



سرفصل های کل دوره که با هم یاد خواهیم گرفت:

- مباحث اساسی
- الگوی راهنمایی
- اصول و فنون مشاوره
- وظایف کارکنان مدرسه
- جایگاه راهنمایی و مشاوره
- رویکردهای مشاوره ای
- مسائل نظری، فنون عملیاتی

در کل دوره ما یک سری مباحث اساسی در ارتباط با اصول و فنون مشاوره بیان خواهیم کرد. تعاریفی که ابتدا نیاز هست ما نسبت به این مفهوم یاد بگیریم. الگوهای راهنمایی و مشاوره را بیان خواهیم کرد. اصول و فنون مشاوره را مورد بررسی قرار خواهیم داد. در قسمت اصول و فنون مشاوره به صورت (practical) و عملیاتی سعی خواهیم کرد از کیس های زنده و عینی استفاده کنیم تا مباحث به صورت ملموس برای شما عزیزان نهادینه شود. همچنین وظایف کارکنان در مدرسه جایگاه راهنمایی و مشاوره را بررسی خواهیم کرد و رویکردهای مشاوره ای را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

اگر موافق باشید بریم سراغ فصل اول این موضوع و مباحث اساسی راهنمایی و مشاوره را مورد بررسی قرار بدیم.

در این فصل با هم یاد خواهیم گرفت:

- اهمیت و ضرورت راهنمایی و مشاوره
- فلسفه و اهمیت راهنمایی و مشاوره در نظام آموزش و پرورش
- تاریخچه راهنمایی و مشاوره در جهان و ایران
- راهنمایی و مشاوره در اسلام
- مفهوم و تعریف راهنمایی
- اصول و اهداف راهنمایی
- خدمات راهنمایی
- مفهوم و تعریف مشاوره
- اصول و اهداف مشاوره

تمامی جزوات پودمان ها در
کانال

- خدمات مشاوره
- مفهوم و تعریف مشورت
- تعریف روان درمانی
- تفاوت بین مشورت راهنمایی مشاوره و روان درمانی

ابتدا بحث اهمیت و ضرورت راهنمایی و مشاوره را باهم بررسی می کنیم اینکه چرا من به عنوان معلم نیاز هست که مشورت و راهنمایی را به عنوان یک واحد درسی بگذرانیم ببینید من با یک مثال شروع می کنم فرض بفرمایید ماشین لباسشویی شما در منزل خراب شده شما دعوت کردید از تاسیسات فردی که برای تعمیر لباسشویی شما میاد با یک پیچ گوشتی وارد می شود شما تعجب می کنید و می گوید آدم متخصص که وارد شد و می خواهد سیستمی به این پیچیدگی را تعمیر کند فقط با یک پیچ گوشتی می خواهد تعمیر کند لذا تعجب می کنید و نیاز هست یک تجدید نظر در آن فردی که می خواهد ماشین شما تعمیر کند داشته باشید. معلم هم به این صورت است. اگر ما در حرفه و یا اگر اغراق نکرده باشیم عشق، بخواهیم پیشرفت کنیم و بخواهیم ایثار کنیم بخواهیم ضریب تحصیل بالایی داشته باشیم نیاز هست که جعبه ابزار داشته باشیم تنها با یک پیچ گوشتی نمی شود انسان به این پیچیدگی و با یک کمپلست اصطلاحا پیچیدگی که شاید به لحاظ روان شناختی و تربیتی نیاز باشد کل جنبه های آن را بشناسیم لذا باید یک جعبه ابزار داشته باشیم یکی از آن ابزارهایی که در حرفه ما می تواند به ما کمک کند چه چیزی هست مطمئنا اصول و فنون مشاوره است که من از آن به عنوان شاه کلید ارتباطی بحث روانشناختی و موضوعات روانشناختی که اصول و پایه است تعبیر می کنم. خوب بریم جلوتر.

ببینید در همه اعصار آدم ها نیاز داشتند که یک جایی درد دلشون را بگویند حالا آن فرد ممکن است یک معلم باشد یا همسر آدم باشد نیاز دارد این درد دل داشته باشد چرا که این کار باعث می شود که معنا سازی کنند. اصطلاحا به آن meaning tration یا خلق معنا کنند. آن کمپلست های ذهنی خودشان را حل کنند بتوانند آرامش بگیرند بتوانند تصمیم بگیرند بتوانند

استرس و اضطراب خودشان را تسکین بدهند. شده توسط جمعی از مهارت آموزان
 مربی اموزتربیتی با مدیریت آقای امسانی

اهمیت و ضرورت

انسان در طول قرون و اعصار گذشته دریافته است به هنگام داشتن مشکل و یا اخذ تصمیم:

- گفتگو داشتن با یک دوست صمیمی یک معلم، روحانی، طیب، همسر والدین و..
- می تواند فکر را روشنی بخشد.
- اخذ تصمیم را آسان می کند.
- استرس و اضطراب را تسکین دهد.

اما در جامعه اکنون به چه نحوی است می بینیم که جامعه ای که پر از پیچیدگی های انسانی است و روابط انسانها خیلی پیچیده است، آدم ها اصطلاحاً صبح که از خواب بلند می شوند یک persona به صورت دارند. پرسنا یعنی ماسک، ماسکی که خودشان را از خودشان دور می کند. دنیای پیرامونی جامعه صنعتی که نیاز دارد اطلاعات زیادی داشته باشد نگرش آدم Life style سبک زندگی آدم ها. اینکه در این سبک زندگی به عنوان مثال در حوزه خانواده عرض کنم دانش آموزانی که در خانواده با پدر و مادری مواجه هستند که آن پدر مادر اصطلاحاً فرهنگ تعویض را به جای فرهنگ تعمیر در روابط بین خودشان در نظر می گیرند و راحت گذر می کنند تاب اوری ندارند تاب آور نیستند خیلی شکننده اند لذا مشکلات خانوادگی زیاد جمعیت مسائل اقتصادی اعتیاد و .. که همه اینها بار مضاعف بر دوش دانش آموزی است که به سر کلاس درس می آید لذا نیاز داریم که یک ابزار داشته باشیم نمی توانیم تک بعدی باشیم نمی توانیم از یک نگاه از یک زاویه به این موضوع نگاه کنیم لذا معلم باید تمام ساحتی باشد در تمام جنبه ها و ابعاد انسانی بتواند موضوعاتش را مورد بررسی قرار بدهد.

اما در جامعه کنونی:

- ۱- پیچیدگی دنیای امروزی و نیاز به اطلاعات گسترده برای تصمیم گیری
- ۲- ترکیب جامعه صنعتی با آرمانها دیدگاهها و نگرشهای آدمی
- انتظارات جامعه امروزی از افراد تردیدهایی شخصی موانع و مشکلات روز افزون اجتماعی و اقتصادی مبتلا به.
- ۳- تغییرات سریع در سبک و سیاق زندگی.
- عصر اضطراب و فشار روز افزون استرسها بر پیکره انسان
- ۴- نبود ثبات اجتماعی برای هر فرد
- مشکلات خانوادگی، ازدیاد جمعیت، مشکلات اقتصادی و بیکاری، طلاق اعتیاد و..
- فلسفه و اهمیت راهنمایی مشاوره در نظام آموزش پرورش
- جایگزینی معلم چند بعدی به جای معلم تک بعدی
- وجود معلمان متفکر اندیشمند آگاه به مسائل انسان ها
- شکوفا کردن و به فعلیت رساندن استعدادها
- حل مشکلات سازش و رفتاری
- نیاز به ارجاع به هنگام

زیر بنای هر چیزی مسائل فلسفی اش در آن حوزه است اینکه اصول و فنون مشاوره در آموزش و پرورش چه کاربردی دارد یا اینکه معلمی که از مهر آینده می خواهد سر کلاس درس برود چه اهمیتی دارد اصول و فنون مشاوره بدانند این است که معلم یک فاز چند بعدی داشته باشد.

معلمی که همدل است یک معلمی که گوش دهنده فعال است یک معلمی که رازداره یک معلمی که خوب می تواند انعکاس محتوا بدهد خوب می تواند انعکاس احساس بدهد. دنیای آدم ها را خوب درک می کند اگر عینک دانش آموزش را به چشمش بزند خیلی خوب می تواند درکش کند خوب می تواند رهبری کند خوب می تواند سازمان دهی کند و خوب بتواند قاب گیری کند که همه اینها را طی این مسیر فرا خواهیم گرفت.

یک معلمی که اندیشمند آگاه می تواند آدم ها را شکوفا کند آنها را به فعلیت برساند و می تواند در رابطه با موضوعات سازشی و رفتاری حل مسئله کند و در هنگامی که نیاز هست به موقع ارجاع بدهد. چرا که همه چیز را همگان دانند. لذا منی که معلم هستم یک ابزاری دارم شاید این ابزار دیگر برایم کاربرد نداشته باشد و از تخصص من به خصوص در حوزه اختلالات دانش اموزی خارج باشد و نیاز باشد که من ارجاع بدهم، نیاز نیست که من همه کار و همه چیز دان باشم و بخواهم با این جعبه ابزار که دارم همه را درمان کنم.

فصل اول درس دوم تاریخچه مشاوره

در این جلسه می خواهیم تاریخچه راهنمایی و مشاوره در ایران و جهان را مورد بررسی قرار دهیم به دو دلیل عمومات تاریخچه را مورد بررسی قرار می دهیم اول اینکه نیاز هست از اعصار گذشته یک سری اطلاعات و دیتاهایی داشته باشیم.

تاریخچه راهنمایی و مشاوره در جهان

- در طول تاریخ راهنمایی به صورت اندرز دادن و نصیحت کردن توسط پدران و مادران، پیشوایان مذهبی، وعاظ، معلمان و ... انجام می شد. تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
- مشاوره در درجه اول میان روحانیون و در درجه دوم بین مشاوران طبی و حقوقی رواج داشته است.
- راهنمایی و مشاوره به معنای تخصصی از اوایل قرن ۲۰ و به چهل و پنجاه سال اخیر بر می گردد.
- راهنمایی با راهنمایی حرفه ای (شغلی) آغاز شد (به دلیل صنعتی شدن کشورها و ماشینی شدن مشاغل)
- دوم اینکه نیاز به تغییر و تحولی که در این مسیر هست. این نیاز عبرت انگیز باشد برای ما جاهایی که نقاط ضعف داشتیم آن ضعف ها را پوشش بدهیم جاهایی که نقاط قوت داشتیم اونها را ارتقا بدهیم لذا همیشه باید تاریخچه را مد نظر قرار بدهیم. لذا یک جمله زیبایی داریم که دیتاهای ما بر شاخ غول ها سوار است. یعنی پژوهش هایی ما مدیون انسان هایی است که کارهای پژوهشی قبل از این انجام دادند و ما بر اساس اون بیایم دیتاها را رشد بدیم این علم را رشد بدیم این حرفه را رشد بدیم.

بریم سراغ تاریخچه. تاریخچه را خیلی سریع و دقیق با هم بررسی و مرور کنیم براساس اسلاید قبل همانطور که می بینید در طول تاریخ راهنمایی به صورت پند و اندرز بوده حالا پدران و مادران پیشوایان مذهبی و عاظم و معلمان که این ها را به صورت عمومی انجام می دادند و در مقابل مشاوران طبی و حقوقدانان که بعضا به صورت تخصصی انجام می دادند.

اما مشاوره و راهنمایی از اوایل قرن ۲۰ آغاز شده به صورت حرفه ای و علمی تر توسط آقای پارسونز در سال ۱۹۰۸ این اتفاق افتاد این آقا به خاطر موضوعات و جنگ های آن مقطع و به خاطر اینکه آدم ها نیاز به شغل داشتند نیاز داشتند در شغل شان موفق باشند. آقای پارسونز آمد یک شناخت نسبت به آن شغل و حرفه پیدا کرد و مسایل و ویژگی های این شغل را بررسی کرد و تست های عینی از افراد گرفت. آنها را به ویژگی های شخصیتی شان آگاه کرد و بعد از آن مسائل شغلی و ویژگی های افراد برهمدیگر تطبیق داد و آن افراد را به حرفه و شغل مدنظرش راهنمایی کرد.

پس در سال ۱۹۲۸ در جهان، راهنمایی شغلی توسط آقای پارسونز که وی را پدر راهنمایی حرفه ای می دانند شروع شد.

الف) تاریخچه راهنمایی در جهان

در سال : ۱۹۰۸ راهنمایی حرفه ای پارسونز

درسال : ۱۹۱۳ انجمن ملی هدایت حرفه ای پیشرفت راهنمایی مدارس تاثیر داشت

درسال : ۱۹۲۲ مقدمات صدور دستور رسمی آیین نامه حرفه ای

: ۱۹۳۸ آیین نامه هدایت و راهنمایی کودک در مسیر استعدادهايش

در سال : ۱۹۴۵ گسترش مراکز راهنمایی حرفه ای در وزارت آموزش پرورش فرانسه

درسال : ۱۹۶۰ گسترش مراکز راهنمایی حرفه ای و تحصیلی در آموزش و پرورش فرانسه

در مجموع می توان گفت که مشاوره از آغاز تا به امروز در جهان از مراحل زیر گذر کرده است

-مرحله اول :از ابتدای قرن ۲۰ و تا سال ۱۹۳۰ فعالیت هایی در جهت مشاوره صورت گرفته ولی مشاوره هنوز به شکل علمی مطرح نبوده است.

-مرحله دوم :شامل سالهای ۱۹۴۰ تا ۱۹۷۰ است که در این دوره مشاوره شکلی علمی یافته و نظریه هایی در این رشته تدوین و ارائه گشته است.

-مرحله سوم :از سال ۱۹۸۰ میلادی تا اکنون که در این دوره مشاوره جنبه تخصصی پیدا کرده است.

مشاوره در قرن ۲۱

در سال ۲۰۰۲ مشاوره پنجاهمین سالگرد خود را به عنوان یک حرفه در زیر چتر انجمن مشاوره آمریکا جشن گرفت.

از جمله موضوعاتی که بیش تر از همه توجه صاحب نظران را جلب کرده موارد زیر بود:
خشونت، آسیب، بحران های مختلف؛ سلامت جسمی و بهداشت روانی، تکنولوژی.

تاریخچه راهنمایی در ایران

به سه مرحله تقسیم می شود

۱_ تمهید مقدمات برای اجرای برنامه راهنمایی (قبل از انقلاب)

در سال ۱۳۳۲ با کمک وزارت کار و سازمان صنایع کشور و همت عمران بین المللی، مرکزی برای گزینش های صحیح در استخدام کارکنان تاسیس شد (مرکز مذکور نشریات وسایل اندازه گیری برای انتخاب های استخدامی و آموزشی فراهم کرد) این مرکز بعدها به مرکز مطالعات و راهنمایی های استخدامی تغییر نام یافت. ۱۳۳۷ در کنفرانس تعلیمات متوسطه در مشهد، مسئله راهنمایی به طور جدی مورد بحث قرار گرفت ۱۳۳۷: در کنفرانس تعلیمات متوسطه در آبادان، مطالعاتی در زمینه راهنمایی و امکانات اجرایی آن انجام گرفت.

۱۳۴۳-۱۳۴۷: طرح نظام جدید آموزش و پرورش (شناخت استعداد و علائق و راهنمایی دانش آموزان)

۱۳۴۷: تاسیس دفتر برنامه ریزی آموزش راهنمایی تحصیلی

۱۳۵۰: مقدمات اجرای برنامه راهنمایی و برنامه ریزی دوره راهنمایی تحصیلی

فعالیت های مشاوره ای قبل از انقلاب به صورت تیتروار

ب- تاریخچه راهنمایی در ایران

۲_ قبل از انقلاب: از مهرماه ۱۳۵۰ تا ۲۲ بهمن ۱۳۵۷

مهمترین فعالیت های انجام شده تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

- آشنا شدن کارکنان آموزش و پرورش و اولیا با برنامه راهنمایی و مشاوره
- اعزام مشاور و راهنمایی به مدارس راهنمایی تحصیلی
- برنامه ریزی و تعیین خط مشی امور مشاوره و راهنمایی مدارس راهنمایی تحصیلی نظارت بر اجرای آنها
- تهیه پرونده تحصیلی، پرسش نامه ها و فرم های مختلف جهت گردآوری اطلاعات از دانش آموزان
- تهیه بروشورهای تحصیلی و شغلی
- تهیه و اجرای آزمون های مختلف در زمینه پیشرفت های تخصصی برای مشاوران
- ایجاد مراکز راهنمایی و مشاوره

- تهیه طرح هایی برای ادامه تحصیل و تکمیل معلومات عده ای از مشاوران و روسای مراکز راهنمایی و مشاوره
- تشکیل کمیته هایی از استادان راهنمایی و مشاوره برای بحث درباره مسائل مشاوران
- انجام اقداماتی برای تعلیم و اجرای راهنمایی در سطوح مختلف
- تهیه مقدماتی برای ارزشیابی برنامه راهنمایی

ب - تاریخچه راهنمایی در ایران

بعد از انقلاب

۱۳۵۸: سیستم معلم مشاور اجرا شد (تدریس و مشاوره مشاوران)

۱۳۵۹: خلاف برنامه راهنمایی و مراکز مشاوره و راهنمایی

۱۳۶۰: ترکیب برنامه مشاوره با پرورشی

۱۳۶۴: تشکیل هسته های مشاوره و راهنمایی

۱۳۶۷: تصویب مقطع مختلف تحصیلی رشته مشاور (کارشناسی، ارشد، دکترا)

۱۳۷۵: تشکیل انجمن مشاوره ایران

۱۳۷۵: تشکیل کارگروه تخصصی مشاوره در انجمن روانشناسی ایران

۱۳۸۲: تصویب قانون تشکیل سازمان نظام روانشناسی مشاوره ایران

فصل اول درس سوم

بیاییم تعریف راهنمایی و مشاوره را در مفهوم عام و مفهوم خاص مد نظر قرار بدهیم بعد از آن راهنمایی و مشاوره را در دین مبین اسلام مورد بررسی قرار بدهیم ببینیم چه جایگاهی برای راهنمایی و مشاوره در دین ما قرار دارد در مفهوم عام اگر بخواهیم راهنمایی را مورد بررسی قرار بدهیم از زمان خلقت بشریت راهنمایی و مشاوره بوده. خداوند متعال با فرستادن پیامبران و امامان تا هم اکنون که زیر چتر رهبری و حمایت ولی عصر (عج) قرار گرفتیم ما را مورد لطف و عنایت خود قرار داده است.

مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

مفهوم عام و خاص راهنمایی و مشاوره

* راهنمایی به مفهوم عام با خلقت انسان همراه است خداوند متعال پس از آفرینش انسان از طریق بعثت

پیامبران بشر را جهت نیل به کمال و سعادت راهنمایی کرده است لذا راهنمایی به طور اعم برای اولین بار در دین و مذهب مطرح و اعمال گردیده است و پیامبران اولین راهنمایان بشری به شمار می روند.

* راهنمایی به مفهوم خاص در سال ۱۹۰۸ برای نخستین بار توسط فرانک پارسونز با روش علمی آغاز شد از

این رو به پدر راهنمایی معروف شد او با هدف کمک به معلولان جنگ های داخلی جویندگان کار و مهاجرین

دفتری را دایر نمود و سعی کرد با شناخت (اندازه گیری) خصوصیات روانی و جسمانی مراجعان کار از یک سو و بررسی دقیق خصوصیات کارها (موضوع مورد علاقه مراجعان، از سوی دیگر آنان را یاری دهد). بنابراین راهنمایی و مشاوره در معنای عام اولین بار در مذهب و دین مورد بررسی مطرح شد اما در معنای خاص در سال ۱۹۰۸ توسط پارسونز به صورت تخصصی مورد بحث قرار گرفت و توانست به آدم ها کمک کند.

اما جایگاه راهنمایی و مشاوره در دین مبین اسلام

اهمیت مشاوره از دیدگاه قران و حدیث

- آیه ۱۵۹ سوره آل عمران : و مشاورهم فی الامر فاذا عزمتم توکل علی الله
- آیه ۳۸ سوره شورا: و امرهم شوری بینهم (یکی از خصوصیات مسلمانان را مشورت در کارها می دانند.
- ۲۳۳ سوره بقره: در مورد از شیر گرفتن کودک مشاوره امری قرآنی است. مشاوره مربوط به موارد خاص نمی شود.

• پیامبر (ص) تعاونی بهتر از مشورت نیست

• امام جواد(ع) همانا در مشورت برکت است.

در آیه ۱۵۹ سوره آل عمران می فرماید در کارها مشورت کن و هنگامی که عزمت جزم کردی بر خدا توکل کن. آیات بسیاری در سوره بقره است حتی در مورد نحوه از شیر گرفتن کودک مشورت کنید. همه مسائل مشورتی که ما انجام می دهیم منتهی به قرب الی الله می شود.

هدف اصلی مشاوره اسلامی:

کمال نهایی انسان در قرب الی الله است پس راهنمایی و مشاوره نیز باید هدف نهایی در درمان را قرب الی

الله بداند. اهدافی مانند:

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

حفظ سلامت روانی

شکوفای کردن استعدادها

سازگاری با محیط

حل مشکلات روانی، خانوادگی اجتماعی

و گرنه به سبب تعارض با کمال نهایی او نامطلوب خواهد بود.

اگر با راهنمایی به رشد آدم ها کمک می کنیم اگر به حل مشکلات و بهزیستی کمک می کنیم باید با نیت برای خداوند و به قصد قرب خدا باشد. اگر غیز از قرب الی الله باشد ما به تناقض و تعارض خواهیم خورد در فرهنگ و کالچر ما نیاز هست که این

مدنظر باشد همانطور که زیاد تاکید شده به مشاوره پس باید مبتنی بر آموزه های دینی ما باشد نه اینکه وامدار نظریات غربی باشیم بلکه آنها را خودمون متأثر از فرهنگ خودمان ریشه دار کنیم و گرنه تعارض خواهیم داشت و کمال نهایی اتفاق نخواهد افتاد. بگذارید اینطور توضیح بدهم و عرض کنم ببینید ما یک فلسفه حرفه ای داریم یک فلسفه یک علم داریم یک جهان بینی داریم خب در نگاه غربی و نگاهی که مبتنی بر نگاه دینی نیست از فلسفه ورود پیدا می کنند به جهان بینی می رسند و خروجی جهان بینی می شود آسیب های اجتماعی و مسائل شخصیتی و نهایتاً نظریه های آن علم چرا که فلسفه زائیده ذهن بشر است . فیلسوفان در رابطه با علم در آن حوزه بررسی می کنند و نظریه و تز ارائه می کند مبتنی بر فلسفه این فلسفه می شود جهان بینی آن ها . اما در نگاه دینی ما از جهان بینی وارد می شویم و به فلسفه می رسیم . وقتی ما می گوئیم جهان بینی توحیدی یعنی اینکه اصلاً نیازی به اثباتش نیست یعنی ما در نگاه و جهان بینی خودمان نیاز به اثبات توحید نداریم نیاز به اثبات خداوند نداریم و با یک نگاه توحیدی هست که می آیم و فلسفه ذهنی خودمان را شکل می دهیم یک مثال بزنم : مثلاً در ارتباط با مرگ . یک مفهوم اگزیستنیال است یک مفهوم وجودی است نگاه تئوری های غربی و نظریه های روانشناختی انسان ها باید زندگی کنیم چون فانی هستیم چون از بین می رویم اما در نگاه اسلامی و مذهبی ما باید زندگی کنیم چون بعد از این دنیا به دنیای دیگری هم اعتقاد داریم و با مرگ از این دنیا به آن دنیا منتقل می شویم و نیست و نابود نمی شویم تو این مفهوم وجودی می بینیم که زیرسازهای روانشناسی و اصول روانشناختی و مشاوره مبتنی بر جهان بینی و متناسب با فرهنگ ماست اگر پیامبر گرامی اسلام می فرمایند اطلبوا العلم و لو بالصلین علم را دریابید و لو در چین لذا ما استفاده می کنیم از این تئوری ها منتهی باید تو ذهن ما باشد که جهان بینی ما نتیجه فلسفه ما را مشکل خواهد داد.

فصل اول درس چهارم تعریف مشورت و مفاهیم آن

در ابتدا تعریفی از مشاوره داشته باشیم . به طور کلی برای مفهوم مشاوره تعریف خاصی که جامع تعاریف دیگر باشد نمی توانیم داشته باشیم . یک مثال : فرض کنید که این میز که این جا من خدمت تون هستم تشنه کنیم به فرایند مشاوره . خب این میز یک پایه ای دارد به هر حال ی سری وسائلی روی میز هست لب تاپ هست موش هست و یک فضای کلی که جامع این فضا هست . اگر میز و تمام متعلقات آن را در فضای دانشگاه فرهنگیان داشته باشیم می شود یک خروجی علمی که به طور کلی می گوئیم اما اگر این را در یک فضای دیگر داشته باشم مثلاً برای سرو قهوه یا برای میل کردن غذا رویکرد ما رویکرد میل کردن غذا می شود . تمام چیزهایی که روی این میز هست مبتنی بر اصول و پایه های این قضیه هست به نام اصول و چیزهایی که روی میز است تحت عنوان فنون می شناسیم پس هیچ فنی را ما نمی توانیم در واقع در مشاوره استفاده کنیم که مبتنی بر رویکرد کلی و قالب

نباشد و از طرفی هم بر تکنیک های آن رویکرد و اصول آن رویکرد استوار نباشد . پس اگر خواسته باشیم یک تعریف کلی از راهنمایی داشته باشیم در لغت هدایت کردن و ارشاد کردن است.

مفهوم و تعریف راهنمایی

در لغت :هدایت، ارشاد و راهبردی کردن است.

مفهوم نظری :کمک به فرد در زمینه مشخص و از دیدگاه معین

*یک امر تربیتی :مجموعه تلاش و کوشش هایی که دانش آموزان را در بهتر شناختن خویش در تمامی ابعاد وجودشان یاری می دهد.

*یک خدمت تربیتی :به مجموعه روش ها و جریان هایی اطلاق میشود که از طریق ایجاد رابطه یاری دهنده نهایتا به حل مشکل دانش آموز می انجامد.

اگر راهنمایی را به عنوان خدمت تربیتی معنی کنیم ما کلید واژه آن را آلس یعنی اتحاد درمانی می گوئیم.یک اتحاد درمانی که در آن این روش ها کمک می کند که دانش آموز خودش را بیش تر بشناسد.
یک تعریف جامع هم که جامع همه تعاریف است خدمت دوستان ارائه می کنم.

*راهنمایی جریان یاری دهنده ای (از بدو تولد تا کهنسالی) است که از طریق یک سلسله فعالیت های منظم و سازمان یافته به رشد متعادل و همه جانبه انسان می انجامد و موجبات بهره گیری از حداکثر توانایی های بالقوه فرد را در نظام آموزش و پرورش فراهم می آورد.

از این رو راهنمایی و آموزش و پرورش تفکیک ناپذیراند و راهنمایی رشد دانش آموز را تسهیل می کند.
در ۴ سطح مفاهیم روانشناسی را مورد بررسی قرار بدهیم

سطوح مختلف مداخله

بهداشت روان _____ آموزش قبل از ازدواج

تهدیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
راهنمایی _____ راهنمایی تحصیلی
مرکز آموزش تربیتی با مدیریت آقای امسانی

مشاوره _____ کنترل خشم

روان درمانی _____ درمان وسواس

سطح اول ، بهداشت روان است .مثل آموزش قبل از ازدواج . یعنی اینکه یا سلامت روانشناختی که نیاز است زوجین قبل از اینکه ازدواج می کنند در آن آموزش ببینند.

سطح دوم راهنمایی است یعنی راهنمایی تحصیلی که در آن دانش آموز در آن فرایند می آید و یک سری اطلاعات و داده های را از مشاور می گیرد که در ارتباط با توانمندی ها و استعداد ها و رغبت ها به او کمک کند و بتواند این را برای انتخاب رشته که در آینده می خواهد داشته باشد و شغلی که می خواهد در آن فعالیت کند تطبیق بدهد.

بحث بعدی بحث مشاوره است که یک لایه بالاتر از مفهوم راهنمایی است. آدمها احتمالا می آیند یک سری باورهای غیر منطقی دارند یک سری باورهایی که نیاز است مشاور در مورد آنها با مراجعش کار کند. نوجوانی که می آید و پدر و مادر از او گلایه دارند که فرزندم نمی تواند خشم خود را مدیریت کند هیچانش را نمی تواند مدیریت کند در منزل پرخاشگری دارد و بعضا کمالگراست.

آخرین لایه، لایه روان درمانی است یک مقدار عمیق تر از مشاوره است برای درمان اختلالات شخصیت اختلالات بالینی و موضوعات که نیاز به یک متخصص بسیار بالا دارد حتی سکوت در بحث روان درمانی معنا دارد تکان دادن پا معنا دارد نگاه کردن معنا دارد خیز به جلو برداشتن معنا دارد در این پروسه برای اختلالاتی مثل ارسیدی اپسیسکال پارانویید نیاز به درمان است یک مثال: آدمی که به اتاق درمان وارد می شود و می گوید میشود پنجره را ببندید من تعجب می کنم و می گویم سردتان است جواب می دهد نه پنجره را ببندید چون می خواهم کسی صدایم را نشنود با او وارد صحبت می شوم و او می گوید شما دکتر دارید جواب می دهم ظاهرا چون موقعیتم گویای این است که دکتر باید داشته باشم من یک درمانگر هستم. می گوید از کجا معلوم. می رویم جلوتر می بینم به هر چیزی شک دارد و می گوید فرضا به همسر شک دارم نمی دانم به او اعتماد ندارم نمی توانم به او تکیه کنم مدام او را چک می کنم این کیس باید روان درمانی شود یک پروسه ای است بلند مدت که در انتهای اسلایدها تفاوت و مقایسه اینها را بیان خواهیم کرد.

فصل اول درس پنجم

در درس گذشته تعریف راهنمایی را باهمدیگر بررسی کردیم در این درس قرار است تعریفی از مشاوره داشته باشیم به اعتقاد پارسون برای اینکه متوجه بشیم مشاوره چه تعریفی دارد باید ابتدا بدانیم که مشاوره چه چیزی نیست؟

مفهوم و تعریف مشاوره

پارسون (۱۹۶۷) معتقد است برای تعریف مشاوره بهتر است بررسی شود که مشاوره چه اموری نیست.

* مشاوره مترادف با ارائه اطلاعات نیست. با اینکه ممکن است در رابطه مشاوره ای اطلاعاتی به مراجع داده شود.

* مشاوره نصیحت کردن و تلقین مطالب به مراجع نیست

* مشاوره تاثیر و نفوذ بر طرز فکرها و عقاید مراجعان از طریق قانع سازی و تحکم نیست

* مشاوره تعیین و انتخاب شغل برای مراجعان نیست

* مشاوره مترادف با مصاحبه نیست.

مشاوره یک فرایندی است که در آن پستی و بلندی های مسیر زندگی مراجع و زندگی مراجع و دانش آموزان را درک می کنیم یعنی من مشاور به عنوان فردی که تمام تلخی هایی که مراجع من دارد همراه با آن درک کنم همدل باشم یا ورانه باشم نصیحت کردن نیست اینکه شما فکر کنید دانش آموز که نزد شما می آید و شما شروع کنید به نصیحت کردن. او شما را پس خواهد زد او به چند دلیل شما را پس خواهد زد چرا که شما با نصیحت کردنش به شعور و فهم مخاطب تان یک جورایی توهین کردید و دوم اینکه شما وقتی دارید نصیحت می کنید از گذشته خودتان یک سری اطلاعاتی به فرد خواهید داد که برای فرد کارساز نباشد یعنی اگر شما در یک خانواده ثروتمندی هستید تمام راهکارهای شما، راهکارهای مرفهانه خواهد بود رفاه طلبانه خواهد بود و اینکه اگر شما او را نصیحت کنید باز باید مسئولیت این را قبول کنید و مسیری که برای او تعیین کردید طی کنید. مشاوره به معنای القای تفکرات نیست نمی توانید دانش آموزی که به عنوان مراجع آمده با یک ارزشهایی است با یک باورها و اعتقاداتی است نمی توان نسبت به اعتقاداتش تحکمی برخورد کنیم و بخواهیم ارزشهای خودمان را به او القا کنیم چرا که دیگر او به ما گوش نخواهد کرد لذا مشاوره یک فرایندی است که در آن ارزشها پشت درب خواهد بود و آن فرد را فارغ از اینکه جنسیتش چیست؟ سفیده یا سیاهه؟ نژادش چیست؟ باورش چیست؟ ارزشش چیست؟ بررسی خواهیم کرد. به عنوان کسی که آمده است از ما کمک می خواهد.

مشاوره بمعنای انتخاب شغل نیست به معنای مصاحبه نیست ما نمی توانیم از مخاطب مان سوال کنیم چون در مخاطب حس بدی ایجاد خواهد کرد.

پس مشاوره چیست؟

مفهوم و تعریف مشاوره

در لغت: همکاری کردن و رای دیگران را در انجام کاری خواستن

* جریانی یاری دهنده و یکتا که در آن مراجع با کمک مشاور که فردی متخصص است به حل مشکل خود

مری امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

تشویق می شود.

* عبارت است از کمک به افراد عادی برای سازش بهتر با خود و دیگران افزایش بلوغ عاطفی کارآمدی بیشتر

استقلال و قبول مسئولیت

نکته: در مشاوره به درمان مشکلات نسبتاً سطحی مبادرت می شود

ما در بحث قبلی گفتیم که مشاوره یک اصولی دارد. چرا ما این اصول را استفاده می کنیم شاید این سوال پیش بیاد چه لزومی دارد که از این اصول استفاده کنیم. خب قاعدتا برای اینکه بفهمیم مسیر را داریم درست می رویم این اصول را لازم داریم یک

وحدت رویه ای باشد که ما بر اساس آن بتوانیم اصول را درست و به جا به کار ببریم یعنی اینکه ما یک اهدافی داریم یک فعالیت هایی داریم برای رسیدن به آن اهداف نیاز به فنون داریم از مصدر اصول نظری و اصول عملی آن را باید سپری کنیم باید طی کنیم تا به آن هدفی که داریم برسیم.

اصول راهنمایی و مشاوره

اصل به معنای ریشه بن قانون اساسی و زیر بنایی قاعده یا قانون است.

* اصول راهنمایی و مشاوره ماهیت عمل راهنمایی و مشاوره را روشن می سازد و فعالیت های راهنما و مشاور را جهت می دهند.

* در راهنمایی اعتقاد بر تکریم شخصیت و کرامت و فضیلت مقام انسانی است (پذیرفتن مراجع به عنوان یک انسان)

* راهنمایی بر اعتقاد به آزادی استقلال و ارزشمندی انسان استوار است. بر این اساس تصمیم گیری حق مراجع است

* راهنمایی بر همکاری و کمک متکی است نه بر تحکم و اجبار

* راهنمایی یک جریان مداوم مستمر و پیوسته تربیتی است.

اگر بخواهیم سراغ اصول برویم اولین اصل تکریم شخصیت و کرامت و فضیلت مقام انسانی است. این یک اصل است بینید اصل نظری ما این است که آدم ها شخصیت دارند چون مخلوق خداوند هستند باید آنها را تکریم کنیم ما از چه ففونی می توانیم استفاده کنیم که به این قضیه برسیم بینید اصول داریم روی میز ما فن و تکنیک های ما هست اینکه من موقعی که مراجع و دانش آموزم می آید جلوی پاش بلند می شوم به احترام او که وارد شده پس دارم تکریمش می کنم و این یک اصله تا برسم به فعالیت ها و اهدافی که دارم.

اصل دیگر اعتقاد به آزادی و استقلال و اینکه انسان به ذات خودش باید تصمیم بگیرد و لو اینکه اشتباه باشد پس همانطور که خداوند انسان را مخلوق آزاد و با اراده خلق کرد. پس باید این را در فرایند مشاوره به عنوان یک اصل بپذیریم که این فردی که به ما مراجعه کرده یک نگاه یاورانه دارد ما نمی توانیم کسی را به زور مشاوره کنیم. در مراجعه کنندگان ما زیاد مواردی است که پدرومادری می آیند و می گویند خب آقای دکتر این فرزند ما نیاز دارد که تربیت شود ادب ندارد نمی تواند مدیریت خشم و هیجان کند یکی از کیس های خودم که والدین هر دو پزشک بودند آقا میگفت هر چیزی می خواهی من به تو می دهم فقط همین را آدم کن. احساس می کرد اگر بخواهد تغییر اتفاق بیفتد نیاز به تحکم دارد یا نیاز به تزریق افکار و باورهاست.

ادامه اصول

در راهنمایی به تمام جنبه های شخصیتی دانش آموز رشد و تکامل فردی او توجه می شود (رشد متعادل و همه جانبه جسمی، ذهنی، عاطفی اجتماعی اخلاقی)

*راهنمایی قسمت عمده ای از فعالیت های آموزشی است (بعضی از متخصصان راهنمایی را مترادف با تعلیم و تربیت می دانند).

*راهنمایی در قبال فرد و جامعه مسئول است.

*مشاور معتقد است که مراجع مختار و مسئول است و صلاحیت حل مشکلات خود را دارد بنابراین او قادر است که به کمک مشاور شخصا به حل مشکلات خود پردازد.

*راهنمایی فعالیتی جمعی است : شرط اصلی موفقیت در برنامه راهنمایی همکاری همه جانبه کلیه کارکنان مدارس است.

*راهنمایی برای همه افراد و در تمام سنین انجام می گردد.

*در راهنمایی به پاسخگویی به تفاوت های فردی از نظر توانایی ها و محدودیت ها توجه خاصی می شود. راهنمایی سیال است . منجمد و فریز نیست لایو و زنده است باید تجربه گری کنیم وقتی دانش آموز و مراجع می آید باید تجربه گری داشته باشیم.

فصل اول درس ششم اهداف راهنمایی

ما در دو حوزه می توانیم بحث راهنمایی را داشته باشیم یکی بحث پیشگیری که هدف آنی ماست و بحث هدف های غایی ما که در آن به نیازها و رشد همه جانبه فرد و مراجعی که مشاوره می شود، می پردازیم . در هدفهای آنی ما به پیشگیری توجه داریم یعنی دنبال این نیستیم که بخواهیم او را به یک رهبری و معناهای خیلی بزرگ برسانیم بلکه صرفا به دنبال این هستیم که اهم فی الاهم کنیم یعنی اینکه الان چه چیزی لازم است که مراجع داشته باشد فرض بفرمایید مخاطب می آید و قصد خودکشی دارد ما الان نمی توانیم بهش کمک کنیم که به خود رهبری برسد اولین چیزی که نیاز هست به آن توجه کنیم نگاه پیشگیرانه است می توانیم به آن فرد کمک کنیم که در فعالیت های تحصیلی و حرفه ای ارتقا پیدا کند در لحظه یعنی پیشگیری کنیم و هدف های غایی که در آن خود رهبری اعتماد به نفس توانایی تشخیص را ارتقا بدهم اهداف غایی و آنی از هم جدا نیستند مخاطب ما که می آید ابتدا پس از آنکه بررسی کردیم گام اول ما یا پلن ما این است که فرضا روی مسائل مالی روی مسائل درسی اش کمک کنیم این آنی و گام اول ما است بعد از آن در ادامه پلن نیاز هست به خودشکوفایی و خلق معنا یا اصطلاحا به آن می گوئیم مینینگ کریشن برسونیم و با توجه و با اتکا با آن معناهایی که ساخته بقیه زندگی اش را سپری کند.

اهداف راهنمایی

الف- هدف های آنی: بیشتر جنبه پیشگیری دارند؛ مثلاً کمک به دانش آموز در شناسایی و حل مشکلاتی از قبیل مسائل خانوادگی، مالی یا هدایت حرفه ای و تحصیلی باشد.

ب - هدفهای غایی: هدف نهایی راهنمایی آن است که فرد به خود رهبری برسد. پرورش اعتماد به نفس توانایی تشخیص برای اخذ تصمیم و قادر ساختن فرد به حل مشکلات خویش در مراحل بعدی زندگی مورد نظر است.

اهداف آنی و غایی راهنمایی از یکدیگر جدا نیستند بلکه لازم و مکمل یکدیگرند.

خدمات راهنمایی چی هست؟ ما خدمات راهنمایی را در ۴ حوزه مورد بحث قرار دادیم اول خدمتی که راهنمای در مدرسه ایفا خواهد کرد خدمات ارزیابی است

خدمات راهنمایی

مجموعه فعالیت های منظمی که در مدرسه در زمینه کمک به دانش آموز انجام می گیرد.

۱- خدمات ارزیابی: مبتنی بر جمع آوری تحلیل و به کار بردن انواع روش های عینی و ذهنی جمع آوری

اطلاعات برای شناخت بیشتر دانش آموزان تا با محدودیت ها، توانایی ها و خصوصیات خود آشنا شوند.

۲- خدمات اطلاعاتی: ارائه آگاهی های لازم در زمینه های مختلف تحصیلی شغلی شخصی اجتماعی به دانش

آموزان در راستای انتخاب راه مناسب برای تصمیم گیری.

۳- خدمات برنامه ریزی (کارگماری) طرح ریزی تحصیلی شغلی و پیگیری: کمک به دانش آموزان در انتخاب و به کار بردن فرهنگ ها در مدرسه و بازار کار.

۴- خدمات مشاوره ای: تدارک تسهیلات لازم برای فهمیدن خود و ایجاد رشد فردی، ضمن آموزش های

گروهی یا در خلال ارتباط با گروه های کوچک

نکته: لازمه خدمات مشاوره ای خدمات ارزیابی است و خدمات ارزیابی و اطلاعاتی به خدمات کارگماری و طرح ریزی تحصیلی و شغلی منتهی می شوند.

بحث اهداف راهنمایی را بررسی کردیم حالا اهداف مشاوره را مورد بحث و بررسی قرار می دهیم

اهداف مشاوره

الف_ از نظر نوع مشکل

* مشکل انتخاب زمانی که بخواهد از بین چند راه یک راه را برگزیند مسئله انتخاب مطرح می گردد. در این

نوع مشکل هدف برگزیدن راه برتر است (انتخاب رشته، انتخاب شغل، انتخاب همسر)

*مشکل روانی و عاطفی: هدف برطرف کردن عدم تعادل روانی و ایجاد شخصیتی سالم و متعادل از نظر سازش با خود و دیگران است

ب_ از نظر رفع مشکل

*آنی: مشاور می کوشد تا ناراحتی مراجع را تسکین دهد و مشکل وی را هر چه سریع تر حل کند. در این مشاوره ضمن آنکه حل مشکل مراجع مدنظر است فرصت دادن به مراجع برای تفکر و دست یافتن به بینش برای یافتن راه حل ها نیز مورد توجه است.

*رشد مراجع: مشاور ضمن توجه به مشکل آنی مراجع می کوشد تا در وی قدرت تصمیم گیری، اعتماد به نفس، توانایی تجزیه و تحلیل مسائل در او ایجاد شود تا مراجع به حداکثر رشد خویش دست یابد.

به لحاظ نوع مشکل ما یک سری مشکلات انتخابی داریم و یک سری مشکلات روانی - عاطفی مراجع و دانش آموز ما میاد و از ما کمک می خواد که من در تصمیم گیری مشکل دارم این می شود مشکل در انتخاب. ولی یک وقت هایی کسی مشکلات روانشناختی، مسائل عاطفی وقتی میاد و وارد بحث می شود می بینیم که یک سالادی از هیجانان است همانطور که دارد از دردهای خودش می گوید میگو فرضاً پدرم فوت شد مادرم نان آور خانه است و مسائل اقتصادی و ... ولی لبخند به لب دارد انگاری به اصطلاح دارای دوگانگی است دارد از دردهایش می گوید در عین حال می خندد لذا به لحاظ سازشی و عاطفی نیاز هست به این فرد کمک کنیم.

یک سری اهداف دیگری هم هست که من لیست کردم:

اهداف مشاوره

از منظر دیگر:

۱. تغییر رفتار

۲. بهبود کارائی شخص

۳. کمک به حل مشکلات

۴. تامین سلامت روانی

۵. کمک به تصمیم گیری

۶. دست یابی به معنای

۷. توسعه روابط متقابل انسانی با دیگران

هدف ما از مشاوره تغییر رفتار است یعنی خروجی کار ما در فرایند مشاوره این است که مخاطب ما تغییر رفتاری در آن صورت گرفته باشد اصطلاحاً عملکرد آن متاثر از فرایند مشاوره قرار گرفته باشد.

دوم بهبود کارائی شخصی است. مراجع بتواند در فرایند مشاوره یک سری از کارکردهای خود را ارتقا بدهد و کمک به حل مشکلات است و همچنین تامین سلامت روان یعنی فرد در فرایند مشاوره احساس کند که به یک آرامشی رسیده. در فرایند مشاوره شما کسی که به عنوان معلم هستید حداقلش این است که برای مخاطب تان یک گوش بزرگ هستید یک فرایندی که توی مشاوره فرد احساس کند که دردهایش دیده شده زخم هایش ترمیم شده به او گوش کردیم با او همدلی کردیم اینها اتفاق نمی افتد مگر اینکه از اصول و فنون مشاوره کمک بگیریم.

کمک به تصمیم گیری و دست یابی به معنای زندگی، معنایی که عموماً مراجعان می سازند اصطلاحاً به آن می گوئیم پروپکتیو یا خشم محافظت شده یک جایی مراجع می آید و می گوید به اون جایی رسیدم که فهمیدم خودم می توانم زندگی را تغییر بدهم این یک معنا است معنای خیلی بزرگه. یا یک معنای دیگر اینکه من خودم باید یک حرکتی انجام بدم خودم باید به سازگاری برسم یا اینکه من خودم لایق زندگی کردن هستم.

توسعه روابط انسانی: بعد از آنکه بتواند مسیر رشدی خودش را داشته باشد و بتواند با آدم های دوروبر خودش ارتباط برقرار کند.

فصل اول درس هفتم مشورت چیست؟

در جلسات قبل متوجه شدیم که اصول و فنون مشاوره، تعریفش اهدافی که داشت با هم مرور کردیم تا به بحث مشورت رسیدیم امروز می خواهیم ببینیم مشورت چی هست و چه کارکردهایی برای شما که معلم هستید، دارد. مشورت در لغت به معنای رفتن به پیش فردی که آگاه و مطلع است.

مفهوم و تعریف مشورت

معنای مراجعه به افراد آگاه مطلع برای راه یابی به حل مسئله و بهره گیری از تجارب و آگاهی دیگران است. مشاوره می تواند نقش مشورتی داشته باشد و طرف مشورت والدین، همسران معلمان و مدیران قرار گیرد. در مشورت عملاً مشاوره با خود مراجع درگیر نمی شود و با کسانی در ارتباط است که آنان با مراجع سروکار دارند.

مشاوره می تواند نقش مشورتی داشته باشد یعنی چه؟ یعنی اینکه با مخاطب و مراجعی که هدف اصلی تنها صحبت و گفتگو نکند و به عنوان نقش واسط و نقش مشورتی قرار بگیرد یعنی اینکه من با اولیا صحبت می کنم در ارتباط با مراجع خودم که دانش آموز است من با معلم صحبت می کنم در ارتباط با دانش آموز با مدیر صحبت می کنم به او مشورت می دهم در ارتباط با فضای مدرسه یعنی مخاطب من به طور مستقیم مراجع نیست و من تحت عنوان نقش مشورتی دارم به آن فرد کمک می کنم تا میزان سازگاری و میزان ضریب تحصیلی را بالا ببرم.

بینید نکاتی هست در ارتباط با مشورت که باید به عنوان معلم رعایت کنیم.

نکات مشورتی که معلمان باید بدانند

- فراهم آوردن محیط خوشایند یادگیری
- الگو و نمونه برای رفتار اجتماعی شاگردان
- جو و فضای مساعد برای سازگاری شخصی، اجتماعی و پیشرفت درسی شاگردان
- حساس به رفع مشکلات شاگردان
- استفاده نکردن از روش های غیر تجربی ، قالبی و ناشناخته
- در رابطه با دانش آموزان

ناسازگاری عاطفی تمارض نیست مورد علاقه دانش آموز نیست، نشانه ضعف نیست.

همانطور که اسلاید می بینید ابتدا باید محیطی را فراهم کنید خوشایند جهت یادگیری دانش آموز یعنی اینکه محیطی را که دانش آموز احساس می کند الانی که وارد کلاس می شود یک فضای فرح و خوشحالی دارد ایجاد کند و دنبال این نباشد که مدام منتظر باشد که کی زنگ بخوره من برم خسته شدم . یک فرایند خوشایند که در آن تنبیه و توبیخ و سرزنش نباشد اولین اصل ما است. الگو و نمونه بودن برای دانش آموز . به اعتقاد من حتی معلم در نقش مشورتی خودش تنفس کشیدنش هم برای دانش آموز الگو است راه رفتنش الگو است باز خورد دانش الگو است باید در نقش مشورتی خودش این را رعایت کند حتی تنبیه کردن توبیخ کردن. جو و شرایط مساعدی را ایجاد کند که فرد در آن به سازگاری برسد. از روش غیر تجربی و قالبی استفاده نکند باورد به اینکه من باید کامل باشم معلم هم در نقش مشورتی خودش یک انسان است یکی سری خطاهایی دارد این را بپذیرد و اینکه من همیشه باید کامل باشم اینکه باید کلاس من بهترین کلاس باشد. بایدهایی که جز باورهای غیر منطقی ما طبقه بندی می کنیم. یک پرائتر باز کنم که برای مطالعه بیشتر باورهای غیر منطقی الیس را در در اینترنت سرچ کنید ما ۱۳ باور غیر منطقی داریم.

لذا از دادن داده های کلیشه ای و غیر تجربی و مبتنی بر نظر و باورهای شخصی ما نمی توانیم مشورت را پیش ببریم.

اما در رابطه با دانش آموز بدانییم که فرایندهای عاطفی دانش آموز و شکنندگی دانش آموز برای او امتیاز نیست بعضی از مریبان تربیتی ما احساس می کنند که این دانش آموز دارد تمارض می کند نه واقعا اینطور نیست و حتی نشانه ضعف دانش آموز نیست . دانش آموزی که ما اصطلاحا به آن می گوئیم Wool narety یعنی آسیب پذیری.

دانش آموزی که آسیب پذیری او بالا هست شکننده است این یک پوئن و امتیاز برای فرد محسوب نمی شود مثل یک لیوان داغی که ما اگر در نقش مشورتی درست عمل نکنیم داخل این لیوان آب سرد بریزیم اصلا می پاشه و نمی تونه ادامه مسیر را داشته باشد پس یک نکته ای است که خیلی روی آن تاکید کنیم و حواسمون به آن باشد.

یک تفاوتی بین مشورت، راهنمایی و روان درمانی هست. ابتدا روان درمانی را مورد بحث قرار می دهیم.

مفهوم و تعریف روان درمانی

نوعی درمان است که هدف آن معالجه مشکلاتی است که ماهیت عاطفی دارد.

گروهی از جمله راجرز و پاترسون و بسیاری از مشاوران و روان درمانگران معتقدند که بین مشاوره و روان درمانی اختلافی وجود ندارد و این دو اصطلاح را می توان به جای یکدیگر به کار برد اما عده ای معتقدند که این دو شیوه لااقل از نظر آمادگی ها و برنامه ریزی های مقدماتی (هدف، نوع مراجع، روش و مکان) با هم تفاوت دارند.

راجرز و پاترسون هر دو انسان گرا هستند مراجع محور هستند بین مشاوره و روان درمانی تفاوتی وجود ندارد. اما بسیاری از دانشمندان دیگر می گویند تفاوت عمده بین مشاوران و روان درمانگری وجود دارد. یک مثال: مثلاً یکی از مراجعان در روان درمانی بعد از چند بار مراجعه دیگر به کلینیک نیامد گفت وقتی مشاور با من صحبت می کند احساس می کنم انرژی منفی وارد می کند بعد از اینکه بررسی کردیم دیدیم که مشاور وقتی داره با مخاطب صحبت می کند خود مشاور پایش را تکان می دهد. این نشان می دهد که خودش اضطراب دارد. در روان درمانی سکوت هم معنا دارد ما اگر سکوت کردیم باید دلیلی براش داشته باشیم. شاید در مشاوره فردی بیاید بایک لایه باور غیر منطقی که ما نیاز هست در ارتباط با آن فرایند مشاوره را پیش ببریم متنها کمتر باید حرف بزنیم. او باند شدن اتفاق نمی افتد، اتحاد درمانی شکل نمی گیرد اگر درست با او برخورد نشود. یک کم بیشتر سکوت کنیم تا باورهای غیر منطقی اش در بستر همدلانه بعد از آنکه با ما وصل شد و به ما اعتماد کرد و به فرایند مشاوره آمد بتوانیم یک سری موضوعات را اصلاح کنیم.

یک جدولی هست که خدمت دوستان آوردم.

تفاوت بین مشورت راهنمایی مشاوره و روان درمانی

مشاوره	روان درمانی
هدف پیشگیری	هدف معالجه و درمان
مراجع و فردی عادی و سالم هست	بیمار و غیر عادی و از اختلال روانی رنج می برد
تاکید بر آینده	گذشته
در بیشتر محیط ها از جمله مدارس و سازمانهای تربیتی و اجتماعی	در مکانهای خاص از جمله بیمارستان ها و مطب های خصوصی
کمتر از روان درمانی	بیشتر از روان درمانی

امور مربوط به آگاهی	ناخودآگاهی
خودشناسی و رشد در زمینه های استقلال تصمیم گیری خودیاری در رفع مشکلات، خلاقیت	مسائل مربوط به تضاد درونی، درمان بیماری های روانی
بازپروری	باز سازی
مسائل و مشکلات سطحی و بیشتر مسائل زندگی است	بیشتر مسائل عاطفی و مشکلات حاد
کمتر از وسائل روانسنجی استفاده می شود	بیشتر از اصول مصاحبه بالینی

در مشاوره هدف پیشگیری است اما در روان درمانی هدف معالجه و درمان است در روان درمانی یک مقدار عمیقتر می شویم. در مشاوره مراجع فردی عادی و سالم است اما در روان درمانی فرد، اختلال دارد ممکن است اختلالات شخصیت یا پاتولوژی های بالینی داشته باشد. در مشاوره تاکید بر آینده است در روان درمانی تاکید بر گذشته است. در مشاوره بیشتر در محیط های مدرسه است محیط های تربیتی. اما در روان درمانی در محیط های بیمارستانی. در مشاوره کمتر از رویکردهای روان درمانی استفاده می شود و بیشتر از روان درمانی ها استفاده می شود مثل روان پوشی کوتاه مدت مثل درمانهای موج سوم، هیجان مدار.

در مشاوره امور مربوط به آگاهی است اما در روان درمانی مربوط به ناخودآگاه است. ما سه تا لایه داریم در سیستم روانشناختی آنها. *Cuntion uncution subcuntion* اگر سیستم روان انسان را به کوه یخ تشبیه کنیم این کوه یخ ده درصد از آن بالا است که به آن می گوئیم *Cuntion* آگاهی ما تقریباً ۹۰ درصد از آن کوه یخ زیر آب است و ما نمی بینیم و به *uncution* مرز بین آگاهی و ناآگاهی را *subcuntion* می گوئیم نیمه هوشیار و نیمه خودآگاه. چه وقت هایی این را می فهمیم وقت هایی که ماه مبارک فرض بفرمایید احساس گرسنگی کنید خب شاید کتابخانه را کباب خانه بخونیم یک لغزش های کلامی این مدلی.

بریم سراغ جدول و جمع بندی بحث مان. در مشاوره خودشناسی تصمیم گیری و یآوری در زمینه های رفع مشکل و خلاقیت اما در روان درمانی مربوط به تضادهای درونی و بیماری های روانی است. در مشاوره بازپروری داریم اما در روان درمانی بازسازی را داریم باید آرام آرام آجرها را روی هم بچینیم تا بازسازی صورت بگیرد.

در مشاوره مسائل سطحی مدنظر است اما در روان درمانی مسائل عاطفی. در مشاوره کمتر روان سنج نیاز داریم اما در روان درمانی به روان سنج و اصول مصاحبه حرفه ای مثل تست های سوآپ و تست های دیگر.

تا حالا تعریفی از راهنمایی و مشاوره داشتیم و تاریخچه راهنمایی و مشاوره را بررسی کردیم و تفاوت بین راهنمایی و مشاوره و روان درمانی را بیان کردیم و در اینجا فصل اول به پایان رسید.

فصل دوم درس هشتم

در فصل دوم انواع راهنمایی از منظر موضوع که به ۴ دسته طبقه بندی می کنیم راهنمایی تحصیلی، شغلی، خانوادگی و راهنمایی بهداشتی با هم بررسی خواهیم کرد.

اگر بخواهیم راهنمایی تحصیلی مدنظر قرار بدهیم.

۱_ راهنمایی تحصیلی

• هدف نهایی: کسب موفقیت تحصیلی

- به دانش آموز کمک می شود تا بتواند دروس و رشته تحصیلی مناسبی را انتخاب کند، از قوانین مدرسه و مقررات آموزشی و امتحانی آگاه گردد.

در راهنمایی تحصیلی دانش آموز در فرایند تحصیلی باید زندگی تحصیلی را بیاموزد یعنی کسب مهارت های تحصیلی. یک جایی نحوه مطالعه مدنظرش باشد برنامه ریزی تحصیلی را بداند از مشاغل اطلاعات داشته باشد از ویژگی های خودش شناخت داشته باشد یک خود آگاهی نسبت به علاقه مندی هایش و استعداد هایش داشته باشد اینکه به چه چیزهایی راغب است مدنظرش باشد و اینکه بداند اگر یک جایی دچار افت تحصیلی شد این افت تحصیلی چه زیر سازهایی دارد. یک جایی بداند قوانین مدرسه چیه؟ در امتحانات اگر چه قوانین رعایت نکرده دچار آسیب خواهد شد. پس ما در راهنمایی تحصیلی به دنبال این هستیم که خود را برای مهارت های زندگی تحصیلی آماده کنیم و اینها توسط مشاوران و توسط معلمان در بخش مشورتی صورت خواهد گرفت.

شیوه های اجرای راهنمای تحصیلی

۱. آموزش شیوه های مطالعه و تمرین دروس
۲. نحوه استفاده از منابع یادگیری تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
۳. شیوه های یادداشت برداری و خلاصه کردن مورتربیتی با مدیریت آقای امسانی
۴. دادن اطلاعات به دانش آموزان در زمینه انتخاب دروس و رشته تحصیلی
۵. دادن اطلاعات به دانش آموزان در زمینه ارتباط رشته تحصیلی و مشاغل
۶. دادن اطلاعات به دانش آموزان در زمینه مقررات تحصیلی و آیین نامه های امتحانی
۷. کمک به دانش آموزان در ارزیابی صحیح علائق استعدادها و توانایی های خود
۸. کمک به دانش آموزان ضعیفتر
۹. کشف علل مشکلات تحصیلی دانش آموزان

۱۰. کمک به معلمان در انطباق دادن شیوه های تدریس با نیازها و استعداد های دانش آموزان

آموزش شیوه های مطالعه و تمرین دروس صرفاً منوط به دانش آموزان نیست همه کادر آموزشی مدرسه باید یاد داشته باشند یک جایی باید معلم یاد داشته باشد و بتواند به دانش آموز منتقل کند.

نحوه استفاده از منابع یادگیری، اینکه دانش آموز بتواند یک researcher خوبی باشد بتواند خوب سرچ کند یک سری منابعی را بتواند در دسترس خودش قرار بدهد بتواند در کتابخانه های مرکزی و بین المللی آن اطلاعات خودش را استخراج کند.

شیوه یادداشت برداری کردن اینکه بداند فیش نویسی چطوری انجام می شود چطور باید خلاصه کند اصلاً خلاصه نویسی به چه صورت است چند مورد خلاصه نویسی داریم خلاصه ها را چگونه پشت سر هم قرار می گیرد و در کسب موفقیت تحصیلی ما موثر باشد.

در مورد نکته ۴ این نه تنها کار مشاوران است بلکه کار معلمان نیز هست. در مورد نکته ۵ به همکاران مشاوره خودمان عرض می کنم . خیلی از مشاوران یا این آزمونهای رغبت سنج باید بگیرند متأسفانه دیر هنگام می گیرند و دانش آموز نمی داند حالا که من می خواهم بروم رشته تجربی باید چه درسهایی قوی باشم چه نمراتی در آن درس کسب کنم و این در انتهای سال صورت میگیرد و فرصت های تحصیلی از دانش آموز گرفته شود.

در مورد نکته ۷ در اسلایدهای بعدی تفاوت علائق استعداد و توانایی عرض خواهم کرد.

در مورد نکته ۸ ما در مدارس طرح همیار مشاور را داریم اینکه مشاوران یک سری از دانش آموزانی که استعداد و توانمندی بهتری دارند غربال می کنند و به اینها یک سری آموزش هایی می دهند تا به کمک دانش آموزان که ظرفیت روانشناختی ضعیف تر دارند بروند.

نکته ۹ دانش آموز می آید و دچار آفت تحصیلی است برنامه ریزی تحصیلی ندارد انگیزه ندارد رغبت ندارد همه اینها نقش مشورتی معلمان اقتضا می کند که به آنها کمک کند.

و مورد آخر حتی برنامه راهنمایی در اتاق و کلاس هم کار خودش را انجام می دهد یعنی اینکه نقش مشورتی مشاور در انتخاب روش تدریس که بهتر است برای دانش آموز چرا که مشاور و معلم نسبت به مسائل روانشناختی دانش آموز آگاه است باید دانش آموز را به آن سمت سوق دهد.

نوع دیگری از راهنمایی، راهنمایی شغلی است. راهنمایی شغلی به چه معناست اگر یادتان باشد عرض کردم آقای پارسونز برای اولین بار در سال ۱۹۰۸ مشاور شغلی را ابداع کرد چطور؛ با شناخت استعدادها و رغبت های فرد و کمک بجهت شناخت ویژگی های شغلی و انطباق این دو با همدیگر.

۲_ راهنمای تحصیلی

بدین وسیله به فرد کمک می شود تا پس از شناخت استعدادها و رغبت ها و توانایی های خود شغل مناسبی را انتخاب کند. راهنمایی شغلی نهایتاً به انتخاب شغل توسط فرد می انجامد.

۱. دادن اطلاعات شغلی به دانش آموزان با استفاده از شیوه های مختلف از جمله بازدید، کنفرانسها، نشریات و بروشورها...

۲. تشویق دانش آموزان به اینکه در اوقات فراغت به کارهای ذوقی خود بپردازند.

۳. تشکیل نمایشگاه های از کارهای دانش آموزان

۴. دادن اطلاعات در زمینه ارتباط دروس با مشاغل مختلف

۵. مشاهده و بررسی علائق دانش آموزان در حین فعالیت

۶. کمک به دانش آموزان در زمینه شناخت استعدادها و رغبت هایشان و طرح ریزی شغلی

در راهنمایی تحصیلی و شغلی خدمات اطلاعات اهمیت زیادی دارند.

راهنمایی تحصیلی؛ مقدمه راهنمایی شغلی است.

همه اینها اتفاق نمی افتد مگر اینکه یک کار تیمی و گروهی در مدرسه شکل بگیرد یعنی معلم نقش مشورتی خودش را بداند مشاور نقش مشاوره ای خودش را بداند و مدیر مدرس سیستم اجرایی را به نحو درستی مدیریت کند تا بتوانند اینها کارکرد موثری داشته باشند.

جلسات بعد در رابطه با طرح ریزی های شغلی با یکدیگر صحبت می کنیم که چه مولفه هایی برایش تاثیر خواهد داشت و بعد از آن در ارتباط با راهنمایی های بهداشتی مد نظر خواهیم داد.

فصل دوم درس نهم

در ارتباط با طرح ریزی شغلی مولفه هایی تاثیر دارد.

شناسایی عوامل زیر در طرح ریزی شغلی و حرفه ای موثر است:

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

توانایی ذهنی

استعداد

رغبت

شخصیت

توجه به واقعیت

عوامل محیطی

ابتدا توانایی ذهنی را بررسی می کنیم. مشخصا ما نمی توانیم افرادی را به شغلی هدایت کنیم مگر اینکه آی کیو و هوش لازم را در آن زمینه داشته باشد. چرا که اگر این کار بکنیم کار عبث و بیهوده ای انجام دادیم و آن فرد در بلند مدت دچار فرسایش شغلی خواهد شد بعد از آن بحث استعداد هست؛ استعداد و رغبت مهارت با هم تفاوت هایی دارد. استعداد را می گوئیم توانایی ذاتی و فطری هر فرد جهت انجام آن کار، توانایی فطری به ما کمک می کند یادگیری تسهیل شود اما در مهارت یک سری از ویژگی های اکتسابی که بر اساس تجربه که از گذشته کسب می کنیم تا امر یادگیری تسهیل کنیم. یعنی مهارت اکتسابی و منتسب به محیط است اما استعداد یک ویژگی فطری در درون انسان هاست. لذا استعداد خیلی کمک کند تا در چیزی که می خواهیم مهارت کسب کنیم زودتر پیش بریم. اما اینها با رغبت متفاوت است. رغبت به معنای تحریک احساسات با توجه به علاقه زیاد. یعنی ما ترجیح مان و دوست داشتنی مان در رغبت ها مشخص می شود.

۱. توانایی ذهنی (هوش) برای انتخاب، آمادگی و اشتغال ضرورت تام دارد.
۲. استعداد: با مهارت متفاوت است زیرا استعداد عبارت است از توانایی فطری که به امر یادگیری کمک می کند و آن را تسریع می کند. به عبارت دیگر استعداد نحوه و میزان یادگیری فرد را در زمینه های مختلف نشان می دهد. اما مهارت تبجری است که فرد در گذشته برای انجام کاری به طور موفقیت آمیز کسب کرده است.
۳. رغبت: عبارت است از تحریک احساساتی که با توجه و علاقه زیاد نسبت به چیزی همراه است و به عبارتی رغبت ها همان ترجیح ها همان ترجیح ها و دوست داشتنی های ماست.

انواع رغبت داریم. یک سری از رغبت ها بیان شده هستند که عمدتا آرمان گرا هستند اینکه من می خواهم خلبان شوم، پلیس شوم. ممکن است به مرور زمان بر اساس شناخت های ما تحت تاثیر قرار بگیرد و تغییر کند.

انواع رغبت

الف - رغبت های بیان شده: علاقه مندی هایی که بر زبان جاری یا به طور شفاهی بیان میشوند.

ب - رغبت های نمایان شده: رغبت هایی که به صورت یک عمل، شغل یا موفقیت ظاهر می گردند و تا حدودی در راهنمایی شغلی و حرفه ای منبع و منشاء تصمیم گیری هستند.

ج - رغبت های آزمون شده: از طریق آزمونهای معیار شده معین و مشخص می گردند و اعتبار دارند.

د - رغبت های فهرست شده: این رغبتها از طریق پاسخگویی فرد به جدولی از مشاغل مشخص میگردند.

ه - شخصیت عبارت است از ویژگی های منحصر به فرد هر فرد که سبب تمایز او از دیگران می شوند.

مورد بعدی که در طرح ریزی شغلی تاثیر دارد شخصیت آدم هاست. من نوعی اگر شخصیت درون گرایی باشم خب قطعا برای مشاغلی که نیاز به روابط اجتماعی هست نیاز به هوش کاربردی است نمی توانیم کار کنم پس باید من یک انسان برون گرایی باشم

یعنی نیاز های خودم تشویق های بیرونی روی من تاثیر داشته باشند تا من متمایل و راغب باشم. من نمی توانم با درون گرایی خودم در محیط اجتماعی شغلی پر از روابط اجتماعی است را انتخاب کنم. شخصیت در طرح ریزی شغلی خیلی مهم است

۵ - **توجه به واقعیت:** اگر من قدی داشته باشم که فرضاً ۱۶۰ س باشد من نمی توانم برم ارتش و جاهایی که محدودیت قدی دارد اگر چشم های من ضعیف است نمی توانم بروم سراغ مشاغل هوا و فضا و خلبانی.

۶ - عوامل محیطی: نظیر فرهنگ خانواده، طبقه اجتماعی، وضع جغرافیایی و ...

مورد آخر عوامل محیطی است عاملی که متاثر از کالچر و طبقه اجتماعی و موقعیت جغرافیایی که در آن است. من اگر فرضاً بخواهم به حوزه نیروی دریایی بروم باید جایی زندگی کنم یا سختی دوری از خانواده را به جان بخرم در هر شغلی عوامل محیطی خیلی تاثیر دارد اینکه پدرم اگر فرهنگی بوده من هم به تبع ممکن است با دیدن و الگو گرفتن از پدرم فرهنگی شوم.

مراحل اجرایی راهنمایی شغلی

۱- گزینش ۲- آموزش ۳- اشتغال

اهداف راهنمایی شغلی در دوره های مختلف تحصیلی

۱- ابتدایی: دانش آموزان متوجه شوند که وجود تمام مشاغل شروع برای ادامه زندگی افراد و نیز جامعه لازم و ضروری است.

۲- راهنمایی (متوسطه اول): آگاهی از توانایی ها و خصوصیات (خودشناسی)

۳- دبیرستان (متوسطه دوم): آمادگی برای انتخاب رشته تحصیلی و در نهایت انتخاب شغل.

در حوزه راهنمایی شغلی سه نوع تفاوت داریم

تفاوت کار، حرفه و شغل

کار (پیشه) فعالیتی است دائمی که به تولید کالا یا خدمات منجر شود و برای آن دستمزد در نظر گرفته شود.

حرفه: معمولاً به یک رشته کارها اطلاق می شود که فرد در سرتاسر عمر بدان اشتغال می ورزد.

شغل: گروهی از موقعیت های شبیه به هم در یک مدرسه، اداره یا کارگاه.

کار به تولید و دستمزد منتهی می شود حرفه یک سطح و لول از کار بالاتر است، کار را به صورت حرفه ای انجام می دهد.

بعد از اینکه ویژگی ها و طرح ریزی شغلی را مورد بررسی قرار دادیم انشاءالله راهنمایی خانوادگی و بهداشتی را خواهیم داشت و

الگوهای راهنمایی را خدمت دوستان خواهیم بود و بعد آن به سراغ فنون می رویم که جذاب تر است.

در مدارس مشخصاً اولیا به ما به عنوان معلم و نقش مشورتی خودمان مراجعه خواهند کرد و سوالاتی از ما خواهند داشت خب یک سری از سوالات را بلدیم یک سری را بلد نیستیم که نیاز هست ارجاع بدهیم همانطور که مستحضر هستید شاخصه های یک زندگی سالم و یک خانواده ای که مرزبندی های درستی دارد اگر بر اساس و پایه سالمی استوار شود اگر مرزبندی ها مرزبندی درستی باشد اعضای آن خانواده در مسیر درست و مرزهای درست در کنار یکدیگر قرار خواهند گرفت و یک آرامش نسبی با هم خواهند داشت. این در کیس های خودم مطرح هست خانم و آقای می آیند و در فرایند مشاوره از من انتظار دارند که یک سری تغییراتی در روابط بین فردی آنها ایجاد کنیم. ابتدا اینها باید بدانند که اگر می خواهند رابطه ای اتفاق بیفتد این رابطه یک رابطه حلقوی است و رابطه علت و معلولی نیست. به عنوان مثال خانمی که می نشیند جلوی من و می گوید پای چشمم کبوده. انتظار دارد از من که بگویم دست همسرت بشکند چرا تو را کتک زد. اینطور نیست باید ببینیم پشت زمینه این کار در مرزبندی هایی که اینها دارند به چه نحو است. حتماً از آن خانم سوال خواهم کرد که تو در رابطه با همسرت چه کار کردی که اینقدر همسرت از کوره دررفته و اینطور کتک زده. پس ببینید a می شود b نیست من این کار کردم تو این کار کردی نیست رابطه علت و معلولی نیست بلکه یک رابطه حلقوی است که در این رابطه حلقوی هر کاری که بکنیم دوباره به خودمان برمی گردد. در سیستم خانواده سه تا مرز داریم مرزهای خشک و مرزهای درهم تنیده و مرزهای شفاف. اگر مرزها شفاف بود و جایگاه درست تعیین شده باشد و الگوهای ارتباطی صحیح باشد مطمئناً روابط خانواده خیلی خیلی تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. ارائه روش های صحیح تربیتی هم منجر خواهد شد که یک تعادل و رابطه سالم برقرار شود.

۳- راهنمایی خانوادگی

- هدف برقراری روابط سالم و متعادل بین اعضای خانواده است تا آسایش و آرامش بین اعضای خانواده برقرار شود.

ارائه روش های صحیح تربیتی ← ایجاد تعادل و رابطه سالم و سازنده

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مری امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

۴_ راهنمایی بهداشتی

به منظور تامین سلامت جسمی و روانی اعمال می گردد.

هدف: پیشگیری از ابتلا به بیماری های جسمی و روانی

راهنمایی بهداشتی چون در مدارس اجتماعی از دانش آموزان هست به منظور تامین سلامت جسم و روان اعمال می شود. پیشگیری از بیماری ها چه جسمی و چه روانی. چون قاعدتا این دو به هم مرتبط خواهد بود به لحاظ زیبایی شناختی به لحاظ بهداشتی آدم ها اگر به خودشان احساس انزجار داشته باشند قطعاً در بهزیستی روانشناختی و سلامت روان شان تاثیر خواهد داشت.

انواع راهنمایی از نظر شیوه اجرا

۱_ راهنمایی شخصی (فردی)

در این راهنمایی به فرد در زمینه مشکلات عاطفی، سازشی، روانی و اجتماعی کمک می شود. چنانچه در موارد فوق به موارد غیر عادی و مرضی برخورد کند وظیفه مشاور ارجاع دادن به متخصص است.

در موارد زیر حتما باید به مشاور فردی انجام شود.

۱- وقتی که مراجع با وضعیت پیچیده روانی مواجه است.

۲- مواردی که مطالب باید محرمانه بماند.

۳- موقع تعبیر و تفسیر نتایج آزمون ها

۴- در مورد مراجعی که از صحبت کردن در گروه می ترسد.

۵- در مورد کسانی که نمی توانند با اعضای گروه رابطه برقرار کنند.

۶- درباره کسانی که در مورد خود، آگاهی های محدودی دارند.

۷- در مواردی که فرد نیاز به پذیرش و توجه دارد.

۸- در مواردی که بحث درباره مسائل جنسی است.

راهنمایی به دو نحو فردی و گروهی صورت می گیرد که در ابتدا فردی را مورد بررسی قرار می دهیم. در ارتباط با مشکلات سازشی عاطفی و رفتاری نیاز هست آدم ها مشاوره فردی داشته باشند. یعنی راهنمایی فردی بعد از اینکه بهزیستی اولیه مد نظر قرار گرفت و ما موفق نشدیم که روی رفتار دانش آموز تاثیر بگذاریم آن را به مشاور فردی هدایت می کنیم.

چه نکاتی را در مشاوره فردی باید رعایت کنیم:

این نکته خیلی مهم است و تاکید دارم، اینکه همه چیز را همگان دانند و همگان هم هنوز زاده نشدند اینکه ما ادعا کنیم که می توانم خیلی تغییرات را ایجاد کنم که شاید در حوزه تخصص من نباشد درست نیست یک جاهایی لازم است که دانش آموز را ارجاع بدهیم

به یک متخصص است. من خودم و همکاران در کلینیک خیلی از مراجعان را ارجاع می دهیم چرا که بعضا در حوزه تخصص ما

نباشد. ما هم که فردا به مدرسه می رویم قرار نیست درمان انجام بدهیم قرار است اگر دانش آموزی با این مولفه هایی که عرض می

کنم، آنها را به متخصصان و هسته های مشاوره در اداره کل ارجاع بدهیم.

۱- مراجع می آید صحبت می کند، غمگین است چند دقیقه دیگر می خندد چند دقیقه دیگر ترسهایش میاد بالا بعد خشمش میاد بالا.

انگار این مراجع سالادی از هیجانات است. اصلا شما احساس می کنید که این حالت آن نرمال دارد هیجاناتش تنظیم نیست این را باید

حتما ارجاع بدهیم چرا که این فرد نیاز دارد که یک خدمات یاورانه حرفه ای دریافت کند یک متخصص بی طرف جلویش بنشیند،

- یک جایی با او همدلی کند آسیب پذیری هایش را بگیرد یک جا نیاز هست **intraaction** هایش را بگیرد و چیزهای تخصصی دیگر که نیاز هست مشاور این کار را انجام بدهد متناسب با رویکردی که دارد که در فصل آخر در این رابطه صحبت خواهیم کرد.
- ۲- اینکه چه موقع هایی ما می توانیم محرمانه نباشیم. مخاطب می آید و می گوید می خواهم خودکشی کنم خب اینجا در حوزه تخصصی ما خارج است و باید به یک متخصص حوزه سلامت، حوزه روانشناختی مراجعه شود. حتما باید اولیایش در جریان قرار بگیرند. حتما باید تعهدهای اخلاقی ازش بگیریم حتما بیاد تلفن مون بهش بدهیم تا اگر این افکار به سراغش آمد تا با ما تماس بگیرد.
- ۳- آزمون های زیادی هست مثلا آزمون های ملیون حدود ۱۵ سال روی آن کار شده . لذا این یک کار تخصصی و حرفه ای هست و نیاز هست که شما ارجاع بدهید.
- ۴- در گروه درمانی هایی که داریم بعضا مشاوره فردی را توصیه می کنیم در کنار مشاوره گروهی مشاوره فردی را با آن انجام می دهیم ، پاتولوژی هایش را در می آوریم و به سمت درمان پیش می رویم.
- ۵- کسانی که رابطه اجتماعی ضعیفی دارند.
- ۶- درباره کسانی که به خودش علم و شناخت ندارد یک جایی بعضا ارتباطش با واقعیت قطع می شود.
- ۷- در مواردی که فرد نیاز به پذیرش دارد
- ۸- در مواقعی که درباره مسائل جنسی صحبت می شود.
- در همه اینها نیاز است که به درمانگر متخصص مراجعه شود.

فصل دوم درس یازدهم

امروز بحث راهنمایی گروهی را در خدمت دوستان هست. با تاکید ویژه راهنمایی گروهی مد نظر من است و خودم تجربه دو سال راهنمایی گروهی داشتم و خدمت شما پیشنهاد می دهم چرا که یک مامن ایمنی که در آن فرایند می تواند احساسات خودش، هیجانان خودش، تمایلات خودش و تمام موضوعاتی که در خلوت خودش درک میکنه در گروه مطرح کند و مورد حمایت واقع شود. آرامش روانی بیشتری داشته باشد.

مری امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

جمله عزیزی که می فرمایند ما در گروه متولد می شویم امراضمون شکل میگیرد، بیماری و اختلالات روانی ما شکل می گیره پس در گروه هم لازم است درمان شویم. پس با تاکید ویژه مشاور گروهی را پیشنهاد می کنم . خب مشاور گروهی چی هست؟ یک تعدادی از افرادی که تمایلات بسته به گروه همگن یا ناهمگن ، بعد از اینکه مصاحبه تشخیصی با این ها انجام می شود دور هم جمع می شوند که حداکثر ۱۲ نفر هستند و در ارتباط با موضوع که مطرح می شود با هم گفتگو می کنند. یک جایی گریه می کنند یک جایی غم خودشان را تجربه می کنند یک جایی خشمگین می شوند و می توانند از آن گروه احساس راحتی و احساس اینکه من به لحاظ روانی

در این گروه دارم ترمیم می شود، یک جایی نقد می شوند یک جایی صندلی داغ می شوند که باید از ابعاد مختلف شخصیت خودشان را مورد غربالگری قرار بدهند. در مشاوره گروهی چند نوع داریم. همگن داریم که اعضا دارای یک اختلال هستند و یا ناهمگن که از طیف های مختلف با جنسیت های مختلف هستند یا اینکه ما گروه های باز داریم و گروه های بسته. در گروه های بسته داریم در گروه های بسته آدم ها بعد از اینکه وارد گروه شدند اعضا ثابت هستند و تغییر نخواهند کرد. یک سری از گروه ها را داریم که گروه باز هستند که اعضا تغییر نمی کنند. گروه ماراتن داریم که یک دوره بلند مدت در محدوده زمانی خاصی صورت می گیرد لذا آدم ها متناسب با اختلالات و موضوعاتی که دارند در این گروه ها قرار می دهند مثلا گروه های شغلی که یک سری اطلاعات شغلی که مورد نیازشان است را دریافت می کنند.

۲- راهنمای گروهی

کمک همزمان به افرادی که دارای مشکلات یا رغبت های مشابه هستند در زمره فعالیت های راهنمایی گروهی است.

در راهنمای گروهی افراد مشکل عاطفی یا روانی خاصی ندارد، بلکه خواهان کسب اطلاعات در زمینه های مختلف هستند تا بتوانند با تصمیمات مناسب و درست از مشکلات جلوگیری کنند، لذا راهنمایی گروهی موجب افزایش دانش و بینش فرد نسبت به مسائل می شود و هدف آن پیشگیری از بروز مشکلات است. راهنمایی گروهی سه مرحله دارد یک مرحله آشنایی هست آدم ها ابتدا به همدیگر اعتماد ندارند. بعد از یک مرحله ای، محک که می زنند می بینند که می توانند به هم اعتماد کنند و موضوعاتشان را بازگو کنند. وارد مرحله کار می شوند آن مرحله، موضوعات عاطفی و موضوعاتی که در زندگی اذیت شان می کند مطرح می کنند چون وقتی طعم و لذت گروه را می چشیم آن را با هیچ چیزی عوض نمی کنند و این خیلی زیباست که یک گروهی هست که مرا حمایت میکند، بیشتر اوقات منتظرید که دوباره گروه تشکیل شود و موضوعات تان را در گروه مطرح کنید. و نهایتا مرحله اختتام هست، مرحله ای که مفاهیم سازشی اتفاق افتاد، رشد اتفاق افتاد، معناسازی اتفاق افتاد، تصمیم می گیرند که گروه را ترک کنند و فقط جلسات فالو و پیگیری را داشته باشند.

مزایای مشاوره گروهی نسبت به فردی مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

- ۱- مراجع در می یابد که مشکل او منحصر به فرد نیست و دیگران هم مشکلی، شبیه مشکل او دارند.
- ۲- افزایش دانش و بینش بیشتر اعضا
- ۳- صرفه جویی در زمان و هزینه ها
- ۴- عکس العمل اعضا نسبت به یکدیگر در راهنمایی و مشاوره گروهی به مراتب بیش تر از راهنمایی و مشاوره فردی است.
- ۵- از طریق راهنمایی و مشاوره گروهی افرادی که نیاز به مشاوره و راهنمایی انفرادی دارند مشخص می شوند.

۶- اعضای گروه رفتارهای جدید و سازنده از دیگران می آموزند و به انتقاد سازنده از خود و دیگران می پردازند.

البته نمی توان مشاوره گروهی را جایگزین فردی کرد. به چه دلیل :

به دلایل زیر راهنمایی گروهی نمی تواند جانشین راهنمایی فردی شود:

۱_ ناتوانی عده ای از دانش آموزان در شرکت فعال و موثر در گروه

۲_ ناتوانی در استفاده کامل از مشاور به دلیل تقسیم ساعات مشاور بین افراد

۳_ نبود بحث در مورد مسائل خصوصی

۴_ نبود فرصت کافی برای هر فرد در زمینه تجزیه و تحلیل مشکلات و علائق خود

همانطور که راهنمایی هم انواعی داشت مشاور هم انواعی دارد.

انواع مشاوره از نظر شیوه اجرا

الف) مستقیم: (متمرکز بر مشاور)

پیشگام این روش ویلیامسون بود.

از این روش بیشتر در نظریه های رفتارگرایی و عقلی - عاطفی استفاده می شود.

مشاور مثل پزشک عمل می کند که در پی تشخیص و درمان مشکلات و علت بیماری و مراجعه است.

در این روش بیشتر مشاور صحبت می کند و مراجع گوش می کند و اطلاعات می گیرد.

بیشتر ناراحتی های عقلانی را کاهش می دهد.

در این روش :

اولا: مشاور از طریق کاربرد انواع آزمون های روانی و پرسش نامه ها به جمع آوری اطلاعات از مراجع می

پردازد.

دوما: بر تشخیص مشکل و علل ناراحتی اهمیت داده می شود و بر اساس آن راه حل هایی ارائه می گردد.

سوما: در پایان هر جلسه از مراجع خواسته می شود تا راه حل ها را اجرا و نتیجه و گزارش کند.

چهارما: مشاور مقدار زیادی از فعالیت ها و رهبری جلسات را خود بر عهده دارد.

نوع دیگر مشاوره غیر مستقیم مثل راجرز و دانشمندانی از این دسته هستند که اینها مراجع را آگاه می کنند به مسائل درونی خودش و

اعتقاد دارند که اگر مراجع توانمندی خودش را بشناسد اصلا نیاز نیست به او راهکار بدهیم و به سمت جلو هل بدهیم.

فصل دوم درس دوازدهم

مراحل مشاور مستقیم

۱_ تجزیه و تحلیل: کسب و جمع آوری اطلاعات با روش های مختلف از مراجع توسط مشاور

۲_ ترکیب: اطلاعات جمع آوری شده خلاصه و سازمان بندی می شوند.

۳_ تشخیص: از اطلاعات به دست آمده نتیجه گیری می شود و ماهیت و علت مشکل مشخص می شود.

۴_ پیش بینی: رشد مشکل فعلی مراجع در آینده بررسی می شود.

۵_ مشاور: مرحله ای که مشاور با مراجع می گذراند تا سازش و سازگاری در مراجع بوجود آید.

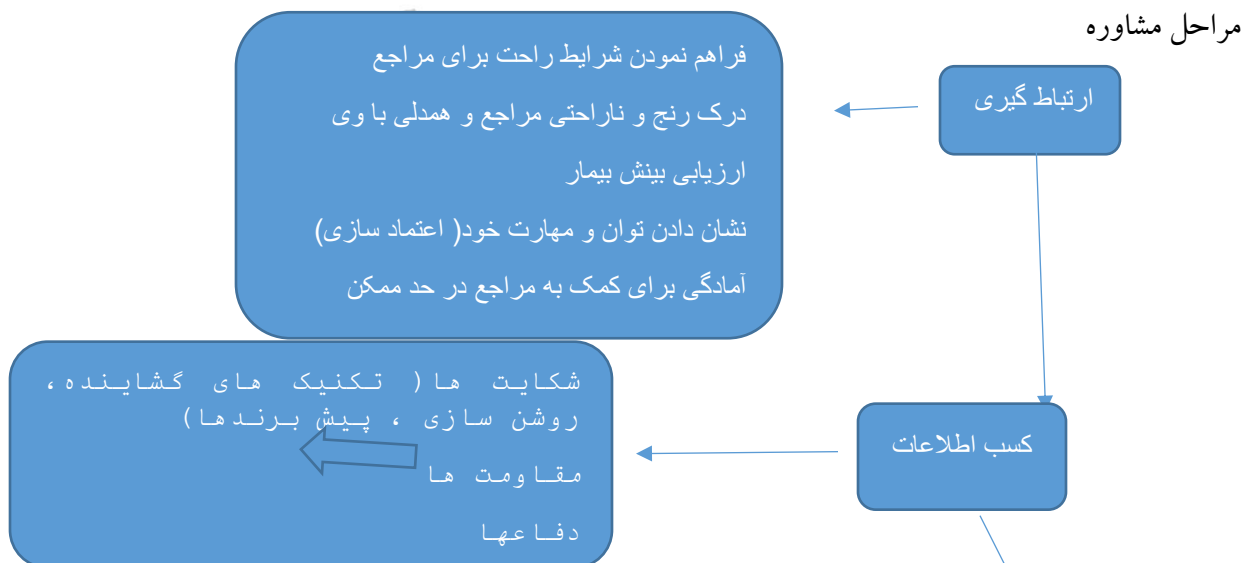
۶_ پیشگیری: به مراجع کمک می شود تا با مسائل بعدی به همین شیوه برخورد و آن را حل نماید.

مشاوره مستقیم ۶ مرحله دارد. در ابتدا باید تجزیه و تحلیل اطلاعات صورت گیرد یعنی اینکه مراجع می آید و ما جمع آوری اطلاعات می کنیم البته با آن رویکردی که داریم یک مقداری مصاحبه اولیه، مشخصاتی که دارد شرح حالی که دارد از مراجع می گیریم و شما هم به عنوان مشاور می که نقش مشورتی دارید باید یک شرح حال اولیه داشته باشید. همان ابتدا به دنبال راهکار نمی رویم. بعد از این، اطلاعات جمع آوری شده را ترکیب می کنیم سازمان دهی می کنیم و در ادامه بحث تشخیص داریم، در این ترکیبی که داریم علت مشکل مشخص می شود. برای اینکه ما این مسئله را حل کنیم چه نتیجه گیری باید داشته باشیم و پیش بینی می کنیم در آینده به مراجع بازخورد می دهیم و فرایند مشاوره را بر اساس چهار مرحله قبل پیگیری می کنیم تا فرد به سازش و سازگاری برسد و نهایتاً مسائلی که ممکن است برای فرد پیش بیاید مورد بررسی قرار خواهیم داد.

مهارت آموزان ۹۸

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مراحل مشاوره





در ابتدای چارت بحث ارتباط گیری را داریم. در ورود به فرایند شما به عنوان معلم باید حواستون باشد چه اولیا بیایند و چه معلمان دیگر بیایند، هر کسی که به عنوان نقش مشورتی می خواهید به او کمک کنید. ابتدا یک شرایط راحت برای مراجع فراهم می کنید تا از درد و رنج هایش بگوید مقدار با او همدمی می کنید ارزیابی می کنید تا ببینیم آیا فردی که مخاطب ما هست شرایط لازم دارد آیا توان و مهارت فرد آن قدر بالاست تا با ما ارتباط بگیرد، اعتماد سازی صورت گرفته یا نه. آیا آمادگی دارد دردها و موضوعاتش که برایش اتفاق افتاده می تواند مطرح کند اگر ابتدا احوالش را بپرسد اگر جدید اومده ببیند مسیر خوب پیدا کرده، در مورد آب و هوا یا هر چیزی که خارج از مفهوم درمندی مراجع باشد بعد بریم سراغ موضوع اصلی. این ارتباط گیری، بهش می گوئیم آلنس یا باندینگ یعنی اتحاد درمانی. یعنی ما را به عنوان فردی که می توانیم به او کمک کنیم بپذیرد بعد از آن وارد مرحله کسب اطلاعات می شویم. احتمالاً شکایت هایی که دارد مقاومت هایی که دارد و دفاعهایی که دارد با بادی لنگواچ یا زبان بدن

مراجع می توانیم بفهمیم. اگر دست به سینه نشسته با یک گارد بسته نشسته، نشان دهنده این است که هنوز به ما به اتحاد درمانی نرسیده ولی اگر موضوعاتش را به راحتی با ما مطرح می کند نشان دهنده این است که با ما اتحاد درمانی دارد.

مقاومت ها و دفاعها. می دانید که مقاومت در دو لایه اتفاق می افتد یا مقاومت ها روی بدن است یا مقاومت در سطح مسائل روانشناختی است به عنوان مثال مقاومت اینکه عموماً برای شما دلیل تراشی می کند، دلیل هایی که من برحقم یا اینکه فرافکنی می کند. بعد از آن تشخیص دادیم یک مصاحبه تشخیصی. سپس تشخیص نهایی مبتنی بر مسئله اصلی مورد بررسی قرار می دهیم. این بحث را که پشت سر گذاشتید شما به عنوان مشاور ارائه راهکار دارید، فقط حواسمون باشد روی مسئله اصلی تاریخچه فردی و اجتماعی باید مد نظر باشد اگر در خانواده کسی این موضوع داشته، مشاوره رفته، دارویی مصرف کرده و اینکه کانون مشکل در درون هست یا بیرون هست یا مربوط به مسائل اگزستانسیال و وجودی هست یا باید بررسی کنیم.

مسائل و مشکلات عموماً در سه لایه بررسی می شود یا مرتبط با خود فرد هست مثلاً می گوئیم از خودم راضی نیستم یا اینکه مرتبط با بیرون هست مثلاً پدرم مرا اذیت می کند هر وقت پدرم را می بینم خشمگین می شوم یا ارتباط دارد با مفاهیمی مثل مرگ زیستن تنهایی و مفاهیم در این حوزه که مفاهیم وجودی است که در این جا باید حواسمون باشد تم این مراجع چی هست؟ و نهایتاً ارائه راهکار داریم که راهکار بر اساس نحوه مداخله است یا ما بحث تخلیه داریم، تخلیه هیجانی. یا راهنمایی که در سطح اولیه یک سری راهنمایی هایی به مخاطب ارائه می دهیم یا اینکه مشاوره انجام می دهیم؛ تحلیل می کنیم همدلی می کنیم، موضوعات خانواده را دسته بندی می کنیم یا بحث درمان هست که اگر ما بتوانیم اطلاعات و بینشی که ما داریم دقیقاً پیش ببریم خب می توانیم مخاطب را تا حدی اقنا کنیم و در یک مسیر سازشی به پیش ببریم اما اگر این کار نتوانستیم انجام بدهیم ارجاع می دهیم.

فصل دوم درس سیزدهم

ب: روش غیر مستقیم مشاوره (متمرکز بر مراجع)

پیشگام این روش راجرز است. مربی امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

در این روش مراجع نقش فعالی دارد. بیشتر صحبت می کند و مشاور بیشتر گوش می کند. از این روش بیشتر در نظریه های گشتالت، مراجع محوری استفاده می شود. بیشتر ناراحتی های عاطفی را کاهش می دهد.

در این روش

اولاً: مراجع رهبری بخش مهمی از جلسه مشاوره را بر عهده می گیرد.

دوماً: آزمون های روانی چندان استفاده نمی شود و بیشتر بر تقویت رابطه حسنه تاکید می شود.

سوما: مشاور به جای تشخیص مشکل و علت آن به انعکاس مطالب می پردازد تا خود مراجع به کسب

بینش و خودشناسی برسد.

راجرز و مراجع محوران می گویند اگر آدم ها توانمندی های درون خود را کشف کنند، صحبت کنید و نصیحت کنید به آنها راهکار بدهید، پتانسیل درونی شان را آزاد کنید، این را می گویند مشاوره غیر مستقیم. مشاوره ای که در آن مشاور تا حدودی غیر فعال است فقط گوش می کند، همدلی می کند، پا به پای مراجع مون پستی و بلندی دردمندی هایش را با ان طی می کنیم. در مشاوره غیر مستقیم بیشتر تقویت رابطه حسنه است و به جای تشخیص مشکل عموماً انعکاس مطالب می پردازیم. در مورد انعکاس خدمت دوستان عرض می کنم که دو نوع داریم: انعکاس محتوا و انعکاس احساس.

مراحل مشاوره غیر مستقیم

۱_ رجوع رابطه حسنه

۲_ تشویق مراجع به بحث درباره مشکلش از سوی مشاور

۳_ انعکاس گفتار و احساسات مراجع توسط مشاور

۴_ ایجاد بصیرت در مراجع

۵_ مراجع بعد از بصیرت طرح ریزی می کند و به تغیر رفتار و ادراکات خود می پردازد.

۶_ پایان مشاوره

در مورد نکته سوم ما از ابتدا اصرار به بیان مشکل نداریم، سعی می کنیم سوال هایی را که ابتدا مطرح می کنیم سوال های باز پاسخ باشد، از سوالهایی مهم استفاده نمی کنیم که احساس بدی به مخاطب مان دست بدهد و احساس کند داریم تجسس می کنیم.

الگوهای رایج راهنمایی

آمده شده توسط مجمع از مهارت آموزان

۱- پارسونی	۲- جریان تعلیم و تربیت
۳- توزیع و سازگاری	۴- جریان بالینی
۵- امر تصمیم گیری	۶- نظام انتخابی
۷- مجموعه ای از خدمات	۸- مبتنی بر رشد
۹- دانش عمل هدفدار	۱۰- بازسازی هدفدار
۱۱- رشد شخصی	

اولیه

ثانویه

جدید

مدل های

۱- الگوی پارسونی

فرانک پارسونز پدر راهنمایی شغلی (حرفه ای) است (۱۹۸۰)

مدل پارسونز بر اساس تطبیق دادن خصوصیات فردی با احتیاجات شغلی استوار بود. بدین لحاظ

راهنمایی شغلی دارای سه حیطه است:

۱- تجزیه و تحلیل فرد ۲- تجزیه و تحلیل شغل ۳- تطابق فرد و شغل

اعتقاد به فرد شناسی در این الگو موجب تهیه تدریجی ابزار سنجش و آزمون های عینی شد.

محدودیت ها: زمانی از آن استفاده می شود که ارزیابی کافی انجام نمی شود. بر روی جمعیتی کم در دوره

زمانی کوتاه انجام می شود. راهنمایی شغلی از دیگر انواع راهنمایی تفکیک شده و ساده انگاشته شده است.

البته به این الگو نقدهایی صورت گرفته اینکه مدل راهنمایی فقط و فقط مسائل شغلی است و شاید ارزیابی کافی انجام نمی دهیم تا

این الگو را بفهمیم و مستقیم می رویم سراغ اصل مطلب.

ضمن اینکه روی جمعیت کمی این الگو امکان پیاده سازی اش هست و کوتاه مدته، همچنین این مدل از مدل های دیگر خیلی ساده

انگارانه تر است.

مدل بعدی مدل راهنمایی همانند جریان تعلیم و تربیت است.

۲- راهنمایی همانند جریان تعلیم و تربیت

• این الگو اولین بار توسط بروئر مطرح شد.

• واژه راهنمایی تحصیلی اولین بار توسط کلی مطرح شد. مدیریتی آقای امسانی

• در این مدل راهنمایی دامنه وسیعی دارد و کلیه امور مربوط به تعلیم و تربیت را دربرمی گیرد.

• در این مدل راهنمایی و تعلیم و تربیت به یک مفهوم به کار می روند و تعلیم و تربیت علاوه بر راهنمایی شامل

جنبه های آموزشی و مدیریت هم می شود.

• موضوعات راهنمایی را می توان در برنامه درسی آموزش داد.

محدودیت ها: به نظر برخی از متخصصان ادغام فعالیت های راهنمایی با جنبه های آموزشی و اداری مدرسه

موجب ارزشیابی نامناسب و انتقال ناقص اطلاعات می شود.

در این الگو می گوید تعلیم و تربیت چیزی جز راهنمایی نیست این دو، دو هسته در هم تنیده هستند یعنی در مجاورت هم نیستند وقتی می گویم تعلیم و تربیت یعنی راهنمایی.

محدودیت (نقد): متخصصان می گویند وقتی دامنه را وسیع کردیم به عنوان الگوی تعلیم و تربیت دیگر ما نمی توانیم به صورت تخصصی در حوزه ها مختلف کار کنیم و خیلی عامه گویی و کار تخصصی نخواهد بود.

فصل دوم درس چهاردهم

مدل سوم تحت عنوان سیستم توزیع و سازگاری مطرح است. در اینجا کلیاتی از این طرح بیان می کنم. در سیستم توزیع به طور کلی این طور عنوان می شود که برای اینکه دانش آموز به رشد شخصی برسد و به یک سازگاری برسد و بتواند مفاهیم راوان شناختی خودش را پیش ببرد نیاز هست که به یک سیستم عمل کنیم یعنی یک سری اطلاعات و داده هایی به دانش آموزان بدهیم و آنها را به یک مرحله ای از سازگاری برسانیم می تواند رشته تحصیلی باشد، مطالعه باشد...

۳_ راهنمایی به عنوان توزیع و سازگاری

- این شیوه توسط ویلیام پراکتور (۱۹۲۰) مطرح شد.
 - او راهنمایی را عامل واسطه ای در کمک به دانش آموز در مواجهه با فشارهای زندگی و مدرسه می داند.
 - در این الگو تلاش می شود تا با ارائه اطلاعات به دانش آموز، به خودشناسی برسد.
 - در نقش توزیعی کمک در مسائلی نظیر انتخاب واحدهای درسی، رشته تحصیلی، شغل، فعالیت های فوق برنامه مطرح است.
 - در نقش سازشی به دانش آموز برای سازگاری با موقعیت ها و فرصت ها و امکانات جدید کمک می شود.
 - این الگو کمک می کند تا دانش آموز خودش و محیطش را درست بشناسد.
 - این الگو به فرد کمک می کند تا در فعالیت های مکمل برنامه مدرسه نقش فعال داشته باشد.
- تهیه شده توسط جمعیتی از مهارت آموزان
- محدودیت ها: ۱- اکثر دروس برنامه های آموزشی با استعدادها و اهداف دانش آموز تناسبی ندارند. ۲- استفاده از این الگو محدود به زمانی است که دانش آموز مشکلی داشته باشد و سازگاری او مختل شده باشد.

مدل دیگر تحت عنوان راهنمایی به عنوان جریان بالینی مدنظر است. در جریان بالینی همان جریان مشاوره ای انجام شود به عنوان مدل بالینی کامل، اختلالات شناسایی شود، تجزیه و تحلیل اطلاعات صورت بگیرد، تطابق این اطلاعات صورت بگیرد، ارزیابی شود تشخیص داده شود و بعد بتوانیم دانش آموز را به سمت درمان پیش ببریم تحت عنوان یک جریان بالینی.

۴_ راهنمایی به عنوان یک جریان بالینی

این امر توسط پاترسون و ویلیامسون مطرح شد.

این الگو را نباید یک مدل راهنمایی دانست بلکه مستقیماً با یکی از خدمات راهنمایی یعنی مشاوره ارتباط دارد.

پیدایش آزمون‌های روانی و نیاز به سنجش و اندازه‌گیری باعث ظهور و گسترش الگوی بالینی شد.

این الگو تابع نظم خاص است یعنی: تحلیل، ترکیب، تشخیص، پیش‌بینی، مشاوره، پیگیری.

این الگو بر حل مسئله و کاربرد شیوه‌های عینی تأکید دارد و در حل مشکلات دانش آموزان کار آرائی زیادی دارد.

محدودیت‌ها: ۱- در این الگو به دلیل سیستم بودن روش کار، بار مسئولیت به مقدار زیادی بر عهده مشاور است
۲- به دلیل تأکید زیاد بر فنون، به خود فرد به اندازه کافی توجه نمی‌شود.

یکی از نقدهایی که بر این الگو است این است که به دلیل تأکید زیادی بر فنون دارد و بر توانمندی‌های دیگری که دارد نیاز هست که ما مشاوران زبده‌ای را آموزش بدهیم و این سیستم آموزش پرورش مشکل است که به کل کادر آموزشی و معلمان آموزشی تخصصی در حوزه مشاوره بدهیم. درست است بالینی است و مبتنی بر یک سری سازه‌های هست که به دانش آموزان کمک می‌کند کلاً باعث می‌شود یک مقدار از اصل کار دور بیفتیم و شاید غیرممکن باشد از طرفی چون بالینی است و در درمان اتفاق می‌افتد بار مسئولیتی بر عهده مشاور قرار بگیرد.

مدل بعدی، مدل راهنمایی به عنوان یک امر تصمیم‌گیری است. در این مدل عمده مسائل و مشکلاتی که در حوزه راهنمایی مطرح می‌شود بیشتر بر تصمیم‌گیری‌های عاقلانه در تمام جنبه‌های زندگی است. این مدل را تحت عنوان مدل تصمیم‌گیری بیان می‌کند که در آن راهنمایی محدود به موارد خاص بحرانی تصمیم‌گیری منوط می‌کند. طرفداران این الگو معتقدند که استعدادها و رغبت‌ها فقط صرفاً جهت تصمیم است لذا چون در یک محدوده خاص و در زمان بحرانی مدنظرش است و مسائل سازشی را مطرح نمی‌کند و فقط در تصمیم‌گیری تأکید می‌کند این را محصور می‌کند. با مدیریت آقای امسانی

۵- راهنمایی به عنوان امر تصمیم‌گیری

پیشگامان این الگو جونز و میرز هستند.

ابتدا راهنمایی متوجه جنبه شغلی بود، ولی بعدها معلوم شد که نباید محدود باشد یعنی راهنمایی باید فرد را در تصمیم‌گیری‌های عاقلانه در تمام جنبه‌های زندگی یاری نماید.

طرفداران این الگو معتقدند که در زمینه استعدادها و رغبت ها تفاوت های زیادی وجود دارد و باید فرد را برای انتخاب و تصمیم گیری مناسب یاری کرد.

محدودیت ها: راهنمایی را محدود به موارد خاص (بحرانی) می کند.

۶_ راهنمایی به عنوان نظام انتخابی

- این الگو یک روش مشاوره است و مفهوم آن این است که از بین منابع و نظام های مختلف روش مناسب انتخاب گردد.

- این الگو، موسس خاصی ندارد.

- در این مدل از روانشناسی بالینی، جامعه شناسی، و نظریه های شخصیت استفاده شده است.

- از امتیازات این مدل این است که مشاور را در چارچوب روش معین محدود نمی کند.

- در این مدل مسئله تشخیص اساس شناخت فرد است.

محدودیت: این روش از فلسفه ثابتی پیروی نمی کند.

۷_ راهنمایی به عنوان مجموعه ای از خدمات

- این مدل راهنمایی رایج ترین مدل مدارس آمریکا است. که توسط هویت در سال ۱۹۶۲ مطرح شد.

- این مدل راهنمایی، نقش راهنمایی را محدود به خدمات مشاوره ای نمی کند بلکه تمام پرسنل مدرسه را در

این امر دخیل می داند. اما مشاور مسئول اجرای برنامه راهنمایی است.

محدودیت: در این مدل مشاوره کمتر مطرح است و بیشتر از روش های مستقیم و توصیه کننده استفاده می کند

و به اجرای آزمون و دادن و گرفتن اطلاعات از دانش آموزان توجه بیشتری دارد. این الگو فاقد مبنای نظری

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

است.

ما این مدل ها را بررسی می کنیم بیشتر به این خاطر که مبنای نظری مدل های مختلف را در ذهن ما باشد این ها یک بینش به ما می

دهد که به ما کمک می کند که در فرایند راهنمایی در مدرسه، بدانیم چطور باید برخورد کنیم. مدل بعدی را برای جلسه آینده می

گذاریم. تا این جا مدل ها را بررسی کردیم باید از بینش هایی که ناشی از این مدل هاست استفاده کنیم شاید خیلی از شما سوال کنید

حالا این مدل ها را دانستیم چه می شود؟ ما این ها را می دانیم چون بینش به ما می دهد و این بینش به ما کمک می کند که الگوی

صحیح و مناسبی را داشته باشیم و به معنای رد یا تایید یک مدل نیستیم.

فصل سوم درس پانزدهم

مدل بعدی که در الگوهای راهنمایی با هم مرور خواهیم کرد و از بینشی که ایجاد میکند استفاده خواهیم کرد؛ مدل هشتم مبتنی بر رشد هست.

در این مدل بیشتر متمرکز بر رشد دانش آموز هست یعنی انسانها در سازگاری هایی که با محیط و با دنیای اطرافشان دارند نهایتا به بالاترین سطحی از رشد منجر می شود و در این مدل تمام فعالیت های راهنمایی در خدمت رشد دانش آموز است لذا این مدل را تحت عنوان یک مدل رشدی مد نظر قرار می دهند و نظریه پرداز این مدل اولین بار توسط آقای لیتل و چپمن مطرح شده است.

در این الگو از شیوه های درمانی و مطالعه به منظور سازگاری و بالا بردن سطح رشد، اهمیت دادن به خود و خویشتن پنداری، بر رشد وسیع و همه جانبه و تمام ساحتی فرد تاکید می شود. محدودیتهایی که دارد این است که تمام اعضا و کارکنان مدرسه از صلاحیت کافی برای رشد و رشد دادن دانش آموز برخوردار نیستند. نقدی که بر مدلهای دیگر در حوزه خدماتی دیگر و موضوعاتی که بود وارد است. لذا همه نمیتوانند دانش آموز را به رشد برسانند چرا که کسی که میخواهد مسائل رشدی را به عهده بگیرد در ابتدا باید خودش رشد یافته باشد.

مدل بعدی که مدل نهم هست الگوی دانش عمل هدفدار هست که بیشتر بر مبنای تکنسین بودن بعد تعلیم و تربیت است یعنی راهنمایی بخش عملیاتی آموزش و پرورش می باشد و در حوزه عمل از این به عنوان یک عمل هدفدار استفاده کنیم و دانش آموزان را برای رسیدن به هدفی که دارند به عنوان یک تکنسین سوق بدهیم.

اولین بار توسط آقای تیدمن و فیلد این مدل مطرح شد. حتی الگوهای تدریسی که ما استفاده میکنیم باید ما را در جهت رسیدن به

هدف سوق بدهد. در این مدل قسمتهای عملیاتی برجسته هست جمعی از مهارت آموزان

مری امورتربیتی با مدیریت آقای امسان

- از طریق این الگو تدریس موثرتر می شود و به دانش آموز کمک میشود تا مسئولیت زندگی خویش را بپذیرد.
- از این دیدگاه راهنمایی بخش عملی آموزش و پرورش محسوب می شود و راهنمایی جنبه حرفه ای پیدا کرده است.
- در این الگو مشاور به عنوان نوعی تکنسین عمل میکند و نظر و کارش نوعی تکنولوژی به حساب می آید.
- دانش عمل هدفدار، مبین رفتاری است که اولاً دانش آموز به انجام آن تشویق میشود، دوماً انجام آن برای متخصص، راهنمایی عملی باشد. ثالثاً تصادفی نباشد.
- در این مدل راهنمایی امری همیشگی است.

- در این مدل فردیت دانش آموز مورد تاکید است.

محدودیتها:

۱- این مدل، مبنای نظری برای تغییر رفتار و استقلال فرد ندارد. (چه مبنای نظری وجود دارد که مشخص کند فرد باید تغییر کند؟ چه وقت میفهمیم که فرد تغییر کرده؟ به عنوان یک عمل هدفدار چه قواعد و اصولی داریم که متوجه بشویم این تغییر اتفاق افتاده است؟)

۲- این مدل، برنامه ای برای آموزش مشاوران ارائه نمی دهد.

داشتن محدودیت به معنای سود یا زیان یک مدل است؛ به این معناست آیا میتوان از آن استفاده کرد یا خیر؟ آیا این مدل کاربردی هست یا نه؟

مدل دهم: بازسازی اجتماعی که توسط آقای شوین پایه گذاری شد.

- در این الگو مشاور همواره به فرد کمک میکند تا به ارزیابی مداوم و مستمر ارزشهای زندگی بپردازد و اهدافش را مجدداً تعیین و بازسازی کند.

- بازسازی گسترده و همه جانبه مدرسه و آموزش اساسی کارکنان شاغل از ضروریات اجرای این الگوست.

این مدل راهنمایی را به عنوان یک هسته اجتماعی مطرح میکند که دانش آموزان در آن پرکتیکال (تمرینی) به ارزیابی مستمر و مداوم ارزشهایشان بپردازند، اهدافشان را بررسی کنند، بازسازی گسترده و همه جانبه داشته باشند، کارکنان بتوانند به عنوان یک محیط اجتماعی خودشان را به حدی از رشد برسانند.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

محدودیتها: تعداد مشاورانی که به درجات بالایی از رشد شخصی رسیده اند تا بتوانند دانش آموزان را در نیل به خودشناسی و استقلال یاری دهند بسیار اندک است.

یعنی مشاورانی که خودش شکوفا شده باشد و در محیط اجتماعی، مشاوران اثر بخش باشد تا مجموعه مدرسه؛ دانش آموزان و والدین آنها و کارکنان بتوانند به مبنای دانش او اتکا کنند، اصول مشاوره را بدانند و از او کمک بگیرند و اینکه بتواند خود او در مسائل اجتماعی شکوفا باشد. این مشاور در سیستم تعلیم و تربیت وجود داشته باشد و دانش آموز را در آن مسیر رشدی جهت بازسازی های اجتماعی راهنمایی کنیم، این مشاوران کم هستند.

آخرین مدلی که در این بخش بررسی میشود مدل رشد شخصی هست که در سال ۱۹۶۰ توسط آقای مطرح شد.

مدل ۱۱: رشد شخصی

• در این مدل مشاوران نه به عنوان افراد کمکی و جنبی بلکه به عنوان کسانی که مسئول اصلی رشد شخصی دانش آموزان هستند، مطرح می شود.

(مسئولیت رشد شخصی دانش آموز بر عهده مشاوران است البته نه به عنوان فرد کمکی بلکه به عنوان مسئول اصلی کمک به دانش آموز. پس رشد شخصی اتفاق نمی افتد مگر اینکه مشاور به دانش آموز کمک کند)

• نتیجه این الگو این است که فرد باید زندگی خود را هدفدار و با معنی سازد و بدین وسیله جریان رشد خود را کنترل کند. (به سمت معناگرایی سوق پیدا کند و بتواند رشد شخصی خودش را به وسیله جریان رشد توسط مشاور تامین کند تا به آن سازگاری برسد)

محدودیت: اگر معلم را مسئول پرورش قوای ذهنی و مشاور را مسئول رشد شخصی بدانیم: ۱- کل شخصیت کودک به اجزا تقسیم می شود (دوگانگی در شخصیت دانش آموز ایجاد می کند). ۲- حدود رابطه معلم و مشاور و کمک به دانش آموز مشخص نیست. (ذهن و قوای عاطفی و رشدی را از هم جدا میکند و وقتی اینها را از هم جدا کردیم مسئولیت هر کدام مشخص نیست لذا در مدل‌های راهنمایی تنها چیزی که خیلی مهم است این است که رشد شخصی، روانی، شناختی، عاطفی همه باهم اتفاق می افتد و باهم پیش می رود و هیچکدام از ارکان مدرسه به تنهایی مسئولیت اینها را به عهده ندارد بلکه یک کاری گروهی هست). ما در این مدلها به دنبال رد یا تایید کردن نیستیم بلکه به دنبال سود یا زیان هستیم و از هر کدام، آنچه که مفید است را میگیریم و زیانها را کنار میگذاریم تا بتوانیم به یک مدل جامع برسیم.

در این نظریه ها سعی میکنیم همه را یاد بگیریم، درونی کنیم و در درون خود حس کنیم و آنها را به بینش تبدیل کنیم و بعد نظریه ها را دور بریزیم و بعد تئوری و نظریه ای که مبتنی بر بینش درونی خودمان هست را ارائه و عملی کنیم این هست که موجب رشد جامعه و کشور ما میشود. ما اینها را یاد میگیریم که به یک بینشی برسیم و مبتنی بر بینش خودمان یک مدل و الگو در سیستم مدرسه و تعلیم و تربیت داشته باشیم.

جمع بندی

انواع راهنمایی از نظر موضوع

انواع راهنمایی از نظر شیوه اجرا

انواع مشاوره از نظر موضوع

انواع مشاوره از نظر شیوه اجرا

الگوهای رایج راهنمایی

فصل سوم درس شانزدهم

هدف از نظریه ها و فنونی که مد نظرمان است اینکه بینشی به ما بدهد تا متناسب با فرهنگ خودمان از این نظریه ها و فنون استفاده کنیم تا در محیط اجتماعی به عنوان معلم، نقش مشورتی خودمون را داشته باشیم.

فنون مشاوره

فنون مشاوره مجموعه قوانین نظری و عملی، شیوه های انجام مشاوره به طور موفقیت آمیز را در برمی گیرد.

نحوه ی استفاده از فنون مشاوره به عوامل متعدد از جمله شخصیت مشاور و موقعیت مشاور بستگی دارد.

با توجه به مثال فنون (که در جلسات ابتدایی ذکر کردم)، تکنیک هایی که روی میز داریم مبتنی بر اصول است؛ اصول شامل تکریم انسانی، نیاز به قدرت انتخاب... و موضوعاتی که قبلا مرور شد.

پس بر مبنای اصول، فنون خودمون را برنامه ریزی می کنیم.

اولین فن به موقعیت، شخصیت مشاور و موضوعات متعددی بستگی دارد، ببینید این فنون وقتی مطرح می شود این فنون را باید درونی

کنیم فنون به تنهایی کفایت نمیکند اینکه ما در جلسه مشاوره همراه با دانش آموز بخواهیم چندتا فن مشاوره ای استفاده کنیم کاملا

تصنعی خواهد بود. اگر ما بخواهیم ریشه ها را بررسی کنیم در مشاوره تماما همدلی هست، همدلی جستجو گرانه، همدلی اثبات

کننده، همدلی همراه با تاکید و تصدیق، بعد از آن در بستر کاملا همدلانه که احساس آرامش میکنه حالا می تونیم از این فن هم

استفاده کنیم.

اولین فنی را که ما باهمدیگر مرور خواهیم کرد. که اساس و ابزار اصلی اصول و مشاوره است، گوش دادن است. گوش دادن یعنی

چه؟ ببینید ما **دوتا مفهوم** داریم: ۱- شنیدن ۲- گوش دادن

شنیدن به معنای درک و ادراک محیطی نیست که ما بیاییم آنها را تحلیل کنیم، درونی کنیم و روی آن متمرکز بشیم، فقط یک محرکی هست که روی مغز می آید، شاید اصلاً فراموش بشود، اما در **گوش دادن** همراه با انرژی، همراه با تمرکز، همراه با صرف انرژی اتفاق می افتد. پس یک امر ارادی، فعال، نیاز به دقت و توجه بیش از حد دارد. اولین تکنیک و اولین اصل ما هست.

گوش دادن فعال (توجه به مراجع و استفاده از پاسخ های کوتاه)

۱- گوش دادن فعال، نیاز به دقت و توجه دارد.

۲- مهمترین فن مشاوره است.

۳- ایجاد ارتباط بین مراجع و مشاوره و هسته اصلی و مرکزی مشاوره است.

ایجاد ارتباط بین مراجع و مشاوره سه مرحله دارد:

۱- **توجه** (استفاده از پاسخ های کوتاه (می فهمم، بله، دارم گوش میکنم، خیزی که جلو بر می داریم، ارتباطی که داریم به سمت جلو تکیه کردیم در برابر مخاطب این میشود توجه).

الف: کلامی Verbal

ب: غیر کلامی non verbal

۲- **پیگیری** (میفهمم چه میگی، پیگیری میکنم چه داری میگی)

۳- **انعکاس** (احساست را میفهمم یا محتوای کلامت را میفهمم)؛ این فن مهمی هست.

ما چندتا گوش داریم؟

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

گوش دادن حاشیه ای؛ (همونجور که روزنامه میخوانیم تلویزیون هم گوش می کنیم این میشه حاشیه ای، چند کار در آن واحد، انجام بدهیم.

گوش دادن با دقت (مقداری دقت و توجه را بیشتر میکند).

گوش دادن تحلیلی

گوش دادن ترکیبی

گوش دادن قضاوت گونه(نه تنها گوش میدیم قضاوت می کنیم).

گوش دادن انتقادی و گوش دادن فعال که یک امر پویا است. توجه دارد، پیگیری دارد، انعکاس دارد.

ما به دو طریق می توانیم گوش دهیم، خوب بازخورد بدهیم، اول **زبان بدن** من و دوم در ارتباط با کلام من، مثلاً ریس جمهوری که کاندید می شود و انتخاب می شود یک دوره هایی در این رابطه باید بگذرانند. اینکه مثلاً جنس لباس، پوشیدن لباس، حتی رنگ جوراب، نحوه ایستادن به عنوان مثال از من می خواهند بروم بالای سکو، مثلاً میخوان تشویقی بهم بدهند. اگر من یک حالت افتاده ای، بی حالی، کرخت و سردی داشته باشم یک معنا میدهد آگه کتم رو جمع کنم و دکمه اش رو بزنم هم یه معنا میدهد. دیدید در قراردادهایی که امضا میکنند دکمه کتشون را میندن. این یک نگاه بدنی و دیپلماسی دقیق هستش، لبخندی که حتی به لب دارم، صحبت که من دارم میکنم توی گوش دادن، آگه گاردم را ببندم با اخم صحبت کنم، خب مخاطب من تاثیرپذیری متفاوتی خواهد داشت. لذا گوش دادن فعال نه تنها روی کلام است بلکه روی جسم هم است. جالبه که بدانید در روان درمانی به عنوان یک ابزار ما از آن استفاده میکنیم، بدن هیچ وقت به ما دروغ نمی گوید. به عنوان مثال مراجع پیش من آمد، به من گفت من نسبت به پدرم احساس گناه می کنم، پدرش فوت کرده بود و او احساس گناه داشت بعد که بررسی کردیم متوجه شدیم که این فرد اتفاقاً خیلی هم به پدرش کمک کرده بود خیلی پدرش رو تحویل گرفته تا جایی که پدرش در بستر بیماری بوده، زخم بستر داشته به او کمک کرده همه ی اینها تا به یک مرحله ای رسید گفت آره پدرم مریض بود من موقعی که مریض بود خیلی اذیت شدم در واقع زندگیم یکی دوسال تحت تاثیر این قضیه گرفته بود. حالش بد شد و نیاز داشت که زنگ بزنم ۱۱۵، میخواستم زنگ بزنم ۱۱۵، یک دفعه دیدم بدنش هشدارهایی به من میدهد، بعد از این که با تکنیک های درمان رفتیم جلو متوجه شدیم که زمانی که میخواست به ۱۱۵ زنگ بزنه گوشی را گذاشت و نمیدونی بعد از اینکه این را یادش اومد چطور تخلیه هیجانی شد و این غم خودش را.....

این موضوعاتی هست که مثل تصادفی که ما داریمش و واردش میکنیم به لایه های ناخود آگاهمون، هیچوقت به یادش نمیاریم. وقتی نسبت به آن بینش پیدا کنیم، ما از این بینش، جهت رشد شخصیمون استفاده میکنیم و در این مراجعه متوجه شدیم آره زمانی که تلفن را گذاشته احساس گناه از آنجا می آید و یک مقدار گذاشتیم پردازش کند، ترسش را پردازش کند و خشم خود را پردازش کند. لذا زبان بدن، بدن هیچوقت به ما دروغ نمیگوید، لذا به عنوان معلم بدانید بیشتر و عمده اطلاعات که ما میگیریم از بدن است و زبان بدن هستش که به ما تو این حوزه کمک میکند.

انواع پاسخ های مشاوره ای

۱- پاسخ های ارزیابی:

۱-۱- مراجع را از نظر تناسب و صحت در رسیدن به راه حل های معقول برای مشکل مورد بررسی و سنجش قرار می دهد.

۲-۱- ارزیابی گفتار و حرکات مراجع در جلسه و طرح سوالات مناسب به منظور رهبری وی به سوی خودکاوی و حل مشکلات.

۲- پاسخ های تعبیری: از طرف مشاوره برای توضیح مطالب ارائه می شود. اینگونه پاسخ ها بهتر است بعد از آشنایی مشاوره با نحوه ی تفکر و احساسات مراجع ارائه شوند.

۳- پاسخ های حمایتی: به کمک مشاور از مراجع حمایت کرده و از نگرانی ها و ناراحتی های او را می کاهد.

۴- پاسخ های اطلاعاتی: پاسخ هایی که مشاور به وسیله آن اطلاعات بیشتری درباره موضوع مورد بحث از مراجع کسب می کند.

پس ببینید معلمین عزیز این در ذهنتان نباشد که برای مشاوره اول باید بریم سراغ راهکار، این را باید از ذهنتان پاک کنید، اول باید پاسخ ها را مرور کنیم، ارتباط برقرار کنیم بعدا بریم راهکار بدهیم.

فصل سوم درس هفدهم

در جلسه گذشته نکات مختصری در باب گوش دادن عرض شد. این جلسه ادامه صحبت را خواهیم داشت.

در تمام تعاملها جامعه کسی را تشویق می کند که خوب صحبت کند و هم جامعه و هم افرادش هیچ وقت آن شخصی را که خوب گوش میدهد و همدلی میکند را نمییند، پس انسانها در تعاملات اجتماعی تشویق میشوند که خوب صحبت کنند و گوش دادن دیده نمیشود. حتی در تعاملات خانوادگی هم آن زمان که ظاهرا ما به حرفهای اعضای خانواده گوش میدهم در اصل به دنبال تمهیداتی هستیم تا حرفهای خوبمان را به کرسی بنشانیم و خودمان را اثبات کنیم. این همان گوش دادن یک طرفه موازی است (گوش دادن حاشیه ای). چرا که گوش دادن نحوه ای از زبان بدن هم هست. به عنوان مثال من مشاور یا شمای معلم تربیتی وقتی که مخاطب جلویمان است با تماس چشمی یا با خیز برداشتن به سمت جلو با مخاطبمان ارتباط برقرار میکنیم و به او گوش میدهم. ما یک علم داریم که به زبان بدن اختصاص دارد مثل فیزیوگنومی - فونولوژی.

نکاتی که باید در گوش دادن رعایت کرد بر طبق اسلاید:

۱- گوش دهنده به هنگام گوش دادن نباید صحبت کند: قاعدتاً وقتی به سخنان فردی گوش میدهم اگر در بین حرفهایش

شروع به صحبت کنیم قطعاً احساس بدی را به ایشان منتقل میکنیم. او نگاه میکند که ما در موضع قدرت و سلطه میخوایم با ایشان

صحبت کنیم و احساس خواهد کرد که به دلیل عدم توازن رتبه من با خودش لزومی برای بیان مشکلش وجود ندارد. اگر بخواهیم

مشاوره را در یک کلید واژه خلاصه کنیم می شود «یک گوش بزرگ». مخاطب باید احساس کند پذیرفته شده و به او گوش دادیم.

۲- لازمه گوش دادن این است که مراجع پذیرفته شود و رابطه حسنه با وی برقرار گردد: توجه مثبت نامشروط یک رابطه حسنه که در این رابطه مخاطب ما احساس راحتی و آرامش میکند.

۳- گوش دهنده در مواقع ضروری از گوینده سؤال کند: در مشاوره هر جایی که میخواهیم سؤالی بپرسیم با هدف و با بینش خاصی است که پشت آن هست و نباید به صورت بالقوه و مکرر سؤالات را مطرح کنیم که مراجع ما گمان کند که ما این سؤالات را برای جستجو و کاوش شخصی میپرسیم (در قسمت پرسشها عرض خواهم کرد که سؤالات از بازپاسخ شروع میشود تا به سؤالات هدفمند ختم شوند). هر کاری در مشاوره با اصول و قاعده است به عنوان مثال زبان بدن شما به عنوان معلم پرورشی در فرهنگ ارتباطی باید متناسب با مخاطب باشد.

مثال: من در جلسات مشاوره در ابتدای جلسه راحت نشستم و مراجع من شروع میکند و تلخیهای زندگیش را بیان میکند. من ناخودآگاه به جلو خیز بر میدارم که در اصل این زبان بدن من تغییر میکند و این تغییر من این حس را به مخاطب منتقل میکند من در تمام این پستیها و بلندیهای همراهش هستم و آن درد هیجانی درونی او درک میکنم و با او هستم و در کنارش تجربه میکنم.

۴- گوش دهنده به هنگام گوش دادن باید به گوینده نگاه کند: قاعداً اگر من با شما در حال صحبت کردن هستم و مدام حواسم به لپ تاپ باشد قطعاً شما احساس میکنید که من در واقع با شما در تماس نیستم و شما دیگر به من گوش نخواهید داد چرا که من با شما ارتباط چشمی ندارم.

۵- گوش دهنده باید هر گونه عامل مزاحمی که مانع گوش دادن او میشود از خود دور کند: در فرایند مشاوره گوشی موبایل باید سکوت یا خاموش باشد. به عنوان مثال شما به عنوان مربی پرورشی یا مشاور وقتی که دانش آموز مراجعه کرده با اتاقتان برای صحبت کردن، او در اصل در حال تجربه زنده تخلیه هیجانی است. اگر در پشت درب اتاق والدینش باشند او مدام نگران است که صدایش را بشنوند یا زمانی که پدر و مادر بعد از صحبت با دانش آموز از ما بازخورد میخواهند - که این خود علت مهم بودن عامل گوش دادن است و دومین عامل مهم که از گوش دادن هم مهم تر است رازداری است که دانش آموز از من میپرسد که حرفهای مرا به والدینم بازگو خواهید کرد؟ - در اینجا من از والدین میخواهم که محیط را ترک کنند و حتماً یک سری از گفتههای دانش آموز را به شرط اینکه به او آسیب نرساند به عنوان راز نزد خودم نگه میدارم و از این بابت به دانش آموز اطمینان می دهم تا حرفهای مرا راحت عنوان کند. شما هم این مسأله را مد نظر داشته باشید تا در ارتباط با دانش آموز به عنوان فردی متخصص بتوانید بهتر کمک کنید.

۶- گوش دهنده باید با گوینده در قبول مسئولیت‌های بحث جلسه سهیم شود: این خیلی نکته مهمی است شما به

عنوان داعیه دار تعلیم و تربیت در سیستم روان شناختی آن دانش آموز باید حواستان باشد که در فرایند جلسات هیچ جایی نباید به شما آسیبی برسد تحت این عنوان که شما مسئول کار دانش آموزان نیستید. بعضا دیده میشود در ابتدای کار شروع میکنیم به راهکار دادن. که من مشاور و شمای معلم باید مسئولیت این راهکارها را بپذیریم. این یک قسمت از مسئولیت است که فقط در کنار دانش آموز هستیم و یک جایی به لحاظ روانی او را در آغوش میگیریم و بستری را برایش فراهم میکنیم که همان شنیده شدن دانش آموز است که اگر فعال باشد خودش معجزه درمان است. اگر به درستی اتفاق بیفتد تا او بتواند سخن بگوید و گوش دادن فعال که این، یک قسمت از مسئولیت است.

گاهی اوقات مسئولیت را به عنوان مسئولیت جلسه در نظر میگیریم. وقتی دانش آموز به سراغ من مشاور یا شمار معلم می آید مسئول هستیم در قبال آن جلسه و باید بدانیم طی این جلسه فرایند را از کجا شروع کنیم تا دانش آموز را به سر منزل مقصود برسانیم. قطعاً اگر این را نمیدانیم باید کات کنیم.

۷- گوش دهنده باید به مطالب ابراز شده پاسخ دهد و گوینده را به خاطر عقیده اش مذمت نکند: در ارتباط با مطالب ابراز شده باید انعکاس درستی داشته باشد و به خاطر عقایدش او را قضاوت نکنیم. باید به صورت موقت سیستم ارزشیابی و قضاوتمان را پشت در بگذاریم بخاطر اینکه اتحاد درمانی شکل بگیرد و مراجع ما احساس باز پس خوردن نداشته باشد، باید مخاطب را یک لوح سفید در نظر بگیریم، یک انسان که از ما درخواست کمک کرده. پس نه سرزنش و نه تحقیر مراجع. در مشاوره ما مبحثی به عنوان مواجهه داریم. به عنوان مثال مراجع در حال بیان دردهایش است اما لبخند میزند. این مواجهه بعد از ایجاد اتحاد درمانی است.

۸- مشاور به عنوان گوش دهنده باید تلاش کند تا بحث جلسه مشاوره، حالت عقلی صرف به خود نگیرد، چون باعث می شود رابطه حسنه مشاوره ای بین مراجع و مشاور به تدریج سست شود: ما در جلسه مشاوره نمی توانیم یک سری باورهای عقلانی را فقط مطرح کنیم. از موضع منطق و شناخت تنها با مراجع وارد صحبت شویم و احساس را ندیده بگیریم، چرا که این گوش دادن همدلانه نیست.

۹- گوش دهنده باید از قضاوت عجولانه درباره گوینده پرهیزد: نمی توان شتاب زده مخاطب را قضاوت کرد. در مشاوره

گوش دهنده بودن و صبر یکی از اساس کار مشاوره است تا بتوانیم همدلی کنیم.

فصل سوم درس هجدهم

به واسطه این که گوش دادن و گوش دهنده فعال بودن یکی از تکنیک ها و مهارت های اساسی مشاوره است، لازم است در ادامه صحبت های قبلی به این مبحث پرداخته شود.

گوش دادن

۱. عدم تکمیل جملات دیگران

۲. عدم پاسخ به سوال با استفاده از سوال

۳. آگاه بودن از سوء گیری های شخصی

۴. آگاهی به مسائل روانشناختی (ذهن خوانی، دلیل تراشی و...)

۵. عدم سلطه جویی در گفت و گو

۶. پاسخ دادن پس از اتمام صحبت گوینده

۷. پاسخ کلامی

۸. پاسخ غیر کلامی

توضیحات:

۱. **عدم تکمیل جملات دیگران:** عدم تکمیل جملات دیگران یکی از نکات اساسی است که باید به آن توجه کنیم؛ یعنی قرار نیست که اگر جملاتی را دانش آموز ما نتوانست کامل کند، آن ها را سریعاً برایش کامل کنیم چرا که ما با فضای ذهنی دانش آموز آشنا خواهیم شد.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

۲. **عدم پاسخ به سوال با استفاده از سوال:** فرض کنید دانش آموز و مخاطب سوالی را از ما پرسد و ما در تقابل با آن سوال، دوباره از دانش آموز شروع کنیم به سوال پرسیدن و سوال را با سوال جواب بدهیم و این نشان دهنده آن است، که ما نتوانسته ایم به آن گوش دهیم، در جلسات مشاوره ای، مراجع دیدن هم یک استاندارد دارد تا مشاوره بتواند یک گوش دهنده فعال باشد.

۳. **آگاه بودن از سوء گیری های شخصی:** باید از سوء گیری هایی که در جلسه مشاوره است آگاه باشیم و نسبت به آن ها شناخت داشته باشیم. باید بدانیم وقتی که مراجع ما یک سوء گیری هایی دارد و من که گوش دهنده فعال هستم، ممکن است ارتباط من و مراجع و یا ارتباط مراجع با درونیات خودش قطع شود. باید آن سوء گیری ها را به نگاه های روانکاو و مقاومت هایی که

مخاطب دارد ارجاع بدهیم مثلاً وقتی مخاطب در جلوی ما دست به سینه می نشیند و این نشان می دهد که سوء گیری نسبت به مشاور دارد، مثلاً در مورد های خانواده (آقا و خانم)، آقا معمولاً مقاومت دارد و می گوید که من مشاوره را قبول ندارم، من خودم دانای کلم. که این نوعی سوء گیری شخصی است، که باید به آن ها توجه کنیم، یعنی در ارتباط درمانی خوب بتوانیم به آن گوش بدهیم و همدلانه با آن پیش برویم.

۴. آگاهی به مسائل روانشناختی (ذهن خوانی، دلیل تراشی و...): ما نمی توانیم ذهن خوان باشیم، نمی توانیم وقتی

مخاطبمان دارد صحبت می کند، هنوز کلام او تمام نشده ما در ارتباط با روحيات ذهنی و روانی مخاطبمان ذهن خوانی کنیم و می دانیم که ذهن خوانی ها، از درون خود ما می آید؛ چون در لحظه ما را به تجارب قبلی خودمان پیوند می دهد. به عنوان مثال اگر مادر همسر من بد است وقتی مخاطب از مادر همسرش صحبت می کند، تمام آن احساساتی که در درون من است، در ذهن من بالا می آید و من ذهن خوانی می کنم و شروع می کنم با درونیات خودم، درونیات مخاطب را چک کردن.

۵. عدم سلطه جویی در گفت و گو: ما باید در دو لایه با مخاطبمان ارتباط برقرار کنیم؛ یعنی در دو لایه سطح انرژی.

به عنوان مثال اگر مراجع یا دانش آموز ما افسردگی دارد، ما باید سطح انرژی خودمان را در گوش دادن با مخاطبمان تنظیم کنیم. فرضاً اگر ما احساس فرح و نشاط داریم و مخاطبمان افسرده است و خلقتش پایین است ما نمی توانیم خیلی بازخوردی هایی بدهیم که به لحاظ هیجان تنظیم نباشد. نکته دیگر این که ما نمی توانیم در ارتباط با مخاطبمان روی صندلی و در بالا بنشینیم و مخاطب روی صندلی و پایین تر از من باشد. و من از بالا به او نگاه کنم؛ زیرا در این صورت ارتباط و گوش دادن، گوش دادن فعالی نیست، باید در یک سطح باشیم، نه این که در دو سطح متفاوت هر دو در سطح یکسان فکری هستیم این که من می دانم و تو نمی دانی نیست.

۶. پاسخ دادن پس از اتمام صحبت گوینده: به عنوان معلم باید صبر کنیم تا وقتی که صحبت های مخاطب و دانش آموزمان

تمام شد، بعد از آن پاسخ ها و انعکاس هایی را که لازم است بدهیم.

۷ و ۸. پاسخ های کلامی و غیر کلامی: در پاسخ های غیر کلامی، زبان بدن خودش یک علم است. چنان که خیلی از ریاست

جمهور های کشور های مختلف باید این علم را بدانند. نوع دست دادن، نگاه برابر، نگاه برتر، نگاه پست تر، همگی دارای نکته است، که باید حواسمان به این نکات در زبان بدن باشد.

نکته آخر: گوش دادن مانند پی ساختمان برای مشاور می ماند، وقتی فونداسیون می خواهد پایه ریزی شود باید بستر آن یک بستر

درستی باشد. ما باید به عنوان یک معلم که اصول و فنون مشاوره را می دانیم، باید بدانیم سازه ای که بنا می کنیم یکی از شاهرگ

هایش گوش دادن فعال است و دیگری همدلی کردن.

در جامعه ما به آدم هایی که خوب صحبت می کنند تقویت می دهند، اما به آدم هایی که خوب گوش می دهد، عموماً تقویت نمی دهد؛ بلکه آنها را پس می زنند و ما باید سعی کنیم گوش دهنده فعالی باشیم، زیرا شخصیت ما، منش ما، در این سطح ارتقا پیدا خواهد کرد.

فصل سوم درس نوزدهم

همدلی « empathy »

Empathic بودن یکی از پایه های اصلی اصول و فنون مشاوره است. شما اگر در زندگی شخصی خودتان هم دقت کرده باشید انسانهایی که همدلتر هستند عمدتاً انسان های دوست داشتنی تری نیز هستند. ما دو مفهوم در مشاوره داریم؛ امپتی و سمپتی (sympathy). امپتی به معنای همدلی و سمپتی به معنای همدردی. عموماً سوال می شود چرا مشاوران دچار درد نمی شوند و دیگران دردشان را با اینها مطرح می کنند. چگونه اینها دچار اهمال کاری و بعضاً دچار فرسودگی شغلی نمی شوند؟ اگر این دو مفهوم را بدانیم مساله برایمان کاملاً شفاف خواهد شد. همدلی یعنی اینکه من در همدردی های مراجعه کننده ام و در تلخی های او هستم و دوشادوش او حرکت می کنم ولی از درد مراجعه کننده ام دردمند نمی شوم. مفهوم بعدی سمپتی یا همدردی. یعنی وقتی مراجعه کننده ام از پدرش می گوید که فوت کرده یا نسبت به او خشمگین است یا اذیتش کرده آنجا دردهای من هم بالا بیاید زخم های من هم باز شود. این مفهوم را ما تحت عنوان sympathy یا دردمندی می نامیم.

همدلی یک مهارت درمانی نیست بلکه یک فرایند رابطه ای پایدار است. چندتا بعد دارد یک بعد شناختی و یک بعد هیجانی. شاید فکر کنید همدلی فقط به معنای emotion است یعنی جاری بودن از درون از لحاظ احساس. ولی بعد شناختی هم دارد یعنی ما در ابتدا باید سازه های ذهنی مخاطبمان را درک کنیم. به عنوان مثال فرض کنید یک خانم بارداری هست که به واسطه باردار بودن دیر به جلسه می آید و یک خانم دیگری هم هست به خاطر اینکه بچه دارد دیر به جلسه می آید و یک خانم دیگری هم هست که کلاً مجرد است. در سازه های شناختی و کاغیثی، آن شناختی که به ما می دهد این است که، این سه خانم جنس همدلیشان با هم دیگر متفاوت است. اگر چه احساس هم وجود دارد ولی در سطح شناخت ما باید این مسایل را مد نظر قرار دهیم. پس اگر ما بخواهیم با مخاطبمان همدلی پیدا کنیم قبل از آن نیاز است از او شناخت پیدا کنیم.

به طور کلی برای همدلی دو تعریف وجود دارد. تعریف اول اینگونه است: « مهارتی که به ما این امکان را می دهد که بتوانیم احساسها و حالت های دیگران را درک کنیم و از سطح خود فراتر رفته و دیگران را عمیق تر درک کنیم.»

یعنی من مشاور باید عینک مخاطب خود را به چشم بزنم و دنیا را با نگاه و زاویه دید او نگاه کنم و بینم که دنیای درونی مخاطبم چگونه است.

یا می توان اینگونه نیز تعریف کرد: « توانایی دریافت صمیمی قالبهای درونی ارجاعات دیگران بر حسب معانی آنها و مولفه های عاطفی آنها به طوری که یک شخص خود را به جای دیگری قلمداد کند بدون پیش شرط (مثل اینکه مرا از دست بدهی) یعنی من مشاور بتوانم معانی درونی شده مخاطبم را درک کنم نه اینکه حرفش را درک کنم گاهی اوقات مخاطب حرفی را می زند اما مفهوم درک شده از حرف او یک معنی است که من بتوانم معنی آن را در مراجع و مخاطبم بفهمم و مولفه های عاطفی آن را نیز در مخاطبم درک کنم. و از طرفی برای او نیز پیش شرط قرار ندهم. یعنی من اگر می خواهم با کسی همدلی کنم ، مثلا به او نگویم حالا که تو این نکته را به من گفتی که مثلا در کودکی دچار abuse یا سو استفاده شدی یا نکته ای برایت پیش آمده ، من دیگر با تو همدلی نخواهم کرد و باعث می شود که تو مرا از دست بدهی.

فصل سوم درس بیستم

معنای عمیق همدلی

همدلی یعنی اینکه با تو پیمان می بندم (خواه با آنچه می گویی موافق باشم یا نباشم) به حق تو در ابراز نظرت احترام بگذارم و بکوشم تا حقایق را از دیدگاه تو بینم و درک کنم تا بتوانم نکته نظرهای خود را نیز به تو انتقال دهم.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مری امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

ابراز همدلی: شناختی و عاطفی

در همدلی هدف، تصدیق یا تایید حرف ها یا رفتار طرف مقابل نیست بلکه به معنای احترام به ادراک طرف مقابل است (درک احساسات طرف مقابل)

انواع همدلی

- **درک همدلانه:**

انعکاس همدلانه: انعکاس هیجان

تصدیق همدلانه: آها...

پاسخ های پیگیرانه: با پدر و مادرت در زمینه...مشکل داری

• کاوش همدلانه:

انعکاس کاوشی: انگاری خودتاه می ترسید این مسائل را باز کنید

انعکاس فراخوانی کننده: آفرین، آها، باریکلا

پرسشهای کاوشی: در اول جلسه با سوال - عموما باز پاسخ

پرسشهای تایید خواه: درسته واقعا داره اذیت میکنه-دوست داری خودت تصمیم بگیری

مشاهدات روند: غیر کلامی و کلامی روند- زبان بدن

گمانه زنی همدلانه: حدس با تایید خواهی (احساس می کنم در ارتباط مشکل دارید- به نظر می آید احساس خودمانی بودن می کنید)

انعکاس هیجانی: من هیجانات مخاطب را درک می کنم و می پذیرم و آنها را به فرد بازخورد می دهم. (تبدیل هیجانی: ادراک هیجانات فرد و تبدیل آن به بازخورد کلامی)

مثال: فرد بیان می کند از کار اخراج شده است.

انعکاس همدلانه: به فرد می گویم "احتمالا به خاطر این موضوع خیلی ناراحتی"

تصدیق همدلانه: به فرد می گویم "اوکی درک می کنم، می فهمم=اعتبار بخشیدن به هیجانات مخاطب

پاسخ های پیگیرانه: هیجان فرد/متربی را می بینیم و در فضای همدلی از فرد/متربی دیتای اطلاعات می گیریم و پیگیری می کنیم.

انعکاس کاوشی: هیجان فرد را می بینیم و انعکاس می دهیم و در لایه هیجانی به او بازخورد می دهیم (از بیان عامل اصلی درد یا

رنج هسته ای می ترسیم یا از آن خشمگین هستیم. انگار یک غم بزرگ روی دلت هست)

انعکاس فراخوانی کننده: هیجانات فرد را فراخوان می کنیم، زمانی که مخاطب هیجانات خودش را بالا می آورد (یعنی ابراز

می کند)- ما به دنبال این هستیم که به هیجانات فرد اعتبار ببخشیم تا خوب بتواند آن ها را روی بدنش پردازش کند

با اعتبار هایی مانند "آفرین، آها، همینه، ... بیشتر بگو..." تصدیقش می کنیم

پرسش های کاوشی: عموما این پرسش های کاوشی را در اولین جلسه بررسی می کنیم و از سوالات بازپاسخ استفاده می کنیم.

مثال: بعد از بیان شرح حال اولیه بصورت کاملا همدلانه از او می خواهیم بیشتر بر ایمان بگوید.

فصل سوم درس بیست و یکم

- پرسش های تأیید خواه: در فضای همدلانه به منظور تأیید و تأکید آنچه که مخاطب را آزار می دهد پرسش های تأییدخواه مطرح می کنیم.

در فضای ارتباطی با مخاطب (متربی) باید با آرامی صحبت کنیم و هرگز نباید از صدای بلند استفاده کنیم. در فضای همدلانه، لحن و زبان بدن ما باید به گونه ای باشد که مخاطب (متربی) احساس همدلی کند.

- مشاهده روند: همانگونه که از عنوانش پیداست روند مشاوره بررسی می شود اینکه آیا در فرآیند مشاوره روند همدلی دارد اتفاق می افتد به زبان بدن مخاطب چه چیزی را پردازش می کند زیرا بدن - زبان بدن هیچگاه به ما دروغ نمی گوید- اینکه رابطه کلامی و غیر کلامی مخاطب (متربی) چگونه است؟ آیا مخاطب (متربی) با ما اتحاد درمانی دارد؟ آیا مخاطب از دردهایش فراموشی کند؟ چون همه ما انسان ها وقتی داریم از زخم ها و دردهای خودمان صحبت می کنیم عموماً فرار می کنیم. یعنی هنگام بیان دردها، فرد به حاشیه می پردازد یا فرافکنی می کند و ما باید تلاش کنیم مجدداً فرد را به چارچوب اصلی بازگردانیم.

در مدرسه جلسات مشاوره، دانش آموزان/متربیان نیز در جلسه اول همه مسائل و موضوعات را مطرح نمی کنند و در جلسات بعد مطرح می کنند زیرا که بیان دردها و رنج ها برایشان کار آسانی نیست. همه انسان ها بدون استثنا صندوقچه ای از درد دارند که برای بعضی افراد این صندوقچه سنگین تر است و عده ای نیز بخاطر اینکه دردهایشان را نبینند چندین قفل به این صندوق زده اند و دانش آموزان/متربیان ما از این موضوع مستثنی نیستند. اما به عنوان مربی/مشاور از دانش آموز بخواهیم در فضای همدلانه دردهایش را بازگو کند زیرا حل این صندوقچه درد برای دانش آموزان در مسیر زندگی یک کار فرسایشی است و چون بطور مداوم حواسش به صندوقچه رازهاست تمرکزی بر روی درس ندارد. هدف از این کار صرفاً داستان سرایی از جانب دانش آموز نیست بلکه پردازش هیجانات و احساسات توسط متربی است.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
مربی آموزش عالی با مدیریت آقای حسینی

در جریان همدلی: فرد/متربی با همه وجودش و در عمق و ریشه های روانشناختی خود احساس کند که با هیجانات و تجربه او احساساتش را درک می کنیم و می فهمیم.

- گمانه زنی همدلانه: یک فرضیه ذهنی است که مطمئن نیستم درست باشد.

مثال: به نظر می آید نسبت به X خشم دارید؟ (گمانه زنی یا حدس می زنیم)

در فضای همدلانه با مخاطب نقطه ای را پیدا می کنیم و در آن عمیق می شویم تا در آن موضوع به شفافیت برسیم.

هماهنگی همدلانه

۱- در هماهنگی (همدلی) همدلانه، درمانگر سعی می کند مراجع را در چند مسیر تعقیب کند. هماهنگی همدلانه یک فرآیند درونی است که چند زیرفرآیند با خود به همراه دارد که در یک چرخه عمل می کنند.

۲- آنچه که مراجع درباره اش صحبت می کند، تجربه بلاواسطه مراجع، تجربه در حال ظهور و اینکه جای مراجع بودن چه حسی دارد.

در همدلی همدلانه هم در درونیات و هم در امر بیرونی باید با مخاطب همانگونه باشیم.

همدلی همدلانه چند مرحله دارد:

۱- کنار گذاشتن عقاید شخصی: در بدترین گناهمانی که مخاطب/مترقی، مرتکب شده و اذیت شده و در برترین آسیب ها، می توان با فرد همدلی کرد. همدلی به معنای تأیید رفتار اشتباه یا گناه مخاطب نیست بلکه به این معنا است که درکی که مخاطب از رفتار خود دارد و غمی که تجربه می کند ما درکش می کنیم و به این واسطه به او اعتبار می دهیم.

جلسه چهارم

قسمت اول

در بحث هماهنگی همدلانه، مرحله اول؛ Letingo، عبور از عقاید خودمان (یک لوح سفید شدن) را با هم بررسی کردیم. مرحله دوم و گام دوم entering (یعنی داخل شدن به فضای ذهنی مخاطبمان) است.

به اسلاید اگر دقت کنید من نوشتم؛

گام اول (هماهنگی همدلانه): تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مربی امورتربیتی با مدیریت آقای امیرانی

در هماهنگی همدلانه درمانگر سعی می کند مراجع را در چند مسیر تعقیب کند. هماهنگی همدلانه یک فرآیند درونی است که چند ریز فرآیند با خود به همراه دارد که در یک چرخه عملی می کنند.

گام دوم: entering (یعنی وارد شدن به فضای ذهنی مخاطبمان)

آنچه که مراجع درباره اش صحبت می کند، تجربه بلاواسطه مراجع، تجربه در حال ظهور و اینکه جای مراجع بودن چه حسی دارد.

بعد از اینکه من از عقاید خودم گذشتم، سعی می‌کنم به فضای روان‌شناختی مراجع‌م وارد شوم. اینکه بینیم الان در لحظه مخاطبم دارد چی درک می‌کند؟ این قضیه خیلی کارسختی هست. گفتم نیاز به پرسنس دارد. نیاز به حضور و اصالت دارد. اگر من به فکر قرضه‌هایم باشم. به عنوان یک معلم به فکر این باشم که خیلی از موضوعات دیگر که دارد فکر مرا به خودش مشغول می‌کند نمی‌توانم اصیل باشم، نمی‌توانم حضور داشته باشم. نمی‌توانم به فضای ذهنی مخاطبم وارد شوم. اینکه دارد فرضاً از خیانتش صحبت می‌کند شاید برای من خیانت، بگم خب دکتر خیانت که بد هست. چطور تو داری باهاش همدلی می‌کنی. میگم این همدلی من متاثر از ادراک آن آدم هست که دارد احساس نفرت می‌کند. دارد خودش را سرزنش می‌کند. بلیمنینگ دارد. به فضای ذهنی اش وارد می‌شوم. همدلی می‌کنم همان مرحله‌ای که در جلسات قبل گفتم. جستجو می‌کنم. انتخاب می‌کنم و سرانجام bracketing می‌کنم. یک تحلیلی پدیدار شناخت.

پدیدار شناخت یعنی چه؟ یعنی فنونولوجین را کاهش می‌دهم. در اصطلاح پدیدارشناسی آن ادراکاتی که مراجع‌م داشته از آن ارزش‌ها و سیستم پدیدارشناسی خودم، خودم را تقلیل می‌دهم و خودم را می‌رسانم به سطح مخاطبم. آن جاست که یک ذوب اندیشه و ذوب احساسی اتفاق می‌افتد و جالب است که بدانید این بهترین مشاور است. این خوب دارد مرا درک می‌کند. در صورتی که ما نه راهکار داریم. چیزی که شاید خلاف آن باورهای شما باشد. نه بهش خوراکی دادیم. فقط و فقط این که ما دنیای درونی اش را درک کردیم. bracketing کردیم letting go کردیم از عقاید خودمان گذشتیم و جلو رفتیم. لذا باید بینیم در لحظه چه احساسی دارد.

موضوعی که محال مطرح است. تحت عنوان پرسنس یا حضور که در اسلاید‌ها مشاهده می‌کنید.

فعالیت‌های درونی مشاور در جلسه درمان:

- حضور و اصالت (حضور کامل در لحظه بر پایه تمامیت و اعتبار)
 - هماهنگی همدلانه (در تکالیف چندگانه)
 - پذیرش، ارزش‌دهی و اعتماد
 - همیاری (شرکت علاقمندانه و دید برابرنگر)
 - دانش روندی از الگو (توانایی برای استفاده از نظریه‌ی تجربه‌گرا در وقت لزوم)
 - آگاهی از پردازش و رهنمود (ارائه فرصت به مراجع‌ان برای کار کردن به شیوه‌های موثر در لحظات مشخص)
- حضور و اصالت: این مفاهیم، مفاهیم خیلی خیلی عمیقی هست. اگر بعضاً متوجه اش نمی‌شوید نیاز هست که بیشتر درباره اش صحبت کنیم. وقتی من می‌گویم حضور، یعنی چی؟ یعنی اینکه من در جلسه در ارتباط با دانش آموزم فکرم جای دیگر نباشد.

اینجا و اکنون باشم. در لحظه باشم. یعنی من بدانم در لحظه دارم چی پردازش می‌کنم. حالا مخاطبم دارد چی پردازش می‌کند. حالا اگر یکجا مخاطبم دارد یکسری موضوعاتی را پردازش می‌کند آن چیزی که من دارم پردازش می‌کنم متفاوت بود. بدانم که من درگیر خودم شدم. اگر غم را پردازش می‌کند و من درگیر خشم‌های خودم در ارتباطات قبلی ام هستم بدانیم که یک جای کار مشکل دارد. به نوعی هماهنگی همدلانه در تکالیف چندگانه در چند محور اینها مد نظر است.

پذیرش، ارزش دهی و اعتماد، همکاری و همیاری که در آن علاقه دیده می‌شود که من علاقه دارم به تو کمک کنم. در لحظه هستم، من درگیر هیجانانگیز خودم نیستم. بدانید هر جا درگیر هیجانانگیز خودتان شدید از مخاطبتان دور شدید. در لحظه نیستید. با خیلی از باورهای خودتان درگیر شدید، بدانید حضور ندارید و به نوعی دانش روندی از الگو اینکه مخاطبم چی دارد از فرآیند تجربه می‌کند و چه وقت‌هایی چه کارهای من باید انجام دهم. چه فرآیندهایی باید طی کنم؟ پردازش هاش چطور است. چه رهنمودهایی برایش کارساز است؟ شیوه‌های موثرش چطور است؟ در لحظه من چطور باید باهاش برخورد کنم؟ پس حضور داشتم. حضور را می‌توانید در منزل تمرین کنیم در ارتباط با پدر و مادرم من سعی کنم حضور داشته باشم.

همین الانی که من دارم فیلم طراحی می‌کنم تا خدمتون تقدیم شود باید تمام حضور باشم. من در لحظه در استودیو باشم تا پردازش‌هایم را بفهمم. الانی که دارم با مخاطبم صحبت می‌کنم از دلم دارم باهاش صحبت می‌کنم یا از شناختم؟ دارم ادا درمی‌آورم یا نه آن چیزی که درونی شده خودم است دارم به مخاطبم منتقل می‌کنم؟

تا آن معلمی که دارد اینها را یاد می‌گیرد شکوفا شود و بتواند به مخاطبش تزریق کند. به هر حال می‌توانید در لحظه بودن، پدر و مادر دارند با شما صحبت می‌کنند دوستان دارند با شما صحبت می‌کنند. در لحظه ببینید الان من هستم. چی دارد پدر یا مادر یا دوستم دارند پردازش می‌کنند خودم را سر جای اون بگذارم او چطور است؟ دنیای فکری اش چطور است؟ چه هیجانی را بالا آورده است؟ غم است؟ شادی است؟ ترس است؟ نفرت است؟ خشم است؟ حالا در نظریه‌هایی هیجان مدار که یک از رویکردهای مهم خودم هم هست مفصل خدمت دوستان خواهیم گفت. پس پریسنس داشتن خیلی مهم است.

مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی
مورد بعدی حضور داشتن جالب است بدانید حضور پیش شرط تمام ارتباطات بنیادین آدم هاست.

حضور:

- آگاهی کامل از لحظه و رویارویی مستقیم تجربه مراجع با تمام وجود در سطوح: فیزیکی، هیجانی، ذهنی و احشایی.
- آگاهی و پذیرش خود: کیفیتی که در بسیاری از مراحل زندگی تجربه می‌شود.

لذت بردن از هنر ، تماشای غروب، آفتاب، درس دادن یا مراقبه در سکوت.

- حضور شامل حسی از جذب کامل، انبساط درونی، پیوند با خود و بودن با و برای مراجع است.

- کیفیتی از فرآیند حضور و جابجایی در میان حالت های مختلف:

۱- پذیرندگی : دریافت تمامیت تجربه مراجع

۲- توجه درونی: در تماس بودن یا چگونگی بازتاب یافتن تجربه در بدن خود درمانگر

۳- بسط دادن و تماس: بیان این بازتاب درونی ، ارتباط مستقیم با مراجع.

آگاهی کامل از لحظه رویارویی مستقیم تجربه مراجع با تمام وجود یعنی فیزیکش را ببینم. هیجانش را ببینم. ذهنش را ببینم. کلامش را ببینم. هیجانش را ببینم. ذهنش را ببینم و همه آنها را بتوانم درک کنیم. این گام اول حضور هست. بعد می رسد به آگاهی و پذیرش و اینکه چه کیفیتی هایی دارد در طی فرآیندهای حضور که منشا ارتباطات بنیادین آدم هاست آدم ها باید چطور باشند. در دو لایه هست اتفاق می افتد. مختصر بگویم. مفصل ترش را در تایم های بعدی در خدمت دوستان خواهم گفت. یکی اینکه من تمامیت داشته باشم. با تمام آن چیزی که هستم بروم در آن جلسه و اینکه آن چیزی که میگویم باشم. اگر که من در جلسه مشاوره اگر که شما در ارتباطتان با دانش آموزانتان خندیدید و خنده تان مصنوعی بود بدانید که مخاطبتان این را متوجه می شود. چون مخاطب خیلی زرننگ است. مراجع خیلی زرننگ است و خیلی محترم است و ما نمی توانیم اصیل نباشیم. پس ما باید در آن لحظه اصالتمان را حفظ کنیم و متناسب با آن در واقع باز خورد دهیم و برخورد کنیم.

قسمت دوم

در ارتباط با مبحث حضور که عرض کردم پایه ی بنیادین ارتباطات آدم است. بحث آگاهی و پذیرش خود است. وقتی من در لحظه در مراحل زندگی حضور را تجربه می کنم به نوعی یکی از مفاهیم بنیادین دارد در من اتفاق می افتد. مثال: تا وقتی که از یک هنر لذت می برید چقدر حضور دارید؟ یعنی عین حضور را می توانید ببینید در لحظه ای که تابلو را می بینید و لذت می برید و فکر می کنید چه زیبا است و محو زیبایی تابلو شدید این یعنی عین حضور داشتن. در جلسات خود با دانش آموزان باید عین آن محو شدن را داشته باشید به این اتفاق در واقع می گوئیم پریسنس مثال های از این دست فراوان است، تماشای غروب آفتاب لب دریا و...

به این معنا که من هر چه در ذهنم است پاک می کنم و به مخاطبم توجه می کنم یا زمانی که مراقبت می کنیم یا سکوت می کنیم در این سکوت از عمق وجود انسان یک سری فکری ترش می کند که گاهی تحمل آن سخت است این را در منزل تمرین کنید. روی دینامیک و روی گذشته خود فکر کنید از عمق وجود دردهایی را می آورد که آن می شود حضور قوی حال باید مخاطب خود را اینگونه به حضور بطلیم

جذب کامل، انبساط درونی، پیوند خوردن فرد با خودش و مراجع خودش

یک سری کیفیت ها و مرحله دارد: (۱) پذیرندگی (۲) توجه درونی (۳) بسط دادن و تماس

(۱) وقتی می گویم پذیرندگی یعنی درجه ای از تمامیت مراجع را پذیرفتن یعنی داخل کانتکس متن مراجع را دیدن، پذیرنده باشید و پذیرا باشید اگر مخاطب شما دانش آموز است بپذیرید که در کانتکس دانش آموز خودش با سن و سال خودش موضوعات را مطرح می کند پس من پذیرای او هستم

(۲) توجه درونی: به طور کلی در فرد مشاوره پردازش های مخاطب و پردازش های خود ما، درونیات مخاطب و درونیات خود ما همه این ها در واقع به ما کمک می کند

(۳) بسط دادن و تماس: به هر حال باید بتوانیم وقتی در لحظه حضور داریم مخاطب خود را درک کنیم و ارتباط مستقیم با مراجع داشته باشیم

موضوع بعدی جنینس یا اصالت است که دولا به دارد در جلسه قبل به صورت مختصر بیان شد و این جلسه عمیق تر بحث می شود

بحث تمامیت: یک پارچه بودن، هماهنگی بودن بحث تمامیت را دارد رابطه دوستانه با خود و تمایل به نزدیک شدن به هیجانان دردناک خودمان است

متضاد تمامیت پراکنندگی می باشد یعنی گیر افتادن داخل تعارضات در طول جلسه، تضاد داشتن با خود، پیام های دو گانه ارسال کردن

اعتبار یا دوستی: به معنای همان چیزی است که فرد مدعی آن است. من اگر طبیعی، سازگار و فاقد تظاهر هستم دقیقاً همان را بیان کنم و در هیجانان دردناک هم دقیقاً همان را بینم.

متضاد اعتبار عدم روراست بودن عدم صداقت و دروغگویی است. پس در جنینس دو اصل مطرح می شود یکی تمامیت یعنی من تماماً همان چیزی که هستم می روم داخل اتاق درمان در جلسه مشاوره و حتی به هر حال شمایمی که می روید ارتباط با دانش آموز برقرار می کنید یعنی یک رابطه نزدیک و صمیمی با خودم با تعارضاتم نمی روم با مخاطبم صحبت کنم. یا خیلی از موضوعات من تعارض دارم آن تعارضات را در لحظه به عنوان یک انسان به داخل نبرم. در اصطلاح می گویند کلیشه ای صحبت کردن مثال: نوشابه ضرر دارد (لایه شناخت و رفتار) وقتی بیرون می آیم شروع به خوردن نوشابه می کنم اگر واقعا آن شخصی که باید اصیل باشم تضادها و تناقض های درونی خودم را درک می کنم. که متضاد تمامیت پراکنندگی و از هم پاشیدگی و تضاد است یعنی درونیات خودم و فلش های وجودی خودم سلف خودم یک چیز پراکنده است و نمی توانم آن را منسجم کنم.

موضوع بعدی اعتبار یادداشت بودن، یعنی من دوست دارم، درک می کنم چیزهای درونی خودم را و در ارتباط با آنها اصیل هستم و تزویر نمی کنم، ریا نمی کنم

همدلی و آرام سازی دیگران: بحث همدلی و روش های آن خیلی مختصر عرض کردم، زبان بدن و خیز برداشتن به جلو، من اگر به صورت حضوری در کلاس ها باهم در ارتباط باشیم حتما از بچه های کلاس می خواهم که نفری یک عدد از دردمندی های خودشان را بگویند و بعد آدم هایی که در آن جمع هستند با او همدلی کنند. مثال» می گوید من می خواستم در فرایند خواستگاری و ازدواج. اما آن خانم قبول نکرد و به سازگاری نرسیدیم. سپس این جمله را به اشتراک می گذاریم و هر کس سعی می کند با حضور خودش با اصالتی که دارد نسبت به آن موضوع و جملات آن فرد دردمند همدلی کند. یعنی در ارتباطات خودتان با اطرافیان و دایره گرم خودتان سعی کنید با توجه به صحبت هایی که گفته شد همدلی را با آن ها تمرین کنید. و در مقابل به تو می گویند: چیزی به سرت خورده مهربون شدی چقدر خوب شدی شما باز خوردش را می بینید.

لذا شما تکنیکال به جلو می روید. گوش دادن فعال قدم برداشتن سمت مخاطب، استفاده از طنز و شوخی، اعلام اینکه حال فرد را درک می کنید، اقدام و رایزنی برای حل مشکل، اینکه من سعی می کنم دردمندی تو را حل کنم و تلخی تو را ببینم و آن را بفهمم همه در مسیر و مراحل همدردی است و باید او را در موقعیت های واقعی درک کنیم و با او جلو رویم.

قسمت سوم

نکاتی تکمیلی در رابطه با همدلی را خدمتان عرض می کنم

- ساخت احساس فیزیولوژیک
- شناخت احساس روانشناختی
- شناخت فیزیولوژیک و روانشناختی باهم و تمایز آن ها
- تشابه احساس خود با دیگری
- همدلی درونی
- نشان دادن همدلی به نحوی که طرف مقابل درک کند.

ادراک آن آدم مهم است اینکه ما چقدر داریم همدلی می کنیم بسته به بازخوردی که مخاطب به ما می دهد مطرح می شود. مثال در ارتباط با مراجع و مشاور: مراجع می گوید من گاهی آنقدر بی حوصله می شوم که نمی توانم هیچ کاری بکنم و مشاور فقط می گوید آها حالت را می فهمم، درکت می کنم. دیالوگ بعدی مراجع این است که وقتی از خواب بیدار میشوم معمولا دیر شده و به کار و زندگیم نمی رسم. دیروز فهمیدم که از شرکت اخراج شده ام. می بینید دار یکی از تلخی های ظریف زندگی اش را می گوید (ریز مارکر ها) یک تلخی ریز جدیدی که در زندگی اش ایجاد شده است. مال پس خوردن،

بی اعتبار شدن و شرم اوست که کار فرما من را نخواست و طردم کرد و مشاور می گوید درک می کنم از این که اخراج شدی خیلی متاسفم. می بینید گمانه زنی همدلانه و تصدیق همدلانه (از این که اخراج شدی خیلی ناراحتی انگار کار فرما تو را بی اعتبار کرده است.) بسیار به حضور نیاز داریم و اینکه چقدر اصیل باشی و بتوانی به مخاطب باز خورد درستی دهی. یک جایی وقتی این را می گویم می گوید من اعتیاد به اینترنت ندارم. می بینید برای درد هیجان هسته ای اوست احتمالاً بی اعتبار شده و قبلاً هم بسیار بی اعتبار شده است و دنبال اعتبار است، آدمی که شرمگین و بی اعتبار نشود، دنبال اعتبار نمی رود. اینجا دارد می گوید من معتاد به اینترنت نیستم که من را اخراج کردند دارد خودش را اقناع می کند که بله من اعتبار دارم و فقط ما با هم دلی این را به او فهمانیدیم.

بیش از ۴۰ درصد از جلسات مشاوره من با انعکاس و همدلی پیش می رود. همدلی درمان آسیب پذیری است. مخاطب که می آید انواع هیجانات را دارد، خودش هم نمی داند که مشککش چیست. گویی سالادی از هیجانات است و وقتی وارد می شود آسیب پذیری او بالا است یعنی شکنندگی او زیاد است، مثل یک لیوان داغ که با آب سرد از هم می پاشد. و نیاز است که مشاور و معلم فقط همدلی کند این حالش را خوب می کند و می گوید این مشاور خوب من را درک کرد. شما که معلم هستی، دانش آموز که می آید آسیب پذیر و شکننده است فقط کافی است از لحاظ روحی او را بغل کنید به عنوان یک معلم. یا اینکه نه همان طور که در بحث گوش دادن مطرح کردم خیلی منطقی به او بگویند تو باید با پدربت صحبت کنی. در این صورت خیلی آسیب می بیند باید حواسمان به این قضیه باشد.

روی بحث سوال کردن برویم جلو. ما چه سوالاتی پرسیم که مخاطبمان پس نخورد؟ باید بدانیم همیشه نباید سوال پرسیم، هر جایی نباید سوال پرسیم.

انواع سوال کردن

- **بسته پاسخ: سوال هایی که با یک کلام پاسخ داده می شود بله یا خیر و ... مثل چند سال پیش ازدواج کرده اید؟؟**
 - **باز پاسخ: ممکن است از تجارب خودتان در دوران دبیرستان حرف بزنید؟ میشه بیشتر توضیح دهید؟ وقتی درد ها و تلخی ها را می گوید او را بر می گردانید سر کوجه اول بتی با مدیریت آقای امسانی**
- مثال: آقا و خانمی که داخل ماشین بودند و خانم زد زیر بستنی آقا!! برگرد با این کار تو آنجا بی اعتبار شدی؟ شرمگین شدی از این کار همسرت؟ داریم عمیق می شویم و زوایای این اتفاق را باز می کنیم و تلخی هایش را می بینیم به این کار باز کردن هیجان می گویم.

- **تسهیلی: ممکن است در این مورد کمی بیشتر حرف بزنیم؟**
- **تصریحی: حدس میزنم منظورتا این است که.....**
- **مواجهه: قبلاً که گفتید..... مواجهه زبان بدن....**

• مستقیم: وقتی پدرتان از شما انتقاد کرد به او چه گفتید؟

جلسه پنجم

(انعکاس احساس و انعکاس محتوا): همان‌طور که از اسمش مشخص هست، انعکاس احساس، معطوف به هیجان و احساس هست و انعکاس محتوا معطوف به شناخت و محتوای سخن گفتن افراد هست؛ اینکه چه موقع باید انعکاس احساس بدهیم و چه موقع انعکاس محتوا، بسته به آن زمینه بستری که مخاطبان دارد مطرح می‌کند، متفاوت خواهد بود.

تعریف انعکاس: انعکاس به معنای این است که همچون آینه‌ای محتوا و احساس مخاطب را به او بازتاب دادن و بازخورد دادن است ولی یک تفاوت‌هایی دارد. بهتر است ابتدا بررسی کنیم که انعکاس چه چیزی نیست (چه چیزهایی در تعریف انعکاس وارد نمی‌شود). به عنوان مثال انعکاس به معنای بازخورد دادن محتوا با جملات و کلمات خودش نیست و یا عین همان جملات را تکرار کردن نیست. بلکه انعکاس محتوا به این معناست که مراجع (دانش آموز) نکته‌ای را مطرح می‌کند و ما یک سری محتوا از آن صحبت‌های مراجع دریافت می‌کنیم و این صحبت‌های مراجع رو به او بازخورد خواهیم داد.

۲- انعکاس

✓ مقدمه و زمینه انعکاس در گوش دادن فعال است.

✓ مراجع به بررسی بهتر و عمیق‌تر مشکلات می‌پردازد.

✓ یکی از بهترین و مهم‌ترین فن مشاوره‌ای است.

✓ مراجع درباره عقاید و عواطف وابسته به آن‌ها بیشتر بیندیشد و به محتوای آن عمیق‌تر پی ببرد.

✓ رابطه حسنه بین مراجع و مشاور زودتر و آسان‌تر به وجود آید.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

✓ مشاور همچون آینه‌ای عمل می‌کند که مراجع می‌تواند حالات و عواطف و وضع روانی خود را در او نظاره کند.

• مثال:

مراجع: اخیراً یک کار جدید پیدا کردم، رئیس با من خیلی خوب است.

مشاور: شما واقعاً خوشحالیید.

توضیح هر یک از موارد اسلاید:

مورد اول: گوش دادن فعال: یعنی آدم‌هایی می‌توانند خوب انعکاس بدهند که خوب گوش بدهند. (اگر خاطرتان باشد گوش دادن فعال را مفصل بررسی کردیم) زمینه انعکاس، گوش دادن فعال است؛ یعنی من باید خوب گوش بدهم تا بتوانم خوب انعکاس بدهم. مورد دوم: با انعکاس، مراجع را به بررسی عمیق‌تر و عمیق‌تر تجارب خود دعوت می‌کنیم. قبل از اینکه سایر موارد را توضیح دهیم، مثال انعکاس را که در انتهای اسلاید آمده با یکدیگر ببینیم تا اول برایتان خوب جا بیفتد که خود انعکاس یعنی چه و بعد به سراغ سایر نکات اسلاید می‌رویم.

■ مثال برای انعکاس احساس: (مراجع می‌گوید: اخیراً یک کار جدید پیدا کردم. رئیس با من خیلی خوب است.) در اینجا مراجع، یک محتوایی را به مشاور منتقل کرد. (مشاور در اینجا می‌گوید: شما واقعاً خیلی خوشحالید.) اینجا مشاور عینک خودش را جای مخاطبش که مراجعش هست گذاشت و هم چون آینه‌ای احساسش را به خودش بازخورد داد و به مراجع می‌گوید به نظر می‌رسد کار پیدا کردی خیلی خوشحالی. به این می‌گوییم انعکاس احساس.

■ مثال برای انعکاس محتوا: حال اگر بخواهیم همین مثال بالا را در قالب انعکاس محتوا بیاوریم چه طور می‌شود و مشاور چه طور و با چه جملاتی می‌تواند انعکاس محتوا بدهد؟ یعنی اینکه ما بخواهیم همین جملاتی را که در بالا مراجع به مشاور گفت یعنی اینکه شغل پیدا کرده و خیلی خوشحال است را مثل آینه‌ای، ولی این بار با انعکاس محتوا به او منتقل کنیم. انعکاس محتوا در این مثال به این شکل است که مشاور در جواب این جمله مثلاً می‌تواند با این جمله انعکاس محتوا کند و بگوید: (شغل جدید پیدا کردی، رئیس هم با تو خوب است، به نظر می‌رسد شرایط خوبی داری.) یا می‌تواند بگوید: (وضعیت خوب به نظر می‌آید.) یا هر شکل دیگری که ممکن است به ذهنتان برسد می‌توانیم به عنوان مشاور انعکاس محتوا دهیم. پس می‌بینید در این جا مشاور نه جملات مراجع را تکرار کرد نه عین جملات مراجع را به او منتقل کرد، بلکه تنها ادراکات خود و آن معنایی را که خود دریافت کرد به او منتقل نمود.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مری امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

ادامه توضیح موارد ذکر شده در اسلاید:

مورد سوم: یکی از مهم‌ترین و بهترین بحث‌ها بحث انعکاس است. هم انعکاس احساس و هم انعکاس محتوا.

مورد چهارم: مراجع درباره عقاید، عواطف و محتوای فکرش عمیق‌تر می‌شود. از طرفی احساس می‌کند که درک شده است. با گفتن جملات و با دادن انعکاس احساس می‌کند که مشاور منظورش را فهمیده است و به من توجه کرد و به من گوش کرد. پس چندین مزیت دارد.

مورد پنجم: رابطه حسنه بین مراجع و مشاور هست. هر چه ما بیشتر انعکاس بدهیم و احساس بهتری نسبت به موضوع داشته باشیم، مخاطب ما احساس می کند که درک و فهمیده شده است.

مورد ششم: مشاور همچون آینه ای حالت ها، عواطف و محتوای کلام را به مراجع انعکاس می دهد. عین کلام را نه، ولی محتوای کلام را حتما به مخاطب انعکاس خواهد داد.

حال به سراغ انعکاس محتوا می رویم و ابتدا مثالی از انعکاس محتوا می آوریم که در اسلاید به این مثال اشاره شده است:

✓ مثال:

(مراجع می گوید: پدرم فوت کرده است، او با بچه هایم بازی می کرد، دوران جوانی خوبی با او داشتم. مشاور انعکاسی که می تواند به مخاطب بدهد این است که می گوید: شما خاطرات خوبی از پدرتان در ذهن دارید.)

بینید در این مثال مشاور انعکاس محتوا انجام داد نه عین کلام، بلکه آن چه را که هضم کرده بود، به مخاطب بازخورد داد.

✓ پس انعکاس با دوباره گویی جملات فرق دارد. این طور نیست که مشاور، عقاید را همان طور که مخاطب گفته، طوطی وار به او منتقل کند. این ها با هم فرق دارند. مشاور علاوه بر بیان گفته مراجع در قالب کلمات خودش، او را به گویایی بیشتر و تفکر در مورد موضوع مورد بحث تشویق می کند.

جلسه شش

تفاوت انعکاس احساس و انعکاس محتوا: انعکاس احساسات با احساسات هیجانی سر و کار دارد اما انعکاس محتوا با افکار و اطلاعات سر و کار دارد.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

جای افکار در مغز است اما احساسات با هیجانات در ارتباطند. احساسات معمولاً با یک واژه بیان می شوند اما افکار به صورت عبارتی از واژه ها.

همیشه بین مکاتب روانشناسی بین احساس و رفتار و شناخت یک چالشی بوده است و دانشمندان مختلف روی این سه لایه کار می کردند روی احساس، رفتار و شناخت. و مکاتب روانشناختی مختلفی را ایجاد می کردند. به عنوان مثال رویکرد متمرکز بر روی هیجان. (روی احساسات متمرکز شو).

و دانشمندان رفتاری مثل اسکینر، روی رفتار متمرکز می شدند.

و تعدادی دیگر از دانشمندان در حوزه شناختی (باورهای غیر منطقی و تعریف‌های شناختی) کار می‌کردند مثل بکر. و این که کدام بهتر است یا نه. همه بر می‌گردد به موقعیتی که انعکاس احساس و محتوا در آن باید شکل بگیرد.

ما باید یک طبقه بندی از احساس مراجعه کننده داشته باشیم.

(الف) احساسات مثبت: عواطف سازنده و اطمینان بخش نظیر شادی، امنیت، حق‌گذاری، اعتماد به نفس، عشق و محبت، خوش بینی، رضایت و خشنودی و پذیرش مراجع را شامل می‌شود.

(ب) احساسات منفی: عواطف مخرب و نگران کننده از قبیل رنجش، احساس گناه، ترس، افسردگی، خصومت و عدم پذیرش را در بر می‌گیرد.

(ج) احساسات دو گانه: انسان در این حالت در یک لحظه دو احساس کاملاً متضاد مثل عشق و نفرت، شادی و غم، امنیت و دلهره نسبت به یک مورد دارد.

البته امروز به این طبقه بندی استناد نمی‌کنند و عموماً هیجان‌ها را تحت عنوان هیجان‌ها اولیه و هیجان‌ها سازگار و هیجان‌ها ثانویه و هیجان‌ها ناسازگار و هیجان‌ها ابزاری استفاده می‌کنند. که آیا ما احساس منفی هم داریم که نقد روی آن است در رویکرد هیجان مدار. دیگر ما از احساس تحت عنوان احساس منفی یاد نمی‌کنیم. تحت احساس نا کار آمد یاد می‌کنیم. احساساتی مثل احساس گناه، رنجش. اینها احساس منفی نیستند. مثل اینکه ما وقتی می‌رویم سر خاک شروع کنیم به خنده و بگوییم غم چیز بدی است چون من از هیجان غم متنفر هستم و بدم می‌آید و غم را دوست ندارم لذا آن را پردازش نمی‌کنم. مطمئن باشید از سر خاک که برگشتید حالتان خیلی بد است چون آن هیجان اصلی را درست پردازش نکردید.

خداوند در وجود ما ۵ هیجان اصلی قرار داده است البته در تئوری‌های مختلف باز این بینش متفاوت است که هیجان‌ها اصلی کدام‌ها هستند. از تئوری گریبنک عرض می‌کنم: غم، شادی، ترس، نفرت، شادی.

اگر این‌ها عبث و بیهوده بود خداوند آن‌ها را در وجود ما قرار نمی‌داد.
مریی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

همان هیجان غمی که ما سر خاک تجربه‌اش کردیم بعد از اینکه از آن محیط می‌آییم بیرون احساس فرح می‌کنیم چرا؟ چون هیجان غم را به درستی پردازش کردیم و دوری جستن از آن حالمان را بهتر نمی‌کند بلکه یک هیجان مصنوعی است که موقت شادی حال ما را خوب نگه دارد و اما به مرور زمان حال ما را بد خواهد کرد.

احساسات دو گانه: ما به این‌ها می‌گوییم هیجان‌ها دو سو گرایانه. هیجان‌هایی که در واقع متناقض است مثل عشق و نفرت، شادی و غم. به عنوان مثال مراجع می‌گوید من هم شاد هم غمگین هستم. دچار یک دوگانگی شده است و این دوگانگی آزارش می‌دهد نمی‌شود آدم هم خوشحال باشد هم ناراحت.

یک سری انعکاس ها، انعکاس های نا مناسبی هستند:

- ۱- ناتوانی مشاور در ایجاد رابطه حسنه : که در این صورت انعکاس به باز گو کردن متن تبدیل می شود.
- ۲- ناتوانی مشاور در درک کامل احساسات و متن گفتار مراجع: که در این صورت انعکاس به طور نا درست انجام خواهد شد و مشکلاتی را موجب خواهد شد. (وقتی ما یکی از لایه های همدلی در حوزه شناخت احساس کاملی از متن و ادراک مراجع نداشته باشیم، نمی توانیم به درستی با او همدلی کنیم)
- ۳- عدم آمادگی مراجع برای پذیرش عواطف بیان نشده یا عواطفی که مراجع از آن ها آگاهی کامل ندارد و از طریق انعکاس از آن ها مطلع می شود. (وقتی برای ما احساسی بروز داده نشده و آن احساس را به درستی درک نکنیم، چطور می توانیم آن را انعکاس دهیم؟)
- ۴- مشکل تعیین زمان صحیح و مناسب برای انعکاس دادن.
- ۵- وارد کردن ارزش های خویشتن یکی از موضوعاتی که در بحث مشاوره مطرح می شود این است که ارزش های خودمان را وارد نکنیم. زمانی که در انعکاس دادن از اندیشه های خودمان تزریق می کنیم این انعکاس درستی نیست. و اینکه در وسط کلام مراجع شروع کنیم به انعکاس دادن!! این هم انعکاس اشتباهی است.

پایان درس چهارم

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

در جلسه های قبل در مورد انعکاس بحث کردیم به عنوان مثال فردی که مراجعه می کند همین که با او همدردی می کنیم همین انعکاس احساس است و این باعث می شود که مخاطب بداند که درک شده است.

محاسن انعکاس: (۱) مراجع در می یابد که احساس و گفتارش توسط مشاور به خوبی درک و پذیرفته شده است (در زندگی زوجین خیلی مهم است)

(۲) براه انعکاس احساسات و متن در مراجع شرایطی فراهم می آید که مراجع به ارزیابی اعمال و رفتارش تشویق می شود یعنی مخاطب مسئولیت می پذیرد و صحبت بیشتری می کند.

مشاور با مطرح کردن جملات ناتمام مانند: تو احساس می کنی که...؟ تو فکر می کنی که...؟ تو معتقدی که...؟ مسئولیت مهمی را بر عهده مخاطب می گذارد

نکته مهم: انعکاس با تکرار طوطی وار متفاوت است در حقیقت انعکاس همراه احساس و درک همدلانه است.

(۳) در انعکاس پند دادن وجود ندارد و خود مراجع به یافتن راه حل تشویق می شود. از این رو یکی از اهداف مشاوره که خود رهبری و ایجاد تحرک در مراجع است به وقوع می پیوندد.

موضوع سوم: سازمان دادن

گاهی اوقات مراجع ککندگان می خواهند جلسه مشاوره را مدیریت کنند یعنی یک بازی روان شناختی انجام می دهند برای اینکه مشاور را فریب دهند (اشک تمساح) مثلا یک خانم و آقای به مشاوره رفته اند و آقا می گوید: هر چه پول می خواهید می دهم که از دست این زن خلاص شوم یا در بین دانش آموزان ممکن است دانش آموز شما را به سمت کسانی که خودش می کشاند. یعنی می خواهد نظم دهد. در این مورد مشاور باید مواظب کاریزما و جایگاه خودش باشد و جلسه اش را سازمان دهی کند.

نکته: بحث سازمان دادن همیشه به یک صورت نیست مثلا نسبت به یک شخص و البته زیاد نیاز به سازمان دهی نیست ولی درقبال یک شخص خود شیفته حتما باید سازمان دهی انجام گیرد

نکاتی درباره سازمان دادن:

(۱) خط مشی و چگونگی اجرای جلسه مشاوره مشخص می شود

۲) از ابهام و درماندگی مراجع و مشاور می‌کاهد و مسیر فعالیت او را مشخص می‌کند مثلاً: خودمان چه کار کنیم و مخاطبمان چکار کنم)

۳) ایجاد سازمان در جلسه مشاوره گاهی با محدودیت مواجه است که من خودم (استاد) به آن قائل نیستم بلکه مسیر رشدی است.

۴) نبود سازمان در جلسه مشاوره باعث بی‌هدفی و سردرگمی می‌شود.

اگر در جلسه مشاوره سازمان نباشد (۱) قبول مسئولیت مراجع به حداقل می‌رسد

۲) به علت مشخص نبودن وظایف مراجع و مشاور، ابهام و بلا تکلیفی به وجود می‌آید و رابطه حسنه مختل می‌شود.

۳) بر اثر مشخص نبودن هدف و روش کار مقاومت مراجع افزایش می‌یابد و مشاوره به صورت پراکنده گویی در می‌آید.

جلسه دوم

اگر در جلسه مشاوره سازمان نباشد چه اتفاق می‌افتد؟ نه تنها در جلسه مشاوره، در هر سیستم که سازمان نباشد قطعاً آن سازه و سیستم از هم خواهد پاشید لذا سازمان دادن مشاوره ای اصل و تکنیک بسیار مهمی است چرا که:

اولاً قبول مسئولیت مراجع به حداقل می‌رسد. شروع می‌کند به پردازش‌هایی که نباید و مطالبی که نباید بگوید و مسئولیت او کم می‌شود.

دوماً به علت مشخص نبودن وظایف مراجع و مشاور، ابهام و بلا تکلیفی به وجود می‌آید و رابطه حسنه مختل می‌شود.

سوماً بر اثر مشخص نبودن هدف و روش کار مقاومت مراجع افزایش می‌یابد و مشاوره به صورت پراکنده گویی در می‌آید. (مقاومت درونی، مقاومت بین فردی، مقاومت‌های روانی، باورهای غیرمنطقی)

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مری امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

انواع سازمان دادن

تعیین نوع سازمان و چگونگی انجام آن بر عهده مشاور است، مشاور با توجه به نوع شناخت و مشکل مراجع او، و عقیده اش درباره مشاوره و ماهیت انسانی نوعی سازمان را برای ادامه جلسه مشاوره مقتضی است تعیین می‌کند پس مشاور مسئول است. شما هم به عنوان معلم باید سازمان دادن را خوب بلد باشید هم در حوزه تدریس و هم در حوزه روابط بین فردی. از بیهوده گویی پرهیزید، نظم درون روانی داشته باشید (بدانید قرار هست در ادامه چه مسیری را ادامه دهید و تمام مراحل را به نظم همراه کنید).

محدودیت زمانی: تعیین زمان برای هر جلسه مشاوره ضرورت دارد. زمان هر جلسه مشاوره برای کودکان دبستانی حدود ۲۵ دقیقه، نوجوانان ۳۵ دقیقه، بزرگسالان حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه است. تعیین زمان دو حسن دارد:

اولاً: هر کس با توجه به خصوصیات خودش در محدوده زمانی خاص می تواند تمرکز حواس داشته باشد و از جلسه مشاوره استفاده کند.

ثانیاً: نیروی مشاور و مراجع در جلسه مشاوره تلف نمی گردد.

** در محدودیت زمانی خیلی باید حواسمان باشد. حتی در مورد سوالات دستگیره ای (سوالاتی و مطالبی که مراجع در لحظات آخر و به هنگام باز کردن دستگیره در به خاطر می آورند). این نوع سوالات باید در جلسات بعدی مورد پردازش و بررسی قرار بگیرد و نه در همان جلسه.

۲- محدودیت عملی: گاهی اوقات موقعیت مشاور ایجاب میکند که برای مراجع محدودیت هایی وضع شود. به طور مثال در بازی درمانی از کودک خواسته می شود که در آخر جلسه اتاق بازی را مرتب کند.

قسمت سوم

روش های سازمان دادن جلسه های مشاوره:

۱- گفتگو درباره ی اهداف مشاوره ۲

در فرایند مشاوره در ابتدا که مشاور با دانش آموز و مراجع وارد گفتگو می شود (در تعاملی که در آن به دنبال هدفی هستند) باید اهداف در جلسات اول بعد از مصاحبه ی بالینی مشخص گردد

به تعبیر دیگر مشخص شود در مشاوره دنبال چه چیزی هستیم. به طور مثال:

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مشاوره به مراجع می گوید اگر یک عصای جادویی داشتیم بعد از این مشاوره چه اتفاقی برایت رخ می داد؟

پس در این فرایند مراجع اهداف مدنظرش و راه کارهایی را که تاکنون به ذهنش نرسیده با مشاور در میان می گذارد پس در روش اول مشاور و مراجع بعد از بررسی مشکل هدف یا اهدافی را برای جلسه مشاوره تعیین و سپس به کارشان ادامه می دهند

۲- گفتگو درباره ی نقش های مراجع و مشاور: مراجع باید بداند نقش او به عنوان مراجع چه می باشد و مشاور هم باید بداند مسئولیت

جلسه تا چه میزان برعهده ی اوست

این که مراجع بدانند در جلسه مشاوره صرفاً دادن راهکار مد نظر نیست و لازمه‌ی جلسه‌ی مشاوره تعامل بین مشاور و مراجع می‌باشد. پس نقش‌ها شفاف و بسط یافته می‌باشد.

۳- گفتگو درباره موقعیت مشاوره: طرفین قوانین جلسه را بدانند. این شرکت در جلسات مشارکتی یا ورانه می‌باشد نه اجباری. جلسه محرمانه می‌باشد و مدت زمان مشخصی دارد (برطبق تکست علمی ۴۵ دقیقه می‌باشد) بنابراین اگر دانش آموز به اجبار والدین مشاوره انجام دهد ضریب تأثیری که باید داشته باشد را ندارد.

این قوانین مشاوره است که دانش آموز بدانند رازهایش پوشیده می‌ماند و در جایگاهی دیگر درباره‌ی آن گفتگو نخواهد شد مگر در موارد خاص که رازداری آسیب جدی به دانش آموز می‌زند.

مواردی که معلم نباید راز دار باشد: وقتی که دانش آموز قصد خودکشی دارد. وقتی دانش آموز بخواهد به گروه زیادی آسیب برساند. وقتی که مراجع قضایی بخواهند از برخی جرایم اطلاع داشته باشند.

۴- تنظیم پاسخ‌ها: مراجع و مشاور بدانند جلسه باید به نحوی سازمان دهی شود که سبب نیل به اهداف سازمان گردد پاسخ‌ها دقیق، سنجیده و منظم باشد.

بحث بعدی

۴- رهبری

تفاوت رهبری کردن و سازمان دادن: در رهبری کردن فرد می‌تواند فعالیت‌های مشاوره‌ای را سازمان بدهد. پس رهبری کردن معطوف به مشاور (فرد) می‌باشد ولی سازمان دادن معطوف به فرایند مشاور دادن است.

از این رو این که مراجع چطور راغب گردد و در جلسه‌ی درمان از سردرگمی خارج شود به فرایند رهبری برمی‌گردد. بنابراین شما که به عنوان معلم می‌خواهید در ارتباط با دانش آموزان فرایند مشاوره اولیه را انجام دهید باید بدانید چطور دانش آموز را به سمت خود جذب کنید و اداره‌ی جلسه را به دست گیرید به نحوی که باورها و عقاید و فرایندهایی که در مشاوره هست مغل رابطه‌ی مشاوره‌ای نگردد.

رهبری موفق: ۱- رهبری (مشاور در اعمال نوع رهبری) باید توانایی و میزان پذیرش مراجع را مد نظر قرار دهد ۲- از کلمات رهبری کننده به طریقه‌ی درستی استفاده کند.

روش های رهبری: پذیرش (غیرمستقیم) در این روش مشاور علاقه قلبی خود را به مراجع نشان می دهد و مراجع می فهمد در جریان مشاوره درک شده و مشکلش فهمیده شده مشاور با گفتن جملاتی مانند بله درکت می کنم یا سرتکان دادن حالت پذیرایی خود را در جلسه ی مشاوره نشان می دهد

۲- پند دادن که به صورت مستقیم است. البته در پند دادن باید احتیاط کرد چون اگر به صورت نامناسب صورت گیرد مراجع مقاومت می کند و از ما دوری می کند و گمان می کند درک و شعور او را قبول نداریم و فقط نصیحت می کنیم تا او را به سمت عقاید خودمان سوق دهیم.

جلسه چهارم

از جمله روش های دیگر رهبری فرآیند مشاوره: اطمینان دادن

روش های رهبری

۳- اطمینان دادن: مشاور از طریق اطمینان دادن می کوشد از میزان دلهره و نگرانی او بکاهد. چنانچه در کاربرد این روش افراط شود مسئولیت جلسه تا حد زیادی از مراجع صلب می گردد و برعهده مشاور واگذار می شود.

مثال: مراجع درباره نمره درس فیزیک خیلی نگرانم، معلم به من نمره کم داده و شایستگی و استحقاق مرا در نظر نگرفته است.

مشاور: یعنی فکر می کنی که کارت را بهتر از این انجام داده ای و استحقاق نمره بیشتری داری؟

مثلاً مراجع می خواهد مسئولیت را به گردن مشاور بیندازد می گوید فلان کار را انجام بدهم یا نه؟ که شما به او اطمینان بدهید و مسئولیت را به گردم مشاور بیندازد.

۴- تشخیص (مستقیم): مشاور پس از شناخت مراجع، او را از علل مشکلش آگاه می سازد و او را در جهت حل مشکل و خودشناسی دقیق تر راهنمایی می کند. اگر در مشاوره خوب تشخیص دهیم مسیر درمانی را نمی توانیم بفهمیم.

۵- ارائه صفحه ای از زندگی خصوص (غیر مستقیم): مشاور با ارائه صفحه ای از زندگی خصوصی خود مراجع را خود می سازد که مشکلش منحصر به فرد و غیر عادی نیست. به آن خود افشایی مشاور می گویند. مثل

لبه ی تیز چاقو است که اگر خود افشایی صحیحی نداشته باشیم ممکن است اعتباری که آن در میان است زیر سوال برود.

مثلاً دانش آموزی در شرایط سوگواری است مشاور می گوید می دانم برایت چقدر تلخ است. تجربه کردم این خود افشایی بد نیست. یعنی این درد ها را فقط تو نکشیدی من هم کشیده ام.

۶- ارائه صفحه ای از زندگی شخص ثالث (غیر مستقیم): مشاور به جای صحبت از زندگی خصوصی خود از شخص سوم را بدون ذکر نام بازگو می کند.

روش های رهبری برای معلم خیلی کار ساز است.

قسمت پنجم

روش های رهبری کردن

گاهی مشاورین جملات خود را به صورت ناتمام ارائه می کنند و هدف آنها از این کار این است که مراجع آن فکر و جمله را خودش کامل کند.

۷. افکار ناتمام (غیر مستقیم): مشاور از روی قصد و عمد جمله ای را ناتمام بازگو می کند تا از افکار بازگو نشده مراجع آگاهی یابد. مثال: مراجع، اصلاً او را دوست ندارم، صحبت کردن با او چه فایده ای دارد. مشاور: تصور می کنی اگر با او حرف بزنی ...؟ البته تست های فرافکنی هستند که از مراجع گرفته می شود.

۸. آگاه شدن (مستقیم): مشاور با این روش اطلاعات زیادی را درباره ی مشکل به مراجع ارائه می دهد. (در رابطه با دانش آموزان روش خوبی است، چون بعد از اتحاد درمانی معلم نزدیک ترین فرد به دانش آموز است).

۹. تغییر و تفسیر (مستقیم): مشاور در این روش ضمن ارزیابی از گفتار و حالت مراجع به نتیجه گیری آن می پردازد و از طریق ایجاد بینش و بصیرت در مراجع نسبت به رفتارش، او را به بحث عمیق تر تشویق می کند. (این روش شمشیر دو لبه است و باید خیلی مراقب باشیم) پس باید مواظب باشیم آن بصیرت و بینشی که به مراجع می دهیم زائیده خلاقیت ذهن ما نباشد، چون ما در مشاوره نه قضاوت داریم نه تفسیر درونیتا مراجع تشویق شود به کاوش در درونیات خود.

۱۰. هشدار دادن (مستقیم یا غیر مستقیم): مشاور مراجع را از نظر اخلاقی متوجه عواقب رفتارش می کند. واژگانی که استفاده می کنیم خیلی تاثیر گذار هستند. مثال. مراجع: می توان همان کار تحقیقاتی را که خواهرم سه سال قبل نوشته تحویل استادم بدهم؟ مشاور (مستقیم): اصلاً این کار درستی نیست. (یک انذار، یا نصیحت که باعث پس زدن مراجع می شود). مشاور (غیر مستقیم): اگر این کار را بکنی نسبت به نمره ای که بگیری چه احساسی خواهی داشت؟ اینطور مراجع تشویق می شود به درونیات خود.

۱۱. پرسش زیاد: در جلسه مشاوره پرسش زیاد ایجاد مقاومت در مراجع و دانش آموز می کند. پرسش زیاد به خاطر ارتباط گیری با دانش آموز انجام می شود ولی در عمل باعث آسیب در مشاوره می شود.

۱۲. فرافکنی (غیر مستقیم): مشاور با قراردادن مراجع در موقعیتی مشخص، او را متوجه اهمیت موضوع بحث می کند. (مشاور چیزهایی را که در درون خودش می گذرد، به مخاطب فرافکن کند). مراجع: جرأت ندارم از پدرم تقاضا کنم تا اتومبیلش را در اختیار من قرار

دهد، زیرا می ترسم به من جواب رد بدهد. مشاور: اگر خودت جای پدرت بودی چه می کردی؟ (مراجع خودش را در آن حالت تصور می کند و به درون خودش مراجعه می کند و تصمیم گیری کند).

۱۳. مخالفت (غیرمستقیم): مشاور با استفاده از این روش مراجع غیر فعال را به تلاش و کوشش و امیدوار می دارد. بی دقتی در کاربرد این روش باعث رنجش و آزار مراجع می گردد.

مراجع: البته اگر بخواهم، می توانم در ریاضی نمره بهتری بگیرم. مشاور: تصور نمی کنم توان این کار را داشته باشید. مراجع: البته که می توانم. مشاور: فقط لاف میزنی و کاری از دست بر نمی آید. مراجع: البته که می توانم. مشاور: اگر می توانی پس شروع کن و نشان بده. در این مخالفت مشاور دنبال فعال کردن دانش آموز است.

قسمت ششم

در رهبری کردن مورد های بعد در رابطه با سکوت کردن است.

۱۴. سکوت (غیر مستقیم): یکی از روش های رهبری آن است که مشاور ساکت می ماند و حرفی نمی زند تا مراجع شروع به صحبت کند. (هدف اینکه مراجع بتواند حرف خود را بزند).

۱۵. پیشنهاد دادن (مستقیم و غیر مستقیم): گاهی ما پیشنهاداتی را می دهیم که مفید نیستند یا متأثر از درونیات خودمان است، یعنی پیشنهاد ما باعث بن بست نشود. و ممکن است پیشنهادات ما را قبول نکند، زیرا او در ذهن خود بایدهایی را ذخیره کرده و هر چه را می خواهد انجام دهد. به قول معروف کسی را که خودش را به خواب زده نمی شود بیدار کرد و به جای پیشنهاد دادن از راهکار دیگری استفاده کنیم.

۱۶. خلاصه کردن (مستقیم): مشاور در پایان جلسه مشاوره یا هر جایی از جلسه، به خاطر نتیجه گیری از بحث و نیز تعیین روال جلسات آینده باید مطالب مطرح شده در جلسه را خلاصه نماید تا نتیجه گیری حاصل شود و نظمی به جلسه مشاوره داده شود و مراجع متوجه شود که درک شده است یا نه، و مشاور احساس کند که مراجع به حرفهای او گوش داده و مؤثر بوده است.

مری امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

انواع جملات رهبری کننده:

الف) جملاتی که به طور غیر مستقیم مراجع را تشویق می کند تا موضوع مورد بحث را عمیق تر بررسی نمایند. مثل: آیا ممکن است درباره موضوع مورد بحث بیشتر توضیح بدهی؟ یا دوست داری درباره چه موضوعی صحبت کنی؟ (در ابتدای جلسه درمان استفاده می شود).

ب) جملاتی که مشاور به طور مستقیم درباره بحث جلسه مداخله می کند. مثل: مشاور از مراجع می خواهد که درباره پدرش توضیح دهد. یعنی مخاطب را مختار قرار می دهد تا در مورد موضوعاتی که هدف درمان است صحبت کند. لذا ما هدفمند پرسش های مستقیم از مراجع می کنیم.

تشویق: مجموعه فعالیت هایی که مراجع را به ادامه کار تشویق می کند و او را در مسیر پیشرفت و بهبود قرار می دهد. تشویق بیش از حد موجب می گردد که مراجع به مشاور وابستگی پیدا کند و استقلالش را از دست بدهد. هم چنین تشویق صحیح موجب می شود تا از ناامنی و نگرانی مراجع کاسته شود.

روش های تشویق:

۱) استفاده از کلمات تایید کننده: بلی درست است. توانایی انجام این کار را داری.

۲) پیش بینی نتایج احتمالی مشاوره: (مثلاً سود و زیان کار را برای مراجع بگوییم).

۳) ایجاد شرایط و امکانات مناسب در جلسه مشاوره: تشویق مانند شمشیر دولبه است. مثلاً اگر خشم ثانویه در مراجع باشد و ما آن را تشویق کنیم منجر به پر خاشگری می شود. مثلاً دانش آموزی به شما مراجعه کند و به خاطر اینکه خانواده اش استقلالش را از او گرفتند عصبانی باشد، و ما این خشم او را تایید کنیم دانش آموز تبدیل به فردی پر خاشگر می شود، لذا باید تشویق درست استفاده شود. یک جایی می توانیم تعهد بگیریم از دانش آموز که به عنوان تشویق درست می باشد.

پارت ۳۴

۶- سکوت: سکوت در مواردی ارزش و اهمیت درمانی دارد.

در آغاز مشاوره «عدم آشنایی مراجع با موقعیت و اهداف مشاوره»

سکوتی طولانی در طول جلسه «مقاومت مراجع و عدم ایجاد رابطه حسنه، اگر پس از طرح مشکلی متفاوت رخ دهد مفهومی دیگر دارد، اگر مراجع شدیداً سکوت کند حداکثر کاری که مشاور میتواند انجام دهد، سکوت متقابل است، این سکوت ممکن است برای مراجع نگران کننده باشد و او را بحث بکشاند.

علل سکوت: مشاور قبل از شکستن سکوت باید به عمل آن پی ببرد:

۱- مراجع و مشاور هر دو به نقطه ای رسیدند که حرفی برای گفتن ندارند: مشاور با طرح سوال یا جمله گویی مشکل است که تصمیم گیری از کجا شروع کنی و چه بگویی؟ می تواند مراجع را به ادامه مشاوره تشویق کند.

۲- ممکن است بر اثر خشم و خصومت مراجع نسبت به مشاور یا مقاومت او در برابر گفتار مراجع بوجود آید.

۳- ممکن است بر اثر احساسی دردناک و ناراحت کننده در مراجع به وجود آید، مثلاً تجربه مرگ عزیزی

۴- گاهی مراجع سکوت می کند تا مشاور حرفی بزند: این مورد زمانی اتفاق می افتد که مراجع در جلسه مشاوره نقشی فعال و مشاور نقشی غیر فعال دارد.

۵- گاهی سکوت بر اثر خستگی و مشارکت بیش از حد در جلسه مشاوره است.

پارت ۳۵

شکستن سکوت: مشاور باید حتی الامکان مسیولیت شکستن سکوت را به مراجع واگذار نماید. زیرا در این صورت دنیای درونی ورشته افکار وی شکسته نخواهد شد. در صورتی که مشاور نخواهد سکوت مراجع را بشکند، باید به علل سکوت توجه کند. - چنانچه زمان سکوت بیش از دو دقیقه (سکوت طولانی مدت) باشد، مشاور با استفاده از روشهای زیر می تواند سکوت را بشکند:

۱- دعوت غیر مستقیم از مراجع به حرف زدن از طریق تماس، تکان دادن سر، تغییرات صورت و نشستن مشاور

۲- استفاده از حداقل گفتار کلامی که معمولاً با بیان کلماتی نظیر بلی، دیگر چه؟ ادامه می یابد.

۳- مشاور از طریق خلاصه کردن جلسه از او می خواهد به ادامه جلسه پردازد.

۷- مقاومت: عبارت است از سرسختی و ایستادگی مراجع در جلسه مشاوره که مانع پیشرفت جلسه مشاوره به سوی اهداف تعیین شده می شود، مقاومت مراجع دامنه ی گسترده ای دارد واز عدم پذیرش مراجع تا بی توجهی و بی میلی مراجع نسبت به ادامه جلسه در تغییر است.

انواع مقاومت:

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
مریی آموزگاری با مدیریت آقای امسانی

۱- **مقاومت کامل:** مراجع در این مقاومت نحوه نشستن مشاوره، عقاید مشاوره را قبول ندارد و برای ادامه جلسه مشاوره رغبتی نشان نمی دهد.

۲- **مقاومت نسبی:** مقاومت مراجع تا حدی پوشیده است و مراجع عقاید و پیشنهادات مشاور را به طور ضمنی تکذیب می کند، بطور آزادانه با مشاوره حاضر به گفتگو درباره مشکل نیست.

۳- **بی میلی:** مقاومت مراجع نسبتاً کم است و مراجع در جلسه مشاوره، ابتکار چندانی از خود بروز نمی دهد و پیشنهادات و گفتار مراجع را با اکراه و بی میلی می پذیرد.

علت مقاومت:

الف- عوامل **بیرونی**: عواملی مثل عوامل ناراحت کننده محیطی، رفتارهای ناشایست مشاور.

ب- عوامل **درونی**: عواملی که به خود مراجع بستگی دارد مثل ترس از پذیرفته شدن

ج- عوامل **مختلط**: مانند خستگی، بیداری، نقص عقلی، عدم برقراری ارتباط بین مشاور و مراجع

روشهای مواجهه با مقاومت:

- ۱- **گوش دادن فعال**: احساس خصومت مراجع و عدم پذیرش او توسط مشاور یکی از علل ایجاد مقاومت در مراجع است که با گوش دادن فعال می توان مقاومت مراجع را کاهش داد.
- ۲- **گفتگوی معمولی**: اگر مقاومت مراجع شدید باشد، بهتر است مشاوره از حالت عادی خارج و درباره موضوعات روزمره صحبت شود.
- ۳- **تجزیه و تحلیل علل مقاومت**: اگر روش های فوق موثر نشده باشد باید به تجزیه و تحلیل علل مقاومت پرداخت و پس از تشخیص علل مشاور و مراجع در صدد رفع آن برآیند.
- ۴- **ختم جلسه**: در صورتی که هیچ یک از روش های فوق موثر نشد باید ختم جلسه را اعلام کرد و مراجع را به مشاوره دیگر ارجاع داد.

پارت ۳۶

۸- **پایان دادن**: جلسه مشاوره زمانی پایان یابد که مراجع به خود رهبری برسد و توانایی لازم برای حل مشکلش را کسب نموده است.

نکاتی مهم در ختم جلسه:

- ۱- اشاره به پایان وقت جلسه مشاوره: مشاور باید در آغاز جلسه مشاوره مدت جلسه را تعیین کند به اطلاع مراجع برساند، تقریباً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به پایان جلسه مشاوره، باید مراجع را از فرارسیدن به پایان جلسه آگاه سازد.
 - ۲- تلفیق بحث: گفتگوی جلسه باید در پایان جلسه خلاصه گردد.
 - ۳- دادن تکلیف به مراجع: برای تعمیم آموخته ها
 - ۴- تعیین وقت جلسه آینده: تعیین وقت جلسه آینده با توافق مراجع و مشاور توانا انجام می گیرد و موجب می شود که مراجع برای ادامه بحث آماده شود.
- نکته:** در تلخیص بحث خلاصه می تواند: ۱- توسط مشاور ۲- توسط مراجع ۳- توسط مراجع و مشاور صورت گیرد که مورد سوم بهتر از موارد ۱ و ۲ می باشد.

پارت ۳۷

روشن سازی: مشاور سخنان مراجع را توضیح می دهد و معنا و مفهوم آن را بیان می کند، هدف مشاور این است که به عواطف و هیجان های مراجع پی ببرد.

۱۱- مرور کردن: یعنی ربط دادن و گره زدن مطالب پراکنده و ازهم گسیخته مراجع.. زمانیکه مراجع به بحث های نامربوط می پردازد، تمرکز حواس ندارد، در بیان ذهنیات طفره می رود، سخنان پراکنده می گوید.

۱۲- ارجاع: زمانیکه مشاور پس از کمک های مقدماتی، به جایی برسد که ارائه کمک برای مراجع از سوی وی مقدور نباشد، از این تکنیک استفاده میکند.

پیشنهاد ارجاع به وسیله مشاور داده می شود اما اقدام برای اجرای پیشنهاد و ادامه مشاوره منوط به اقدام مراجع یا والدین است.

دلایل ارجاع: ۱- عدم هماهنگی بین مراجع و مشاور ۲- تضاد بین شخصیت مراجع و مشاور ۳- زمینه زیستی و جسمی (زن و مرد بودن) ۴- ماهیت مشکل (عدم تخصص مشاور در مورد مشکل) ۵- تضاد در چگونگی روش مشاوره (مستقیم یا غیر مستقیم) ۶- تضاد در اصول اخلاقی و ارزش ها

۱۳- سوال کردن: از فونونی است که برای ادامه سخن به کار می رود. سوال از هر نوع به ویژه نوع بسته، یک فن غیر مشاوره ای است و در صورت امکان باید از آن احتراز شود.

انواع سوالات: الف) سوال **بسته:** بیشتر هدف مشاوره را تامین می کند و همچنین موجب می شود، جهت ناخواسته ای به مراجع تحمیل شود.

ب) سوال **باز:** به شروع و تداوم جلسه مشاوره کمک می کند. مشاور باید از طرح سوال چرا خوداری کند، چون باعث دلیل تراشی مراجع می شود.

۱۴- قاب گیری مجدد یا شکل دهی مجدد: یعنی مشاور دید مراجع را نسبت به وقایع و امور عوض می کند.

آشنا شدن مراجع با دید وسیع تری از جهان که این موجب کاهش بدبینی مراجع می شود. مثال: مراجع «پدر و مادرم مرا خیلی محصور کرده اند. مشاور (با توجه به دید قاب گیری می گوید) «انگاری پدر و مادرت تو را خیلی دوست دارند که یک سری چارچوب برایت گذاشته اند تا تو پیشرفت کنی. جواب مراجع «آره همینطور ولی....»

پارت ۳۸

۱۵- رودر رویی (مواجهه): عبارت است از بالا بردن آگاهی مراجع از راه نشان دادن اطلاعاتی که مراجع به طریقی از آن چشم پوشی کرده یا در شناسایی آن کوتاهی نموده است.

موارد استفاده از مواجهه: ۱- مراجع از ابزار نکته اساسی مشکل خوداری می کند ۲- در تشخیص رفتار و پیامد رفتار شکست خورده است. ۳- با واقعیت کاری ندارد ۴- مطالب ضد و نقیضی می گوید. ۵- رفتارهای کلامی و غیر کلامی ناهمخوان دارد ۶- بر زمان حال تمرکز ندارد (مانند صفحه خط افتاده گرامافون حل میکند)

عناصر یک مواجهه خوب: ۱- بیان خلاصه مختصری از گفته های مراجع ۲- بیان عبارتی از احساس کنونی مراجع ۳- بیان یک جمله ملموس مراجع بدون تفسیر ۴- ایجاد احساس خوب در مراجع ۵- قضاوتی در آن صورت نمی گیرد ۶- با عبارت من گیج شده ام شروع می شود.

پارت ۳۹

۱۶- مبارزه با عقاید و باورهای خود تخریب: عقاید خود تخریب د و دسته می شوند: ۱- باید و نبایدها: بیشتر در مورد خود به کار می روند ۲- عقاید نامعقول و غیر منطقی: که بیشتر در مورد دیگران به کار می روند.

۱۷- بررسی راه حل ها (کشف گزینه ها): مراجع زمانی به مشاوره می آید که احساس ناامیدی می کند و راه حل سومی برای مشکلاتش ندارد، در جهت پیشرفت حرکت نمی کند و در تنگنا به سر می برد، یک روش خوب برای غلبه بر این موقعیت: انعکاس احساس در ماندگی مراجع به خودش و پرسش از انتخاب هایش می باشد (کشف گزینه ها).

۱۸- جرأت ورزی: یکی از فنون رفع اضطراب های حاصل از تعاملات میان فردی است. در این فن به مراجع یاد داده می شود تا جایی که به دیگران صدمه وارد نکند و به حقوق آنها معترض نشود، از حق خود دفاع کند.

***نکته:** یکی از تکنیک های جرأت ورزی ابراز وجود است، هر ابراز وجود ۴ قسمت است. ۱- رفتار را بیان کنید ۲- نتیجه رفتار را بیان کنید ۳- احساس را بیان کنید ۴- پیشنهاد دهید.

۱۹- آرمیدگی: در این فن مراجع با سفت و سپس شل کردن عضلات به تدریج آرامش عمیق تری را تجربه می کند. پس از تمرین ۳ بار تنفس عمیق از آنان خواسته می شود که عضلات خود را سفت و سپس شل کند و تفاوت بین دو حالت را تجربه کنند. بر همین اساس مراجع بر اساس برنامه های مشخص ذهنش را پراز افکار و تصورات خوشایند متمرکز ساخته و احساس آرامش می کند. **آمیزه شده توسط جمعی از مهارت آموزان**

۲۰- غرقه سازی: روشی که رفتار درمانگران اغلب برای درمان خویبها به کار می برند. در این فن بسیار فوییک را به مدت طولانی با موقعیت و موضوعاتی مراجعه می کنند که از آنها می ترسد و اجازه نمی دهند فرار کند. به عبارتی غرقه سازی به تعدادی روش گفته می شود که هدف تعالی آنها ایجاد خاموشی بطور اجباری است.

غرقه سازی واقعی برای درمان هراس ها و اختلالات و سواسی بکار می رود. اما اگر رویارویی مستقیم ترس مراجع را افزایش می دهد، می توان از غرقه سازی خیالی و تجسمی استفاده نمود.

پارت ۴۰

۲۱ صندلی داغ: در این فن عضوی از گروه داوطلب می شود تا با کمک مشاوره، احساساتش را در زمینه موضوعی که در گذشته رخ داده است ابراز و عملاً آن را تجربه کند. مراجع بر روی یک صندلی که در وسط گروه قرار داد می نشیند و دیگر اعضا از وی سوال می کنند.

۲۲- صندلی خالی: زمانی استفاده می شود که مراجع در روابط میان فردی با دیگران موضوعی ناتمام دارد، در این فن مراجع تشویق می شود تا با به کارگیری یک صندلی خالی به جای او، به ایفای نقش با طرف غایب پردازد.

۲۳- ژنو گرام (شجرنامه): نقشه ای است که ساختار فرایند خانواده را در حداقل ۳ نسل (خانواده پدری، مادری، کنونی) نشان می دهد. وسیله ای برای پیشرفت خانواده در درمان است. ژنوگرام علاوه بر چهره کلی خانواده، الگوهای حاکم بر خانواده های هر یک از زوجین را نشان می دهد.

پارت ۴۱

۲۴- دکمه فشار: پیروان آدلر برای مراجعانی که قربانی عواطف نامطلوب هستند از این روش استفاده می کنند. در این فن از مراجع خواسته می شود تا چشمانش را ببندد و از میان تجاربش یک رویداد خوشایند را تجربه کند. و به احساسات همراه آن تجربه کند، سپس از او می خواهد یک رویداد ناخوشایند را تجربه کند و به احساسات همراه آن را هم تجربه کند و بعد از مراجع می خواهد تا صفحه اول را تکرار نماید.

۲۵- نتایج بی نظیر: نتایج بی نظیر یاد آور اوقاتی است که در ایام گذشته عضو خانواده مشکلی نداشته و لحظاتی خوش و شادی را سپری می کرده. درمانگر با توجه به مشکل کنونی از مراجع می خواهد، اوقات بدون مشکل و شاد گذشته خود را به یاد آورد و توضیح دهد که آن ایام را چگونه گذرانده است. مشاور پس از شنیدن پاسخ ها با توجه به آینده در بازنویسی داستان زندگی مراجع کمک می کند و با تشویق او و تغییراتی مثبت که بر مبنای دیدگاه جدید حاصل شده، مراجع را در جهت حل مشکل یاری می رساند.

۲۶- طوری عمل کن: درمانگر از مراجع می خواهد و میگوید طوری عمل کن که گویی موفق خواهی شد. برای انجام این فن به مراجع تکلیف داده می شود و چنانچه در انجام آن موفق نشود، دلایل عدم موفقیت بررسی می گردد و راه کارهای جدید بررسی می گردد.

***نکته:** تا اینجا شد اصول و موارد مشاوره ای

پارت ۴۲

مهارت های اولیه و مصاحبه مشاوره ی

این مهارتها به مشاور کمک می کند تا از مشکل آگاه شود به او کمک کند تا خود را ابراز کند و شامل مهارتهای زیر می باشد:

۱- توجه نمودن، همراهی بودن و حضور در موقعیت: موجب می شود تا در مراجع امنیت و اعتماد به وجود آید.

۲- دعوت باز برای صحبت کردن و سخن گفتن: از سوالات باز و بسته استفاده می شود، در شروع مصاحبه برای بررسی دقیق یک موضوع و درک احساسات مراجع از سوالات باز استفاده می شود.

۳- حداقل تشویق برای صحبت کردن: در آغاز مشاوره باید از فونوی استفاده کرد که اضطراب مراجع را کاهش دهد، یعنی شرایطی که در آن احساس امنیت کند.

مهارت های اولیه مصاحبه مشاوره ای: ب - مهارت های گوش دادن «۱- انعکاس احساسات: پاسخگویی به احساسات

مراجع درباره ماهیت احساس (مثبت و منفی و مشکوک) و جهت احساس (خود، دیگران، محیط)

۲- بازگو کردن محتوای گفتار: مشاور به زبان خود مراجع گفتارش را به او بر می گرداند.

۳- خلاصه و جمع بندی محتوا: خلاصه کردن در موارد زیر بکار می برد: وقتی مطالب مطرح شده مبهم است و از شاخه به شاخه پریدن است وقتی که تمام مربوط به موضوع مطرح شده باشد، وقتی به داشتن قدم های بعدی مستلزم توافق است، برای پایان به جلسه مشاوره و شروع جلسه آینده.

ج- مهارت های دیگر شدن «گفتگو در میان گذاشتن نظر خود با مراجع: ۱- ابراز نظر و احساسات: سبب می شود تا فاصله بین مراجع و مشاور کاهش یابد و تغییر احتمالی در رفتار مراجع صورت بگیرد.

۲- رفتار صحیح و مشارکت: مشاور تجربه های شخصی و حرفه ای خود را با مراجع در میان می گذارد و برای مراجعانی که حرفی برای گفتن ندارند و یا در ابراز عقاید خود، مفید است.

۳- واقعی و عینی صحبت کردن: مشکلات بصورت واقعی و ملموس بیان می شود.

د- مهارت های جهت دادن: این مهارت ها فرایند مشاوره را به سمت درمان سوق می دهد و شامل سه مهارت زیر است:

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

۱- اشاره به توانایی های مراجع: تاکید بر نقاط قوت مراجع

۲- مواجهه و روبرو ساخت: باعث می شود که مراجع دلایل تضاد رفتار خود را در یابد.

۳- تعبیر و تفسیر: چارچوب جدیدی برای مراجع ارائه می شود و مشاور به عمق شخصیت مراجع وارد می شود. و به او بینش و بصیرت می دهد. تفسیر و تعبیر دارای دو جزء عاطفی و شناختی است..

۷- ختم جلسه = مشاور با جمع بندی و خلاصه کردن و خلق معنا های جدید

* نکته: مشاور ≠ راه کار، راه حل

مشاور = یک گوش بزرگ، شنیدن، گوش دادن فعال، خلق معنا

* نکته: روش یک فرایندی از کار است اما فن یک ابزاری است که ما را از مسیر آن روش به هدف نهایی می رساند.

تعریف روش: روش، طریقه خط ؟؟؟؟؟ مشخص و منطقی است که به دستیابی هدف منتهی می شود.

تعریف فن: فن یا تکنیک از نظر لغوی به معنای صنعت، هنر، راه و روش است و در اصطلاح راهنمایی، عبارت است از ابزار و وسایل مورد نیاز در اعمال روش، یا فعالیتی است که در هر مرحله از مراحل روش، به منظور اعمال سرعت، دقت یا نظم در کار انجام می شود. لذا فن یا تکنیک = ۱- تابع موقعیت، زمان، مکان و ذوق مشخصی است. ۲- جزئی از روش است یا مراحل اجرایی یک روش را تشکیل می دهد.

۳- ابزار و وسایلی است که برای انجام روش مورد نیاز است.

- فنون و روش های راهنمایی و مشاوره: - در بر گیرنده جریان ها، فعالیت ها، اقدامات و مراحل هستند که در فاصله نقطه آغاز مشاوره و دستیابی به اهداف قرار دارند.

- بدون شناخت دانش آموزان، ارائه خدمات راهنمایی به آنان امکان پذیر نیست.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

- کسب اطلاعات معتبر و موثق در زمینه های استعداد، رغبت، پیشرفت تحصیلی، وضع جسمانی و روانی، روابط

خانوادگی، نگرش ها، تجارب زندگی و نیز شناسایی محدودیتهای دانش آموز که از طریق فنون متمدن راهنمایی حاصل می شوند.

- مشاور را یاری می دهد تا توصیه ها و شیوه های درمانی مناسب تری برای کمک به آنان پیشنهاد کند.

پارت ۴۴) - روشهای شناخت: ۱- روشهای شناخت عینی = کاربرد آزمونها، کسب اطلاعات لازم، لزوم داشتن

اطلاعات لازم از آزمون ها، ابتدا مصاحبه بعد آزمون

۲- روشهای شناخت ذهنی = اطلاعات مفید که باید با شناخت عینی تلفیق گردد. شیوه ها عبارت اند از: مشاهده،

مصاحبه، پرسشنامه، مقیاس درجه بندی، شرح حال نویسی و گروه سنجی

۳- روشهای شناخت عینی - ذهنی = در این روش مشاور به استفاده از روش خاصی مقید نیست، هر شیوه ای که

مناسبت باشد.

- مواردی در ارتباط با فنون راهنمایی: - آزمون وسیله ای عینی برای سنجش رفتاری معین در زمانی مشخص

است.

- عینیت آزمون به این دلیل است که قضاوت مجری در اجرا، نمونه گذاری و تفسیر دخالت ندارد.

- بهترین و اصلی ترین هدف آزمون ها به منظور شناخت و طبقه بندی و جایگزینی صحیح دانش آموز است.

- آزمون ها برای ارزشیابی و شناخت محدودیتها و تشخیص مشکلات و نیازهای دانش آموزان اجرا می شوند.

- مشاور باید از آزمون هایی استفاده کند که اعتبار و روائی داشته باشند.

- آزمونی معتبر است که خصوصیات و ویژگی های مورد نظر را با دقت بسنجد.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

- آزمونی روائی دارد که در صورت تکرار، نتایج مشابه داشته باشند. ای امسانی

- مشاور برای انتخاب و اجرای آزمون باید دقت کافی داشته باشد.

- اجرای آزمون همیشه هدف دارد و مشاور برای استفاده از آن باید دلایل مستند و محکمی داشته باشد و بر

اساس نوع مشکل و هدف، آزمون مناسبی را انتخاب و اجرا کند.

- تفسیر نتایج آزمون مرحله مهمی در کاربرد آن محسوب می شود. هدف از آن استفاده عملی از نتایج آزمون در طرح ریزی برای رفع مشکلات است.

- بر اساس نتایج آزمون است که می توان برای تغییر و اصلاح رفتار های نا مناسب و مطلوب دانش آموزان برنامه ریزی کرد.

- نتایج آزمون ها باید: اولاً در یک جلسه مشاوره با دانش آموز مورد بررسی قرار گیرد. ثانیاً دانش آموز در جلسه تفسیر نتایج آزمون، مشارکت فعال داشته باشد. ثالثاً مشاور نتایج آزمون را به طریقی بیان کند که برای دانش آموز قابل درک و فهم باشد. رابعاً بر اساس نتایج آزمون کاربرد های عملی برای حل مشکل به دانش آموز توصیه شود.

- انواع آزمون ها (شناخت عینی): آزمون ها انواع گوناگون دارند و از نظر اجرا به دو دسته فردی و گروهی تقسیم می شوند.

- آزمون ها از نظر شکل: ۱- ابزاری: مکعب های چوبی (آزمون کننده می خواهد که آزمودنی چیزی بسازد).

۲- کتبی: آزمون شونده پاسخ به پرسشهای مطرح شده را می نویسد.

۳- شفاهی: آزمون شونده به سوالات مطرح شده پاسخ می گوید و آزمون کننده یادداشت می کند.

- آزمون ها از نظر موضوع: ۱- استعداد: برای تعیین توانایی های ذاتی و فطری مانند استعداد فنی و مکانیکی است.

۲- معلومات: برای سنجش مهارتها و معلومات یاد گرفته شده مانند مهارت ماشین نویسی و یا دانش فیزیک و شیمی است.

۳- شخصیت: برای تشخیص خصوصیات روانی است.

۴- رغبت: برای آگاهی از علاقه و تمایل فرد به مشاغل و فعالیت های متعدد است.

از نظر دقت شامل: ۱- معلم ساخته: تهیه شده توسط معلمان برای تعیین مهارت دانش آموزان.

۲- تراز شده: دارای اعتبار و روائی نرم هستند.

- فنون راهنمایی (شناخت ذهنی):

(۱- مشاهده ۲- واقعه نویسی ۳- قیاس درجه بندی) = معمولاً به وسیله معلم انجام می گیرد.

(۴- پرسش نامه ۵- شرح حال نویسی ۶- فهرست مطابقه (چک لیست)) = معمولاً به وسیله دانش آموز انجام می گیرد.

۷- گروه سنجی ۸- آزمون (تست) ۹- مصاحبه ۱۰- پرونده تحصیلی

پارت ۵) = ۱- مشاهده: مشاهده عملی ارادی و فعال است (مقاومت با دیدن) - مشاهده گر بر اساس طرح و نقشه قبلی به دنبال تایید یا تکذیب فرضیه خود است - مشاور با مشاهده رفتار و اعمال دانش آموزان ابتدا فرضیه ها را بیان می کند و سپس به یافتن پاسخ می پردازد. - خصوصیات نظیر تنش، تحریک پذیری، زور سنجی، خستگی، تندخویی، افسردگی دانش آموز به سادگی قابل تشخیص است.

- مشکلات مشاهده: ۱- دخالتها و قضاوتهای شخص اثر گذار هستند. ۲- انجام مشاهده کامل مستلزم زمان و دقت تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان کافی است.
مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

- برای مشاهده دقیق و قابل استفاده: ۱- تعیین هدف قبل از آغاز مشاهده ۲- مشاهده باید در موقعیتی واقعی انجام شود تا نتایج آن موثق و معتبر باشد. ۳- بر اساس یک بار مشاهده نمی توان درباره رفتار و اعمال کسی قضاوت کرد (تکرار در دفعات) ۴- در؟؟؟؟ لحظه فقط یک نفر مورد مشاهده قرار گیرد (دقت)

۵- هنگام مشاهده رفتار باید از یادداشت برداری و ثبت نتایج خودداری کند (بلافاصله بعد از مشاهده)

۶- تفسیر نتیجه مشاهده و روابط بین رفتار های گوناگون و علل و انگیزه های آنها

۲- واقعه نویسی: عبارت است از توصیف عینی رفتار دانش آموز در یک موقعیت خاص، تفسیری از رفتار دانش آموز به وسیله مشاهده کننده ای که آن را ثبت کرده است و توصیه ای برای انجام عمل در آینده مبتنی بر واقعه و تفسیر آن.

مواردی از رفتار دانش آموز ثبت می شوند، نمونه هایی از رفتار بارز یا واقعه مهم زندگی آنها باشند که دانش آموز در آن نقش دارد و خصوصیات شخصی وی را آشکار می سازد. این عمل را واقعه نویسی می گویند.

- نکات مهم واقعه نویسی: ۱- واقعه نویسی از مشاهداتی به عمل می آید که به نظر مشاهده کننده مهم و معنا دار باشند.

۲- واقعه نویسی باید در نمونه های مختلف و متنوعی انجام گیرد. ۳- در ثبت واقعه مقام جنبه های مثبت و منفی باید، ثبت شوند. ۴- ثبت واقعه پس از پایان مشاهده صورت می گیرد. ۵- واقعه نویسی در مورد یک واقعه و در

یک زمان صورت می گیرد. ۶- در واقعه نویسی تعبیر و تفسیر زمانی ارزشمند است که بر اساس وقایع متعدد صورت گیرد. ۷- واقعه نویسی باید با کمال واقع بینی تهیه شود. ۸- در تفسیر باید وقایع متعدد باهم مقایسه شوند.

۳- مقیاس درجه بندی: - به وسیله مقیاس درجه بندی میزان خصوصیات و رفتار های بارز و قابل مشاهده دانش آموزان در زمینه های مشخصی سنجیده می شود و تعیین می شود که این ویژگی چگونه و به چه میزانی در فرد وجود دارد.

پارت ۶) - نکات مقیاس درجه بندی: ۱- ویژگی های سنجیدنی باید بطور صریح و روشن تعریف و مشخص شود تا در تشخیص صفات برای فرد هرگونه ابهامی وجود نداشته باشد.

۲- خصوصیات و رفتار های سنجیدنی باید قابل مشاهده باشند.

۳- درجات خصوصیات و رفتار های سنجیدنی باید دقت و صراحت، معین و مشخص گردد تا ارزیاب بتواند به ما پاسخ دقیق بدهد. می توان خصوصیتی را با درجات ضعیف، متوسط و خوب و بسیار خوب مورد ارزیابی قرار دهد.

۴- هر چه درجات کمتر باشد، دقت سنجش کمتر خواهد بود. از سوی دیگر، افزایش بیش از حد درجات به خاطر نزدیکی صفات و ویژگی های سنجیدنی، عمل درجه بندی و ارزیابی خصوصیات را برای ارزیابی مشکل تر می سازد.

- انواع مقیاس درجه بندی: ۱- درجه ای روی یک طیف: اظهار کننده در مورد هر رفتار دانش آموز روی درجه مورد نظر علامت می زند.

۲- درجه ای جدولی: درجات هر خصوصیت در جدولی ارائه می شود.

۳- درجه ای نموداری: فقط شکل ارائه فرق می کند.

۴- درجه ای توصیفی: شکل ارائه خصوصیت در داخل جدول و نمودار نیست.

۵- درجه ای نمره گذاری: به هر خصوصیت یک نمره داده می شود.

۶- درجه ای مقایسه ای: در این مقیاس درجه بندی کننده افراد را در رفتار مورد نظر ارزیابی می کنند و رتبه

هر فرد را در گروه مشخص می کنند. مثلاً اگر بخواهیم در یک گروه ۱۰ نفری، افراد را بر اساس میزان تلاش و کوشش ارزیابی کنیم به هر نفر یک رتبه می دهیم به نحوی که نفر اول تا دهم پشت سر هم قرار گیرند.

- انواع خطا در مقیاس درجه بندی:

۱- خطای هاله ای: درجه بندی کننده تحت تاثیر یک خصوصیت، خصوصیات دیگر فرد را ارزیابی می کند.

۲- خطای گرایش مرکزی: فرد ارزیاب کننده به علت گرایش به حد متوسط، فرد را بیشتر در حد متوسط ارزیابی می کند.

۳- خطای نرمش و ارفاق: ارزیابی کننده فرد را با ارفاق بالاتر ارزیابی می کند.

۴- خطای تعصب شخصی: زمانی که فرد ارزیابی کننده به علت تعصبات شخصی فرد مورد نظر را خیلی بالا یا خیلی پایین ارزیابی می کند.

۵- خطای تقریب: زمانی که فواصل درجات در مقیاس درجه بندی کم باشد فرد ارزیاب ممکن است دچار این خطا شود.

۶- خطای تناقض: زمانی که فرد ارزیاب، فرد ارزیابی شونده را در جهت مخالف تصورات خود ارزیابی کند.

۷- خطای منطقی یا کلامی: هرگاه خطای درجه بندی، به تفاوت معنی و مفهوم کلمات و خصوصیات مربوط باشد.

۴- شرح حال نویسی: - شرح حال نویسی یعنی گزارش کتبی دانش آموز درباره وقایع زندگی خود در گذشته، حال و احتمالاً پیش بینی وقایع آینده. - یکی از شیوه های شناخت است که علاوه بر ارائه اطلاعات لازم، اهداف و نگرش ها و احساسات فرد را در زمینه های گوناگون نیز مشخص می سازد. - این روش دانش آموز را به تفکر و یادآوری وقایع گوناگون تشویق می کند. روان کاوان و روان شناسان نیز به وسیله شرح حال نویسی از زندگی گذشته بسیار مطلع می شوند و به دنیای درون آنها پی می برند. - برای کسانی که سواد دارند و از هوش طبیعی و سلامت روانی برخوردار هستند قابل اجرا است. - دانش آموز از طریق شرح حال، با دقت و نظم بیشتری درباره حال و آینده و گذشته می اندیشد و مشاور و معلم نیز به وسیله آن تصویر روشنی از از خصایص و شرایط زندگی دانش آموز به دست می آورند و می تواند در زمینه شناخت و رفع مشکلات عاطفی وی دارای ارزش فراوانی باشد.

- مطالب شرح حال کاملاً محرمانه است. هیچگاه نباید از شرح حال به عنوان موضوع انشاء در کلاس استفاده شود.

- در شرح حال نویسی دانش آموزان مطالبی در مورد وضع فرهنگی و اجتماعی و خانوادگی و یا خاطرات مدرسه ای خود می نویسند.

پارت (۴۷) - انواع شرح حال نویسی: - شرح حال نویسی آزاد = از دانش آموز می خواهیم که آنچه می خواهد درباره خود بنویسد. «آنچه می خواهد دل تنگت بگو» چون از این طریق می توانیم اطلاعات مفیدی درباره جنبه های نهانی شخصیت دانش آموز به دست آوریم و در مشاوره نیز مفید تر است.

- شرح حال نویسی کنترل شده و محدود = دانش آموز در برابر سوالات یا موضوعات مشخص و تعیین شده درباره خود به پاسخ می پردازد. - این نوع شرح حال نویسی برای دانش آموزانی که از نظر نویسندگی و تحریر مطالب ضعیف می باشند مفید است.

- نکاتی که در شرح حال نویسی باید رعایت شود: ۱- محرمانه و محفوظ ۲- باید دلیل قانع کننده ای برای این موضوع وجود داشته باشد. ۳- شرح حال نباید به عنوان موضوع انشاء داده شود (هدف اندیشیدن دانش آموز و شناخت اوست نه سبک نویسندگی) ۴- انگیزه و محرکی برای نوشتن شرح حال در دانش آموز ایجاد شود. ۵- حد اقل یک شرح حال از دانش آموز باید در پرونده او ضبط شود. (جهت شناخت جنبه های نهانی شخصیت، احساسات و امید ها و آرزو ها) ۶- طول شرح حال با توجه عوامل مختلف مثل قدرت نویسندگی، میزان انگیزه و نیاز دانش آموز به کمک، متفاوت است. ۷- شرح حال می تواند از چند خط تا چند کتاب متغیر باشد. ولی بطور معمول طول شرح حال از ۲۰۰ تا ۵۰۰ کلمه پیشنهاد شده است.

- تعبیر و تفسیر شرح حال نویسی: ۱- برای تعبیر و تفسیر شرح حال باید به سوابق دانش آموز توجه شود و تعیین ؟؟؟ در جزئیات نوشته ها دقت و وقت کافی صرف شود. ۲- به نوشته های دانش آموز از نظر اینکه گویای چه

نوع حالت روانی است توجه شود، کلماتی مثل عشق یا محبت و نفرت که دارای بار عاطفی اند باید مورد توجه واقع شوند. ۳- اگر دانش آموز وقایع مهم زندگی خود را از قلم انداخت، باید از طریق مصاحبه یا فنون دیگر استفاده کنیم تا پی به موضوع ببریم. ۴- اگر دانش آموز طفره برود سطحی بنویسد یعنی اینکه دانش آموز مطالبی را پنهان می کند و باید توجه شود. ۵- وضع ظاهر، نظافت، بی دقت ها غلط های ناآگاهانه و تحریف موضوعات در نتیجه گیری و تفسیر شرح حال باید مورد توجه قرار گیرد.

۵- پرسش نامه: مجموعه ای منظم و صحیحی از سئوالات است که به منظور سنجش خصوصیات شخصی مورد استفاده قرار میگیرد. در پرسش نامه سوال هایی مطرح میشود و از دانش آموزان خواسته می شود تا پاسخ هایی درباره خود بدهند.

* نکاتی در مورد پرسش نامه: بهترین و سریعترین وسیله برای جمع آوری اطلاعات فوری.

* باید هدف از کار مشخص باشد - ابتدا موضوع سنجش، سپس تهیه محتوا (از یک خصیصه تا چندتا).

* ابتدا سئوالات عینی، سپس سئوالات مربوط به طرز فکر و عقاید، سرانجام سئوالات مربوط به امور اجتماعی.

* محدودیت: اطلاعاتی که از فنون دیگر به دست می آیند، به علت مشهود بودن نحوه بینش و احساسات فرد معنی دارترند.

* سئوالات پرسش نامه باید روشن و واضح باشند - سئوالات پرسش نامه باید طوری باشند که هر پرسش فقط یک خصیصه را بسنجد

* تعداد و نوع پرسش نامه لازم و ضروری است و ابتدا سئوالات عمومی در اول پرسشنامه می آیند سپس سئوالاتی که بار عاطفی دارند.

پرسش های پرسش نامه با توجه به هدف

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

۱- پرسش نامه های باز: پاسخگو آزاد است و محدودیتی ندارد

مربی آموزگاری مدیریت آقای امسانی

۲- پرسش نامه های بسته: پاسخگو در پاسخ دادن محدودیت دارد و ناگزیر یکی از پاسخ ها رو انتخاب نماید

۳- پرسش های مدرج شده: نمره ای و طیفی

۴- پرسشهای کامل کردنی: تکمیل عبارات ناقص توسط پاسخگو

۵- پرسشهای ترکیبی

* چند نکته در ارتباط با پرسش نامه:

- پرسشنامه در مقایسه با مصاحبه مقرون به صرفه و انجام آن سریع تر است. ولی نتایج بدست آمده از مصاحبه، دقیق تر از پرسش نامه است

- مشاور باید هدف مشخصی از اجرای پرسشنامه داشته باشد و هیچ پرسشنامه ای بدون هدف اجرا شود

- مشاور هیچ گاه نباید نتایج بدست آمده از پرسشنامه را ملاک معتبر وقاطعی تلقی کند بلکه باید نتایج حاصله از پرسشنامه را با سایر اطلاعات به دست آمده از مشاهده و مصاحبه و دیگر روش های شناسایی همراه کند مشاور همچنین باید برخی از پرسش های پرسشنامه را با دانش آموزان بطور حضوری مورد بررسی و تحلیل قرار دهد.

۶- مصاحبه: عبارت است از گفتگوی حضوری دو جانبه بین مراجع و مشاور که هدفی دارند.

مصاحبه دو نوع است :

۱- تحقیقی (اطلاعاتی، حقیقت یابی، عقیدتی، استخدومی)

۲- مصاحبه درمانی

-انواع مصاحبه: ۱- بسته: پرسشگر، پرسشهایی را در محدودهمعین و مشخص مطرح می سازد

۲- آزاد: پرسشها و پاسخها از انعطاف پذیری بیشتری برخوردار هستند.

نکات مصاحبه:

ایجاد رابطه بین مشاور و مراجع شرط موفقیت در دست یابی به هدفهای مشاور های است.

-در طول اولین مصاحبه تا حد امکان از پرسیدن سؤال خودداری شود.

-زمانیکه مراجع به هر دلیلی پراکنده گویی می کند مشاور باید از فن مرور کردن استفاده کند

-مشاور در جریان مصاحبه نباید یادداشت برداری نماید-اصل راز داری در مصاحبه لازم است

-گوش دادن فعال به گفته های مراجع مطرح سئوالات روشن و مشخص با لحنی دوستانه برای ادامه مصاحبه ضروری است.

۷- فهرست مطابقه (چک لیست): در فهرست مطابقه، فهرستی از ویژگیهای رفتاری به فرد ارائه می شود و از وی

خواسته می شود آنها را یکی یکی بررسی کند و به صورت زیر عمل نماید:

۱- در کنار هریک از ویژگیهای رفتاری که در وی وجود دارد علامت بزند ۲- وجود یا عدم هر ویژگی رفتاری را علامت (+)، (-) مشخص نماید.

انواع غیرست مطابقه:

۱- نوع اول: تمام جنبه های شخصیت فرد سنجیده می شود

۲- نوع دوم: تنها یک جنبه از شخصیت فرد سنجیده می شود.

پارت ۴۹

۸- گروه سنجی: مورینو روان پزشک رومانیایی الاصل مبدا گروه سنجی است، او معتقد است بعضی از اعضای گروه مورد توجه و عده ای مورد بی اعتنایی دیگران قرار می گیرند و این وضعیت در گروه قابل سنجش و اندازه گیری است.

*تعریف گروه سنجی: وسیله ای برای اندازه گیری ارتباط های گروهی بر اساس یک ملاک معین می باشد.

-ارزشهای اجتماعی یا ارزش شخص هر فرد بر اساس نظرات و نگرشهای سایر افراد گروه اندازه گیری می شود.

-می توان نحوه ترکیب گروه ها، کودکان گوشه گیر و مطرود، کودکان محبوب گروه را شناخت.

-روابط گروهی دائما تغییر می کنند نتایج گروه سنجی ثابت و قطعی نیست.

-در گروه سنجی موقعیت هر فرد نسبت به دیگران بر اساس ملاک و معیار معینی ارزیابی می شود.

هدف: میزان پذیرش افراد گروه نسبت به یکدیگر و روابط هر فرد با دیگر اعضای گروه مشخص گردد.

-گروه نگار جدولی: برای گروه های بزرگ مناسب تر است انتخاب های اول، دوم و سوم افراد در جدولی در ستون عمودی، اسامی دانش آموزان و در ستون افقی انتخاب های آنان نوشته شده است، مشخص می گردد.

-مشاور هیچگاه نباید گروه سنجی را قاطع و ثابت بدارد، بلکه اطلاعات حاصله از گروه سنجی وسیله ای برای

کشف مشکلات اجتماعی و نیاز دانش آموزان به مشاوره است. از مهارت آموزان

-شرایط لازم در گروه سنجی: قبل از اینکه گروه سنجی را اجرا کنیم باید یک سری شرایط در نظر گرفته شود:

۱- افراد گروه باید مدتی باهم معاشرت کرده و کاملا همدیگر را بشناسند ملاک یا سؤال گروه سنجی باید برای

دانش آموزان با معنا باشد. ۲- برای انتخاب در گروه نباید محدودیتی فراهم گردد و مثلا در یک کلاس عده ای

از دانش آموزان مستثنی گردند ولی باید گروه مورد نظر مشخص شود. مسایل گروه سنجی محرمانه است

۳- باید به دانش آموزان بگوییم که نتایج گروه سنجی محرمانه است.

- بعضی از اصطلاحات گروه سنجی: ملاک یا سؤال گروه سنجی: ملاک گروه سنجی هدف انتخاب را در یک فعالیت گروهی مشخص می سازد. مثلا از دانش آموزان خواسته میشود که برای کار در کارگاه یا آزمایشگاه، امور هنری، استفاده از خوابگاه، گردش علمی و نظایر آن باید گروه بندی شوند و به این منظور باید از بین اعضای گروه افراد مورد نظر خود را انتخاب کنند.

*ویژگیهای گروه سنجی: ساختمان گروه سنجی و موقعیت گروهی: منظور همان شبکه ارتباط بین افراد گروه و تعداد و نحوه انتخاب ها از طرف اعضای گروه می باشد.

- سوسیوگرام یا گروه نگار: نموداری است که ساختمان اجتماعی و موقعیت گروهی را نشان می دهد.

- آزمون گروه سنجی: برای ارزیابی ساختمان گروهی از آزمون گروه سنجی استفاده می شود.

ستاره: به فردی که در گروه سنجی بیش از دیگران انتخاب شده می گویند

منفرد: کسی که از طرف هیچ یک از افراد گروه انتخاب نشده باشد.

فراموش شده: فردی که تعداد کمی او را انتخاب کردند.

طرد شده: فردی که در گروه سنجی آراء منفی آورده است رای منفی زمانی مطرح میشود که مثلا از دانش آموزان بخواهند که نام کسانی را که حاضر به همکاری با آنان نمی باشند ذکر کنند و گرنه اصلا مطرح نمی شوند

انتخاب متقابل: وضعیتی که دونفر همدیگر را انتخاب می کنند که علامت نشان می دهند.

دسته گروه سنجی: این حالت زمانی است که در گروه سنجی تعدادی از افراد همدیگر را انتخاب کرده و افراد دیگری را که خارج از این دسته قرار دارند کمتر انتخاب کردند.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

پارت ۵۰

مری امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

* روشهای گروه سنجی: گروه سنجی را می توان انجام داد

۱- استفاده از ملاک مشخص برای هدفی معین: در روش اول که معمولا در مدارس انجام می شود، سؤال یا ملاکی مطرح می شود و مثلا از دانش آموزان خواسته می شود افرادی را که دوست دارند با آنها در یک گروه به فعالیت معین بپردازند، انتخاب کنند.

۲- استفاده از پرسشنامه یا وسایل درجه بندی: در روش دوم ملاک وجود ندارد و هدف، ارزیابی نگرشها و احساسات افراد نسبت به یکدیگر می باشد. در این روش از دانش آموزان میخواهند که بدون معیار خاص احساس های خود را نسبت به یکدیگر ابراز نمایند.

- براساس پرسشنامه ای نگرشها و احساسات افراد گروه نسبت به یکدیگر مورد ارزیابی قرار می گیرند.
- تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از گروه سنجی به دو نوع دایره ای و جدولی انجام می شود.
- گروه نگار دایره ای برای گروه های کوچک عملی تر است.
- گروه نگار جدولی برای گروه های بزرگ عملی است انتخاب های اول و دوم و سوم افراد در جدولی که درستون عمودی اسامی دانش آموزان و در ستون افقی انتخاب های آنان نوشته شد، مشخص می گردد.
- ۹- پرونده راهنمایی: در پرونده راهنمایی، مجموعه اطلاعاتی که با شیوه های گوناگون جمع آوری شده اند، درج و نگهداری می شود پرونده راهنمایی وسیله مناسبی برای شناخت دانش آموز است و خصوصیات رفتاری، شخصیتی و مسائل و مشکلات او را مشخص می کند
- اطلاعات پرونده راهنمایی: ۱- مشخصات اساسی (نام و...) ۲- وضع ظاهری (وزن و...) ۳- رفتار در مدرسه و کلاس ۴- رفتار هنگام بازی ۵- ارتباط با دوستان ۶- ویژگی های شخصیتی (شادی و...) ۷- روابط خانوادگی (وضع اجتماعی،...) ۸- فعالیتهای خارج از مدرسه و نحوه استفاده از اوقات فراغت
- پرونده راهنمایی دو بخش دارد: ۱- اطلاعات تحصیلی ۲- اطلاعات محرمانه
- نقش کارکنان مدرسه در برنامه راهنمایی و مشاوره دانش آموزان: راهنمایی فعالیتی است جمعی:
- ۱- مدیر مدرسه: مدیر مدرسه مسئول تدارک خدمات راهنمایی است مسئولیت کلیه امور مربوط به آپ از جمله امور راهنمایی برعهده مدیر است. و بین فعالیت های مختلف برنامه راهنمایی هماهنگی ایجاد می کند
- همکاری کامل با مشاوران برنامه راهنمایی. رهبری شورای راهنمایی- فراهم کردن موجبات کارآموزی
- حین خدمت معلمان و کارکنان مدرسه به منظور آشنایی آنان با امور راهنمایی و مشاوره
- حمایت از برنامه راهنمایی- هماهنگ ساختن برنامه راهنمایی با سایر برنامه های آموزشی و پرورشی مدرسه
- ارزیابی مداوم از برنامه و عوامل راهنمایی مدرسه
- پارت ۵۱
- ۲- معاونین مدرسه: در غیاب مدیر مدرسه مسئولیت اداره مدرسه را برعهده دارند
- معمولاً امور حضور و غیاب و اجرای نظم و مقررات مدرسه و امور انضباطی مدرسه را برعهده دارند.

۳- معلمان: تسهیل کننده برنامه راهنمایی است بطوریکه موفقیت یا شکست برنامه راهنمایی تا حد زیادی تابع فعالیت‌های معلم است: ۱- واقعه نویسی از رفتار دانش آموزان و گزارش آن به مشاور ۲- همکاری با شورای راهنمایی مدرسه و بررسی مسائل و مشکلات دانش آموزان ۳- همکاری با مشاور و کارکنان مدرسه به منظور سازگاری دانش آموزان با شرایط مختلف ۴- ربط دادن موضوعات درسی به اطلاعات شغلی و تحصیلی دانش آموزان ۵- شرکت فعال در فعالیت‌های فوق برنامه و عهده دار شدن رهبری آنها ۶- کشف مشکلات تحصیلی دانش آموزان و حل آن ۷- کمک به رشد استعدادها و علایق دانش آموزان ۸- دادن اطلاعات مختلف به دانش آموزان در زمینه های مختلف از جمله عادات مطالعه و... ۹- شرکت موثر در انجام برنامه راهنمایی گروهی، نقش معلم در شناخت و رشد دانش آموزان و همکاری و اشتراک‌مسانی در برنامه راهنمایی ضرورت دارد.

۴- مربی تربیتی: ۱= انجام فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه ۲- شناسایی دانش آموزان مشکل دار و معرفی آنان به مشاور مدرسه ۳- برنامه ریزی برای فعالیت‌های فردی و گروهی در زمینه برنامه های تفریحی، مسابقات هنری، آموزشی و فرهنگی

پارت ۵۲

۵- روانشناس مدرسه: فردی است که در زمینه روانشناسی بالینی، تربیتی، عمومی دوره هایی گذرانده است و مشکلات عاطفی شدید، اختلالات یادگیری و مسائل دانش آموزان را مورد بررسی قرار می دهد. اهم وظایف: ۱- تشخیص و درمان ناراحتی های روانی دانش آموزان ۲- بررسی مشکلات یادگیری دانش آموزان و کمک به رفع آن ۳- کمک به دانش آموزانی که مشکلاتی نظیر عقب افتادگی روانی، انحرافات رفتاری و پریشانی عاطفی دارند ۴- تشخیص عوامل سازگار یا ناسازگار دانش آموزان از طریق آزمونهای شخصیت ۵- درمان اختلالات شخصیتی دانش آموزان ۶- اندازه گیری و تغییر رشد دانش آموزان و تشخیص دادن دانش آموزان استثنایی □- استفاده از آزمونها و تعبیر و تفسیر آنها به منظور آگاه کردن معلمان از استعدادها و نیازهای دانش آموزان ۸= ارجاع دانش آموزانی که مشکلات عضوی دارند ۹-

انجام خدمات روان در مانی برای کارکنان راهنمایی آقاي امسانی

برای کارکنان راهنمایی ۱۰ - تشکیل پرونده روانی برای دانش آموزان مورد مطالعه ۱۱ - دانش آموزانی که دچار بیماری روانی اند و درمان آنان به مراقبت در مراکز درمانی مجهز نیاز دارد، به مراکز مربوطه معرفی کند ۱۲ - همکاری با مدرسه در تهیه نشریه بهداشت روانی مدرسه.

مسئولیت های روانشناس مدرسه:

۱ - تشخیص های تربیتی: بررسی مشکلات پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و رفع آن.

۲ - بررسی مسائل تربیتی: شناسایی دانش آموزانی که اختلالات گوناگون شخصیتی دارند

۳ - توصیه های تربیتی: کمک در طبقه بندی و تدریس و رفع مشکلات رفتاری دانش آموزان استثنایی و کسانی که به کمک های خاص نیاز دارند.

۶ - مددکار اجتماعی: ۱ - وظیفه اصلی برقراری ارتباط و ایجاد تماس بین خانه و مدرسه ۲ - جمع آوری اطلاعات درباره وضع اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی دانش آموزان ۳ - اقدام به برقراری ارتباط با سازمان های خیریه و مؤسسه های عام المنفعه و کارایی ۴ - کمک به دانش آموزان و اولیاء آنان به مؤسسه های مختلف برای برخورداری از تسهیلات ۵ - انجام بررسی در مورد دانش آموزانی که نیاز به کمک در حوزه مددکاری دارند و ایجاد خودباوری دانش آموزان مددجو ۶ - مراجعه به مراکز درمانی برای رسیدگی به وضع دانش آموزان بستری شده ۷ - انجام اقدامات لازم به منظور سازگاری و وضعیت مناسب در خانه و ناسازگاری های خانواده دانش آموز ۸ - اقدام به جلب کمک اعضای خانواده و سایر مؤسسه ها به منظور رفع مشکلات دانش آموزان

۷ - روان سنج: اجرای آزمون های مختلف ۲ - همکاری با مشاور و دیگر کارکنان راهنمایی در زمینه تعبیر و تفسیر آزمون ها ۳ - تشخیص وضع دانش آموزان که آزمون روی شان اجرا شده و تهیه گزارش جهت ارائه به مشاور

۸ - اعضای انجمن اولیاء و مربیان: ۱ - علاوه بر کمک های مالی، کمک در پیشبرد اهداف راهنمایی ۲ - ایجاد صمیمیت و تفاهم بین

کارکنان مدرسه و والدین به دانش آموزان تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

۹ - مشاور: مسئولیت غنی و تخصصی اجرای برنامه راهنمایی و مشاوره بر عهده مشاور است؛ زیرا او در این زمینه آموزش دیده است

۲ - مشاوره، مشورت، هماهنگی، ارجاع و پیگیری مسئولیت عمده مشاور مدرسه است ۳ - مسئول مشاوره فردی و مسئول راهنمایی

گروهی دانش آموزان ۴ - تشریح نقش راهنمایی و امور مربوط به مشاوره و راهنمایی برای دانش آموزان و اولیاء ۵ - مجموعه فعالیت

ها به منظور شناخت توانایی ها، استعدادها و رغبت های دانش آموزان ۶ - ارزیابی تأثیر برنامه های مشاوره های فردی و گروهی

_ مسئولیت های مشاور مدرسه در مقاطع مختلف:

۱- ابتدایی: پیشگیری از بیماری و ناراحتی های روانی

۲- راهنمایی (متوسطه اول): تأکید بر خودشناسی دانش آموزان

۳- دبیرستان (متوسطه دوم): درمان مشکلات و ناراحتی ها

۱۰- نقش مربی پرورشی: هدایت و کمک به دانش آموزان در بسته فعالیت های پرورشی، شناسایی دانش آموزانی که نیاز به ارجاع به مشاوره دارند، همکاری و مشارکت با مشاور مدرسه در جمع آوری اطلاعات ارزیابی روانشناختی دانش آموز

۱۱- نقش دانش آموز: کمک به مشاور مدرسه در طرح مشاوره، شناسایی دانش آموزانی که نیاز به مشاوره دارند و معرفی به مشاور مدرسه، مشارکت در جلسات تخصصی با مشاور، مشارکت در برگزاری آزمون های گروهی، مشارکت در برنامه های راهنمایی و افزایش اطلاعات روانشناختی دانش آموزان

__ جایگاه راهنمایی و مشاوره در نظام آ. پ راهنمایی: تعلیم و تربیت چیزی جز راهنمایی نیست (بروئر)، راهنمایی قسمت عمده ای از فعالیت های آموزشی است، تعلیم و تربیت به معنای راهنمایی و راهنمایی به معنای تعلیم و تربیت است (ماکس)، اصطلاح راهنمایی تحصیلی برای اولین بار در سال ۱۹۱۴ توسط ترومن کلی مطرح شد.

__ در نظام آ. پ، راهنمایی دو وظیفه اصلی دارد:

وظیفه توزیعی: توزیع متناسب دانش آموزان در رشته های مختلف تحصیلی و مشاغل گوناگون
وظیفه سازشی: زمانی مطرح است که دانش آموز نتواند خود را با شرایط محیطی سازگار کند.

__ در مجموع راهنمایی موجب می شود تا دستیابی به اهداف آ. پ با سهولت بیشتری صورت بگیرد و هدف های تربیتی تحقق یابند.

- نقش راهنمایی در تعلیم و تربیت: تسهیل کننده هدف های تعلیم و تربیت، شناخت بیشتر فرد (استعدادها و علایق)، کمک به فرد در

کسب آگاهی های لازم در زمینه فرصت های تحصیلی و حرفه ای، ایجاد سازگاری آموزان
مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

__ برنامه های راهنمایی و مشاوره در دوره های تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و متوسطه: کمک به دانش آموزان جهت شناخت بهتر

توانایی ها، مهارت ها و انگیزه های خود، در اختیار گذاشتن دانستنی های لازم برای تصدی مشاغل گوناگون، تشخیص درست

ویژگی ها و خصوصیات فردی دانش آموزان جهت کمک به انتخاب مناسب ترین راهکار هنگام تصمیم گیری های مهم و سرنوشت

ساز، شکوفا ساختن استعداد های گوناگون (پرورش مهارت های ذهنی همزمان با تقویت مهارت های عملی، ایجاد احساس

خودپسندگی، شایستگی، مفید و کارآمد بودن در مقامی دانش آموزان)، توجه به فعالیت های فوق برنامه (تحکیم روابط دانش آموزان

و کادر آموزشی، پرورش اعتماد به نفس و استعداد های نهفته)

خدمات و وظایف مراکز مشاوره دانشجویی در دانشگاه‌ها: خدمات اطلاع‌رسانی، کمک به خودشناسی، مشاوره فردی، راهنمایی و مشاوره تحصیلی و شغلی، کمک به حل مشکلات خانوادگی و تارک برای تشکیل خانواده، آموزش مهارت‌های اجتماعی در دانشگاه و زندگی، آموزش تصمیم‌گیری

تفاوت‌های بین فردی در بین دانش‌آموزان مدرسه:

۱- از نظر هوش: انواع هوش را دارند

۲- از نظر استعداد: استعداد حسی، حسی - حرکتی، ذهنی

۳- توانایی یادگیری: دانش‌آموزان سرآمد، کند ذهن یا دیرآموز، کم‌فرهنگ، بزهکار و ضد اجتماعی

۴- شخصیت، ۵- مهارت‌های ذهنی و جسمی ۶- انگیزه و علاقه

مفهوم دور باطل: در جریان آپ، وجود دانش‌آموز، معلم و موضوع ضرورت تام دارد.

اگر موضوع با توان (استعداد) و خواسته (رغبت) دانش‌آموز هماهنگ نباشد در هر دو مورد با پیدایش دور باطل، دانش‌آموز یا یادگیرنده موضوع را یاد نخواهد گرفت.

دور باطل نخواستن: نمی‌خواهم، تلاش نمی‌کنم، یاد نمی‌گیرم، مردود می‌شوم

دور باطل نتوانستن: نمی‌توانم، تلاش نمی‌کنم، یاد نمی‌گیرم، مردود می‌شوم

مشاوره هم علم است و هم هنر: هنر مشاوره عبارت است از استفاده از زیربنای علمی برای ایجاد مهارت‌هایی که می‌توان آنها را برای انواع مراجعان بکار برد (هنر مشاوره در استفاده از تکنیک‌هایی مثل گوش دادن، درک و فهم و برای برقراری ارتباط است)

هنر مشاوره به بعد ذهنی و علم مشاوره به بعد عینی مربوط می‌شود (استفاده از آزمون‌های روانی مختلف برای درک عینی مربوط به بعد علم مشاوره است)

تهیه شده توسط جمعی از مهارت‌آموزان

مری امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

هنر مشاوره عبارت است از فرآیندی انعطاف‌پذیر و خلاق که در آن مشاور، روش رویکرد خود را با نیازهای منحصر به فرد مراجع مطابقت می‌دهد.

هنر مشاوره عبارت است از وقت و انرژی گذاشتن از سوی مشاور برای مراجع (مثلاً مشاوره با کودکی که مورد غفلت یا بدرفتاری والدین قرار گرفته است)

زمینه‌های مشاوره‌ای در مدرسه: مراجعان به دلایل مختلف برای مشاوره مراجعه می‌کنند.

اهم خصوصیات مراجعان را به شرح ذیل می توان بیان نمود: مراجع برای گزینش شغلی یا انتخاب رشته تحصیلی، مراجع با علل ناسازگاری روانی و عاطفی، مراجع با مشکلات و گرفتاری های خانوادگی، مراجعانی که پدر و مادر هستند و برای رفع مشکلات فرزندان خودشان مراجعه می کنند، جوانانی که در همسرگزینی مشکل دارند، مراجعانی که در روابط اجتماعی مشکل دارند، مراجعانی که از مشکلاتی نظیر کم رویی، احساس حقارت، عدم اعتماد به نفس و رنج می برند.

وظایف آ.پ: وظیفه رشدی تعلیم و تربیت، وظیفه تشخیص تفاوت های فردی، وظیفه تعالی بخشیدن فرد در جریان آ.پ وظایف راهنمایی در تعلیم و تربیت:

۱- وظیفه سازشی: مشاور به دانش آمو کمک می کند تا خود را با شرایط (معلم، مواد درسی، هم کلاسی ها و بطور کلی با محیط مدرسه) سازش دهد. «حدود یک سوم وقت مشاور را در برمی گیرد»

۲- وظایف تطبیقی: احتیاجات دانش آموزان را در نظر می گیرد و سعی می کند برنامه و مدرسه را با نیازهای آنان تطبیق دهد.

۳- وظایف توزیعی: در این وظیفه مشاور دو منش را ایفا می کند:

الف) مشاور به دانش آموز در انتخاب مواد درسی کمک می کند.

ب) مشاور به دانش آموز کمک می کند تا برای آینده اش برنامه ربری و طرح ریزی (انتخاب رشته و شغل) داشته باشد {حدود ۵۰ درصد وقت مشاور را می گیرد}

نکته) وظایف یا خدمات گوناگون راهنمایی، تفکیک پذیر نیستند و در عمل معمولاً همراه یکدیگر به اجرا در می آیند

__ خدمات راهنمایی: شامل مجموعه فعالیت های منطقی است که در مدرسه در زمینه کمک به دانش آموز انجام می گیرد و شامل ۴ خدمت است

۱- خدمات ارزیابی: مبتنی است بر جمع آوری، تحلیل و به کار بردن انواع روش های عینی و ذهنی جمع آوری اطلاعات برای شناخت بیشتر دانش آموزان تا از محدودیت ها، توانایی ها و خصوصیات خود آشنا شوند.

۲- خدمات اطلاعاتی: در این خدمت، آگاهی های لازم در زمینه های مختلف تحصیلی، شغلی، شخصی، اجتماعی به دانش آموزان داده می شود تا با کسب این اطلاعات قادر به انتخاب راه مناسب برای تصمیم گیری شوند.

۳- خدمات برنامه ریزی (کارنگاری)، طرح ریزی تحصیلی - شغلی و پیگیری: مبتنی بر کمک به دانش آموزان در انتخاب و به کار بردن فرصت ها در مدرسه و بازار کار.

۴- خدمات مشاوره ای: که مبتنی بر تدارک تسهیلات لازم برای فهمیدن خود و ایجاد رشد فردی، صنع آموزش های گروهی یا در خلال ارتباط با گروه های کوچک

نکته) لازمه خدمات مشاوره ای، خدمات ارزیابی است و خدمات ارزیابی و اطلاعاتی به خدمات کارنگاری و طرح ریزی تحصیلی و شغلی منتهی می شوند.

__ رابطه یاوران مدرسه: حرفه مشاوره مانند پرستاری و جزو حرفه های یاورانه است در حرفه های یاورانه رابطه یاورانه امری مهم است، در رابطه یاورانه سعی در رشد و حل تعارض و مشکلات مراجع می شود. این رابطه می تواند کلامی و یا غیر کلامی باشد.

__ در رابطه یاورانه به قبل رابطه و زمینه رابطه توجه می شود.

الف) متن رابطه: منظور محتوایی که از پیام مراجع فهمیده می شود مثلا مراجع می گوید نمی توانم درس بخوانم.

ب) زمینه رابطه: زمینه خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و آموزشی که پیام در آن اتفاق می افتد.

پنجره روابط (پنجره جوهری)

مراجع/مشاور	معلوم برای مراجع	نامعلوم برای مراجع
معلوم برای مشاور	باز	کور
نامعلوم برای مشاور	پنهان	ناشناخته

- ناحیه باز: گفتار و حرکات مراجع برای خودش و مشاور معلوم است. (من ۱۲ سال دارم)

- ناحیه کور: گفتار و حرکات مراجع برای خود او نامعلوم است اما برای مشاور معلوم است. (همه دشمن من هستند)

- ناحیه پنهان: گفتار و حرکات مراجع برای خودش معلوم اما برای مشاور نامعلوم است. (مراجع: من افسرده ام)

- ناحیه ناشناخته: گفتار و حرکات مراجع برای خودش و مشاور نامعلوم است. (نمی دانم چه دردی دارم)

- در اولین برخورد مشاوره معمولا رابطه پنهان است، اعتماد متقابل موجب کاسته شدن ناحیه پنهان میشود و در رابطه پنهان معمولا مقاومت مراجع زیادتر است.

- مشاوره در هر جایی که آدم مشکل داری وجود داشته باشد مشاور هم هست:

۱) مراکز بهداشت و روان

۲) بیمارستان روان

۳) ادارات و موسسات استخدامی

۴) مراکز بهزیستی و توان بخشی

۵) مراکز پیشگیری از بروز بحران های روانی

۶) مراکز مشاوره خانواده و ازدواج

۷) زندان و کانون اصلاح و تربیت

۸) شبانه روزی ها و خانه سالمندان

۹) نیروی انتظامی و کلانتری

۱۰) پادگان ها

۱۱) بنیاد شهید

۱۲) کمیته امداد

۱۳) دانشگاه و مدارس

۱۴) دفاتر مخصوص مشاوره

- **مراکز بهداشت روانی:** این مراکز برای ارائه خدمات مشاوره ای برای افراد دارای مشکل گوناگون تاسیس شدند. در این مراکز علاوه بر متخصصان امور روانی/ روانشناسان بالینی/ روان پزشک و مددکار اجتماعی حضور دارند. رهبری این گروه با روانپزشک است ولی بیشتر خدمات به وسیله مشاور ارائه میشوند. دامنه مشکلات مراجع از انواع ماده تا بحران های پیچیده و گاه اضطرابی گسترده است.

- **تعدادی از بحرانهای زندگی:** شغل/ ورود به دانشگاه/ ازدواج/ پدر، مادر شدن/ ترک یا شروع الکل یا مواد مخدر/ بازنشستگی/ مسائل مالی/ مرگ عزیزان/ ازدواج فرزندان/ نظام وظیفه/ بیماری های مختلف/ مسائل کاری/ و تنها ماندن.

- **بیمارستان روانی:** بیشترین خدمات توسط روانپزشک ارائه میشود. روان درمانی وظیفه مشترک مشاور و روانشناس بالینی است که محدوده مشخصی ندارند. مشاور در خدمت بیمارانی است که به خدمت مشاوره ای نیاز دارند. مصاحبه اولیه مراجعان و تشخیص وجود بیماری و نیاز خدمات روانپزشکی میتواند در حوزه مشاوره قرار گیرد.

- **سازمانهای استعدادی و مراکز کاریابی:** کمک به افراد در زمینه کارگماری / مشکلات کارکنان / دادن اطلاعات شغلی و اگذاری غل به افراد دارای صلاحیت / راهنمایی بیکاران / فراهم کردن امکانات آموزشی ضمن خدمت و توزیع شغلی.

- **بهزیستی و مراکز توانبخشی:** کار با معلولان / در اصل کاری با این افراد: توجه و تاکید به نقاط قوت * اصل کارگماری: آماده کردن مراجعان برای اشتغال

پارت ۵۷

- **مشاوره و انتخاب نوع رویکرد درمانی:** چرا نظریه؟ مشاوره موفق تر و کارآمدتر است که هم از نظریات علمی معتبر آگاهی دارد و هم در به کار بستن آنها تجربه کسب کرده است. # نظریه درست و نادرست نداریم.

انواع نظریات مشاوره: نظریه روان کاوی، رفتاری، شناختی، فردنگری، مراجع محور، چندبعدی لازاروس، پست مدرن، هیجان مدار، اکت، فراشناخت، روان پویایی کوتاه مدت، راه حل محور، ساحت نگر، وجودی، تحلیل رفتار متقابل، عقلانی، عاطفی و

پارت ۵۸

- **رویکرد درمانی متمرکز بر هیجانات:**

درمان هیجان مدار، درمان گرینبرگ، درمان سوزان جانسون

- **مولفه های درمان هیجان مدار**

مواد هیجانی (۵ هیجان اصلی)، تبدیل هیجانی، هوش هیجانی، نیازها، طرح هیجانی
مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی
آگاهی هیجانی - تنظیم هیجانی - تامل هیجانی - تبدیل هیجانی

پارت ۵۹

- **کاربرد رویکرد درمانی متمرکز بر هیجانات در آموزش و پرورش:**

بستر موقعیتی دانش آموزان مبتنی بر هیجان

تکنیکهای هیجان مدار - دلبستگی

شناخت کارکردها- آسیب پذیری، هیجانات نا سازگار، قطع ارتباط هیجانی، تجربه گری هیجانی، واکنش مشکل زا، باز کردن فضا، تکنیکهای درمانی مبتنی بر تجربه گری

- **رویکرد درمانی متمرکز بر تفکر و باور:** دانشمندان این حوزه: کلی، بک، ایس

مولفه های درمان متمرکز بر تفکر و باور: درمان CBT، باورهای غیرمنطقی، طرحواره و روان بنه

پارت ۶۰

کاربرد رویکرد درمانی متمرکز بر تفکر و باور در آ.پ

- تکنیک های درمانی: روانی- آموزشی، ABC، بازسازی شناختی، ابراز وجود، خطاهای شناختی (زمانیکه خلق تغییر میکند)، باورهای غیرمنطقی ایس، جدولها و تمرینهای درمانی (فکر، احساس، رفتار)، زمانی که افکار تغییر کرد احساس و رفتار تغییر خواهد کرد. - کاربرد ها

@tadriss99

پارت ۶۱

رویکرد درمانی متمرکز بر عمل و رفتار: رفتار را باید به کمک تجربه های قابل مشاهده، نه فرآیندهای ذهنی تبیین کرد.

- شرطی سازی کلاسیک، شرطی سازی فعال.

استفاده زیاد در آ.پ

فنون شرطی، حساسیت زدایی منظم، مواجهه سازی، انواع تقویت ها، شکل دادن، زنجیره سازی

پارت ۶۲

رویکرد درمانی متمرکز بر زمینه:

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

- رویکردهای پست مدرن: بر واقعیت استوارند بی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

- رویکرد راه حل محور (متمرکز بر هدف است)

- رویکرد روایتی (متاثر از قصه و روایت است)

- رویکرد درمانی یکپارچه نگر و التقاطی:

تفاوت یک پارچه نگر و التقاطی: جعبه ابزار و ترکیب رویکردهای مختلف، ادغام مسائل چند فرهنگی و، مجموع نظریه شخصی