

کار بست راه حل محور

جعبه ابزاری برای کار با کودکان و نوجوانان

تألیف

لوئیز بازاگلت و همکاران

ترجمه

محمدرضا یعقوبی

علیرضا ملائی

ویراستار

دکتر میرسعید جعفری



فهرست

- | | |
|--|--|
| صفحه ۵۵ | صفحه ۷ |
| ۵. کار در راستای آینده‌ترجیحی:
نمونه‌ها، استنهاها و سؤالات مقیاسی | قدردانی |
| صفحه ۶۸ | صفحه ۸ |
| ۶. گروه راه‌حل | مقدمه مترجمان |
| صفحه ۷۶ | صفحه ۱۰ |
| ۷. بنا کردن بر موفقیت | مقدمه |
| صفحه ۸۵ | صفحه ۱۲ |
| ۸. برنامه‌ریزی و حرکت به سوی پایان | ۱. توضیح رویکرد راه‌حل‌محور
به کودکان |
| صفحه ۹۴ | صفحه ۲۲ |
| ۹. منابع بیشتر | ۲. گفت‌وگوی عاری از مشکل |
| صفحه ۹۶ | صفحه ۳۱ |
| ضمیمه: ابزارهایی برای کار
با کودکان و نوجوانان | ۳. معین کردن آنچه می‌خواهیم:
مقصد (بالاترین امیدها) |
| | صفحه ۴۴ |
| | ۴. توصیف جزئیات آنچه می‌خواهیم:
آینده‌ترجیحی |

قدردانی

این جعبه ابزار توسط لوئیز بالگت، ماریا امیلسون، شارون برسلین، الکس مودر، مریل کلوناس، علی براون و نیل اندرسون گردآوری، ویرایش و طراحی شده است. مایلیم از متخصصان و مدیران انجمن ملی پیشگیری از خشونت علیه کودکان^۱ (NSPCC) برای به اشتراک گذاشتن داستان‌های الهام‌بخش، مواد تمرینی خود و مشاوره‌هایی که در مورد محتوا و ارائه این جعبه ابزار دادند، تشکر کنیم. بدون مشارکت شما، این جعبه ابزار وجود نداشت.

ما از جولیا مایس، لیانا سانزون و جیلیان مک‌الروی بابت حمایت از پروژه و مشاوره‌هایی که به کارکنان دادند، سپاسگزاریم و همچنین از راهنمایی و کمک‌های شارلوت آکینولا، الکس استیونسون، ویکتوریا کلارک و هلن والترز قدردانیم.

مایلیم از گای شان به خاطر ساعت‌ها آموزش کاربست راهحل محور که به کارکنان NSPCC ارائه کرده و نقش بسیار ارزشمند او در طراحی این جعبه ابزار تشکر کنیم.

در پایان از کودکان و نوجوانانی که از طریق خدمات حضوری با ما همکاری داشته‌اند، قدردانی می‌کنیم. تدبیر و خلاقیت شما، الهام بخش ما در نوشتن این جعبه ابزار بود.

مقدمه مترجمان

علاوه بر این، انعطاف پذیری SFBT موجب می شود که این روش در بستر فرهنگی ایران به طرز مؤثری جلوه گر شود. والدین ایرانی، به ویژه در جامعه ای که به سرعت در حال پیشرفت می باشد و در آن ارزش های سنتی گاهی در تضاد ارزش های مدرن قرار می گیرد به طور معمول با چالش های منحصر به فردی در خصوص سلامت روان فرزندان خود مواجه هستند. رویکرد هدف محور و مبتنی بر نقاط قوت SFBT به خوبی با بالاترین امیدها و نیازهای خانواده های ایرانی هم خوانی دارد و ابزارهای مؤثری را برای حمایت از سلامت روانی و هیجانی فرزندان شان فراهم می کند.

در جامعه ای که برداشت های منفی از نسل کنونی متداول است، ضروری است که زیبایی، خلاقیت و پتانسیل کودکان و نوجوانان را شناسایی و ارج نهاد. SFBT همچون روایتی توانمند در مقابل این نگرش عمل کرده و گفت و گو را از دیدگاه متمرکز بر نواقص و مشکلات به سمت نگرشی که تمایل قوی برای پیشرفت در هر کودک و نوجوان را نمایان می سازد، تغییر می دهد. این تحول نه تنها کودکان و نوجوانان را توانمند می سازد بلکه محیطی مثبت و حمایتی برای رشد آنها ایجاد می کند.

علاوه بر این، ضروری است که به نقاط ضعف سیستم های آموزشی سنتی که اغلب به توانمندسازی کودکان و نوجوانان توجه کافی نمی کنند، پرداخته شود. محیط های آموزشی معمولاً بر تطابق با استانداردها و موفقیت های تحصیلی تأکید دارند و در این فرایند، استعدادها و آرزوهای متنوع دانش آموزان را نادیده می گیرند. در این راستا SFBT جایگزینی نوآورانه به معلمان و درمانگران ارائه می دهد که موجب شکل گیری فضایی می شود که در آن صدای کودکان شنیده شده و نقاط قوت منحصر به فرد آنها مورد توجه قرار می گیرد و در نهایت، توانمندی های آنها تقویت شود.

یکی از دغدغه های همیشگی متخصصان سلامت روان، جستجوی رویکردهای درمانی متناسب با کودکان و نوجوانان می باشد. درمان فشرده راه حل محور (SFBT) رویکردی جامع و انعطاف پذیر است که به نیازهای خاص این گروه سنی توجه می کند. با توجه به سابقه خودمان در کاربست SFBT در کار با کودکان و نوجوانان شما را به مطالعه این کتاب تحول آفرین که اصول SFBT را متناسب با نیازهای خاص کودکان و نوجوانان امروزی ارائه می دهد، دعوت می کنیم.

همان طور که اینسو کیم برگ به خوبی بیان کرده است: «راه حل لزوماً ارتباطی با مشکل ندارد». این فلسفه در قلب و روح SFBT جای گرفته و درمانگران را دعوت می کند تا به جای تمرکز بر مشکلات، نقطه تمرکز خود را به نقاط قوت و پتانسیل های ذاتی کودکان و نوجوانان معطوف کنند. SFBT با تأکید بر ساخت راه حل و آینده ترجیحی، این فرصت را به کودکان و نوجوانان می دهد تا توانمندی های خود را شناخته و در مواجهه با چالش های زندگی تاب آوری را در خود پرورش دهند. در دنیایی که نوجوانان به طور مکرر با فشارها و انتظارات متعددی مواجه هستند، این رویکرد امید را در دل آنها می کارد و انگیزه ای برای حرکت به سوی آینده ترجیحی فراهم می آورد.

تجربه چندین ساله مترجمان در کار با نوجوانان دارای افکار خودکشی (و سابق اقدام به خودکشی) موجب شده است تا نگاهی متفاوتی به سلامت روان نوجوانان داشته باشیم. ما مستقیماً شاهد بوده ایم که چگونه SFBT می تواند برای کودکان و نوجوانانی که با برچسب مقاوم و دشوار شناخته می شوند، منبع امید و بهبودی باشد. با تمرکز بر قابلیت های شگرف این کودکان و نوجوانان، می توانیم به آنها کمک کنیم تا نقاط قوت خود را شناسایی کرده و در مسیر بهبودی و رشد گام بردارند.

مقدمه مترجمان (ادامه)

به نیازهای آنها احترام گذاشته و آنان را توانمند می‌سازیم تا خود، مالک سلامت روان و آینده‌شان باشند.

در مواجهه با چالش‌های کنونی کودکان و نوجوانان، ضروری است رویکردهایی را اتخاذ کنیم که ظرفیت بالقوه آنان برای رشد را تأیید نماید. SFBT علاوه بر شناسایی توانمندی‌های کودکان و نوجوانان، کنجکاو ذاتی و تمایل آنان به تغییر را نیز تقویت می‌کند. از طریق این کتاب، امید داریم نسل جدیدی از درمانگران را به پذیرش SFBT برای حمایت از سلامت روان و رشد کودکان و نوجوانان ترغیب نماییم.

از شما دعوت می‌کنیم به این سفر شگفت‌انگیز به دنیای خلاقیت و توانمندی کودکان و نوجوانان ملحق شوید. با همکاری یکدیگر می‌توانیم طرز تفکری نوین به سوی رویکردی امیدبخش و توانمندساز در زمینه سلامت روان نوجوانان ایجاد کنیم و محیط‌هایی را مهیا سازیم که در آن هر کودک و نوجوان بتواند به شکوفایی دست یابد.

در پایان، بینش‌هایی که از این کتاب درباره SFBT برای کودکان و نوجوانان به دست خواهید آورد، تأثیر شگرفی بر عملکرد حرفه‌ای شما خواهد داشت. در حالی که غرق در پیچیدگی‌های کار با کودکان و نوجوانان می‌شویم، بیایید حکمت جاودان اینسو کیم برگ را به یاد داشته باشیم: «هیچ مشکلی آنقدر بزرگ نیست که نتوان آن را حل کرد». با پذیرش این رویکرد، قادر خواهیم بود چالش‌ها را به فرصت‌ها تبدیل کرده و مسیر را به سوی آینده‌ای روشن‌تر برای کودکان و نوجوانان خود هموار سازیم.

محمدرضا یعقوبی
 mrezaayaghobii@gmail.com

علیرضا ملائی
 alirezamolaie1380@gmail.com

فروردین ماه ۱۴۰۳

این کتاب منبع کلیدی برای مشاوران، روانشناسان، مددکاران اجتماعی، معلمان و تمامی حرفه‌ای‌هایی که به طور مستقیم با کودکان و نوجوانان در تعامل هستند، به شمار می‌آید. کتابی که در دست دارید راهبردها و بینش‌های عملی برای پیاده‌سازی SFBT ارائه می‌دهد و امکان اجرای آن را نه تنها در محیط‌های درمانی بلکه در زمینه‌های آموزشی و اجتماعی نیز فراهم می‌سازد. همچنین، والدین می‌توانند راهنمایی‌های ارزشمندی در خصوص نحوه حمایت از فرزندان خود در مواجهه با چالش‌های زندگی از منظر رویکرد راه حل محور دریافت کنند.

همان‌طور که اینسو کیم برگ در نقل قول معروف خود بیان کرده است: «ما نیازی به دانستن اینکه چه چیزی اشتباه است، نداریم؛ ما باید بدانیم که چه چیزی درست است». این نگرش اصولی باید در تعاملات درمانی با کودکان و نوجوانان مد نظر قرار گیرد. تمرکز بر ویژگی‌های مثبت به جای نواقص، به کودکان و نوجوانان این امکان را می‌دهد که در گفت‌وگوهای معنادار درباره بالاترین امیدها و دستاوردهای خود مشارکت نمایند و در نتیجه حس توانمندی و خودکارآمدی در آنها تقویت شود.

در این کتاب، نمونه‌های عملی و تمرینات کاربردی ارائه می‌شود که به بررسی کاربست SFBT برای کودکان و نوجوانان می‌پردازد. این نمونه‌ها به وضوح قدرت تحول‌آفرین تفکر راه حل محور را نمایان می‌سازند و تغییرات عمیقی را که در پی تشویق کودکان و نوجوانان به تأمل در موفقیت‌هایشان و تصور آینده‌های مطلوب‌شان رخ می‌دهد، به نمایش می‌گذارند.

SFBT ابزارهای لازم برای ایجاد اتحاد درمانی مستحکم با کودکان و نوجوانان که موجب تقویت اعتماد و همکاری آنها می‌شود را در اختیار متخصصان و درمانگران قرار می‌دهد. با درگیر کردن فعالانه کودکان و نوجوانان در فرایند درمان،

مقدمه

کاربست راه حل محور با کودکان

کاربست راه حل محور در اصل در آمریکا و در دهه ۸۰ و ۹۰ میلادی توسط گروهی از افراد از جمله استیو دی شیزر و اینسو کیم برگ توسعه یافت (شنان، ۲۰۱۴). از همان ابتدا این رویکرد هم برای بزرگسالان و هم برای کودکان و نوجوانان به کار می‌رفت و کتاب‌های گوناگونی درباره کاربرد راه حل محور برای کودکان نوشته شده است (برای مثال، برگ و اشتاینر، ۲۰۰۳؛ میلنر و بیتمن، ۲۰۱۱). درمان فشرده راه حل محور خودش را از سایر شکل‌های سنتی مداخلات متمایز کرد زیرا این رویکرد به دنبال تغییر در آینده متصور شده است. در راه حل محور حل مسئله به معنی دور شدن از مسئله نیست بلکه به معنای نزدیک شدن به آنچه می‌خواهیم است.

در این روش درمانی، متخصص این فرض را در نظر می‌گیرد که کودک یا نوجوان کارشناس زندگی خود است. پرسشگری راه حل محور موجب افزایش توانمندی، کشف مهارت‌ها، راهبردها و ایده‌های افراد برای رسیدن به آینده دلخواه آنها می‌شود. اگر چه اصول راه حل محور ساده است اما اجرای آن آسان نیست؛ چرا که به همان اندازه‌ای که مراجعان در جست‌وجوی پاسخ‌هایشان هستند، درمانگران نیز به دنبال سؤال مناسب می‌گردند (راتنر و همکاران، ۲۰۱۲، صفحه ۱۰۹).

کار کردن با کودکان و نوجوانان با استفاده از رویکرد راه حل محور، نیازمند ابزارهای نوآورانه جهت هدایت ارتباط و مطرح کردن سؤالاتی است که هسته درمان فشرده راه حل محور را تشکیل می‌دهد. این موارد چالش‌هایی است که متخصصان NSPCC در استفاده از کاربست راه حل محور با کودکان و نوجوانان تجربه کرده‌اند و راه حل‌های ابداعی آنها منجر به توسعه این جعبه ابزار شده است.

خدمات حضوری NSPCC

خدمات حضوری NSPCC در ۱۸ مکان در بریتانیا ارائه می‌شود. این خدمات به کودکان و نوجوانان تحت مراقبت و آنهایی که در آستانه مراقبت و مایل به دریافت حمایت هستند ارائه شده و با استفاده از آن می‌توانند چیزی که در زندگی خود قصد تغییر آن را دارند، شناسایی کنند. متخصصان آموزش دیده NSPCC با استفاده از رویکرد راه حل محور به کودکان و نوجوانان کمک می‌کنند تا با رقم زدن تغییرات مثبت در زندگی آنچه که دوست دارند به دست بیاورند را شناسایی کنند. متخصصان ارائه‌دهنده خدمات حضوری، آموزش مقدماتی کاربست راه حل محور را دریافت می‌کنند.

جعبه ابزاری برای کار با کودکان و نوجوانان

این جعبه ابزار اولین بار توسط متخصصان NSPCC به عنوان راهنمایی برای اجرا درمان راه حل محور با کودکان و نوجوانان (از سن ۵ تا ۱۹ سال) برای همکاران سازمان طراحی شد.

NSPCC از سپتامبر ۲۰۱۱ کاربست راه حل محور برای کودکان و نوجوانان را در خدمات حضوری خود به کار می‌برد. طی این مدت، متخصصان ما دانش زیادی در ارتباط با رویکرد راه حل محور و همچنین در مورد علایق و نیازهای کودکان سنین مختلف به دست آورده‌اند. ما تصمیم گرفتیم این جعبه ابزار را به صورت کتابی که مشاهده می‌کنید، عرضه کنیم تا سایر کسانی که از کاربست راه حل محور در کار با کودکان استفاده می‌کنند نیز از خلاقیت متخصصان ما و تجربیات آنان در کار با کودکان و نوجوانان بهره‌مند شوند. این جعبه ابزار شامل کاربرگ‌ها و فعالیت‌هایی است که متخصصان NSPCC در کار با کودکان و نوجوانان

مقدمه (ادامه)

مواردی که باید در نظر بگیرید

- هر کودک و نوجوان با دیگری متفاوت است و علایق و نیازهای متفاوتی هم خواهند داشت.
- ممکن است بخواهید رویکردتان را بر اساس سن، قومیت و مرحله رشد کودک و همچنین با در نظر گرفتن سبک یادگیری فردی، سواد هیجانی و هرگونه مشکل و ناتوانی یادگیری، تغییر دهید. کودک خلاق است یا فعال؟ خواندن را ترجیح می‌دهد یا نوشتن؟ برگ و اشتاینر (۲۰۰۳ صفحه ۱۳) بر اهمیت «کشف روش‌های یادگیری خاص هر کودک» تأکید می‌کنند.
- بخش «گفت‌وگوی عاری از مشکل» در این جعبه ابزار شامل فعالیت‌هایی است که به متخصصان راه‌حل محور کمک می‌کند تا با کودک و آنچه برای او اهمیت دارد، آشنا شوند.
- اجازه ندهید سن کودک فعالیت‌های منتخب شما را محدود کند. برخی نوجوانان از تمرین‌های نقاشی یا استفاده از سینی شن لذت می‌برند، در حالی که بعضی از کودکان کوچک دوست دارند نظرات کلامی خودشان را بیان کنند.
- شبکه حمایتی کودک نقش مهمی در تسهیل و تقویت کاری که در جلسات با آنها انجام می‌دهید، دارند. ما در این جعبه ابزار، شبکه حمایتی کودک را «گروه راه‌حل» می‌نامیم.
- همیشه برنامه جایگزین داشته باشید، زیرا ممکن است رویکرد برنامه‌ریزی شده شما همیشه کارساز نباشد.
- در حین جلسه، دائم روند خود را متناسب با فرد و مسیر پیشرو تغییر داده و تنظیم کنید.
- از کودک بخواهید فعالیت‌های قبلی خود را به جلسه بیاورد تا آنها را بررسی کرده و نمودار پیشرفت او را ترسیم کنید.

مفید تشخیص داده‌اند. ما قصد نداریم این جعبه ابزار را به یک راهنمای دستوری یا محدود تبدیل کنیم. هر کودکی علایق و نیازهای مختلفی دارد؛ بنابراین شما می‌بایست کاربست و ایده‌های این جعبه ابزار را متناسب با هر فرد تنظیم کنید. خواه ناخواه بهترین ایده‌ها، مستقیماً از طرف خود افراد ارائه خواهد شد (بسیاری از نمونه‌های موردی ارائه شده، نشان می‌دهند که چگونه افراد ایده‌های خود را وارد کار کرده‌اند). با این حال، امیدواریم که ایده‌های ارائه شده در این جعبه ابزار، الهام بخش فعالیت‌هایی باشد که می‌خواهید در کار با کودکان و نوجوانان از آن استفاده کنید. متخصصان NSPCC متوجه شده‌اند که استفاده از کاربرگ‌ها و فعالیت‌ها در جلسات حضوری با نوجوانان به آنها کمک می‌کند تا راحت‌تر مارجابویی راه‌حل محور خود را آغاز کنند (نمونه‌هایی از این موارد در جعبه ابزار به اشتراک گذاشته شده است). با این حال، ممکن است در مواقعی استفاده از کاربرگ‌ها را غیرضروری بدانید.

این جعبه ابزار برای چه کسانی است

این جعبه ابزار ویژه درمانگران راه‌حل محوری که با کودکان و نوجوانان کار می‌کنند، طراحی شده است. کتاب حاضر شامل منابع و مواد تمرینی است که می‌تواند به طور خاص در کار با کودکان و نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد. در ابتدای هر بخش، مقدمه مختصری از جنبه‌های مختلف رویکرد راه‌حل محور مطالعه خواهید کرد. با این حال، برای بررسی کامل‌تر پیشنهاد می‌کنیم به کتاب‌هایی مثل برگ و اشتاینر، ۲۰۰۳؛ میلنر و بیتمن، ۲۰۱۱؛ راتنر و همکاران، ۲۰۱۲؛ و شنان ۲۰۱۴ مراجعه کنید (جزئیات کامل کتاب‌ها در بخش منابع بیان شده است).

۱

توضیح رویکرد راه حل محور به کودکان

توضیح رویکرد راهحل محور به کودکان

رویکرد راهحل محور چیست؟

«واضح است که نمی‌توان مشکل را با همان تفکری که آن را به وجود آورده است، حل کرد.»
(برگ و دی‌شیزر، ۱۹۹۳، صفحه ۹).

رویکرد راهحل محور سؤالاتی را برای کودکان مطرح می‌کند تا به آنها کمک کند:

آنچه را که از کار با ما می‌خواهند به دست آورند، شناسایی کنند، از توانایی‌های خود آگاه شوند، و کارهایی که در راستای حرکت به سوی آن انجام می‌دهند را کشف کنند.

این فرایند، استثنای مشکل و کارهایی که کودکان همین الان برای رسیدن به آینده ترجیحی خود انجام می‌دهند را برجسته می‌کند. تجربیات قبلی آنها از کمک (مشاوره) گرفتن ممکن است «مسئله محور» بوده باشد و آنها را به سمتی سوق دهد که انتظار یک رویکرد خاص را داشته باشند. بنابراین توضیح رویکرد راهحل محور و اینکه چگونه می‌تواند به عنوان تجربه‌ای «متفاوت» تلقی شود، می‌تواند برای کودکان مفید باشد. این کار باعث می‌شود کودک درک درستی از فرایند داشته باشد تا در هنگام استفاده از سؤالات متفاوت، حالت تدافعی به خود نگیرند.

موارد قابل ملاحظه

بهتر است از مقدمه طولانی صرف نظر شود، زیرا ممکن است کودک علاقه خود را از دست بدهد. شاید بهترین روش برای معرفی رویکرد، در عمل نشان دادن آن به کودک باشد که رسماً موجب شروع کار می‌شود. نشان پیشنهاد می‌کند که از خود کودک یا نوجوان بپرسیم که دوست دارد توضیح بدهیم یا کار را شروع کنیم (۲۰۱۴، صفحه ۱۴۴ و ۱۴۵).

هدف این جعبه ابزار، فراهم کردن انواعی از تمرین‌ها، بازی‌ها و فعالیت‌هایی است که کودک را علاقه‌مند و در تمام مراحل درگیر کند.

ابزارهای توضیح رویکرد راهحل محور

برای کودکان و نوجوانان

- نمای کلی «ماجرای من»: توضیح
- نمای کلی «ماجرای من»: ابزار
- نردبان‌ها و کیف‌های ابزار: توضیح
- نردبان‌ها و کیف‌های ابزار: ابزار
- کارت‌های داستان جیمی: ابزار

ابزار: نمای کلی «ماجرای جویی من»

ماجرای جویی رویکرد راه حل محور:

- کار را با شناسایی بالاترین امیدهای خود شروع می کنید.
- فکر می کنید رسیدن به بالاترین امیدهایتان چه تفاوتی برای شما ایجاد می کند.
- در حال حاضر چه کاری انجام می دهید تا به سمت امیدهای خود حرکت کنید.
- اگر فقط یک یا دو قدم به سمت رسیدن به امیدهای خود نزدیک تر شوید، چه تفاوتی برای شما ایجاد می کند.
- همان طور که پیش می روید، در مورد نقاط قوت و توانایی های خود بیشتر می آموزید.

