



مشاوره گروهی



### مقدمه

در این طرح ما به آموزش حل تعارضات بین والدین و نوجوانانشان با استفاده از رویکرد رفتاری-شناختی پرداخته‌ایم. رویکرد رفتاری-شناختی در دهه ۱۹۵۰ توسط روان‌شناسی بالینی به نام آلبرت ایس ابداع شد. او که از روان‌کاوی ناراضی بود، رویکردی را بنیان گذاشت که به نظر خودش بهتر و آسان‌تر از روان‌کاوی، تغییر درمان‌بخش ایجاد می‌کرد. رویکرد وی رویکردی شناختی است که جنبه‌های رفتاری و هیجانی مهمی دارد. اساس نظریه وی را مدل A-B-C تشکیل می‌دهد که در شناخت و تغییر شخصیت به کار می‌رود. اصولاً در این مدل گفته می‌شود که رویدادهای فعال‌کننده (A) پیامدهای رفتاری و هیجانی (C) دارند اما این پیامدهای رفتاری و هیجانی نه معلول رویدادهای فعال‌کننده بلکه تا حد زیادی معلول نظام اعتقادی هستند. وقتی رویداد فعال‌کننده رویدادی خوشایند است، عقاید به میان آمده احتمالاً بی‌ضررند ولی وقتی این رویداد ناخوشایند است، عقاید نامعقول (iB) به میان می‌آیند که اغلب پیامدهای رفتاری و هیجانی (C) مشکل‌آفرینی دارند. نقش اصلی درمانگر این است که با مباحثه (D) در مورد عقاید نامعقول (iB)، به روش‌های مختلف آن‌ها را زیر سؤال ببرد.

**کلیدواژه‌ها:** تعارض، رویکرد REBT، رویداد فعال‌کننده، پیامدهای رفتاری و هیجانی، نظام اعتقادی.

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

زیر نظر: دکتر حسین سلیمی بجنستانی

تدوین: زهرا خدابنده، الهام زمان‌شعار، الهام مبینی  
دانشجویان کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

این طرح به طور عملیاتی پنج ویژگی دارد:

۱. عواملی را که موجب تعارض والدین با فرزندانشان می شود، شناسایی می کند.
۲. والدین را برای ایجاد تغییرات رفتاری مناسب در فرزندان یاری می دهد.
۳. باز خورد و تمرین برای پیشرفت والدین را امری لازم و ضروری می داند.
۴. به والدین تمرین هایی می دهد که بر مهارت های حل تعارض و برقراری ارتباط اثر می گذارند.
۵. اغلب تعارضات بین والدین و فرزندان را منبعث از باورهای غلط می داند.

### تعاریف رفتاری تعارض

۱. مباحثه مکرر بین زوجها درباره وظایف والدینی یا عدم توافق آنها که مانع انجام وظایف تربیتی مؤثر برای نوجوانان می شود.
۲. فقدان توافق بین والدین در مورد راهبردهای مقابله ای با انواع رفتارهای منفی نوجوان.
۳. پاسخ های تربیتی غیر مؤثر والدین به رفتار منفی نوجوان.
۴. عدم توانایی زوجها برای بحث کردن و پشتیبانی از تلاش های تربیتی یکدیگر.

### اهداف بلندمدت

۱. آشنایی والدین با روش های تربیتی برخورد با مسائل نوجوانان؛
۲. ایجاد اتحاد والدینی در زمینه تربیت فرزندان؛
۳. آموزش حل مسائل خانوادگی با استفاده از به کارگیری اصول A-B-C (اصول شکل گیری باورهای غیرمنطقی)؛
۴. آموزش تغییر رفتار نوجوان از طریق به کارگیری اصول رفتاری؛
۵. ایجاد توانایی مدیریت مشکلات خانواده در والدین تا قادر باشند با همکاری همه اعضای خانواده به حل مشکلات و بحران های آتی بپردازند.

### روند کلی جلسات به این صورت است:

- جلسه اول: آشنایی با اعضا و بیان منطقی و اهداف جلسات آموزشی؛
- جلسه دوم: آگاه کردن والدین از مسائل تربیتی نوجوانان و ایجاد اتحاد والدینی؛
- جلسه سوم: آموزش چارچوب دهی مجددشناختی؛
- جلسه چهارم: ادامه آموزش چارچوب دهی مجددشناختی و آموزش ایجاد ارتباط مؤثر؛
- جلسه پنجم: مشاهده و بررسی رفتار نوجوان؛
- جلسه ششم: آموزش کنترل رفتار از طریق بستن قرارداد؛
- جلسه هفتم: ارائه گزارش تجربیات والدین پس از دو هفته؛
- جلسه هشتم: جلسه پرسش و پاسخ، و جمع بندی.

### جلسه اول

موضوع: آشنایی با اعضا و بیان منطق و اهداف جلسات آموزشی

#### اهداف

۱. آشنایی با اعضای شرکت کننده و معرفی آنها به همدیگر؛
۲. بیان اهداف و چارچوب اساسی برنامه کار؛
۳. دریافت اهداف اعضا برای شرکت در جلسات؛
۴. جمع بندی و بیان اهداف مشترک گروه؛
۵. عقد قرارداد و گرفتن تعهد برای شرکت منظم و مشارکت در فعالیتهای گروه؛
۶. انجام دادن ارزیابی های اولیه.

#### روش

پس از سلام و احوال پرسی، رهبر گروه به معرفی خود می پردازد و از اعضای شرکت کننده نیز می خواهد که خود را به سایرین معرفی کنند. پس از آن، از زوجین خواسته می شود که علت حضور خود را در جلسات بیان کنند و بگویند که هدف اصلی آنها از شرکت در این جلسات چه بوده است. آن را روی برگه بنویسند، با صدای بلند در گروه مطرح کنند و سپس به رهبر تحویل دهند.

پس از آن، رهبر گروه نام دوره را، که همان آموزش شیوه های حل تعارض والدین با نوجوانان با استفاده از رویکرد شناختی- رفتاری است، بیان می کند و به تعریف تعارض می پردازد. تعارض یعنی ناکامی در ایجاد ارتباط مطلوب و نارضایتی طرفین از روابط والدین و فرزند. بنابراین، زوجینی که در این برنامه آموزشی قرار می گیرند، لزوماً مشکلات زناشویی ندارند بلکه درصدد بهبود تعاملات خود با فرزندانشان هستند و می خواهند زندگی خانوادگی خود را بهبود بخشند.

پس از آن، قوانین و اصول شرکت در جلسات برای والدین بیان می شود.

این اصول عبارتند از:

۱. حضور مرتب و منظم هر دو والد در جلسات؛
  ۲. اعتماد به گروه و بیان نظر خود به صورت مشارکتی؛
  ۳. انجام دادن درست و دقیق تمرینات گروهی و تکالیف بین جلسات؛
  ۴. احترام گذاشتن به یکدیگر؛
  ۵. آمادگی برای مواجه شدن با انتقادات و رفتارهای واقعی؛
  ۶. تلاش برای بیان واقعیت و کاهش دادن پاسخ های دفاعی؛
  ۷. اعتماد به یکدیگر و در میان گذاشتن به موقع افکار و احساسات با صراحت؛
  ۸. گوش دادن دقیق و همراه با آگاهی کامل به همدیگر؛
  ۹. توجه مکرر به اهداف خود و گروه.
  ۱۰. داشتن تعهد اخلاقی به اهداف خود و گروه.
- پس از آن، مسائل مهم مربوط به رشد، رفتارهای عادی و رفتارهای مسئله ساز دوره نوجوانی برای زوجین تشریح می شود و مورد بحث قرار می گیرد.