



تمرین همدلی کردن در اجتماع‌های کوچک

## مشاوره گروهی در مدرسه

### ● عاصفه الهوردی

روان درمانگر کودک، نوجوان و خانواده

### روند مشاوره گروهی

برای شروع مشاوره گروهی اعضا به ترتیب خود را معرفی کردند و پس از اینکه به آنها تک تک خوش آمد گفتم، درباره قوانین گروه مثل به موقع آمدن، رازداری، شرکت در فعالیت‌های گروهی و ... توضیحاتی دادم. از مشکلات و مسائلی که دست به گریبان اغلب آنها بود، شروع کردم. گفتگوها خیلی سریع‌تر از آنچه که فکر می‌کردم جرقه خورد و آنقدر زیبا خودشان با هم شروع به صحبت و گاهی درد دل کردند، همدیگر را آرام کردند و راهکار دادند، که خودشان هم به وجد آمدند. در مشاوره گروهی بر ایجاد جو پذیرش توسط اعضای گروه تاکید زیادی می‌شود تا اعضا در این جو تصمیم‌گیری کنند و بتوانند تصمیمات قبلی اخذ شده توسط گروه را به اجرا درآورند.

### دور باطل

مشاوره و خدمات حمایتی که برای دانش‌آموزان مشکل‌دار تدارک می‌شود، به عنوان فرایندی که به آنها در جهت استفاده بهتر از توانایی‌های بالقوه‌شان کمک می‌کند، نگریسته می‌شود. در این روش باید سعی شود به دانش‌آموزان کمک شود که از ظرفیت‌های وجودی و درونی خود برای پذیرش شرایط موجود استفاده کنند. و در یک جدال دائمی با مشکلات قرار نگیرند.

### خطاهای فکری

اکثر این دانش‌آموزان تصور می‌کنند که در صورتی که هرچه بیشتر در مورد شرایط فعلی خود شکایت کنند و با خود و سایرین لجبازی کنند، آرام خواهند شد. یکی از هدف‌های من این بود که این فکر منفی و مخرب را از سر آنها بیرون کنم.

یکی از مهمترین هدف‌های مشاوره گروهی در

مدرسه این است که دانش‌آموزان را برای تسلط و

کنترل آگاهانه بر زندگی خود توانمندسازیم

### توانمندسازی

یکی از مهمترین هدف‌های مشاوره گروهی در مدرسه این است که دانش‌آموزان را برای تسلط و کنترل آگاهانه بر زندگی خود توانمند سازیم. آنها در گروه یاد می‌گیرند که منابع و ظرفیت‌های درونی خود را بشناسند. در حل مسائل و مشکلات زندگی توانمندتر شوند. قدرت تصمیم‌گیری پیدا کنند. سطح مهارت‌های آنها نیز برای رفتار موثر با دیگران بالا می‌رود.

### پناه بردن به مواد

در صورتی که تمام این هدف‌ها به خوبی اجرا شود، آنها توانایی این را خواهند داشت که نیازهای جاری و مسائل و مشکلات خانوادگی خود را تا حد زیادی مدیریت کنند. مشاوره گروهی به آنها کمک می‌کند که راه‌حل‌های گوناگون در ارتباط با مساله خود را بشناسند. و از بروز بسیاری از مشکلات در آنها از قبیل روی آوردن به مواد مخدر و روابط پرخطر جلوگیری شود.

### صرفه جویی در وقت و هزینه

از سوی دیگر مشاوره گروهی در مدرسه موجب صرفه جویی در وقت و هزینه می‌شود. امکانات در مدرسه محدود است. به ویژه از مشاور توقع بالاست. با این روش او می‌تواند وقت و هزینه روانی خود را صرف رسیدگی به مشکلات خاص و انحصاری دانش‌آموزان دیگر کند.

### حضور در اجتماع

این سبک از مشاوره یک تجربه حضور در اجتماع است. در ضمن آن مشکلات رشدی و نگرش‌های افراد به شکل کارآمدی، بررسی می‌شود. اعضا متوجه می‌شوند که مشکل آنها منحصر به خودشان نیست، چرا که در ابتدا تصور می‌کنند این فقط من هستم که در خانه چنین مشکلاتی را تحمل می‌کنم، اما در جلسه متوجه می‌شوند که حتی ممکن است کسی باشد که زندگی سخت‌تری از آنها را تجربه می‌کند. در بین صحبت‌های دانش‌آموزان می‌دیدم که به هم دلداری و قوت قلب می‌دادند و مشکلات خودشان دیگر به چشمشان نمی‌آمد.

### یک فعالیت کامل

به این ترتیب فعالیت‌های گروهی، فرد را از مشکلات ناشناخته خود آگاه می‌کند و در ضمن آرامش و تسکین خاطر را در او ایجاد می‌کند. مشاوره گروهی می‌تواند امید، نوع دوستی و همبستگی را انتقال دهد و در فرایند تخلیه روانی به دانش‌آموزان کمک کند.

زمانی که به عنوان مشاور مدرسه مشغول کار بودم دانش‌آموزان بسیاری با مشکلات مختلف خانوادگی مراجعه می‌کردند. مسائل و مشکلات مشابه در گروه‌های مختلف دانش‌آموزی به چشم می‌خورد. چیزی که از همه بیشتر من را نگران می‌کرد این بود که، تعداد دانش‌آموزانی که با مشکلات خانوادگی، خلقی، رفتاری، تحصیلی مراجعه می‌کردند، هر روز بیشتر و بیشتر می‌شد. جلساتی که برای آنها به صورت فردی می‌گذاشتم، منتهی به راهکارهایی می‌شد که فقط برای چند ساعت دوام داشت. این دانش‌آموزان پس از چندین روز با همان فکرهای پریشان و نگران کننده به اتاق مشاوره مراجعه می‌کردند.

تحقیقات بسیاری را در مورد مشاوره با دانش‌آموزان و انواع مشکلات در این سنین مطالعه می‌کردم و با خودم فکر می‌کردم که چرا نمی‌شود به طور مداوم و مستدام برای مسئله آنها فکری کرد؟

کودکان در این سن و سال اغلب با خود می‌گویند: «تو که جای من نیستی. من خیلی زندگی سختی دارم. هیچکس من را درک نمی‌کند. این راه‌حل‌ها برای من جواب نمی‌دهد. من را بشنوید. با من حرف بزنید. من توجه می‌خواهم.»

در آن اتاق شکایت‌ها و اشک‌های ریخته شده بسیاری بود که هر روز و شب به فکر چاره‌ای برای آنها بودم. تا اینکه به نتیجه رسیدم که شاید بهتر باشد دانش‌آموزان با مشکلات شبیه به هم را در گروه‌هایی برای مشاوره گروهی تقسیم کنم.

### تقسیم به گروه‌ها

دانش‌آموزان را در گروه‌های خلقی، رفتاری، خانوادگی، تحصیلی و ... تقسیم‌بندی کردم. در گروه دانش‌آموزانی که مشکلات خانوادگی داشتند، روز مشاوره گروهی رسید با همکاری معلمان و دبیران که اجازه خروج دانش‌آموز از کلاس و شرکت در آن ساعت مشاوره را به ما داده بودند، مشاوره آغاز شد.