

راهنمایی و
مشاوره گروهی

جلسه سوم

پروتکل مشاوره‌ی گروهی آدلری

حسین سلیمانی بجستانی

دکترای مشاوره، عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

در شماره‌ی گذشته‌ی فصل نامه رشد
مشاور مدرسه تا جلسه‌ی نهم از مداخلات
آدلری توضیح داده شد. در این شماره،
جلسات نهم تا یازدهم برای مطالعه و
استفاده‌ی مشاوران گرامی ارائه می‌شود.

کلیدواژه‌ها: خودشناسی، بینش، مشاوره گروهی، رفتار.



جلسه‌ی نهم

(تدوین اهداف و روش‌های جایگزین)	فقط بنویسند: «فاقد هدف مشخص».
(الف) ارزیابی اهداف: در این قسمت، اعضا اهداف و روش‌ها را بررسی و ارزیابی کنند. برای ارزیابی، ابتدا هر یک از اهداف توسط سایر اعضاء مورد سؤال قرار می‌گیرد و سپس براساس معیارهای زیر بازنگری می‌شود:	در تدوین اهداف به نکات زیر توجه شود: اهداف در رابطه با دوره‌ی سنی فعلی مراجع باشد.
۱. آیا هدف به اندازه‌ی کافی جزئی است؟ اگر کلی است به اهداف جزئی تقسیم شود.	اهدافی باشند که هنوز به طور رضایت‌بخش به دست نیامده‌اند. اهداف موجود موردنظر است؛ اهدافی که تاکنون معتبر بوده‌اند.
۲. آیا هدف موردنظر روش‌ن و واضح است؟ اگر ابهام وجود دارد، به صورت دقیق و روش‌ن نوشه شود.	اهداف بهتر است حول موضوعات زیر باشند. مدیریت و رابطه‌ی گرم با دیگران/ تصمیم‌گیری / مدیریت مالی/ رشد شخصی/ اوقات فراغت/ مسئولیت‌پذیری در زندگی/ شیوه‌ی مواجهه با تعارض/ اصلاح رفتاری خاص/ تصمیم‌گیری/ همکاری با هم‌کلاسی‌ها/ مسائل معنوی/ ادامه تحصیل/ رفع نیازها/ انتخاب شغل/ تقسیم زمان/ برنامه‌ریزی زندگی و
۳. آیا هدف با توجه به اوضاع و امکانات موجود مالی قابل دسترسی است؟ اگر نیست، باید تعدیل شود.	از اعضا خواسته شود اهداف خود را در جدولی مانند نمونه‌ی زیر وارد کنند.
ب) ارزیابی روش‌ها: آیا روش‌های به کار گرفته شده مرتبط با هدف‌هاست و شمارا به هدف مورد نظر نزدیک یا از گروه مطرح کنند.	بازنگری اهداف و عملکرد گذشته و شمارا به هدف مورد نظر نزدیک یا از اعضا خواسته می‌شود اهدافی را که تاکنون داشته‌اند (تاکنون معتبر بوده است)، بنویسند و اگر هدفی موجود نیست،

تمرین

- از اعضا خواسته می‌شود اهدافی را که تاکنون داشته‌اند (تاکنون معتبر بوده است)، بنویسند و اگر هدفی موجود نیست،

مشکلات موجود	روش‌ها (و رهیافت‌ها)	اهداف موجود
احساسات اشتباه	افکار اشتباه	رفتار اشتباه
احساسات اشتباه - ترس از ضایع شدن - دستپاچگی	- نکند حرکتی از دهنم ببرد که - نتوانم آن را جمع کنم. - همه‌ی آدمها در خور توجه نیستند	- سکوت کردن - اعتماد نکردن به دیگران ۱. منتظر این که دیگران به سمت من بیایند. ۲. منتظر موقعیت شدن

هدف همه‌ی ما برتری است و برتری نه
به معنای برتر بودن از دیگران بلکه به معنای پیش‌رُوی از جایگاهی که پایین تر درک شده، به جایگاهی بالاتر، و از ضعف‌های احساس شده به برتری است



اقدامات جدید	هدف جدید	روش جدید	رفتاری که باید ایجاد شود	افکاری که باید ایجاد شوند	احساساتی که باید ایجاد شوند
<p>- عبارت عاطفی مشتبی به او بگویم.</p> <p>- چنان گوش کنم که احساس ارزش کنم.</p> <p>- احساس رضایتم را نشان دهم.</p>	<p>- واقعی باشم؛ از تصنیع بودن بپرهیزم.</p> <p>- طرف مقابل ویژگی‌هایی دوست‌داشتنی دارد.</p> <p>- هر دو دوست داریم اوقات خوشی داشته باشیم.</p>	<p>- انتخاب موضوعی جذاب</p> <p>- تنظیم وقت مناسب</p> <p>- پرهیز از بیان سخنان مشکلزا</p>	<p>- شروع یک گفت‌و‌گویی لذت‌بخش</p>	<p>برقراری رابطه با دیگران</p>	

اقدامات جدید	هدف جدید	روش جدید	رفتاری که باید ایجاد شود	افکاری که باید ایجاد شوند	احساساتی که باید ایجاد شوند
<p>- عبارت عاطفی مشتبی به او بگویم.</p> <p>- چنان گوش کنم که احساس ارزش کنم.</p> <p>- احساس رضایتم را نشان دهم.</p>	<p>- شروع یک گفت‌و‌گویی لذت‌بخش</p>	<p>- انتخاب موضوعی جذاب</p> <p>- تنظیم وقت مناسب</p> <p>- پرهیز از بیان سخنان مشکلزا</p>		<p>- واقعی باشم؛ از تصنیع بودن بپرهیزم.</p> <p>- طرف مقابل ویژگی‌هایی دوست‌داشتنی دارد.</p> <p>- هر دو دوست داریم اوقات خوشی داشته باشیم.</p>	

بینش‌های حاصل از خاطرات اولیه، پویایی‌های خانواده، تکالیف زندگی، منطق خصوصی، اشتباها و اساسی، اولویت‌های شخصیتی به مراجعان کمک می‌کنند به هدف‌های مشاوره بررسند

به نظر من این طوری می‌رسد که «استفاده از فن ترغیب: انتظار نداشته باشید همه‌چیز بسیار زود عوض شود. تغییر مانند پرش ارتفاع باید به تدریج افزایش یابد تا به سلامت انسان لطمه نزند و به مرور زمان، جزئی از وجود شما شود.

جلسهٔ یازدهم

هدف: کمک کردن به جهت‌گیری مجدد، به عمل درآوردن بینش‌ها و کشف استعاره‌ی زندگی

مراجعان در مرحله‌ی جهت‌گیری مجدد (که ممکن است یک تا سه جلسه طول بکشد) عقاید و رفتارشان را در جهت رسیدن به هدف‌های مشاوره تغییر می‌دهند؛ ضمن این‌که از فنون زیر به تناسب کار استفاده می‌شود.

فن «طوری عمل کن گویی که»

در این فن مراجع کاری را انجام می‌دهد که می‌ترسد در آن شکست بخورد؛ بنابراین، از او خواسته می‌شود «طوری عمل کن گویی که». از مراجعانی که نمی‌خواهند رفتار جدید موردنظر را انجام دهند، می‌توانیم بخواهیم که نقش جدید را در یک لباس جدید اجرا کنند. اگرچه لباس جدید از آنان آدم جدیدی نمی‌سازد ولی احساس جدیدی، مثل احساس اعتماد به نفس، به آن‌ها می‌دهد.

فن «موجب مسربت دیگری شدّن»:

برای مقابله با دلسردی مراجع و کسی که علاوه‌ی اجتماعی خودش را از دست داده است، مشاور پیشنهاد می‌دهد تا کار خوبی را برای شخص دیگری انجام دهد یا به او کمک کند.

فن «به دام نیفتادن»:

وقتی مراجعان برای تغییر مقاومت نشان می‌دهند، ممکن است مشاور را ناخوداگاه به دام خشم، نامیدی، اغواگری و فداشدن یا پسیاری ازین دام‌ها بیندازند. مشاور نباید در چنین دامی بیفتند بلکه باید مراجع را تشویق کند رفتارهایی را انجام دهد که بهداشت روانی او را افزایش می‌دهند.

فن «قصد تناقضی (تجویز نشانه)»:

زمانی از این فن استفاده می‌شود که مشاور مطمئن باشد قصد متناقض باعث می‌شود مراجع تصویر دیگری از رفتارش

پیدا کند و بخواهد آن را تغییر دهد. در این فن، از مراجع خواسته می‌شود نشانه‌هایش را تشخیص دهد. این کار، مراجع را بیش از پیش متوجه شرایطش می‌کند و از جذابیت رفتار نامطلوب برای او می‌کاهد. بینش‌های حاصل از خاطرات اولیه، پویایی‌های خانواده، تکالیف زندگی، منطق خصوصی، اشتباها و اساسی، اولویت‌های شخصیتی به مراجعان کمک می‌کنند به هدف‌های مشاوره بررسند. این کار با اصلاح و تدوین داستان و استعاره‌ی زندگی با استفاده از دستورالعمل داستان زندگی امکان‌پذیر است. (در جلسه‌ی آخر به اعضا فرست بیشتری داده می‌شود تا با استفاده از یادداشت‌ها و منابع در دسترس، به تدوین اولیه‌ی داستان زندگی خود بپردازند و پس از ارائه‌ی آن در گروه و با توجه به بازخورد سایر اعضا، آن را به طور مکرر اصلاح کنند. پس از این جلسه نیز با فراغت و تمرکز، نسخه‌ی نهایی شیوه‌ی زندگی جدید خود را تدوین کنند و یک نسخه از آن را به مشاور بدهند).