

مشاوره گروهی

واحد آموزشی 9



اهداف واحد آموزشی 9

- واحد آموزشی 9 مثال هایی از گروه های روان – آموزشی خواهد داد
- فعالیت گروه ها را توضیح خواهد
- مشاوره ی صدمه گروه خاص را توضیح خواهد داد



چرا گروه؟

- حس از خود
- حس ارزش
- حس انسانیت



ارتباط با دیگران

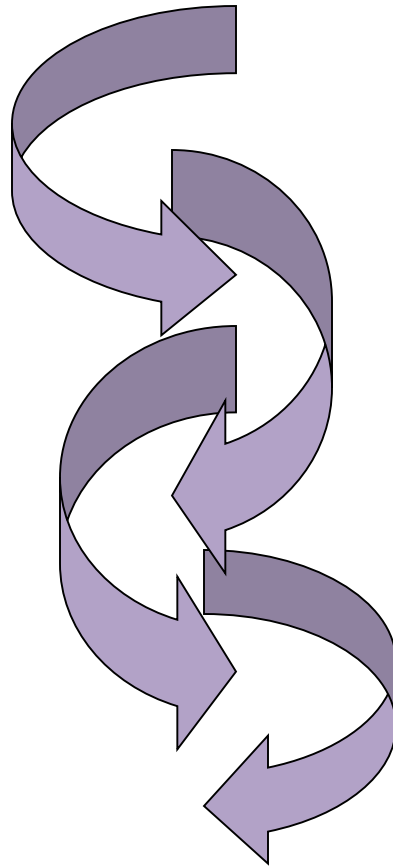
اهداف گروه ها

- توسعه ی اعتماد و احساس اعتماد به نفس
- افزایش خود آگاهی
- توسعه توانایی در گیر شدن در روابط سالم
- توسعه حسی از خود جهت دهی

تطبیق ماریچی در کار گروهی

پذیرش
گروه

پذیرش
بیشتر از سوی
دیگران



احساس

احترام به خود
ناشی از عضو بزرگتر بودن

Irvin Yalom, PhD

ظرفیت گروه

ظرفیت مثبت

- روابط پاداشی متقابل
- تجربه جمعی تابو را کاهش می دهد
- توانایی گروه برای «تحمل» تجربیات صدمه آور

ظرفیت منفی

- اثر متقابل مخرب
- دوباره به جریان انداختن پویایی شناسی مسئله محور

اعضای گروه یاد می گیرند:

- دادن و دریافت بازخورد
- کار در میان تفاوت ها و بر خوردها
- دیدن خود در میان «چشمان دیگران»
- افزایش اعتماد به نفس
- تشخیص ویژگی های مثبت خود

مدل های گروه

- گروه روان - آموزشی

- فعالیت درمانی گروه

- مشاوره گروهی

گروه روان - آموزشی

- فراهم آوردن اطلاعات درباره ی مباحث شناخته شده
- ترویج فهم بهتر از وضعیت سلامت روانی و مشکلات یا مسائل دیگر
- کمک به پیشگیری مشکلات آینده



مثال هایی از گروه روان - آموزشی



انطباق پذیری با صدمه

گروه، اطلاعاتی فراهم می کند درباره ی:

- انواع متفاوت صدمه
- چطور صدمه می تواند یک فرد و روابط وی را تغییر دهد
- فشار عصبی مابعد از صدمه
- مشکلات دیگر روانشناختی ناشی از صدمه
- چه چیزی برای بهبود یک فرد صدمه دیده کمک می کند

انطباق پذیری با افسردگی

گروه، اطلاعاتی فراهم می کند درباره ی:

- علائم افسردگی
- عوامل کمک به افسرده بودن
- راههای پیشرفت
- چگونگی حفظ کردن امید

انطباق پذیری با اضطراب

گروه، اطلاعاتی فراهم می کند درباره ی:

• اضطراب سالم در مقابل اضطراب ناسالم

• علائم اضطراب

• فشار عصبی مابعد از صدمه

• چگونگی مدیریت کردن اضطراب

• روش های آرام بخشی

مهارت ها گروه های آموزشی

گروه، اطلاعات و آموزش را در بهبود مهارت های مدیریت
علائم فراهم می آورد

- مهارت های هوشیاری به منظور بهبود خود آگاهی
- مهارت های ارتباط میان فردی برای آموختن بیان کردن نیازها به طور موثر
- مهارت های مدیریت احساسات
- مهارت های تحمل پریشانی

گروه برای ایمنی

- گروه برای ایجاد ایمنی و مراقبت از خود متمرکز است بر:
- آموزش شناسایی کردن موقعیت های امن و نا امن
- یادگیری برنامه های عملی برای حفظ کردن ایمنی
- یادگیری راهکارهای انطباق پذیری خوب
- تمرین روش های مدیریت فشار عصبی

گروه‌های فعالیت درمانی



فعالیت گروه‌ها

بکارگیری تفریح و سرگرمی و دیگر فعالیت‌ها برای کمک کردن به مشکلات جسمی، روانی، احساسی و / یا اجتماعی افراد برای:

- پیشرفت کارکردهای آنها در زندگی روزانه.
- پیشرفت توانایی آنها در همکاری کردن با دیگران.
- پیشرفت عزت نفس آنها.
- تجربه موفقیت.

اجتماعی شدن گروهها

- ارائه فعالیت هایی برای دسترسی کسانی که تعامل آنها با جامعه ی محلی محدود شده است
- ارائه گزینه های متنوع فراغت در محیطی آرام و پشتیبان
- ارائه فعالیت های طراحی شده برای پیشرفت کیفیت زندگی



انواع فعالیت های درمانی

- کار دستی/ هنری
- کار با چوب
- آشپزی
- دیدن فیلم
- بیرون رفتن (پیک نیک)
- موسیقی
- بازی
- رویدادهای خاص/ آداب و رسوم/ مراسم
- دیگر فعالیت ها

مشاوره گروهی



متمركز بر
پيشگيري، آموزش
و التيام

مشاوره گروهی

مشاوره گروهی یک محیط امن را ایجاد می کند برای:

- صحبت کردن به طور محرمانه درباره ی مشکلات
- در میان گذاشتن با کسان دیگر که مشکلات مشترک دارند
- دریافت پشتیبانی از طرف اعضای گروه و مشاوران
- یادگیری راههای تازه برای درگیر شدن با مشکلات

مشاور گروهی شرکت کنندگان را کمک می کنند براینکه:

- بیاموزند که آنها با مشکلات خود تنها نیستند
- راههای تازه را برای حل کردن مشکلات خود از دیگر اعضای گروه و مشاوران فرا بگیرند
- تجربه کنند که آنها می توانند به دیگر اعضا کمک کنند
- راههای تازه را برای نزدیکی خود با دیگران بیاموزند

گروه یادآوری و سوگواری

- متمرکز بر صدمه‌ی گذشته، نه مشکلات حال
- رهبری جمعی با گردانندگان آموزش دیده‌ی گروه
- اعضای گروه اهداف را شناسایی کنند
- اعضای گروه یکدیگر را پشتیبانی کنند
- زمان محدود برای بستن (برای بستن موضوع صدمه‌ی وارده در ذهن و حرکت به جلو برای بهبود)

گروه‌های نجات یافته صدمه

- اعضا، تجربه‌ی صدمه‌ی وارده متشابه را با هم در میان می‌گذارند (برای مثال حادثه طبیعی، جنگ، خشونت خانوادگی)
- گروه‌های نجات یافته‌ی صدمه ظرفیت حل کردن احساساتی چون گوشه‌گیری، خجالت، و تابو را دارند
- اعضا ظرفیت توسعه یک حس تعلق را دارند که ممکن است تجربه‌ای مثبت را برای همه فراهم آورد.

شکل گیری و رهبری گروههای مشاوره

آمادگی

سیاست های گروه

فرآیند

نقش گرداننده ی گروه



انتخاب اعضای گروه

- مشکلات مشابه
 - اهداف فردی مشابه
 - انواع شخصیت ناهمگن
- فکر کنید درباره ی:

« آیا این فرد خاص بایستی شامل این گروه خاص در این زمان خاص با این رهبر گروه شود؟ »

انتخاب اعضای گروه

شاخص هایی برای شامل نبودن در یک گروه

- عصبانی، خشمناک و متخاصم

- ضد اجتماعی

- به شدت تدافعی

- انگیزه ی ضعیف برای تغییر دادن

به خاطر داشته باش: نه هر کسی از مشاوره گروهی سود می برد. برای بعضی ها، مشاوره گروهی اختلال روانشناختی را افزایش خواهد داد.

آمادگی برای جلسه مقدماتی گروه

- گرداننده ی گروه با هر عضو بالقوه ی گروه به طور جداگانه ملاقات می کند
- جلسه مقدماتی اولین قدم در ایجاد رابطه ای میان عضو و گرداننده ی گروه است
- جلسه مقدماتی اطلاعاتی درباره ی شرکت کنندگان بالقوه را فراهم می آورد
- تصورات غلط درباره ی هدف گروه را کاهش می دهد
- کمک به گرداننده در فهم انتظاراتی که اعضا ممکن است از گروه داشته باشند

سیاست های گروه

- محرمانه بودن
- صحبت کردن خارج از نوبت
- ترتیب صندلی ها
- نظم و ترتیب فضای جلسه
- غیبت
- جدا شدن از گروه

دستور العمل های گروه

- هر عضو گروه تصمیم می گیرد چقدر او می خواهد با دیگران در میان بگذارد. فضای اعتماد به اعضا در مراقبت و کمک به یکدیگر یاری خواهد کرد
- 5-8 عضو با 1 یا 2 مشاور هدایت می شوند.
- بیشتر گروهها هفتگی برای 1/2 ملاقات می کنند

هدف گروهها

گروه هم آوردن ترکیبی از افرادی که یکدیگر را هم چالش و هم حمایت خواهند کرد و به توسعه ی اعتماد و ایمنی گروه کمک می کنند



روابط در گروه

- عضو با عضو

انسجام میان شخصی به مبادله ی رفتار مثبت میان اعضا بستگی دارد

- عضو با گروه

انسجام بر اساس یک حس تمایل، اعتماد، حمایت، و تعهد متقابل به هدف گروه است

- عضو با گرداننده ی گروه

احترام برای شناخت گرداننده به عنوان مدیر گروه

در گروه چه اتفاقی می افتد

- توسعه روابط میان همه ی اعضای گروه
- رفتارها و احساسات به وسیله ی افراد و میان دو عضو، زیر گروهها و تمام گروه بیان شده است
- تغییرات می توانند در سخنرانی، تاثیر گذاری، و رفتارهای غیر شفاهی مشاهده شوند

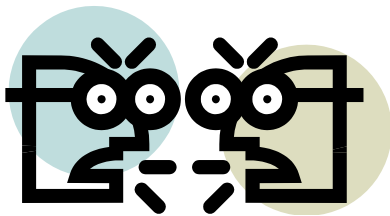
گروهها

- گروهها می توانند سازگار، کار محور و سودمند باشند



یا

- گروهها می توانند دفاعی، کار گریز یا مقاومتی باشند



نقش گرداننده ی گروه



مدیر:

- گروه را راه اندازی می کند
- قوانین ایجاد شده گروه را کنترل می کند
- زمان را مدیریت می کند
- گروه را در مسیر نگه می دارد
- مدیریت عضویت، موضوع، بیان عاطفی، سطوح اضطراب، غیره را فراهم می آورد.

نقش گرداننده ی گروه

مراقبت گر:

- تعیین نحوی مراقبت از سلامتی همه ی اعضای گروه
- ایجاد و حفظ اعتماد در میان گروه
- مراقبت گر همه ی اعضای گروه را می پذیرد و آنها را دآوری نمی کند

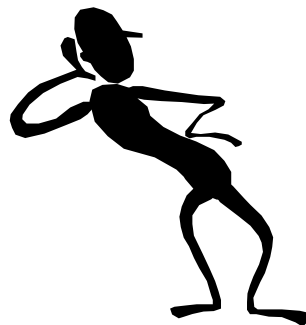
نقش گرداننده ی گروه

خطای احساسی:

- گرداننده ی گروه بیان متناسب از احساسات، ارزشها، و نگرش های فردی را تسهیل می کند
- به عنوان الگو در دریافت و دادن بازخورد عمل می کند
- گرداننده ی گروه به ترویج فهم و درک کمک می کند:**
- گرداننده گروه مطمئن می شود که اعضا، خودشان و دیگر اعضای گروه را درک می کنند
- گرداننده ی گروه یادگیری اعضا با بازخورد های مراقبت جویانه را پیش می برد

مهارت های گرداننده ی گروه

- شنونده ی فعال
- یازتاب دهنده
- روشنی و وضوح
- خلاصه کنندگی
- همدلی
- تفسیر احساسی
- ارتباط گیری
- مواجهه



مهارت های گرداننده ی گروه

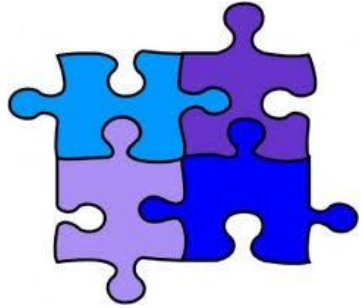
اداره گروه برای:

- ایجاد یک شرایط امن و پذیرا
- ارائه تشویق و حمایت
- تا حد ممکن همه ی اعضا ی گروه را شامل کند
- کمک به اعضا با ارتباط - با برخورد و مباحثه، با احساسات مثبت

مهارت های گرداننده ی گروه

- اجازه ی غیبت، دروغ، نقض راز داری، یا تجاوز به حریم خصوصی را ندهد
- اجازه آموزش از طریق مثال – الگو با رفتارهای خود اعضا را ندهد
- ارزیابی آنچه که برای گروه در حال اتفاق است
- چه وقت گروه پایان می یابد
- بحث در مورد آنچه که یاد گرفته شده است
- شناسایی چالش هایی که اعضای گروه ممکن است با آنها مواجه شوند
- صحبت درباره ی ایمنی طرحها و دیگر راهکارهای مفید
- بحث در آینده ی قابل دسترس خدمات

گروهها ارتباطات خود را تحکیم می کنند



- اعضای گروه کارشناسان نیز هستند
- اعضای گروه می توانند از یکدیگر بیاموزند
- اعضای گروه می تواند مشاوران را از مشکلات خود آگاه سازند
- گروهها به ایجاد یک تخصص جمعی کمک می کنند
- گروهها به یک جامعه محلی تبدیل می شوند