

اصول مشاوره غیرمستقیم از طریق والدین یا مراقبین
تالیف: دکتر لاله مهرداد

در ۴ صفحه



اصول مشاوره غیرمستقیم از طریق والدین یا مراقبین

در شرایط بحران یا زمانی که دسترسی مستقیم به کودک امکان‌پذیر نیست مثلاً به دلیل اضطراب شدید، مقاومت کودک یا محدودیت‌های محیطی، مشاوره غیرمستقیم از طریق والدین می‌تواند یکی از مؤثرترین رویکردها باشد. هدف از این آموزش این نیست که والدین یا مراقبین تبدیل به مشاور شوند و کار تخصصی انجام دهند بلکه صرفاً برای کمک به کودک در شرایط بحرانی و از طریق والد یا مراقب طراحی شده است. به این ترتیب تمرکز بر توانمند ساختن والد یا مراقب است. یعنی والد به عنوان ردی که امنیت روانی ایجاد می‌کند دیده می‌شود و نه صرفاً فردی که ناظر است یا رابط بین مشاور/کوچ و والد یا مراقب. در واقع هدف این است که والد بتواند نقش مراقب تنظیم‌کننده (co-regulator) را ایفا کند.

مراحل آموزش و استفاده از این تکنیک:

- ۱- در این روش بین مشاور/کوچ و والد یا مراقب اتحاد حرفه‌ای برای کمک به کودک ایجاد می‌شود. پس در شروع، پذیرش و حمایت از احساسات والد اهمیت زیادی دارد و درمانگر یا مربی باید با لحنی غیرقضاوتی، فضای امنی برای بازگویی مشکلات فراهم کند و مشارکت والد را فعال نگه دارد و نباید حالت مداخله یا دستور دادن به خود بگیرد.
- ۲- دنیای کودک از نگاه والد یا مراقب درک شود. در نتیجه می‌توانید از والد یا مراقب سوالاتی درباره کودک برای شناخت روحیات او بپرسید. سوالاتی مانند کودک در حال حاضر بیشتر از چه چیزهایی می‌ترسد؟ در چه موقع‌هایی آروم‌تره؟ کی مضطرب‌تره؟ توی بازی یا نقاشی‌اش چه چیزی تکرار می‌شه؟ این داده‌ها به صورت غیرمستقیم جایگزین مشاهده بالینی می‌شود.
- ۳- به والد یا مراقب مهارت‌های ساده تنظیم هیجانی آموزش داده شود. هارت‌هایی مانند تنفس شکمی همزمان با کودک و استفاده از عبارت‌هایی مانند الان تو امنی من کنارت هستم یا تو لازم نیست همه چیو درست کنی که به ایجاد فضای امن کمک کند. ایجاد روال ثابت یا روتین در خواب، غذا، بازی و صحبت کردن می‌تواند به کودکان کمک کند که راحت‌تر احساساتشان را مدیریت کنند.
- ۴- والدین و یا مراقبین را دعوت کنید که الگوهای گفت‌وگو با کودک را تغییر دهند. به طور مثال به جای قوی باش بگویند ی‌دونم سخته من کنارتم. یا به جای انکار احساس کودک بگویند می‌خوای بگی چی حس می‌کنی؟ و بیاموزند که سکوت‌های کودک را بدون اینکه به او برای حرف زدن فشار بیاورند تحمل کنند.
- ۵- برای مؤثر بودن این روش باید پیگیری مستمر و ارزیابی تغییرات وجود داشته باشد. پس درمانگر یا کوچ می‌تواند از والد یا مراقب بخواهد تغییرات رفتاری، خواب، تعامل و بازی کودک را طی روز یادداشت کند و برای تصمیم درباره تغییر روش درمان به او ارائه دهد. می‌توانید جدول‌های ساده آماده کنید که والد یا مراقب را به انجام این تمرین ترغیب کند یا می‌توانید در صورتی که مناسب است از ابزارهایی مانند چک‌لیست علانم، یا دفترچه پیگیری ساده استفاده کنید.



۶- در نظر داشته باشید که بخشی از زمان جلسه باید به مراقبت از خود والد یا مراقب اختصاص یابد مثلاً تنظیم خواب، اجازه برای استراحت، یا صحبت با دوستان تا سلامت روان او حفظ شود. چرا که والدین یا مراقبینی که دچار فرسودگی یا سوگ حل نشده هستند، نمیتوانند به کودک کمک مؤثر کنند.

آموزش غیر مستقیم از طریق الگوسازی رفتار والدین یا مراقبین

مدل سازی رفتار والدین یا مراقبین همراه، یکی از مؤثرترین روش های غیرمستقیم برای حمایت از کودک در شرایط بحرانی است. کودک بیش از آنکه به توصیه ها گوش دهد، از رفتار، زبان بدن و نحوه تعامل والد خود یاد می گیرد. لطفاً در این بخش در نظر داشته باشید که والد یا مراقب خود نیز در تجربه سوگ، تروما و یا بحران است. پس چگونه میتواند با رفتار خود به کودک حس امنیت و آرامش بدهد؟

- ۱- با کودک همراه باشد این به این معنا است که حضور واقعی داشته باشد و هیجانات و احساسات خود را تنظیم کند.
- ۲- او لازم نیست همه چیز را بداند و یا همیشه قوی باشد، تنها کافی است که حاضر باشد، آرام بماند و احساسات کودک را بدون قضاوت بپذیرد.
- ۳- در حضور کودک و در مواقعی که ناآرام است، دستش را روی بازوهایش بگذارد و نفس عمیق بکشد و به این ترتیب خود را آرام کند.
- ۴- در مواقعی که ناآرام است میتواند به کودک اعلام کند که مثلاً من الان غمگین هستم و برای آرام کردن خودم نفس عمیق می کنم و کمی در حیاط راه می روم. در واقع همزمان با ابراز روش های آرام کردنو مواجهه با آن احساسات را نیز به طور غیر مستقیم آموزش می دهد.
- ۵- با تمرین میتوان از الگوهای سالم گفت و گو استفاده کرد و جملات ساده، واقعی و همدلانه را به کودک گفت. به طور مثال منم بعضی وقتا می ترسم، بیا با هم آروم شیم یا بیا با هم یه کاری کنیم که حالمون بهتر شه.
- ۶- وقتی کودک دچار برور فراطبی هیجاناتش میشود به او کمک کند که با احساساتش مواجه شود. بدون قضاوت و درست یا غلط کردن کودک، به او بگویید می بینم ناراحتی، من کنارتم.
- ۷- در پاسخ کودکان درباره آینده والد یا مراقب میتواند برای ندانستن و صبور بودن الگوی خوبی باشد. به طور مثال بگوید نمی دونم دقیقاً چی می شه، ولی سعی می کنم بفهمم یا همه جواب ها رو ندارم، ولی با هم یاد می گیریم.
- ۸- در حضور کودک مراقبت از خود را تمرین کند به طور مثال به او بگوید من امروز کمی خسته ام، می رم چند دقیقه دراز بکشم یا امشب زودتر می خوابم تا حالم بهتر شه.
- ۹- برای حل تعارضات و آموزش راه حل مسئله الگو باشد. به طور مثال اگر اشتباهی کرد با صدای بلند بگوید ببخش، امروز حوصله کم بود، تقصیر تو نبود یا بیا دوباره و این بار با آرامش امتحان کنیم.



۱۰- برای آموزش راه‌های حل مسئله الگو باشد. به طور مثال وقتی مشکل ادهای که در حد فهم کودک است، پیش آمد بگوید یا با هم ببینیم چه راه‌هایی هست تا این مشکل رو حل کنیم، من به نظرم این راه و این راه می‌رسه، تو چی؟ کر می‌کنی اول کدومشو امتحان کنیم ببینیم درست میشه یا نه؟

در نتیجه کودک یاد می‌گیرد که احساسات طبیعی‌اند و امنیت یعنی بودن در کنار کسی که بدون قضاوت پذیرای توست و همزمان به شکل غیر مستقیم و از طریق الگوبرداری از والدین یا مراقبین موضوع را بهتر می‌پذیرد و می‌آموزد که چگونه مسائلش را حل کند.

نکته مهم این است که والدین یا مراقبین در این مسیر و رفتار مناسب به عنوان الگو تداوم داشته باشند و به طور مثال بی‌قراری، راه رفتن عصبی یا پنهان کردن اضطراب با لبخند مصنوعی نداشته باشند. توجه به خود به عنوان یک الگو بسیار اهمیت دارد پس آنها نباید خودشان را فراموش کنند و فقط نگران کودک باشند. ضمناً مهم است که آنها را تشویق کنید که از گفتن کلماتی مانند نترس، چیزی نیست و یا باید قوی باشی دوری کنند.

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Dr. Laleh Mehrad. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.

