

تقنيات الإرشاد الأسري

تقديم:

أخذت الممارسات التي تتضمن العمل مع أفراد الأسرة مجامعة واحدة لأغراض التشخيص والعلاج اهتمام الباحثين والمرشدين من أجل مساعدة المرشد الأسري، سواء ما تعلق باللغة اللفظية أو الرسائل غير اللفظية (الرموز، التعبيرات) وأوضاع طريقة الجلوس.

كما أن ما يميز الإرشاد الأسري ليس هو التنوع في الفنيات المستخدمة فيه بقدر من توظيف الفنيات في إحداث تغييرات هامة تتعلق بالنظام الكلي للأسرة. ومن هذه الفنيات ما يلي:

1. فنيات الإرشاد الأسري الجمعي:

1.1. فنيات تدعيم الميكانيزمات التكيفية:

وتهدف إلى التكيف مع والتفاعل مع الضغوط الحياتية والصعوبات التي قد تتعرض لها الأسرة. يلعب المرشد الأسري في هذه الحالة دور المعلم حيث يُنمذج لهم التقبل الشخصي وضبط الانفعالات والمزاج وتعليم القيم 1.2. فنية تنمية الخبرة الانفعالية:

تهدف هذه التقنية إلى تخفيف القلق والتحكم في ردود الأفعال الانفعالية من خلال الجلسات الإرشادية.

والملاحظ أن التعامل مع المشاعر الوجدانية أمر صعب يحتاج إلى خبرة وكفاءة، لأن الأفراد في الأسر لا يعبرون عن مشاعرهم بصراحة إما خوفاً من الآخرين أو تجنباً لاكتشاف مشاعر أعمق وفي بعض الأحيان ينكرون مشاعر معينة.

وهذا ما يجعل الخبرة الانفعالية مستترة أو خفية مما يزيد من الجهد المبذول من طرف المرشد الأسري، وتكمن مهمة المرشد الأسري هنا في:

1- السماح للمشاعر المكبوتة بالظهور والتعبير عنها في بيئة آمنة.

2- تبصير أعضاء الأسرة بتأثير المشاعر السلبية في حياتهم واستقرارهم وذلك باستخدام التعاطف (Empathy)

والتوضيح (Clarification) لمساعدة الأفراد على التعبير عن مشاعرهم.

3- العمل على خفض حدة الانفعالات السلبية والحادة و ثم يفحص أي مشاعر التغيير تكون متقبلة وأياها غير متقبلة وتكيف فنيات متعددة من نظريات مختلفة لتحقيق الهدف وهو وعي الأسرة بخبراتهم الانفعالية وتمييزها. وتصلح هذه التقنية في:

- حالات القلق.

- العنف الأسري.

- الصدمة الناتجة عن فقدان أحد أفراد الأسرة.

- تقنية السيكودراما " التمثيل النفسي ": كأن يمثل أحد أفراد الأسرة الماضي والحاضر " للحالة الحادثة " وما يتوقعه في المستقبل (نفسية ابتكرها مورينو) وهي أداة تساعد على الاتصال بين الأفراد والتنفيس الانفعالي.

- تقنية التعبير الكتابي: وذلك بأن يقوم أعضاء الأسرة بكتابة حياتهم ومعايشتها واختبارها، ليكشفوا مشاعرهم وتصوراتهم.

وتهدف تلك الاستراتيجيات إلى تصحيح الخبرة الانفعالية الماضية والتنفيس الانفعالي المتلاحق وبالتالي تكون النتيجة الاستبصار والتغيير.

3- تقنية تطوير المهارات البينشخصية: يقوم المرشد الأسري بتعليم أفراد الأسرة أساليب التواصل السليم، والتواصل الوالدي ومهارات حل المشكلات وفن إدارة الصراع والغضب سواء على الصعيد المهني أو على مستوى التفاعلات الحياتية اليومية. ويرجع ذلك بسبب:

- غياب النموذج الوالدي الممارس في الأسرة.

- ضعف الشخصية الوالدية المتحكمة.

ومن هذه الفنيات ما يلي:

- تقنية الإصغاء من أجل أخذ الدور للتعبير عن المشاعر وعكس المشاعر، وممارسة العصف الذهني المتحرر من إصدار الأحكام التقييمية.

- يدرّب المرشد أحد الزوجين كيفية الدفاع عن حقوقه دون عنف.

- يدرّب الأفراد على الإصغاء الجيد لبعضهم البعض وتفهم مشاعرهم.

- يدرّبهم على التفهم العاطفي للطرف الآخر.

- يدرّبهم على أساليب حل المشكلات بالتواصل الفعال.

4- تقنية إعادة تنظيم تركيب الأسرة:

ينظم المرشد الأسري إلى نظام الأسرة بناء على عقد تحالف متفق عليه، فيصبح المعالج قادراً على التدخل بفعالية بهدف تعديل وظائفها وليس حل مشاكلها فقط.

فيصبح المرشد والأسرة في علاقة شراكة علاجية بهدف:

تقليل النزاعات والخلافات والتوترات، وتعلم طرق جديدة في التكيف والتعامل مع المشكلات وبين أفراد الأسرة.

وكذلك تغيير الأنماط ذات الاختلال الوظيفي والتركيز على التسلسل الهرمي وتصحيح بنية الأسرة كما أكد: "مينوشين و فيشمان" (1981) Miunchin & Fashman حيث يتم استخدام عدة أساليب وتقنيات للمعالجة، ومنها:

أ - رسم خريطة الأسرة:

من خلال رسم خريطة الأسرة يتعرف المرشد على الحدود (هل هي صلبة أم واضحة وشفافة "لينة") وأساليب التعامل بين أعضاء الأسرة ثم توضيح العلاقة بين أفراد تلك الأسرة في تسلسل هرمي ووظيفي وعلائقي.

ب - التمثيل:

يطلب المرشد من أعضاء الأسرة تمثيل مشكلتهم وتنفيذها أمامه وعدم الاكتفاء بالحديث عنها ليتسنى للمرشد ملاحظة كيفية تفاعل أعضاء الأسرة والإفصاح عن النية من خلال التمثيل. وبالتالي: تقديم مقترحات وقواعد أكثر فاعلية للتغيير المرغوب فيه.

ج . إعادة التشكيل:

يطرح المرشد تغييرات وتفسيرات غير مألوفة لمشكلة قائمة في الأسرة "تولي الابن الأكبر دور الزوج مثلا الخلاف بين الزوج والزوجة أو الحجر مثلا"، رؤية المشكلة من زاوية أخرى، وهذا ما يسمى بإعادة التشكيل، وبالتالي يصبح بالإمكانات الإمساك ببنية الأسرة الذي يساهم في مشكلة الفرد. وهذه الطريقة لا تحمل أي عضو المسؤولية الكاملة لحل المشكلة الأسرية.