





معاونت بهداشت

# کارگاه کاهش خطر نوجوانی در شرایط بحران بهمن ماه ۱۴۰۰



معاونت بهداشت

# ایجاد و حفظ رابطه کاری

## ایجاد و حفظ رابطه کاری

- ▶ ارتباط قلب فرایند مشاوره است.
- ▶ با ارتباط خوب اعتماد مراجع به مشاور افزایش می یابد و بدین ترتیب فهم عمیق تر مشاور را از تجربه مراجع و مشکلات او تسهیل می کند.
- ▶ این ارتباط درمانی منجر به رشد حسی در مراجع می شود که احساس می کنند می توانند با کمک مشاور روی جنبه های مختلف مشکل خود کار کنند.
- ▶ وقتی ارتباط درمانی رشد می کند آنها نیز بطور طبیعی احساس می کنند قادر به بیان بیشتر احساسات و تجارب دشوارشان هستند.

معاونت بهداشت

# مهارت های کلیدی

حفظ مولفه های مرکزی ارتباط در قلب کار درمانی:

- ▶ اصیل بودن در ارتباط، همدلی و پذیرش ( همان مولفه های درمان راجرزی)
- ▶ زمانی که برای شکل گیری این رابطه نیاز است برای نوجوانان مختلف متفاوت است.
- ▶ ظرفیت شکل دادن این اتحاد کاری بسته به تجربیات اولیه نوجوانان متفاوت است.
- ▶ به تغییرات در اتحاد درمانی حساس باشید. ( برای مثال نوجوانی که قبلا در جلسه راحت بوده، کناره گیر می شود و یا به جلسات نمی آید. در چنین مواردی ممکن است یک چیزی روی ارتباط وی با شما اثر گذاشته و مانع از اعتماد به رابطه شده است.)
- ▶ ظرفیت شخصی خود مشاور برای ارتباط هم در رشد اتحاد درمانی موثر است و گرفتن سوپرویزن و رشد خود آگاهی این ظرفیت را رشد می دهد.
- ▶ خود مراقبتی مشاور برای حمایت و حفظ اتحاد درمانی مهم است.
- ▶ در کار با نوجوانان دشوار – بویژه با تجربه تروما و بدرفتاری و آزار – خستگی از شفقت و فرسودگی ممکن است پیش بیاید. در چنین شرایطی بعید است بتوانید ارتباط خوبی را شکل دهید.

## مؤلفه های کلیدی ارتباط

- ▶ این مؤلفه ها ریشه در تئوری انسان گرایی راجرز دارد.
- ▶ این مؤلفه ها نوع خاصی از ارتباط را می سازد که بقول راجرز در آن مراجع در خودش، ظرفیت استفاده از این ارتباط را برای رشد، کشف خواهد کرد.
- ▶ این مؤلفه ها شامل سه مبحث کلیدی مهم است:
  - ▶ ۱- همخوانی
  - ▶ ۲- توجه مثبت غیر شرطی
  - ▶ ۳- همدلی

معاونت بهداشت



## همخوانی

- ▶ **همخوانی:** به این معنی است که حالت ایده آل مشاور – حالتی که دوست دارد در آن باشد. مترادف اصالت است،
- ▶ تظاهر به یک درمانگر همه چیز دان نکند.
- ▶ چیزی که با حس واقعی خودش (Self) همسان باشد.
- ▶ چیزی که ممکن است آن را احساس سلامت بودن مشاور بنامیم.
- ▶ چنین مشاوره این پیام را منتقل می کند که خودش بودن نه تنها امکانپذیر است بلکه مطلوب است. این مبنای رویکرد ارتباطی به درمان است.
- ▶ این برای آن است که به مراجع نشان دهید آنها اساسا خوب هستند و این چیزی است که نه تنها کلامی بلکه از طریق عمل و کردار نیز از سوی مشاور به مراجع منتقل می شود.

معاونت بهداشت



## مهارت های کلیدی همخوانی:

- ▶ تلاش برای اصیل بودن تا جای ممکن با مراجع در عین حفظ مرزهای ارتباط درمانی – خودتان باشید.
- ▶ سعی نمی کنم یک مشاور عالی به نظر برسم
- ▶ سعی نمی کنم آدم با حالی باشم و یا وانمود کنم کاملا چیزی را که آنها تجربه می کنند می فهمم.
- ▶ این حقیقت را که متفاوت از آنها هستم بپذیرم و سعی کنم اثری که این تفاوت می تواند روی رابطه داشته باشد بفهمیم.
- ▶ استفاده از زبان بدنی که مشاور با آن احساس راحتی می کند و نه فرو رفتن در ژست یک مشاور
- ▶ رشد ظرفیت همخوانی نیاز به زمان و کار دارد.
- ▶ (در ابتدای کار به عنوان مشاور، ممکن است دشوار باشد. پذیرش این که مبتدی هستید ممکن است سخت باشد ولی مهم است که با آن همخوان باشید.)

مهارت های کلیدی همخوانی





## توجه مثبت غیر شرطی

- ▶ در تئوری انسان گرایی پذیرش غیر شرطی نقش اساسی را در رشد سالم و سلامت روان در بزرگسالی ایفا می کند.
- ▶ پذیرش غیر شرطی در مشاوره، ارتباطی است که در آن همه جنبه های تجربه مراجع، بدون قضاوت دریافت می شود.
- ▶ پذیرش غیر شرطی موجب یک حس اعتماد شده و به مراجع اجازه می دهد که خود را صرف نظر از این که چه کسی هستند، بپذیرند.
- ▶ احساس امنیت کنند تا از فضای مشاوره برای کشف خود استفاده کنند.

معاونت بهداشت



## مهارت های کلیدی توجه مثبت غیر شرطی:

- ▶ دارا بودن یک نگرش گرم و پذیرش غیر قضاوتی نسبت به مراجع همانطور که هستند.
- ▶ در مورد زبان بدن، تون صدا و حالت چهره خود کامل کنید چون آنها سیگنال هایی را به مراجع منتقل می کند که شما او را چطور می بینید
- ▶ ارائه کامنت هایی که تجربه و احساس نوجوان را در یک موقعیت خاص اعتبار بخشی می کند. برای (مثال وقتی دوستت علی رغم قول و قراری که با تو گذاشته بود، با دوست دیگرش به سینما رفت تو عصبانی شدی.)
- ▶ این مداخلات ممکن است خیلی پایه ای به نظر برسد ولی بطور واضح تجربه و احساسات مراجع را اعتبار می بخشد.
- ▶ برای نوجوانانی که تجربه هیجانی اشان را سرکوب کرده و ابراز نمی کنند و یا نوجوانانی که این پیام را از اطرافیان خود دریافت می کنند که احساسات و یا تجارب آنها به یک شیوه ای نادرست است، پذیرش غیر شرطی سودمند است.

مساوت بهداشت



# تمایز بین پذیرش غیر شرطی و نیاز برای کاوش پاسخ ها و به چالش کشیدن رفتارها باید فهمیده شود. در مورد زیر مشاور این تمایز را نشان می دهد"

- ▶ نوجوان: دیروز روز بدی داشتم... بقدری در کلاس شلوغ کردم که معلم من را از کلاس بیرون کرد
- ▶ مشاور: تو داری به من میگی روز بدی داشتی و در کلاس شلوغ کردی و مجبور شدی از کلاس بیرون بروی
- ▶ نوجوان: بله تقصیر حیدری بود. اون ساعتی را که روی میز گذاشته بودم، برداشت و یک گوشه کلاس پرت کرد، عمدا این کار را کرد. من سرش داد زدم و معلم هم سر من داد زد
- ▶ مشاور: پس وقتی حیدری ساعت را پرت کرد خیلی عصبانی شدی
- ▶ نوجوان: اون ساعت را خیلی دوست داشت. دستم دیده بودین؟
- ▶ مشاور: بله یادم هست. آن برای تو ارزش خاصی داشت. جای تعجب نیست که وقتی همکلاسی ات آن را پرت کرد تو عصبانی شدی
- ▶ نوجوان: بله عصبانی شدم و داد زدم. من نمیدونستم که دیگه چه کار کنم
- ▶ مشاور: به نظر می رسه دادزدن تنها کاری بود که می تونستی انجام بدی
- ▶ نوجوان: بله ولی من را به دردرس انداخت اینطور نیست؟ بخاطر همین معلم مرا از کلاس بیرون انداخت
- ▶ مشاور: این دادزدن بود که تو را به دردرس انداخت
- ▶ نوجوان: کاری که حیدری کرد من را به دردرس انداخت و نه من... یعنی نباید سرش داد می زدم؟ مطمئن نیستم
- ▶ مشاور: تو مطمئن نیستی که آیا باید سر همکلاسی ات داد می زدی یا نه. شاید بتونیم فکر کنیم و ببینیم اگر این اتفاق یا مشابه آن، دوباره بیفته کار دیگری میشه انجام داد.



## همدلی

- ▶ همدلی با دو مولفه قبل ارتباط تنگاتنگی دارد.
- ▶ اگر دو کار قبل انجام نشود امکان همدلی با مراجع وجود ندارد. راجرز همدلی را نوع ویژه ای از فهم مراجع و چارچوب ارجاع او تعریف می کرد که در شکل یک پاسخ همدلانه ارائه می شود. مثلا در مثال قبلی " یادم هست این ساعت چقدر برای تو ارزش داشت " و " یا جای تعجب نیست که وقتی همکلاسی ات ساعت را پرت کرد عصبانی شدی " فهم همدلانه مشاور را نشان می دهد.

معاونت بهداشت



## مهارتهای کلیدی همدلی

▶ ارائه همدلی به معنی نزدیک ماندن به چیزی که مراجع بیان می کند، می باشد. **زود گذر نکنید.**

▶ با تلاش برای همساز بودن همدلانه با مراجع، سعی می کنیم وارد چارچوب فکری و احساسی او شده و چیزها را همانطور که آنها می بینند، ببینیم.

▶ این به معنی گوش دادن همدلانه به ارتباط کلامی و غیر کلامی مراجع است.

▶ همدلی به معنی اتصال با احساساتی است که مراجع ممکن است از آن آگاه باشد و یا نزدیک آگاهی وی باشد.

*(مثلا توگفتی از مهاجرت خانواده ات به یک شهر بزرگ خیلی هیجان زده شدی ولی نمی دانم بخاطر رفتن از شهری که اون همه دوست آنجا داشتی، غمگین هم بودی؟)*

▶ مداخله همدلانه ممکن است شامل تمرکز روی نشانه های غیر کلامی مثل زبان بدن و تون صدا و غیره باشد.



## ایجاد راپورت

- ▶ ایجاد راپورت در هر رویکرد درمانی، مولفه اساسی اتحاد درمانی است و اتحاد درمانی یکی از کلیدهاست، نه تنها کلید- فرایند تغییر است.
- ▶ ایجاد اتحاد درمانی در کار با نوجوانان کلیدی و حیاتی است ولی فرایند ساده و سرراستی نیست.
- ▶ عوامل رشدی مانند تجارب ناگوار کودکی می تواند این فرایند را پیچیده کند.
- ▶ جنسیت، تفاوت های قومی و فرهنگی هم مهم است. همچنین گاهی لازم است با والدین نیز اتحاد درمانی برقرار شود.
- ▶ راپورت یا ارتباط و پیوند هیجانی در شکل گیری اتحاد درمانی بویژه در کار با نوجوانان اهمیت زیادی دارد.
- ▶ پیوند هیجانی تعیین می کند که آیا کار همکارانه و اتفاق نظر در مورد اهداف اتفاق می افتد یا خیر.

معاونت بهداشت است



## ایجاد راپورت

روان شناسانی که با نوجوانان کار می کنند باید از طیفی از مهارت ها برای ایجاد راپورت با نوجوانان که بیشتر تمایل دارند به همسالان خود اعتماد کنند تا بزرگسالان، استفاده کنند. این مهارتها شامل:

- ▶ ایجاد کنجکاوی غیر قضاوتی و صادقانه در مورد نوجوان و علائقش
- ▶ استفاده از میزان مناسبی از شوخ طبعی در تعاملات
- ▶ نشان دادن همخوانی و پذیرش غیر شرطی
- ▶ نشان دادن احترام برای نوجوان و اعتبار بخشی به ظرفیت وی برای خودمختاری و استقلال
- ▶ ایجاد حس گرمی و پذیرش در ارتباط

معاونت بهداشت

## مهارت های کلیدی راپورت:

- ▶ زمان گذاشتن و تلاش برای ایجاد راپورت با مراجع قبل از شروع کار درمانی
- ▶ نشان دادن گرمی و علاقه خاص به دنیای نوجوان
- ▶ کنجکاوی در باره مراجع، دنیای وی، علائقش و چیزهایی که دوست دارد و یا ندارد
- ▶ نشان دادن پذیرش و احترام مثبت
- ▶ آگاهی و کنجکاوی در مورد استایل ارتباطی فرهنگ مراجع
- ▶ توجه به پس زمینه فرهنگی مراجع و در نظر گرفتن اثر آن روی استایل ارتباط بین فردی
- ▶ همساز بودن همدلانه با مراجع و ظرفیت رشدی وی برای ارتباطات اجتماعی
- ▶ استفاده از زبان بدن مناسب برای ایجاد راپورت مانند وضعیت بدنی و پوزیشنی که تماس چشمی را راحت تر می کند
- ▶ افزایش دانش و فهم خود از نوجوانان و دنیای آنها

مهارت های کلیدی راپورت

## مدیریت گسستگی در اتحاد کاری

گاهی اتحاد کاری گسسته می شود که با توجه به اهمیت آن باید ترمیم شود.

**نشانه های این گسستگی عبارتند از:** عدم توافق و اختلاف نظر مراجع و درمانگر روی اهداف مشاوره، فقدان همکاری در انجام تکالیف درمانی، و وجود استرس و فشار در پیوند هیجانی مراجع و مشاور است.

\*شناسایی و پرداختن به این گسستگی برای تغییر درمانی مهم است.

در نوجوانان این گسستگی ممکن است به اشکال متفاوت خود را نشان دهد و بنابراین مهارت های متفاوتی برای ترمیم آن مورد نیاز است.

**گسستگی به دو شکل اساسی خود را نشان می دهد:** مواجهه یا کناره گیری

✓ **مواجهه** – مثل من دیگه نمی خوام به این جلسات پیام. وقت هدر دادنه. چه فایده ای داره؟

✓ **کناره گیری** – به شکل کمتر مستقیم مثل عدم حضور یا مشارکت در جلسه مشاوره



## به علائم گسستگی در ارتباط حساس باشید:

- حواس تان به تغییر شیوه صحبت کردن نوجوان که حاکی از تغییر منفی در اتحاد درمانی است باشد.
- ▶ فرم آن بسته به سن و ظرفیت رشدی و استایل ارتباطی نوجوان متفاوت است ولی ممکن است شامل یک مواجهه مستقیم و حمله به درمانگر و یا فرایند درمان باشد مانند :
- ▶ این چرنده، چه فایده ای داره؟! اینجا آمدن کسل کننده است، حوصله ام از شنیدن این حرف ها سر میره " و یا ممکن است کمتر مواجهه ای و مستقیم باشد مانند "سکوت طولانی، تغییر موضوع صحبت به یک چیز غیر مرتبط با درمان، حضور نامرتب یا عدم حضور در جلسات یا تمایل به خاتمه زودتر مشاوره

معاونت بهداشت



## به علائم گسستگی در ارتباط حساس باشید:

▶ اگر گسستگی مربوط به اهداف مشاوره است:

راه حل این است که تضمین کرد هدف مشاوره برای نوجوان، روشن است و آن را می فهمد. ( برای مثال مشاور به نوجوانی که در جلسه مشاوره مشارکت خوبی ندارد می گوید " به نظر می رسه این هفته نمی خواستی به جلسه بیایی، نمیدونم در مورد اینجا بودن چه حسی داری و آیا چیزی هست که لازم باشه با هم در مورد آن فکر کنیم")؟ (مثال در صفحه ۷ مبحث اتحاد درمانی)

معاونت بهداشت



## وقتی درمانگر از گسستگی آگاه می شود باید:

- ▶ عواطف خود را تنظیم کرده و روی گسستگی کار کند.
- ▶ نوع گسستگی را شناسایی کند.
- ▶ روی پیام زیربنایی این گسستگی تأمل کند.
- ▶ آماده بودن برای وقفه در طی جلسه، وقتی گسستگی روی می دهد به جای ادامه جلسه
- ▶ گرفتن سوپرویزن برای گسستگی های دشوار و پیچیده

معاونت بهداشت





## رشد همدلی پیشرفته

اصطلاح همدلی پیشرفته اشاره به مداخلات همدلانه ای دارد که هدف آن ابلاغ یک فهم عمیق از نه تنها جهان بینی مراجع بلکه از آن نیز فراتر رفته و شامل گسترش فهم مراجع از خودش نیز می شود.

این کار با توجه و به زبان آوردن چیزهایی است که مراجع گفته و نگفته بدست می آید.

فرم این همدلی بستگی به رویکردهای مختلف و ظرفیت رشدی مراجع دارد.

کار در سطح عمیق تر مستلزم رشد مهارت ها ارتباطی از طریق گرفتن سوپرویزن است.

به عنوان یک قاعده، مداخلات همدلانه باید ریشه در مولفه های مرکزی ارتباط و ارائه آن بصورت آزمایشی و با کنجاوی غیر قضاوتی باشد.

## مهارت های کلیدی رشد همدلی پیشرفته

- ۱- مشاهده دقیق جنبه های مختلف ارتباط نوجوان شامل ارتباط غیر کلامی که حاکی از آن است که مراجع چیزی را احساس می کند که کاملاً از آن آگاه نیست. مانند
- مشاور: "می بینم وقتی در مورد نتیجه امتحانت صحبت می کنی شانه هایت را بالا بردی و پشتت را صاف کردی. حس می کنم کاملاً به خودت افتخار می کنی ولی پذیرش آن برایت سخت است"
- مراجع: درسته من خوشحالم ولی اگر چیزی در مورد آن بگویم و دفعه بعد نمره خوبی نگیرم احمق به نظر می رسم
- مشاور: شاید می ترسی که از موفقیت لذت ببری. چون تو احساس احمق بودن می کنی اگر نتونی همیشه خوب باشی
- مراجع: فکر می کنم از خودم در برابر سر خوردگی محافظت می کنم و ..
- در این مثال مشاور متوجه زبان بدن مراجع می شود و آن را با احساس مراجع که به نظر می رسد از آن آگاه نیست اتصال می دهد.

معاونت بهداشت



## مهارت های کلیدی رشد همدلی پیشرفته

- ۲- مراجع ممکن است همیشه آماده دریافت یک مداخله همدلانه نباشند یعنی وقتی همدلی اتفاق بیفتد که مراجع آماده پذیرش افکار و احساسات خود نیست. تفسیر همدلانه به صورت آزمایشی ارائه می شود، یعنی جمله همدلانه به صورتی بیان می شود که در صورت لزوم از آن عقب نشست.
- بخاطر داشته باشید وقتی احساس می کنید چیزی را که مشاهده یا فهمیده اید چیزی است که مراجع آن را مفید خواهد یافت آن را به زور به نوجوان تحمیل نکنید. همیشه به سن و سطح رشدی نوجوان و سواد وی توجه داشته باشید.

معاونت بهداشت

## مهارت های کلیدی رشد همدلی پیشرفته

۳- مهارت همدلی پیشرفته با مهارت های گوش دادن و مشاهده کردن تقویت می شود. هر چه بیشتر قادر به گوش دادن به انتخاب کلمات مراجع، تون صدا، محتوای ماتریال گفته شده و مشاهده زبان بدن وی باشید، ظرفیت شما برای ارتباط با مراجع در سطحی عمیق تر، بیشتر شده و فرایند مشاوره را ارتقا و فهم مراجع را از خودش عمیق تر می کند.

معاونت بهداشت

# سیاسی فراوان از توجه شما

معاونت بهداشت