

مشاوره به سوی راه حل‌ها

برنامه کاربردی راه حل محور برای کار با دانش آموزان، معلمان و والدین



فهرست

۷.....	مقدمه مترجمان
۱۰.....	مشاوره به سوی راه حل
۱۳.....	درباره این کتاب
۱۵.....	درباره نویسنده
۱۷.....	پیشگفتار

بخش ۱

۱۹.....	اصول زیربنایی این نظریه
۲۱.....	۱ یادگیری تفکر به شیوه راه حل محور
۵۶.....	۲ خلق فرصت‌ها به واسطه زبان
۹۵.....	۳ گفتگوهای راه حل محور
۱۲۷.....	۴ احیای پیازه: کمک به معلمان برای راه حل محور شدن
۱۶۵.....	۵ تنظیم صحنه معجزه

بخش ۲

۱۸۷.....	کار بست رویکرد راه حل محور
۱۸۹.....	۶ حمایت از تمام دانش آموزان در چالش‌هایشان
۲۱۷.....	۷ پشتکار، ذهنیت در حال رشد و آمادگی برای دانشگاه
۲۳۹.....	۸ کار با خانواده و گروه
۲۶۸.....	۹ بازاندیشی درباره نحوه جلوگیری از خشونت در مدرسه
۲۸۴.....	۱۰ راهنمایی دانش آموزان گرفتار در بحران‌ها و عادات رفتاری خطرناک
۳۰۱.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۰۳.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

بخش ۱

اصول زیربنایی این نظریه

۱ یادگیری تفکر به شیوه راه حل محور

وقتی که برای اولین بار حدود دو هفته مانده به شروع سال تحصیلی جدید با نیت ملاقات کردم او یک پسر ۱۵ ساله مضطرب بود که از رفتن به مدرسه امتناع می کرد. پدرش که به عنوان تنها والدش او را به جلسه مشاوره آورده بود بسیار نگران عدم حضور نیت در مدرسه بود. با وجود اینکه من به هیچ وجه درباره علت مراجعه آنها سوالی نپرسیدم پدر نیت به قدری احساس آشفتگی میکرد که بلافاصله تمام نگرانی های خود در مورد نیت را برای من شرح داد و به مدت ۲۰ دقیقه پشت سر هم در مورد عوامل زیادی که به اعتقاد وی باعث عدم رفتن نیت به مدرسه شده بود صحبت کرد. او علت این امر را این دلایل می دانست: شغل او، متارکه مادر نیت و شبکه های اجتماعی و دلایل دیگر. وی به شدت نگران بود که اضطراب نیت نه تنها باعث عدم حضور او در مدرسه بلکه مانع از این شود که او برای خود دوستی پیدا کند یا بخواهد از خانه بیرون برود. پس از گوش دادن به صحبت های پدر و تشکر بابت اطلاعاتی که در اختیار من گذاشتند از هر دوی آنها راجع به بالاترین امیدهایشان برای این جلسه سؤال کردم.



نیت: من دوست دارم به مدرسه برم اما به محض اینکه دچار اضطراب می شوم حالت تهوع می گیرم و این حالت را از صبح که بیدار می شوم دارم از بین نمیره.

سعیم رو می کنم که به مدرسه برم اما انگار نمی تونم از ماشین پیاده شم.

پدر: من بهترین ها رو برایش می خوام و بالاترین امیدم برایش اینه که همراه بقیه دانش آموزان هم سن و سال خودش در مدرسه حضور پیدا کنه. بعد از اینکه این مشکل برایش از حدود ماه سپتامبر پیش اومد، بهش توی خونه تدریس کردم. به نظر می رسید اون با موندن تو خونه راحت بود اما تو بهار یک مدرسه خصوصی پیدا کردیم که تنها حدود ۳۰۰ دانش آموز داشت و پسر من از اونجا خوشش اومد. اما دوباره در آنجا هم با همون مشکل روبه رو شدیم.

برای درمان کوتاه مدت، آهسته پیش بروید

وقتی که مراجعان مدرسه (دانش آموزان، معلمان یا والدین) که به اندازه نیت و پدرش احساس پریشانی می کنند به اتاق ما مراجعه می کنند در ابتدا خیلی مهم است که به آنها این حس را منتقل کنیم که

حرف‌های آن‌ها در اینجا شنیده می‌شود. تجربه شخصی من نشان داده است که گاهی اوقات مراجعان مدرسه در جلسه مشاوره به زمانی برای بیان نگرانی‌هایشان و اینکه چگونه مشکلی که با آن مواجه شدند آن‌ها را به جلسه مشاوره کشانده نیاز دارند. این ویرایش جدید اثر راه حل محور من از رویکرد روایت‌درمانی اقتباس شده است که توسط وایت و اپسون در سال ۱۹۹۰ ابداع شده است. در این ویرایش کتاب گفتگوهای پر محتوایی اضافه شده است، به خصوص گفتگو با مراجعان مدرسه که غمگین هستند و هنوز قادر نیستند راجع به آینده ترجیحی خود صحبت کنند. این روش، مضاف بر رویکردی است که من امروزه تحت عنوان رویکرد روایت‌درمانی متمرکز بر راه‌حل از آن استفاده می‌کنم (متکالف، ۲۰۱۷) که به مراجعان مدرسه کمک می‌کند تا دیدگاه جدیدی نسبت به شکل خود پیدا کنند به طوری که خود مراجع درمی‌یابد مشکل از شخص مراجع نیست بلکه خود مشکل، مشکل است. ما از این امر تحت عنوان بیرونی کردن مشکل یاد می‌کنیم که به مراجع مدرسه این امکان را می‌دهد از مشکل خود عقب نشینی کرده و برای ساخت برنامه به منظور غلبه بر مشکل تلاش کند. بنابراین من و نیت در مورد عوامل پیرامون اضطراب او صحبت کردیم که سبب کم شدن تمایل او برای رفتن به مدرسه شده بود. در نهایت فهرستی طولانی تهیه کردیم که شامل موارد زیر است:

اضطراب سبب شده بود:

۱. از رفتن به مدرسه باز بماند
۲. دوستانش را از دست بدهد
۳. بیش از حد در خانه بخوابد
۴. نتواند با پدرش صحبت کند
۵. از تکالیف مدرسه‌اش عقب بیافتد
۶. گوشه گیر شود
۷. احساس بدی نسبت به خودش پیدا کند
۸. پدرش آشفته شود

هنگامی که لیست نوشته شد من از آنها راجع به بالاترین امیدهایشان پرسیدم و پدر نیت گفت بالاترین امید برای او این است که فرزندش دوباره به مدرسه برود. نیت نیز می‌خواست اضطرابش از بین برود. سپس در مورد مواقعی سؤال پرسیدم که نیت قادر بود بدون اضطراب به مدرسه برود:

نیت: در دوران ابتدایی بهتر بودم، کمی مضطرب بودم، اما معلم‌ها برام وقت می‌گذاشتند و راهروهای کلاس‌ها اونقدر شلوغ نبود. شلوغی چیزیه که واقعاً منو مضطرب می‌کنه. وقتی که شرایط مدرسه برام عادی شد، بهتر شدم و در طول سال موفقیت‌های تحصیلی خوبی به

دست آوردم. کلاس هفتم هم خوب بود، امسال هم دو روز به مدرسه رفتم.

درمانگر: جدی؟ خب اون دو روز رو چجوری گذروندی؟

نیت: معلمی دارم که تاریخ درس میده و واقعاً آدم باحالیه. این کلاس رو دوست دارم. کلاس زبان انگلیسی هم خوب بود. کلاس ته به راهروی خلوته و بچه‌های زیادی اونجا نیستند. معلمش هم واقعاً معلم خوبییه. بهمون اجازه میده که وارد کلاس بشیم و شروع کنیم به خواندن، به این خاطر کلاس خوبییه. شروع به خواندن متون زبان کنیم.

پدر: منم قبول دارم که دوره ابتدایی بهتر بود. گاهی اوقات کمی خجالتی بود اما به محض اینکه با دانش آموزان گرم می‌گرفت رفتار خوبی از خودش نشان می‌داد. البته فکر می‌کنم منم آدم متفاوتی بودم چون اونو مجبور می‌کردم که مدرسه بره. تو اون زمان مامانش تازه ترکمون کرده بود و نیت مجبور بود مدرسه بره چون من مثل الان شغل انعطاف‌پذیری نداشتم که بهش توی خون تدریس کنم اما الان خوشحالم که می‌شنوم تو این مدرسه دو کلاس هست که نیت دوستشون داره.

من از نیت خواستم که در مورد اضطرابش مقیاسی را تعیین کند که در آن روز کاملاً تحت کنترل آن بود. از یک مقیاس ۱ تا ۱۰ استفاده کند. عدد ۱۰ به این معنا بود که او کاملاً تحت سلطه اضطراب است. او پاسخ داد که اکنون اضطرابش نمره ۹ است. از او سؤال کردم فکر می‌کنی گفتگوی امروز ما چقدر ممکن است به کاهش اضطراب کمک کند. او پاسخ داد که اضطرابش به حدود عدد ۸ رسیده است. سپس در مورد اینکه چگونه نیت می‌تواند روز بعد به مدرسه برود و در برابر بروز اضطراب مقاومت کند با هم صحبت کردیم. او هم چنین در مورد استراحت‌های کلاسی که مشاور مدرسه برایشان هماهنگ کرده بود با من صحبت کرد. پدرش نیز به من گفت که مصر است نیت صبح به مدرسه برود.

فردای آن روز که جمعه بود من دوباره تماس گرفتم تا ببینم اوضاع چگونه پیش رفته است. پدرش پاسخ داد و گفت اوضاع در آن صبح خوب پیش نرفته است. متوجه شدم نیت باز هم از بیدار شدن و سوار شدن به ماشین پدرش برای رفتن به مدرسه امتناع ورزیده است. سپس پیشنهاد دادم که روز دوشنبه صبح زود قبل از اینکه کلاس شروع شود با معلمانی نیت ملاقاتی داشته باشیم. از پدر نیت خواستم که با مدرسه تماس بگیرد و جلسه‌ای را ترتیب دهد که با همه معلمانی نیت، مدیر و مشاور مدرسه‌اش برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه جلسه‌ای داشته باشیم. سپس از پدرش خواستم به نیت بگویند روز دوشنبه به مدت خیلی کوتاهی فقط برای جلسه لازم است به مدرسه بیاید.

گفتگوی راه‌حل محور در باب امتناع از رفتن به مدرسه



جلسه روز دوشنبه در ابتدا برای نیت چالش‌برانگیز بود. او به اکراه همراه با پدرش به مدرسه آمده بود و وقتی نزدیک او شدم بدنش از شدت اضطراب به لرزه افتاده بود. به من گفتند که امیدوار است با این وضعیت در طول جلسه استفراغ نکند. به او اطمینان خاطر دادم که در طول جلسه سؤالات بسیاری از وی نخواهم پرسید و تنها چیزی که می‌خواستم این بود که به صحبت‌ها گوش دهد. برنامه من در آن جلسه استفاده از فرایند گفتگوی راه حل محور بود که از ۳ مرحله تشکیل می‌شود:

۱. مشخص کردن بالاترین امیدها برای تمام حاضرین جلسه از جمله خود نیت، پدرش، معلمش و مدیر مدرسه‌اش.
۲. ترسیم آینده ترجیحی که با کمک معلمان و پدر نیت و خود نیت تنظیم خواهد شد.
۳. بحث در مورد استثناها با معلمان؛ یا به بیانی دیگر بررسی زمان‌هایی که به نظر می‌رسید نیت در مدرسه احساس راحتی بیشتری دارد.

زمانی که معلمان در جلسه حاضر شدند با آن‌ها احوال‌پرسی و خوش و بش کردم و بابت زمانی که برای ما گذاشتند تشکر کردم و برایشان توضیح دادم که هدفم صحبت در مورد شرایط نیت است و گفتگو را با سؤال در این باره که بالاترین امیدهای آن‌ها برای نیت چیست شروع کردم. با اینکه نیت فقط ۲ جلسه در کلاس‌های آن‌ها حاضر بود اما من همیشه دوست داشتم گفتگویی مانند این گفتگو را با این سؤال شروع کنم سؤالی که ما را سریعاً به سوی تعیین یک مقصد برای مراجع هدایت می‌کند که در رویکرد راه‌حل محور امری ضروری به شمار می‌رود. صحبت در مورد مشکل همه چیز را پراکنده می‌کند و به عقب برمی‌گرداند. گفتگو در مورد جایی که قرار است برویم ما را با ذهنیت روشن‌تری به سوی ساختن راه‌حل‌ها پیش می‌برد.

نیت آن موقع در اتاق ما حضور نداشت. رویه کاری من در مشاوره مدرسه این است که ابتدا معلمان را ملاقات می‌کنم تا متوجه شوم در چه وضعیتی با دانش‌آموز قرار دارند. برخی از دانش‌آموزان رفتار چندان محترمانه‌ای با معلمان‌شان ندارند که در این صورت من برای معلمان زمانی را اختصاص می‌دهم تا ناراحتی‌های خود را از این مسئله بیان کنند. سپس در مورد اینکه دوست دارند شاهد چه اتفاقی برای دانش‌آموز باشند صحبت می‌کنیم. به بیانی دیگر، معلم نیز تبدیل به مراجع می‌شود. تا

جایی که احساس کنم گفتگوی ما می تواند منجر به ایجاد راه حل شود، صبر می کنم. گاهی اوقات، زمان زیادی طول می کشد تا این امر اتفاق بیافتد اما به محض اینکه دانش آموز در اواسط جلسه به ما ملحق شود ضروری است که جو جلسه مشاوره را به شیوه راه حل محور تنظیم کنیم.

خوشبختانه معلمان نیت به سؤال ابتدایی من در مورد بالاترین امیدهایشان برای نیت، پاسخ های خوبی دادند. اظهارات کاملاً مثبتی در مورد نیت داشتند با این حال متوجه شدم که مربی بیشتر از سایر معلمان صحبت می کند. او نیت را دانش آموز علاقه مند به کلاس معرفی کرد که برای او به عنوان معلمش، امتیاز خوبی محسوب می شد. وی همچنین گفت که نیت را دوست دارد و گاهی اوقات متوجه می شود که نیت پریشان است. وقتی صحبت های همه به اتمام رسید از نیت و پدرش دعوت کردم تا به جلسه ملحق شوند. نیت پریشان بود.

در آن لحظه من دوباره از معلمان خواستم تا گفتگو را با بیان بالاترین امیدها و برداشت های خود از نیت آغاز کنند. صحبت های آنها عموماً پیرامون کمک به نیت بود تا بتواند در کلاس احساس راحتی کند. صحبت های چند تن از معلمان وی بسیار صمیمانه و دلگرم کننده بود. مربی خطاب به نیت گفت: "هی نیت! من همیشه در انتهای راهرو هستم و مواظبم تا همه چیز آرام باشد، اگر احتیاج داشتی تا با یک نفر صحبت کنی یا باهاش دور بزنی و بچرخنی بدون که من همیشه اینجام و می تونی بیای پیشم."

سپس معلم انگلیسی شروع به صحبت کرد و گفت: "بنظر من تو در کلاس دانش آموز نسبتاً آرامی هستی. همیشه سر کلاس های من مؤدب بودی و به خوبی از روی متن می خواندی. فکر می کنم این که کلاس من در انتهای راهرو هستش بهت حس خوبی میده، درسته؟! " نیت به نشانه تأیید سرش را تکان داد و گفت: "آره، من از کلاس آرام لذت می برم."

در ادامه جلسه، سایر معلمان نیز در بحث مشارکت کردند و یکی از آنها به نیت گفت: "من هر روز در کلاسم ناهار می خورم. هر وقت خواستی بیا پیشم. پسر منم نگرانی هایی مشابه نگرانی های تو داشت بنابراین کاملاً درک می کنم چه احساسی داری." مشاور مدرسه نیز پیشنهاد داد هر وقت که او دچار اضطراب شد می تواند به اتاق او برود و تا زمانی که حالش بهتر شود با مشاور صحبت کند. مدیر مدرسه نیز او را تشویق کرد که صبح زود قبل از اینکه به کلاس برود به دفتر او بیاید تا قبل از رفتن به کلاس احساس آسودگی خاطر بیشتری پیدا کند. این جلسه به طور کلی برای نیت غافلگیرکننده بود چون که او از چیزهایی که می شنوید بسیار متعجب شده بود. قبل از اینکه جلسه به پایان برسد، من از نیت خواستم تا برای همه حاضران در جلسه مقیاس اضطرابش را مشخص کند. او گفت: "اولش که وارد جلسه شدم واقعاً خیلی مضطرب بودم شاید روی عدد ۱۰ بود ولی اکنون به عدد ۸ رسیده است." وقتی که آن روز جلسه را ترک کردم از معلمان به خاطر حضورشان و زمانی که در اختیار ما گذاشتند تشکر و قدردانی کردم و از نیت خواستم فردا را حتماً به مدرسه برود. او سرش را به نشانه

تأیید تکان داد و همراه با مدیر مدرسه که در حال صحبت با او بود اتاق را ترک کرد. در جلسه پیگیری که حدود ۲ هفته بعد با او داشتم نیت گفت از روز جلسه با معلمان به بعد، هر روز به مدرسه رفته به جز یک روز که آن هم نوبت ویزیت پزشکش بوده است. او در طول جلسه لبخند می‌زد و گفت که ناهار را با معلمی که به او پیشنهاد داده، خورده است. این مورد چند روز ادامه داشت تا اینکه بلاخره تصمیم گرفت غذایش را با دوستانش در کافه بخورد. سپس گفت که دوستان جدیدش پیشنهاد دادند تا با آن‌ها فوتبال بازی کند و او نیز در این باره فکر کرده است. وقتی که از او



در مورد جلسه‌ای که آن روز در مدرسه داشتیم سؤال پرسیدم لبخندی زد و پاسخ داد: خوب، آن جلسه واقعاً جلسه متفاوتی بود.... برای من که جلسه خوبی بود.

یک ماه بعد به مدرسه زنگ زدیم تا وضعیت نیت را بررسی کنیم مدیر گفت دقیقاً نیت در آن لحظه همراه دیگر دانش‌آموزان در حال تزیین راهرو برای برگزاری مراسم رقص است. او به طور منظم به مدرسه می‌آید و به نظر می‌رسد کاملاً خوشحال و سرزنده است و عملکرد تحصیلی بسیار خوبی را از خود نشان داده است.

فایده استفاده از رویکرد سیستمی

در مورد اول، ما از روش بسیار متفاوتی برای حل مشکل امتناع از مدرسه رفتن استفاده کردیم. این شیوه نشان می‌دهد که چگونه دانش‌آموزان را می‌توان با رویکردی راه‌حل محور درک و کمک کرد. اگر نیت یک مشاوره فردی با مشاور مشکل محور داشت ممکن بود از علت‌های بروز اضطراب خود آگاه شود و راه‌های غلبه بر اضطرابش را می‌آموخت. مشاوره که او را به تنهایی ملاقات می‌کرد (از رویکرد سیستمی استفاده نمی‌کرد) نیز مطمئناً برخی راهبردهای مقابله با اضطراب را به او آموزش می‌داد و اگر اوضاع او بدتر می‌شد احتمال داشت او را برای درمان به نزد یک روان‌پزشک ارجاع دهد. این اقدامات، نمونه‌ای از درمان‌های رایج برای موقعیت‌هایی مانند اجتناب از مدرسه رفتن است به نحوی که متخصصان، مداخلات پژوهش شده‌ای نظیر این اقدام را برای حل مشکل افرادی که به کمک نیاز دارند انجام می‌دهند.

با این وجود، رویکرد راه حل محور راه دیگری را برای حل مشکل افراد پیش روی ما می‌گذارد. زمانی که سیستم را در کارتان دخالت دهید، مانند معلمان نیت، همه افراد در این سیستم این شانس را دارند که آنچه را که برای درمان یک فرد مانند نیت، مفید است را بیاموزند و سپس دست در دست هم

برای ایجاد تغییرات تلاش کنند. در مورد نیت هیچ جلسه از قبل تعیین شده‌ای وجود نداشت که کارکنان مدرسه در مورد نحوه کمک به نیت بارش فکری داشته باشند و ایده‌های خود را مطرح کنند. در عوض نیت از طریق «استثناها» یا زمان‌هایی که اوضاع کمی بهتر بود به من و معلمان سرنخ‌هایی داد تا بتوانیم راه‌حل‌های مورد نیاز نیت را در اختیارش قرار دهیم. کار معلمان و من این بود که به حرف‌های نیت به دقت گوش دهیم و موارد استثنا را به منظور ساخت استراتژی جدید پیدا کنیم و از آنجایی که کارکنان مدرسه موافق اجرای آن استراتژی‌ها بودند تغییر آسان‌تر و برای نیت طولانی مدت‌تر و ماندگارتر شد.

دانش‌آموز ابتدایی نشانگر خود را می‌سازد

در همان صبح، در آن سوی شهر، یک مشاور مدرسه ابتدایی با والدینی ملاقات داشت که اواخر روز سه‌شنبه با او تماس گرفته و بسیار ناراحت بودند. والدین به مشاور مدرسه گفتند که معلم دخترشان نامه‌ای را از طریق دخترشان برای آن‌ها فرستاده با این مضمون که دختر شما به اندازه توانایی‌هایش تلاش نمی‌کند. ظاهراً این دختر همیشه عملکرد تحصیلی خوبی داشته است، اما مادرش اکنون از دست او عصبانی است. مادر اعتراف کرد اخیراً متوجه بروز تغییراتی در دخترش شده است. صبح دچار دل درد شده بود و شب از مدرسه‌اش گلایه می‌کرد. گفتگوی بین آن‌ها بدین شکل شروع شد:

مشاوره مدرسه: امروز درباره چه چیزی صحبت کنیم تا برای شما مفید واقع بشه؟

مادر: بفهمم چه بلایی سر مگان اومده. او قبلاً هیچوقت اینجوری نبوده و همیشه دانش‌آموز خوبی بوده.

مشاور مدرسه: دونستن این موضوع چجوری بهترتون کمک خواهد کرد؟

مادر: فکر کنم اگه بفهمم چه علتی پشت این موضوعه، خواهم تونست که بهش کمک کنم.

مشاور مدرسه: در صحبت‌هاتون اشاره کردید که قبلاً شاهد چنین مشکلی نبودید، درباره زمان‌هایی بهم بگید که این مشکل کمتر بود یا اصلاً وجود نداشت.

مادر: خب، اون سال گذشته در مدرسه دیگری تحصیل می‌کرد. ما تابستان به یک محله دیگر نقل مکان کردیم و من فکر می‌کردم همه چیز روبراهه. اولش تو پیدا کردن دوست مشکل داشت، اما الان به خوبی با بچه‌های دیگه تو محله بازی می‌کنه.

مشاور مدرسه: مدرسه پارسالت چطور بود؟ چه چیزی تو اونجا متفاوت بود که باعث می‌شد اوضاع بهتر باشه؟