

بنام هستی بخش

فنون کاربردی مشاوره در مدرسه



تالیف

دکتر مرتضی حاج بابایی

آرش حاج بابایی



انتشارات ما و شما

فهرست

- مقدمه: ۴
- فصل یک: مرام نامه اخلاقی ۱۱**
- فصل دو: فرایند مشاوره در مدرسه ۲۱**
- راهنمایی ۲۲
- برنامه ریزی ۲۸
- مشاوره ۳۴
- مداخله ۳۶
- درمان ۳۸
- فصل سه: اصول و فنون مشاوره ۴۰**
- پیشینه کاری ۴۰
- فن برقراری ارتباط ۴۱
- مصاحبه ۴۳
- درک زبان بدن ۴۴
- فن گوش دادن ۴۷
- فن سؤال کردن ۴۹
- فن پاسخ دادن ۵۱
- فن برانگیختن ۵۳
- فن خودآشکارسازی ۵۴
- فن پاسخ همدلانه ۵۵

- ۵۷..... فن مقاومت شکنی
- ۶۰..... فن تایید و تحسین
- ۶۱..... فن هدایت و رهبری جلسه
- ۶۲..... فن بازنمایی
- ۶۳..... فن سازماندهی

فصل چهار: رهنمودهای کاربردی برای مشاوران ۶۴

- ۶۴..... ویژگی‌های مشاوران موفق
- ۶۶..... ده توصیه مشاوره‌ای
- ۶۷..... ده نکته خود ارزیابانه
- ۶۷..... ده تکنیک کلامی
- ۷۰..... ده مفهوم اساسی در نظریه‌های رفتاری
- ۷۰..... ده گام اساسی در واقعیت درمانی
- ۷۱..... ده مفهوم و تکنیک اساسی در مشاوره‌های شناختی - رفتاری
- ۷۵..... ده نکته در مورد درمان چند وجهی
- ۷۶..... ده مکانیزم دفاعی که باید به آن توجه کرد
- ۷۹..... ده راهبرد برگزیده جهت مداخله در بحران
- ۸۱..... ده بحران مهم در زندگی
- ۸۴..... ده نکته و مفهوم از دیدگاه آدلر
- ۸۶..... ده مفهوم و نکته از نظریه مراجع محوری راجرز
- ۸۸..... ده نکته و مفهوم در گشتالت درمانی
- ۹۰..... ده رفتار کلامی آسیب زننده به رابطه مشاوره ای
- ۹۰..... ده رفتار غیرکلامی مؤثر بر ارتباط مشاوره‌ای
- ۹۱..... ده رفتار کلامی مؤثر بر ارتباط مشاوره‌ای

- ۹۱..... ده رفتار غیرکلامی آسیب زننده به رابطه مشاوره‌ای
- ۹۲..... ده نکته کاربردی در مشاوره
- ۹۴..... آشنایی با خواب و مراحل آن
- ۹۹..... ده قانون مهار خشم و پرخاشگری
- ۱۰۵..... ده نکته در مورد اهداف مشاوره
- ۱۰۶..... ده نکته در مورد مشاوره به اقلیت‌ها
- ۱۰۸..... ده محور اساسی در مشاوره برای مدارس ابتدایی
- ۱۱۰..... ده حق انسانی هر دانش‌آموز

فصل پنج: توصیه‌های کاربردی برای مشاوره با دانش‌آموز ۱۱۲

- ۱۱۲..... نشانه‌های هیجانی و عاطفی استرس را بشناسیم
- ۱۱۲..... نشانه‌های ذهنی و عاطفی استرس را بشناسیم
- ۱۱۳..... نشانه‌های فیزیکی و عاطفی استرس را بشناسیم
- ۱۱۴..... نشانه‌های رفتاری و عاطفی استرس را بشناسیم
- ۱۱۴..... مهارت‌های نه گفتن
- ۱۱۸..... ده نکته مهم برای شناخت کودکان در مقطع ابتدایی
- ۱۲۰..... ده تکنیک برای ابراز وجود کردن
- ۱۲۲..... ده کاربرد اطلاعات شنیداری
- ۱۲۴..... ده مانع در راه گوش دادن مفید و مؤثر
- ۱۲۶..... آشنایی با نشانه‌های فیزیکی در ضعف اعتماد بنفس
- ۱۲۷..... آشنایی با نشانه‌های رفتاری در ضعف اعتماد بنفس
- ۱۲۸..... آشنایی با نشانه‌های ذهنی در ضعف اعتماد بنفس
- ۱۲۹..... آشنایی با نشانه‌های اخلاص‌گری و جلب توجه در کودکان و نوجوانان
- ۱۳۱..... آشنایی با نشانه‌های کم‌رویی و هراس اجتماعی در کودکان و نوجوانان

- آشنایی با نشانه‌های ابتلا به اختلال A.D.H.D در دوره پیش دبستانی ۱۳۲
- آشنایی با نشانه‌های ابتلا به اختلال A.D.H.D در دوره دبستانی ۱۳۳
- آشنایی با نشانه‌های ابتلا به اختلال A.D.H.D در دوره نوجوانی ۱۳۴
- آشنایی با نشانه‌های عزت نفس پایین در کودکان و نوجوانان ۱۳۵
- آشنایی با نشانه‌های مورد سوء استفاده جنسی واقع شدن در کودکان و نوجوانان ۱۳۶
- آشنایی با نشانه‌های اختلال نافرمانی و لجبازی ۱۳۸
- آشنایی با نشانه‌های اختلال بی‌زاری از مدرسه ۱۳۹

فصل شش: آزمونهای کاربردی در مدارس ۱۴۱

- آزمون کنترل خشم ۱۴۱
- آزمون ابراز وجود ۱۴۴
- آزمون A.D.H.D ۱۵۲
- آزمون گستره توجه ۱۵۸
- آزمون مهارتهای تمرکز و توجه ۱۶۰
- آزمون حافظه ۱۶۵
- آزمون مهارتهای گوش دادن ۱۶۷
- پرسشنامه خودسنجی اضطراب ۱۸۰
- آزمون خودسنجی سطح استرس ۱۸۴
- آزمون تشخیص شدت اضطراب ۱۸۸
- آزمون خودسنجی مدیریت زمان ۱۹۲
- آزمون عزت نفس کودکان ۱۹۵
- آزمون شخصیتی وودورث ۲۰۵

مرام نامه اخلاقی

۱

انسان را نمی‌توان یگانه موجود اخلاقی جهان هستی به شمار آورد اما، انسان را می‌توان اخلاقی‌ترین موجود نامید. زیرا در جای جای زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی و جهانی انسان، تابلوهای راهنمایی اخلاقی فراوانی را می‌توان مشاهده کرد که بینندگان خود را به رعایت برخی از اصول اخلاقی فرا می‌خواند. انسانها با کمک قانون، اخلاق، مذهب، فرهنگ، عرف و عادت رفتارهایی را ابراز می‌کنند که در سایه آن، دیگری و دیگران هم احساس آرامش و امنیت و رضایت خاطر دارند. برخی از اصول اخلاقی حاکم بر زندگی ما انسانها، اصولی فراگیر، انسانی و جهانی هستند که بری از فرهنگ، نژاد، مذهب، ملیت، زبان و سایر خطوط جداساز ما آدمها از یکدیگرند. یعنی تحت هر شرایطی در هر کجا و توسط هر کسی اخلاقی و پسندیده شمرده می‌شود. اما برخی دیگر از اصول اخلاقی حاکم بر زندگی ما به شدت وابسته به فرهنگ، وابسته به مذهب، نژاد، زبان، ملیت و ... می‌باشد. شناخت هر یک از این اصول می‌تواند به ما در درک هر چه بهتر رفتار اخلاقی و ابراز رفتار صحیح و پسندیده کمک نماید. برخی از حوزه‌های زندگی بشری حاوی نکات اخلاقی خاص خودشان هستند. مثلاً اخلاق داد و ستد، اخلاق زناشویی، اخلاق دانش اندوزی و ... اخلاق حرفه‌ای یکی از مقوله‌های مهم در زندگی اجتماعی ما است که همه ما ملزم به رعایت آن هستیم. «اخلاق حرفه‌ای در مشاوره، یعنی درک و رعایت مجموعه‌ای از باید و نبایدهایی که در تصمیم‌گیریهای حرفه‌ای باید رعایت کرد تا در سایه آن احساس امنیت و رضایت را در مراجع و مشاور تامین نمود». بدیهی است که به موجب این تعریف، هم مراجع و هم مشاور ملزم به ابراز رفتار در چهار چوبه خاصی هستند که بر فضای مشاوره‌ای حاکم می‌باشد. امروزه مرامنامه‌های اخلاقی متعددی در سراسر دنیا وجود دارد که از سوی انجمن‌ها یا نظام‌های مشاوره‌ای و روان‌شناختی برای

اعضای خود تدارک دیده شده است. مثلاً نظام‌نامه اخلاقی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران کوشیده است تا نظام رفتاری روان‌شناسان و مشاوران خود را تحت یک چهارچوب معین سازماندهی کند. یا اصول اخلاقی روان‌شناسی و نظام‌نامه رفتاری انجمن روان‌شناسی آمریکا نیز سعی کرده است نوعی استاندارد رفتار اخلاقی را در حیطه روان‌شناسان تعریف کند. بدیهی است که چنین شرایطی در هر سازمان و موسسه‌ای وجود دارد. اما در همه شرایط مرامنامه‌های اخلاقی مدون و نوشته شده نیستند. به همین علت گاهی دستخوش تغییرات یا سلیقه‌هایی می‌گردد که ممکن است اصل وجودی خود را زیر سؤال هم ببرد. با توجه به این امر و اینکه «روان‌شناسان و مشاوران مدارس» نیز لزوم، استاندارد سازی رفتار - اخلاقی خود را یک امر بدیهی می‌پندارند. لذا پس از جلسات مختلف بحث و گفتگو با صاحب‌نظران صاحب‌صلاحیت، نگارنده تصمیم بر آن گرفت که این مرامنامه اخلاقی را تهیه و تنظیم نماید. روان‌شناسان و مشاوران مدارس، به مجرد اشتغال به کار در مدارس باید خود را تابع مرامنامه حاضر دانسته و قطعاً می‌دانند که باید آن را مورد نظر خود قرار دهند. در تدوین مرامنامه اخلاقی حاضر تلاش شده است که حداقل‌های لازم برای ابراز رفتار «اخلاقی - مشاوره‌ای» به تصویر کشیده شود. همکاران خوب ما، مطمئناً فراتر از آنچه که در این مختصر به آن پرداخته شده است به اصول اخلاق حرفه‌ای خود آگاه هستند. اصولی که تضمین‌کننده سلامت حرفه‌ای، ارتباطی و اخلاقی آنها است. با این وجود، تلاش نگارنده بر آن بوده که برخی از شاخص‌ترین و پرکاربردترین اصول رفتار حرفه‌ای را به رشته تحریر در آورد. اصولی که مبتنی بر فرهنگ ما بوده و منطبق بر نظامنامه اخلاقی «سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران» نیز باشد. لذا توجه به این موضوع می‌تواند بر کاربردی بودن هر چه بیشتر این مرامنامه تاکید کند. اما همانگونه که اشاره کردم، یقین دارم که همکاران مشاور بسیار فراتر از آنچه در این بخش به