موضوع: ادامه آموزش چارچوب‌دهی مجدد شناختی و آموزش ایجاد ارتباط مؤثر

اهداف

۱. بررسی تکالیف جلسه قبل؛
۲. بررسی و ریشه‌یابی باورهای غیرمنطقی در والدین؛
۳. آموزش اصول ایجاد ارتباط مؤثر میان والدین و فرزندان؛
۴. ارائه تکلیف.

روش

پس از سلام و احوال‌پرسی جلسه با بررسی تکلیف هفته پیش آغاز می‌شود. رهبر برای تعمیق مباحث شناختی جلسه قبل به بررسی تعدادی از باورهای غیرمنطقی که در رابطه میان والدین و نوجوانان بروز می‌کنند، می‌پردازد. از جمله این موارد می‌توان به این‌ها اشاره کرد:

- برای این که پدر یا مادر خوبی باشم، باید همه مردم مرا تأیید کنند.
- باید در همه زمینه‌های پدری یا مادری کردن بی‌عیب و نقص باشم.
- کودکم باید همان‌طور که انتظار دارم، تربیت شود.
- باید مسئولیت رفتار فرزندم را به عهده بگیرم.
- هر نوع بی‌احترامی از طرف فرزند نوجوان ما به این معناست که پدر و مادرش را قبول ندارد.
- بین ما و فرزند نوجوانمان نباید هیچ‌گونه اختلاف نظری پیش بیاید.
- اگر شرایط مورد انتظار فرزندمان مهیا نباشد، نشانه ضعف ماست.
- فرزندم باید در مقابل همسالان خود، از بهترین موقعیت برخوردار باشد.
- اگر فرزندم مرا دوست نداشته باشد، این به این معناست که تمام تلاش‌هایمان بی‌فایده بوده است.
- اگر فرزندم با خواسته‌هایم مخالفت کند، به این معناست که مرا والد با کفایتی نمی‌داند.
- اعتقاد به این که نوجوانان ذاتاً سرکش‌اند و زندگی با آن‌ها غیرممکن است.

رهبر بعد از مطرح کردن و به بحث گذاشتن این باورهای غیرمنطقی، تفکر زیربنایی هر کدام از آن‌ها را برای والدین توضیح می‌دهد. در ادامه جلسه، رهبر بحث را با آموزش ارتباط مؤثر والدینی دنبال می‌کند و بر نکاتی از این قبیل تأکید می‌ورزد:

پدر و مادرها باید بدانند که مقتضیات جامعه‌شناسی باعث تغییراتی در بافت جامعه، از جمله خانواده، شده‌اند. برخورد والدین با کودکانشان در این بافت اهمیت ویژه‌ای دارد؛ ضمن این که بسیار هم دشوار است. کلید تربیت مؤثر در این رابطه، برابری و احترام متقابل است؛ به این معنا که با آن که والدین مسئول راهنمایی و دادن نظم و انضباط به فرزندان‌شان هستند، در ضمن مسئولیت دارند تا با آن‌ها با احترام صحبت کنند و برای آن‌ها شأن و منزلت انسانی در نظر بگیرند.

به عبارت دیگر، نه پدر و مادر نه نوجوان نباید خود را برتر احساس کنند و به منظور هتک حرمت یکدیگر کاری انجام دهند. در این صورت احترام جایگزین لجبازی و سرکشی می‌شود و در خانواده امنیت به وجود می‌آید. برای برقراری چنین رابطه‌ای، والدین ابتدا باید در مورد شخص خودشان احساس امنیت خاطر داشته و برای خود احترام قائل باشند. در ضمن، باید بدانند که نمی‌توانند و نباید اراده خود را بر نوجوان تحمیل کنند؛ همان‌طور که نوجوان این حق را ندارد. نکته مهم در تربیت نوجوان، تمرکز بر تغییر دادن خود به جای تغییر دادن نوجوان است.

چنانچه شما در رابطه‌ای که با نوجوانتان دارید تغییراتی ایجاد کنید، در نهایت این تغییرات می‌تواند او را به شما نزدیک‌تر کند. در ادامه، رهبر بر ویژگی‌های یک ارتباط مؤثر از قبیل احترام متقابل، اعتماد متقابل، گوش دادن فعالانه و مؤدب بودن به جای تحقیر کردن یکدیگر و توهین به هم، توجه به سخنان یکدیگر بدون پیش‌داوری درباره انگیزه طرف مقابل، تأکید بر جنبه‌های مثبت از طریق ارائه بازخورد، صحبت کردن روراست و بی‌پرده، کنار گذاشتن رفتارهای تدافعی، تأیید کردن صحبت‌های طرف مقابل و... تأکید می‌کند.

او در پایان جلسه، تمرین زیر را به اعضا ارائه می‌کند.

تمرین جلسه چهارم: برای تمرین برقراری رابطه از والدین خواسته می‌شود که با تأمل در موارد یاد شده، مشخص کنند که کدام یک از این ویژگی‌ها را ندارند (حداقل ۳ مورد را مشخص کنند). سپس، رهبر گروه آن‌ها را مکلف می‌کند که طی هفته آینده این مؤلفه‌ها را در ارتباط با نوجوانشان به کار گیرند و نتیجه را در گروه ارائه دهند.

جلسه پنجم

موضوع: مشاهده و بررسی رفتار نوجوان

اهداف

۱. بررسی تکالیف جلسه پیش؛
۲. شناسایی مشکلات رفتاری نوجوان؛
۳. مشخص کردن آن دسته از رفتارهای نوجوان که والدین می‌خواهند آن‌ها را تقویت کنند.
۴. مشخص کردن آن دسته از رفتارهای نوجوان که والدین می‌خواهند آن‌ها را حذف کنند.
۵. آموزش مشاهده منظم رفتار نوجوان.
۶. ارائه تکلیف.

روش

این جلسه با بررسی تکلیف جلسه قبل بدین ترتیب آغاز می‌شود که مشاور از برخی والدین می‌خواهد که نتایج تجربی خود را در مورد تکلیف جلسه پیش بیان کنند. سپس، نگرانی‌های اصلی‌شان درباره رفتار منفی نوجوان و تاریخچه آن را توصیف کنند (با طرح سؤالاتی چون: رفتار منفی از کی شروع شد؟ چه تغییراتی داشته؟ آیا در سایر فرزندان مشاهده می‌شود؟ و نظر نوجوان راجع به رفتارش چیست؟) سپس از والدین می‌خواهد جزئیات رفتار مشکل‌آفرین را بیان کنند. در ادامه از والدین خواسته می‌شود تا یکی از الگوهای رفتاری نوجوان را که دوست دارند تقویت شود، شناسایی کنند و در جدول زیر قرار دهند.

الگوی رفتاری نوجوان	ایام هفته	فراوانی رفتار	موقعیت پیشاینده	پیامد رفتار

سپس، از آن‌ها می‌خواهد به مدت یک هفته اتفاقات روزانه و هم‌چنین موقعیت‌های پیشاینده و پساینده بر آن رفتار را مشاهده و در جدول ثبت کنند

در ادامه، رهبر گروه برای پر کردن جدول بالا آموزش‌هایی می‌دهد. برای مثال، از والدین می‌خواهد رفتار مورد مشاهده نوجوان خود را به صورت گزارش بیان کنند، رفتار را یک توصیف و یک قضاوت در نظر بگیرند، رفتارها را به‌طور کامل ثبت کنند و گزینشی عمل نکنند، موقعیتی را که باعث بروز رفتار نوجوان شده است و هم‌چنین نتایج رفتار را در یک بافت گسترده و همراه با جزئیات بیان کنند. برای مثال، چه کسانی در آن زمان حضور داشتند؟ چه کاری انجام می‌دادند؟ رفتار در چه زمانی واقع شده بود؟ چقدر طول کشید؟ برخورد والدین چه بود؟ احساس نوجوان و واکنش او چه بود؟ تأییدها و مخالفت‌هایی که در برابر رفتارهای نوجوان شکل گرفتند، چه بودند؟...

تمرین جلسه پنجم

والدین جدول شماره چهار را که طی جلسه آموزش داده شد، تکمیل کنند

پدر و مادرها باید بدانند که مقتضیات جامعه‌شناسی باعث تغییراتی در بافت جامعه، از جمله خانواده، شده‌اند. برخورد والدین با کودکانشان در این بافت اهمیت ویژه‌ای دارد؛ ضمن این که بسیار هم دشوار است. کلید تربیت مؤثر در این رابطه، برابری و احترام متقابل است

نکته مهم در تربیت نوجوان، تمرکز بر تغییر دادن خود به جای تغییر دادن نوجوان است