

فنيات الإرشاد الأسري

تقديم: من اجل تطبيق نظريات الارشاد الاسري توجد عدة أساليب واستراتيجيات يتبعها المرشد الاسري للوصول الى حل للمشكلة الاسرية، ومنها:

1.فنية الإرشاد السلوكي:

تعتمد الفنيات الإرشادية والعلاجية السلوكية على وجود صورة واضحة ودقيقة لدى المعالج عن تتابع الأحداث السلوكية التي تسبق الإجابة والتي تليها، بأن يجمع بيانات تفصيلية من أعضاء الأسرة عن طبيعة السلوك الذي يتورط فيه العضو (الفرد من الأسرة) ومن هذه الفنيات:

أ- التدريبات التوكيدية: " توكيد الذات "

يؤكد المدخل السلوكي في الإرشاد الأسري على أهمية ممارسة الاتصال المباشر والواضح بين أفراد الأسرة، والسماح لكل فرد بالتعبير عن أفكاره ومشاعره الايجابية أو السلبية، حيث يساهم هذا الاتصال في حل فعال لأغلب المشاكل التي قد تعترض الأفراد. وتتصف الأسر المتكدره بنقص الاتصال الايجابي وزيادة التعبير عن المشاعر السلبية، وبالتالي يقوم المرشد بالتدريب على التوكيدية " توكيد الذات " من خلال تكرار السلوك السار بالتدريب والاقتراء والتدعيم الايجابي. لأن الاضطراب يظهر عند الأفراد الذين يكونون غير قادرين على مواجهة الصراع أو التحدي أو النقص الثقة بالنفس لذا يركز المرشد على تعليمهم بعض المهارات التواصل التي تساعدهم على أن يسلكوا بثقة ويتواصلوا مع حاجاتهم وأفكارهم ومشاعرهم بأكثر فعالية لكل فرد من أفراد الأسرة، ويفيد التدريب التوكيدي في:

- مساعدة أعضاء الأسرة في توكيد ذواتهم في أطر الأسرة، خاصة عندما يشعر أي عضو بأنه يعامل بعدالة.

- يتمكن أعضاء الأسرة في الاستجابة بشكل أكبر مباشرة وتوكيدية.

- يتمكن أعضاء الأسرة من التعبير عن الحب أو العاطفة نحو بعض الأشخاص المهمين في حياتهم.

ب- الاقتصاد الرمزي:

يستخدم المرشد في هذا الأسلوب بعض المثيرات الشرطية بعد تشريطها بمكافآت، بمدعمات طبيعية كوسائل لحفز الفرد على التعلم وتدعيم السلوك المرغوب، وإطفاء السلوك غير المرغوب (كالتدخين مثلا)، عن طريق زيادة رصيده من المكافآت أو إنقاصها. كما يستخدم المرشد هذا الأسلوب بعد أن يحدد أساليب السلوك المرغوبة وعدد المكافآت التي يمكن أن يقدمها.

ت- حل المشكلة:

يعتبر حل المشكلة من المنظور السلوكي عملية مساعدة تهدف إلى تمكين الأسرة بكفاءة أكبر لمواجهة المشكلات الموقفية ويعمل المرشد الأسري على ترقية حل المشكلة عند الأفراد تم تعميمها على المواقف المشابهة " انظر إلى فلان.... كيف نجح " وبالتالي ينمي المرشد مناخ الثقة والتفهم بين الفرد وأعضاء أسرته.

ولا يبادر المرشد بحل المشكلة إلا بعد تحديد أبعادها، ويعلم أفراد الأسرة تحديد المشكلة وكيفية صباغتها ومساعدتهم على حلها.

وبهذا التدريب يقلل من الاعتمادية عن المرشد وتصبح الأسرة قادرة على حل مشاكلها.

2.فنية الإرشاد المعرفي:

يبحث الإرشاد المعرفي السلوكي في زيادة فعالية الفكر الذي وراء السلوك وتعديل الطريقة التي يفكر بها الشخص قصد تغيير سلوكه نحو الأفضل.

ويمكن للمرشد الأسري إعادة البناء المنطقي للأسرة من خلال إعطاء السلوك المعرفي، بإتباع المراحل التالية:

المرحلة 1: "التعريف": يوضح المرشد لأفراد الأسرة بأن ما نقوله لأنفسنا يصبح من معتقداتنا ويتحكم في تصرفاتنا وبالتالي يستطيع تغيير الطريقة التي يفكر بها أفراد الأسرة.

المرحلة 2: "الانتقال من المبدأ العام إلى التطبيق"

يعمل المرشد على إقناع أفراد الأسرة بالأفكار التي كانت لديهم وتوجه سلوكهم توجيهها غير منطقي مما سبب المشكلة الراهنة التي تواجهها الأسرة.

المرحلة 3: يربط المرشد بين المظاهر السلوكية والانفعالية المسببة للتوتر من ناحية والتمسك بالأفكار الخاطئة من ناحية أخرى، ثم يوضح لهم هذه الروابط ويبين لهم ضرورة تغيير طريقة تفكيرهم وبالتالي يقلل من حجم التوتر والاضطراب والضيق الذي يعانيه.

المرحلة 4: يشجع المرشد أفراد الأسرة على التطبيقات السلوكية والنتائج التي تظهر في مجال العلاقات، وقد يستخدم الاختبارات ليوضح لأفراد الأسرة الفروق التي حدثت بعد تغيير طريقة تفكيرهم لتدعيم إعادة البناء المنطقي.

وتستخدم في هذه الفنية برامج التدريب خاصة للأباء من أجل تصحيح أخطائهم اتجاه الأبناء.

3.فنية الإرشاد العقلاني:

ويهدف الإرشاد في هذه الحالة إلى إشباع الحاجات وتحمل المسؤولية، حيث يقوم المرشد بالتحدث مع المسترشد مع التركيز على اهتمامات ونجاحات المسترشد لن المعالج العقلاني يركز على السلوك، حيث يستطيع المسترشد تقدير سلوكه الشخصي في ضوء أهدافه ويعطي حكماً قيماً لسلوكه.

والإرشاد العقلاني " الواقعي " عملية تعليمية تركز على وجود الحوار بين المرشد والمسترشد، وفق قواعد عامة يمارسها المرشد حددها " بلاستر " في:

1 . الاندماج

2 . التركيز في السلوك أكثر من التركيز على المشاعر .

3 . التركيز على الحاضر .

4 . تقسيم السلوك .

5 . التخطيط للسلوك المسؤول .

6 . الالتزام .

7 . رفض الأعذار .

8 . عدم استخدام العقاب .

. المدخل العقلاني . الانفعالي وإرشاد الأسرة .

تؤكد هذه النظرية على أن الفرد قادر على حل المشكلات باستخدام التفكير العقلاني والمنطقي، وأهداف الإرشاد في هذه الحالة هو تخفيض القلق وإبدال الأفكار واللاعقلانية بأفكار عقلانية، ومن أساسياته:

. الإرشاد العقلاني الانفعالي، وهو عملية معقدة . حسب رأي "أبليس" . لأنه يفترض مجموعة من الاضطرابات المعرفية والانفعالية والسلوكية عند المسترشدين أثناء حضورهم لجلسات الإرشاد، وهذا يستدعي استخدام أساليب متنوعة بصورة انتقالية، مثل:

. التداعي الحر للتشخيص .

. تحليل المقاومة، إلا أن أهم الفنيات المستخدمة في هذا الأسلوب هو:

. الطرق المعرفية.

. الأساليب الانفعالية.

. استخدام استراتيجيات الهجوم.

. الوسائل السلوكية.

. أساليب التفاعل النشط.

4 . فنية الإرشاد التفاعلي . من وجهة نظر "باتسون"

تهدف هذه الاستراتيجية إلى حل المشكل القائم حسب وصف المسترشد، ويقبل المرشد طرح المسترشد لإحداث التغيير في النسق الأسري.

. مبادئ هذه الاستراتيجية:

يرجع التفاعليون مصادر الاضطراب في الأسرة إلى تحولات الفترات الحرجة، أو فترات دور حياة الأسرة، مثل التغيير من مرحلة التعريف إلى مرحلة التشريك " قبل الزواج إلى الزواج "، خاصة من ناحية الالتزام بدءا من الطفولة إلى المراهقة إلى مغادر المنزل الأبوي وتتمو هذه المشكلات في نظرهم عبر طريقتين:

. التحويل: ويقصد بها التعامل مع صعوبة عادية كأنها مشكلة.

. التحويل: حيث تتعامل مع مشكلة حقيقية كأنها صعوبة عادية وينظر المرشدون التفاعليون إلى أن علاج المشكلات يتطلب تغييرا في أنماط السلوك غير المرغوب، ومن الأساليب المتبعة في هذه الاستراتيجية:

1 . إعادة التسمية " إعادة التأطير": ويقصد بها تغيير وجهة النظر المفهومة في علاقتها مع إدراكنا للمواقف، وتعني هنا: تقديم سلوك المسترشد في صياغة إيجابية لتتجنب النقد واللوم.

2 . التكاليف المنزلية:

تغيير سلوك المسترشد بالكف عن أشياء كان يمارسها تعمل على استنباط المشكلة، وأن يقوم بسلوك جديد يخفف من حدة المشكلة.

3 . وصفات الأعراض: تقوم على فكرة التناقض وهي صورة من الرابطة الإرشادية المزدوجة، والتي يطلب فيها من المسترشد أن يفعل الأعمال التي يدركها بأنها أعراض مزعجة، مثل: يطلب من الطفل الذي يثير الضجة

إثارة المزيد من الضجة لا أن يتوقف.

" الشيء الممنوع مرغوب فيه " وبالتالي تتبدل الإثارة ويتوقف عن الضجيج.