

پویاشناسی خانواده در بحران
کار با خانواده‌ها در موقعیت‌های بحرانی
تالیف: دکتر لاله مهرداد

در ۱۰ صفحه

راهنمای آموزشی برای تسهیلگران، مربیان، کوچ‌ها و درمانگران برای اداره جلسات گروهی، خانوادگی و آموزشی با خانواده‌های بحران زده

اهداف اصلی

- درک تأثیر بحران بر پویایی درونی خانواده
- شناسایی الگوهای واکنشی و نقش‌های ناهماهنگ
- بازسازی نقش‌ها و مرزهای خانوادگی
- ایجاد فضای امن برای گفت‌وگوی همدلانه و بازسازی ارتباطات

بخش اول: مبانی نظری و درک پویاشناسی خانواده در بحران

خانواده به عنوان یک سیستم زنده

خانواده یک سیستم پویا و متعامل است. هر تغییر یا فشار بر یک عضو، بر کل سیستم اثر می‌گذارد. بحران‌ها موجب آشفتگی در تعادل درونی می‌شوند و روابط، نقش‌ها و مرزها را تحت تأثیر قرار می‌دهند.
نکته مهم: در خانواده بحران را به شکل تیمی تجربه می‌کنیم، نه فردی.

تأثیر بحران بر خانواده

بحران‌ها می‌توانند از جنس‌های مختلف باشند:

- سوگ و فقدان
- فقر یا از دست دادن منبع درآمد
- مهاجرت یا جابه‌جایی اجباری
- فاجعه طبیعی، جنگ، یا بحران‌های جمعی

هر بحران ساختار ارتباطی خانواده را تغییر می‌دهد، ممکن است احساسات سرکوب شوند و نقش‌ها به‌طور موقت یا دائم جابجا گردند. در هر خانواده شبکه‌ای از نقش‌ها، روابط و پیوندهای عاطفی وجود دارد که تعادل کلی سیستم را حفظ می‌کند. بحران‌هایی مانند سوگ، فقر، مهاجرت، بیماری، جنگ یا فاجعه طبیعی این تعادل را به هم می‌ریزند و باعث می‌شوند خانواده در معرض آشفتگی، سردرگمی و جابجایی نقش‌ها قرار گیرد. فهم پویایی خانواده در بحران یعنی شناخت تأثیر بحران بر سیستم زنده خانواده و نحوه بازسازی دوباره ارتباط، نقش و مرزهای سالم پس از آسیب. خانواده یک موجود زنده است که تمامی اعضای آن با یکدیگر در ارتباط دائمی‌اند، بنابراین بحران بر کل سیستم اثر می‌گذارد، نه فقط بر یک فرد. در شرایط بحرانی، قانون همزمانی بحران‌ها نیز اهمیت دارد، زیرا گاهی چند بحران همزمان در جریان است، مانند جنگ به همراه بی‌پولی یا بیماری و سوگ، که در مجموع فشار سیستم را افزایش می‌دهد.

در این موقعیت‌ها لازم است خانواده به جای برخورد فردی، به صورت تیمی با بحران روبه‌رو شود. وقتی خانواده به عنوان یک کل به بحران نگاه می‌کند، احتمال سازگاری و رشد پس از بحران افزایش می‌یابد.



واکنش‌های رایج خانواده‌ها در بحران

- انکار یا بی‌حسی عاطفی
- قربانی‌سازی و سرزنش
- فروپاشی نقش‌ها یا جابجایی مسئولیت‌ها
- قطع ارتباط یا کنارگیری
- کنترل افراطی یا تلاش برای نجات دیگران

در بحران‌ها معمولاً واکنش‌های رایجی در میان خانواده‌ها دیده می‌شود. برخی انکار می‌کنند و وانمود می‌کنند همه چیز عادی است، برخی اعضا به نقش نجات‌دهنده فرو می‌روند و بیش از توان خود مسئولیت می‌پذیرند، برخی دیگر در سکوت یا بی‌حسی فرو می‌روند و از ارتباط قطع می‌شوند. ممکن است پدر خانواده به دلایل بیرونی غایب باشد و در نتیجه فرزند مسئول یا «کودک بزرگ‌شده» نقش او را به دوش بکشد. مادر ممکن است خسته، افسرده یا فرسوده شود و کودک مراقب مادر گردد. در چنین شرایطی نقش‌ها جابجا می‌شوند و تعادل هیجانی خانواده برهم می‌خورد.

چرخه تطبیق خانواده با بحران و هم‌زمانی بحران‌ها

خانواده‌ها معمولاً این مسیر را طی می‌کنند: از درد به رنج بعد به عدم تعادل بعد به جستجوی معنا بعد به بازسازی و نهایتاً به رشد یا گسست می‌رسند.

هدف تسهیلگر کمک به خانواده برای عبور از مرحله آشفتگی به سمت بازسازی و رشد است.

درک چرخه تطبیق خانواده با بحران برای تسهیلگر ضروری است. این چرخه معمولاً از درد و رنج آغاز می‌شود، با مرحله‌ی عدم تعادل و آشفتگی ادامه می‌یابد، سپس خانواده در پی یافتن معنا و تعادل جدید برمی‌آید و در نهایت یا به مرحله‌ی رشد می‌رسد یا به گسست. وظیفه تسهیلگر این است که خانواده را در عبور از مراحل درد و بی‌ثباتی به سوی بازسازی، ارتباط و رشد همراهی کند. به علاوه لازم به توجه به این موضوع است که گاهی چند بحران هم‌زمان رخ می‌دهند برای مثال جنگ + بی‌پولی + مهاجرت این‌ها با هم شرایط را سخت‌تر می‌کند. در این شرایط، توان خانواده کاهش می‌یابد و نیاز به حمایت ساختاری و گروهی بیشتر می‌شود.

بخش دوم: نقش‌ها و الگوهای رفتاری خانواده در بحران

تغییر نقش‌ها در بحران

در بخش بعدی می‌توان به نقش‌ها و الگوهای رفتاری خانواده در بحران پرداخت. در هر خانواده نقش‌هایی مانند مراقب، تصمیم‌گیرنده، کودک آسیب‌پذیر، نجات‌دهنده یا منتقد وجود دارد که در بحران ممکن است دگرگون شوند. این جابجایی‌ها گاه به حفظ موقت سیستم کمک می‌کنند، اما در بلندمدت باعث فشار روانی می‌شوند. در بحران‌ها، نقش‌ها می‌توانند به شکل زیر جابجا شوند یا تحریف گردند:

- پدر غایب شاید کودک مسئول خلق کند.
- مادر خسته شاید کودک مراقب خلق کند.
- کودک آسیب‌پذیر شاید کودک قوی خلق کند.



نقش‌های ناپایدار و مثلث‌سازی

در بحران، الگوهای دفاعی مانند «قهرمان»، «قربانی»، «نجات‌دهنده»، «فرزند والد» یا «کودک ساکت» پدید می‌آیند. تسهیلگر باید به خانواده کمک کند این نقش‌ها را شناسایی کرده و از تحمیل نقش‌ها به کودکان جلوگیری نماید. مثلث‌سازی، قربانی‌سازی، قهرمان‌سازی و یا سکوت و کنارگیری از جمله الگوهای رفتاری‌اند که در بحران فعال می‌شوند. در این میان کودکان معمولاً نقش‌هایی می‌گیرند که متناسب با سن‌شان نیست، مانند کودک مراقب یا فرزند والد، که به معنای از دست دادن احساس امنیت و فرصت تجربه‌ی کودکی است.

الگوهای مقابله ناسازگار

در کنار این موضوع باید به الگوهای مقابله ناسازگار اشاره کرد. انکار، سرزنش، اجتناب، قطع ارتباط، یا کنترل افراطی از جمله شیوه‌هایی هستند که خانواده برای تحمل فشار از آنها استفاده می‌کند. این واکنش‌ها ممکن است موقتاً از شدت درد بکاهند، اما در بلندمدت مانع رشد و بازسازی روابط می‌شوند. در مقابل، الگوهای سازگار شامل گفت‌وگو، پذیرش تفاوت‌ها، همدلی، بازتعریف نقش‌ها و بازسازی مرزهای سالم میان اعضاست. انکار، سرزنش، انزوا، کنترل افراطی یا قطع ارتباط از جمله الگوهای ناسازگارند. تسهیلگر می‌تواند خانواده را به سمت الگوهای سالم‌تر مانند گفت‌وگوی باز، پذیرش تفاوت‌ها و مرز گذاری سالم هدایت کند.

بخش سوم: جلسات خانوادگی حمایتی و بازسازی نقش‌ها

هدف کلی ایجاد فضایی امن برای گفت‌وگو، شنیدن متقابل، شناسایی احساسات سرکوب‌شده، بازتعریف نقش‌ها و بازسازی مرزهای خانوادگی.

اصول برگزاری جلسات

- احترام، رازداری و امنیت هیجانی الزامی است.
- همه‌ی اعضا دعوت می‌شوند، ولی هیچ‌کس مجبور به سخن گفتن نیست.
- شنیدن بدون قضاوت در مرکز کار است.
- جلسات با ارزیابی آغاز و با جمع‌بندی و تمرین خانگی پایان یابد.

در ادامه می‌توان جلسات خانوادگی حمایتی را معرفی کرد. هدف از این جلسات ایجاد فضای امن برای گفت‌وگو و شناسایی احساسات سرکوب‌شده، شنیدن متقابل اعضا، درک دیدگاه‌های یکدیگر و تعریف دوباره‌ی نقش‌ها و مرزهای خانوادگی است. جلسات خانوادگی زمانی مؤثر خواهند بود که به‌صورت منظم، با هدف مشخص و همراه با ارزیابی پیشرفت برگزار شوند. بهتر است در ابتدای هر جلسه زمان کوتاهی به مرور احساسات و تغییرات هفته‌ی گذشته اختصاص یابد.

ساختار پیشنهادی جلسات خانوادگی

جلسه اول: نقشه بحران خانواده

محور: «چه بر ما گذشت؟»

- ترسیم تصویری از بحران توسط اعضا
- گفت‌وگوی همدلانه درباره‌ی تجربه‌ی هر فرد
- شناسایی نقاط درد و منابع حمایت

تمرین: خانواده با همکاری یکدیگر «نقشه بحران» را روی کاغذ می‌کشند و درباره‌ی تأثیر بحران بر هر عضو صحبت می‌کنند.

جلسه دوم: نقش‌ها و فشارها

محور: «چه کسی چه چیزی را به دوش می‌کشد؟»

- گفت‌وگو درباره‌ی تغییر نقش‌ها در خانواده
- شناسایی فشارها و انتظارات تحمیلی
- نمایش ساده یا نقاشی برای درک جابجایی نقش‌ها

تمرین: هر فرد جای یکی از اعضای دیگر خانواده صحبت کند تا از نگاه او وضعیت را ببیند.

جلسه سوم: احساسات و ارتباط

محور: «چه چیزی نادیده گرفته شده و من چه حسی دارم؟»

- تمرین بیان احساس بدون سرزنش
- آموزش شنیدن فعال و بازتاب دادن احساس
- تمرین گفت‌وگوهای کوتاه دوفره

تمرین: هر عضو جمله‌ی «من احساس می‌کنم... وقتی...» را کامل می‌کند.

جلسه چهارم: تصمیم و قرارداد خانوادگی

محور: «از این به بعد چه کنیم و چگونه پیش برویم؟»

- مرور یادگیری‌ها
- تعیین تصمیم‌های مشترک
- طراحی «تفاهمنامه خانوادگی کوتاه‌مدت» شامل مسئولیت‌ها و اهداف مشترک

تمرین: خانواده تفاهمنامه را امضا کرده و متعهد به مرور آن در جلسه‌ی ارزیابی بعدی می‌شوند.



در جلسه اول خانواده نقشه بحران خود را ترسیم می‌کند. هر عضو تجربه خود را از آنچه رخ داده است بازگو می‌کند و با راهنمایی تسهیلگر تصویر مشترکی از بحران شکل می‌گیرد. محور گفت‌وگو در این جلسه این است که «چه بر ما گذشت؟» در جلسه دوم تمرکز بر نقش‌ها و فشارها است. اعضا با گفت‌وگو یا نمایش ساده، نقش‌های خود را بازگو می‌کنند و بررسی می‌کنند که هر کدام چه چیزی را به دوش می‌کشند و چه کسی از دیگری مراقبت کرده است. محور این جلسه این است که «چه کسی چه چیزی را به دوش می‌کشد؟» در جلسه سوم احساسات نادیده گرفته شده مورد توجه قرار می‌گیرند. خانواده درباره‌ی هیجانات خود حرف می‌زند و تلاش می‌کند آنها را بدون قضاوت بشنود. محور این گفت‌وگو «من چه حسی دارم و چه چیزی نادیده گرفته شده؟» است. در جلسه‌ی چهارم خانواده به جمع‌بندی می‌رسد و درباره‌ی آینده گفت‌وگو می‌کند. اعضا با مشارکت یکدیگر یک تفاهمنامه یا قرارداد خانوادگی کوتاهمدت طراحی می‌کنند که در آن تصمیم‌ها و مسئولیت‌ها مشخص شده است. محور این جلسه این است که «از این به بعد چه کنیم و چگونه پیش برویم؟»

بخش چهارم: بازسازی نقش‌ها و آموزش مهارت‌های گفت‌وگو

در این بخش، تسهیلگر با خانواده کار می‌کند تا نقش‌های تحمیلی شناسایی و نقش‌های انتخابی بازسازی شوند.

محورهای کلیدی

- آموزش گفت‌وگوی بدون قضاوت
- بازگرداندن اقتدار به والدین با ملاحظت
- حفظ حق کودکان برای کودک ماندن
- تنظیم مرزهای هیجانی سالم، نه اجتنابی و نه آشفته

تمرین نمونه:

اعضای خانواده جمله‌ی «دلم می‌خواد تو بدونی که...» را برای یکدیگر کامل می‌کنند. شنونده تنها گوش می‌دهد و بازتاب می‌دهد بدون تحلیل یا توجیه.

پس از این مرحله، بازسازی نقش‌ها و تنظیم رابطه‌ها آغاز می‌شود. در این بخش لازم است تسهیلگر مهارت گفت‌وگوی بدون قضاوت را آموزش دهد، نقش‌های تحمیلی را شناسایی و با خانواده برای ساخت نقش‌های انتخابی همکاری کند. والدین نیاز دارند اقتدار خود را بازیابند و آن را با مهربانی و انعطاف به کار ببرند. کودکان باید فرصت تجربه کودک بودن را دوباره به دست آورند. تأکید بر مرزهای هیجانی سالم اهمیت دارد؛ مرزهایی که نه از جنس فاصله‌ی سرد و اجتناب باشند و نه از نوع درهم‌ریختگی و وابستگی بیش از اندازه.

نکته مهم: در راهنمای اجرای جلسات، تسهیلگر باید بداند که همه‌ی اعضای خانواده همزمان برای گفت‌وگو آماده نیستند. برخی ممکن است سکوت کنند، برخی با هیجان زیاد حرف بزنند. هر دو واکنش طبیعی است و نباید قضاوت شود. هدف از این جلسات تغییر فوری نیست بلکه دیدن و شنیدن متقابل است. با سرعت امن هر فرد باید پیش رفت. اگر یکی از اعضا مقاومت می‌کند، می‌توان از روش‌های غیرکلامی مانند نقاشی، نوشتن یا بازی استفاده کرد تا احساس امنیت بیشتری پیدا کند.

بخش پنجم: پرسش‌های کلیدی برای شناخت نقش‌ها

این پرسش‌ها به تسهیلگر کمک می‌کنند نقشه‌ی نقش‌های خانواده قبل و بعد از بحران را ترسیم کند:

- از چه زمانی بیشتر مراقب دیگران شدی؟
- چه کسی از تو مراقبت کرد؟
- چه چیزی را نمی‌توانستی بگویی؟ به چه کسی؟
- چه چیزی در تو نادیده گرفته شده است؟
- چه چیزی را می‌خواهی دیگران در باره‌ات بدانند؟

برای درک بهتر نقش‌ها، تسهیلگر می‌تواند از چند پرسش ساده استفاده کند تا نقشه‌ی نقش‌های خانواده قبل و بعد از بحران را بشناسد. پرسش‌هایی مانند: از چه زمانی بیشتر مراقب دیگران شدی؟ چه کسی از تو مراقبت کرد؟ چه چیزی را نمی‌توانستی بگویی و به چه کسی؟ و یا جمله‌ی آغازین ساده‌ای مانند: دلم می‌خواهد تو بدونی که... می‌تواند در جلسات خانوادگی گفت‌وگوهای عمیق و شفافی ایجاد کند.

بخش ششم: پیشنهاداتی برای ساختن بهتر رابطه با خانواده‌ها در بحران

درک هیجان در بحران

یکی از آنها بخش درک هیجان در بحران است. تسهیلگر باید بداند در بحران، هیجاناتی چون ترس، خشم، شرم، اندوه و احساس گناه در هم می‌آمیزند و در خانواده به شکل‌های مختلف بروز می‌کنند. درک تفاوت واکنش هیجانی کودکان و بزرگسالان اهمیت دارد. کودکان ممکن است اضطراب یا بی‌قراری خود را با سکوت، پرخاش یا بازی‌های تکراری نشان دهند. والدین ممکن است خشم یا سردی عاطفی را تجربه کنند. تسهیلگر باید به خانواده کمک کند تا این هیجانات را نام ببرد و درباره‌ی آنها حرف بزنند. گفت‌وگو درباره‌ی احساسات به معنای تغییر آنها نیست، بلکه به معنای بازشناسی و پذیرش است.

کودکان بحران

بخش دیگر مربوط به کار با کودکان در خانواده‌های بحران‌زده است. کودکان بحران را درک می‌کنند اما زبان بزرگسالان را ندارند. برای بیان احساسات‌شان نیاز به بازی، نقاشی یا قصه دارند. در جلسات خانوادگی باید به آنها فرصت داده شود از طریق روش‌های غیرکلامی احساس خود را نشان دهند. می‌توان از تمرین‌هایی مانند «جعبه‌ی احساسات» استفاده کرد که در آن کودک نمادی از احساس خود را درون یک جعبه قرار می‌دهد و درباره‌اش صحبت می‌کند. این کار کمک می‌کند کودک احساس کند شنیده و پذیرفته شده است.

نقشه تعادل خانوادگی

در بخش دیگری می‌توان از نقشه تعادل خانوادگی به عنوان ابزار کارگاهی استفاده کرد. در این نقشه سه محور ارتباط، نقش‌ها و هیجان‌ها مشخص می‌شود. خانواده در هر جلسه موقعیت خود را روی این سه محور علامت می‌زند تا روند



تغییر و تعادل قابل مشاهده باشد. این ابزار ساده به تسهیلگر کمک می‌کند تا تغییرات خانواده را در طول زمان بسنجد و در پایان فرایند، مسیر رشد را به شکل دیداری نشان دهد.

تمرین‌های بین جلسات

افزودن بخش تمرین‌های بین جلسات به خانواده کمک می‌کند تا فرآیند رشد ادامه یابد. تسهیلگر می‌تواند از خانواده بخواهد روزی ده دقیقه گفت‌وگوی بدون قضاوت داشته باشند، احساسات خود را بنویسند یا هر روز یک جمله‌ی قدردانی از یکدیگر بیان کنند. برای نمونه جملاتی مانند «امروز ازت ممنونم برای...» یا «یه چیزی که دلم می‌خواست دربارهاش حرف بزنیم...» می‌تواند گفت‌وگو را زنده نگه دارد.

رشد پس از بحران

در بخش پایانی می‌توان از مفهوم رشد پس از بحران سخن گفت. بحران اگرچه دردناک است اما می‌تواند زمینه‌ساز معنا، همدلی و درک عمیق‌تری از زندگی و روابط شود. خانواده‌ها ممکن است پس از عبور از بحران، پیوندهای قوی‌تری پیدا کنند، اولویت‌های خود را بازنگری کنند و درک تازه‌ای از همدیگر بیابند. تسهیلگر باید در پایان فرایند، خانواده را به این نگاه دعوت کند که بحران پایان نیست، بلکه آغاز مرحله‌ای تازه از درک، رشد و بازسازی است.

بخش هفتم: توجهات برای تسهیلگران

قبل از شروع جلسات

- وضعیت روانی اعضای خانواده را بسنجید.
- هدف جلسه را برای خانواده شفاف کنید.
- از ابزارهای ساده مانند کارت نقش، نقشه یا داستان استفاده کنید.

در حین جلسات

- فضا را امن، بی‌قضاوت و همدلانه نگه دارید.
- به تفاوت ریتم هیجانی افراد احترام بگذارید.
- اگر سکوت رخ داد، آن را تهدید تلقی نکنید؛ سکوت هم نوعی ارتباط است.

بعد از جلسات

- خلاصه جلسه را بازگو کنید.
- احساسات پایانی هر عضو را بپرسید.
- تمرین خانگی سبک مثل نوشتن یا گفت‌وگوی دوفره بدهید.

بخش هشتم: فهرست انجام بده و انجام نده (Do & Don't)



انجام بده

- گوش بده بدون قضاوت
- احساسات را بازتاب بده نه تحلیل
- تفاوت‌ها را بپذیر
- فضا را امن و احترام‌آمیز نگه دار
- با ریتم امن هر فرد حرکت کن
- رازداری را رعایت کن
- مشاهده کن، نه مداخله سریع

انجام نده

- نقش قاضی یا منجی به خود بگیر
- خانواده را به تغییر فوری وادار کن
- از برچسب‌زنی و تفسیر شخصی استفاده کن
- رازها و احساسات را بدون رضایت افشا کن
- سکوت یا اشک را با نصیحت بشکن
- احساسات دردناک را نادیده بگیر

نکته مهم

در نهایت یادآوری این نکته ضروری است که هدف از کار با خانواده در بحران، اصلاح یا تغییر فوری رفتار نیست بلکه ایجاد فضایی برای دیدن، شنیدن، درک و بازسازی پیوندهاست. وقتی اعضای خانواده بتوانند بدون قضاوت به تجربه یکدیگر گوش دهند و احساس امنیت کنند، روند بازسازی به طور طبیعی آغاز می‌شود.

فصل نهم: نکات پایانی برای تسهیلگر

- همه اعضای خانواده لزوماً هم‌زمان برای گفت‌وگو آماده نیستند؛ با سرعت امن هرکدام پیش بروید.
- هدف تغییر فوری نیست؛ هدف دیدن و شنیدن متقابل است.
- در پایان هر فرآیند، احساسات جمعی خانواده را مرور و بازتاب بدهید.

در صورت تشدید علائم روانی، خانواده را به خدمات تخصصی ارجاع بدهید.

خودمراقبتی تسهیلگر

بخش دیگر مربوط به خودمراقبتی تسهیلگر است. تسهیلگران در جلسات با حجم بالایی از رنج انسانی روبه‌رو می‌شوند و ممکن است دچار فرسودگی یا انتقال ثانویه‌ی درد شوند. برای حفظ تعادل، تسهیلگر باید مراقب سلامت روان خود باشد، پس از جلسات یادداشت بازتابی بنویسد، با همکاران خود گفت‌وگو کند، تنفس عمیق یا تمرین آرامسازی انجام دهد و مرز بین زندگی شخصی و حرفه‌ای را حفظ نماید. جمله‌ی کلیدی در این بخش این است که تسهیلگر مسئول ایجاد تغییر نیست بلکه مسئول فراهم کردن فضای امن برای دیدن و شنیدن است.

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.