

کاربرد مشاوره در
افزایش شادکامی، امیدواری و سخت‌رویی
مادران دارای فرزند استثنایی

تألیف:

دکتر زهرا غلامی حیدرآبادی

دکتر شکوه نوایی نژاد



انتشارات پرکاس - ۱۳۹۳

سرشناسه	: غلامی حیدرآبادی، زهرا، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: کاربرد مشاوره در افزایش شادگami، امیدواری و سخترویی مادران دارای فرزند استثنایی / تالیف زهرا غلامی حیدرآبادی، شکوه نوایی نژاد.
مشخصات نشر	: تهران، انتشارات پرکاس، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۹ ص.
شابک	: 978-600-7469-00-2
وضعیت فهرست نویسی	: فبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: کودکان استثنایی - روان شناسی
موضوع	: کودکان استثنایی - روابط خانوادگی
موضوع	: والدین کودکان استثنایی - مشاوره
موضوع	: مشاوره
شناسه افزوده	: نوایی نژاد، شکوه، ۱۳۱۵ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ الف ۴۷/۸ ب۴ ۷۲۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۴۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۴۴۷۸۹
سرشناسه	: غلامی حیدرآبادی، زهرا، ۱۳۵۵ -

کاربرد مشاوره در
افزایش شادکامی، امیدواری و سخت رویی مادران دارای فرزند استثنایی

نویسندگان: دکتر زهرا غلامی حیدرآبادی - دکتر شکوه نوابی نژاد

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۶۹-۰۰-۲

قیمت: ۱۱۰,۰۰۰ ریال

شمارگان: ۵۰۰ جلد

چاپ: اطلس

www.ketab-2.ir



انتشارات پرکاس

تهران - صندوق پستی ۱۱۶-۱۳۹۱۵

تلفن: ۴۴۶۹۰۷۶۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار
۱۵	فصل اول: کودکان استثنایی
۱۷	تعریف کودکان استثنایی
۱۷	تعلیم و تربیت ویژه
۱۸	خانواده و کودکان استثنایی
۲۲	توانبخشی در کودکان استثنایی
۲۴	مشکلات و مسائل روانی کودکان استثنایی
۲۴	۱- خانواده با کودکان کم توان ذهنی
۲۵	۲- خانواده با کودکان آسیب شنوایی
۲۸	۳- خانواده با کودکان آسیب بینایی
۳۲	۴- خانواده با کودک در خود مانده (اتیسمیک)
۳۶	۵- خانواده و کودک با اختلال کاستی توجه و بیش فعالی
۴۳	فصل دوم: مشاوره با کودکان استثنایی
۴۵	نقش مشاور در مراکز آموزشی
۴۶	شرایط و صلاحیت‌های مشاور
۴۹	تشکیل پرونده
۵۲	رهنمودهایی برای مشاوران

۵۵ فصل سوم: کاربرد نظریات مشاوره

۵۷ لزوم مشاوره و ضرورت عملی نظریه

۵۸ تعریف نظریه

۵۸ الف. واقعیت درمانی

۵۹ تاریخچه تحول فکر گلاسر

۶۰ نظریه کنترل

۶۱ نظریه انتخاب

۶۲ مفاهیم بنیادی نظریه گلاسر

۶۲ - نظریه شخصیت (اصول نظری)

۶۳ - پنج نیاز اساسی انسان

۶۴ - ماهیت انسان

۶۴ اضطراب و بیماری روانی

۶۵ فرایند درمان

۶۸ نقش درمانگر

۶۹ تکنیک‌های درمان

۷۰ سخن پایانی

۷۲ ب. روان‌شناسی مثبت‌نگری

۷۲ تعریف

۷۳ تاریخچه تحول فکر سلیگمن

۷۵ آگاهی از مثبت‌گرایی

۷۶	۱- شیوه یادگیری مثبت‌گرایی
۷۸	۲- تحقق بخشیدن به توان‌های بالقوه خویش
۸۱	۳- زیستن مثبت
۸۲	مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا
۸۲	الگوهای درمانی روان‌شناسی مثبت‌گرا
۸۲	- مشاوره توانمندمحور
۸۶	- درمان توانمندمحور
۹۰	روان‌درمانی مثبت‌گرا
۹۶	فرایند روان‌درمانی مثبت‌گرا
۹۷	جلسات چهاردگانه روان‌درمانی مثبت‌گرا
۱۰۷	سخن‌پایانی
۱۰۹	ج. روش التقاطی
۱۱۲	سخن‌پایانی
۱۱۷	فصل چهارم: مادران کودکان استثنایی
۱۱۹	اهمیت و نقش خانواده دارای کودک استثنایی
۱۲۰	معلولیت کودک و واکنش‌های شایع والدین
۱۲۰	الف. احساس گناه و تقصیر
۱۲۱	ب. احساس ناکامی و محرومیت
۱۲۲	ج. انکار واقعیت
۱۲۲	د. اضطراب و نگرانی

۱۲۳ هـ مکانیسم برونفکنی یا فرافکنی

۱۲۳ و. سازگاری خانواده و پذیرش کودک

۱۲۴ نقش‌های والدین

۱۲۴ - والدین به عنوان تصمیم گیرندگان

۱۲۵ - والدین به عنوان حامی فرزندشان

۱۲۶ - والدین به عنوان معلمان

۱۲۷ - مشکلاتی که کودکان استثنایی در خانه ایجاد می‌کند

۱۲۸ مسائل عملی

۱۳۰ الف. شادکامی

۱۳۰ تعریف شادکامی

۱۳۲ نهضت مثبت‌گرایی چه تاثیری بر روان‌شناسی شادی گذاشته است؟

۱۳۳ رابطه روان‌شناسی مثبت‌نگر و شادی با بهداشت روانی چیست؟

۱۳۶ آیا می‌توان سطح شادی را در افراد افزایش داد؟

۱۳۷ پیشروی و صعود به سمت خودشکوفایی و شادمانی

۱۴۲ ب. امیدواری

۱۴۲ امید به راستی چیست؟

۱۴۲ امید و انواع آن

۱۴۳ امید و خوش بینی

۱۴۴ تفاوت امید با امیدواری

۱۴۵ نظریه امید

۱۴۶	مراحل ناامیدی
۱۴۸	اصول اساسی امید درمانی
۱۴۹	فرایند امید درمانی
۱۵۰	مرحله یک - القای امید/امیدسازی
۱۵۱	گام اول - امیدبایی
۱۵۲	گام دوم - تحکیم امید
۱۵۳	مرحله دوم - امید افزایشی
۱۵۳	گام سوم - بالابردن امید
۱۵۴	فنون بهسازی هدف گسری
۱۵۸	گام چهارم - ابقای امید
۱۶۳	ج. مفهوم سخت رویی
۱۶۵	ویژگی افراد سخت رو
۱۶۶	تعریف مولفه‌های سخت رویی
۱۷۱	فصل پنجم: نتیجه گیری
۱۸۱	منابع
۲۰۱	پیوست ها
۲۰۳	پیوست ۱ - شرح جلسات شیوه واقعیت درمانی
۲۱۳	پیوست ۲ - شرح جلسات شیوه مثبت‌نگری
۲۲۲	پیوست ۳ - شرح جلسات شیوه التقاطی

پیشگفتار:

بی‌شک خانواده به عنوان نهادی مقدس، مهمترین و اصلی‌ترین پرورشگاه و آموزشگاه فرد محسوب می‌شود و یکی از نهادهای آموزشی و پرورشی عمده جامعه است. از این رو توجه به آموزش خانواده، مشاوره خانواده، توانبخشی خانواده، خانواده درمانی^۱ و مطالعه وضعیت و موقعیت کودک استثنایی^۲ در خانواده همواره به عنوان راهبردهای پیشگیری معرفی می‌شوند. در حال حاضر، نقش خانواده در آموزش و درمان کودکان استثنایی، نقش منحصر به فرد محسوب می‌شود و برنامه‌های مداخله‌ای خانواده محور^۳ جایگاه خاصی را به خود اختصاص داده است. توانایی والدین، معلمان، مربیان و برنامه ریزان تربیتی در امر تربیت و تعلیم کودکان، نوجوانان و جوانان، این سرمایه‌های واقعی جامعه، در گرو دانایی‌های آنان در زمینه اصول، فنون و هنر تعلیم و تربیت، روان‌شناسی، توان بخشی و دانش‌های وابسته است.

اکثر روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت در فرایند مطالعه ناهنجاری‌های رفتاری و عاطفی کودکان، ریشه رفتارهای ناپه‌نچار را در دوران کودکی و در بستر خانواده جستجو می‌کنند. بنابراین آموزش خانواده، توجه به نیازها، انتظارات و مهارت آموزی و تاکید بر آموزش مهارت اساسی به کودکان، توسط والدین و مربیان جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است. آموزش خانواده‌های دارای کودک با نیازهای ویژه، امری واجب است زیرا این قبیل خانواده‌ها بیشتر به حمایت‌های آموزشی، توان بخشی، اجتماعی و اقتصادی نیاز دارند و باید بیشتر در برنامه‌ها و فعالیت‌های آموزشی و توان بخشی فرزندان مشارکت داده شوند.

به طور معمول والدین و به ویژه مادران دارای فرزند یا فرزندان با نیازهای ویژه پس از آگاهی از شرایط فرزندانشان، واکنش‌های متفاوتی از قبیل خشم و عصبانیت، غصه، نگرانی، احساس گناه و انکار از خود نشان می‌دهند و پذیرش واقعیت برای آنان دشوار است. برخی از والدین به متخصصان متعدد مراجعه می‌کنند تا شاید کسی به آن‌ها اطلاعات بیشتری دهد و آن‌ها را امیدوار کند. در وهله اول حتی بسیاری از والدین به ویژه مادران بسیار حساس می‌شوند و پرسش‌های متعدد درباره فرایند رشد و درمان فرزندشان مطرح می‌کنند. حتی ممکن بخشی از این اطلاعات را در اختیار همسرشان قرار ندهند و از او پنهان کنند یا آنکه ممکن مادران و یا پدران هر کدام به تنهایی کارهای درسی و درمانی فرزندشان را پیگیری کند و طرف مقابل هیچ گونه همکاری نکند و اعتقاد داشته باشد که این تلاش‌ها هیچ فایده‌ای ندارد.

در هر حال تولد و حضور کودک با نیازهای ویژه آثار نامطلوبی بر خانواده و اعضای آن و روابط خانوادگی بر جا می‌گذارد و گاهی موجب عدم رضایت زناشویی والدین و بروز مشکلاتی در کارکرد خانواده و ابتلای والدین به استرس، اضطراب، ناامیدی و افسردگی می‌شود. پس از تولد کودک با نیازهای ویژه ضرورت دارد زن و شوهر روابطشان را از نو سازماندهی کنند و خود را برای پذیرش مسئولیت‌های تازه و قرار گرفتن در ساختاری جدید آماده نمایند. بدیهی است سازماندهی مجدد زندگی و روابط زناشویی به مهارت‌ها و دانش‌های خاصی نیاز دارد که بدون آنها ممکن است نظام خانواده دارای فرزند با نیازهای ویژه در معرض آسیب قرار گیرد.

تولد و حضور کودک با نیاز ویژه در خانواده و ظهور نیازهای ویژه، همواره در حوزه آسیب شناسی روانی و اجتماعی از مسائل قابل توجه و بحث انگیز بوده

است، زیرا با تاثیر گذاری بر کمیت و کیفیت روابط زناشویی و ایجاد دگرگونی در شرایط معمول خانوادگی و چگونگی تعامل اعضای خانواده می‌تواند موجب آشفته‌گی و افزایش میزان استرس در والدین شود و در نتیجه به عملکرد خانواده و رضایت زناشویی آسیب رساند. امروزه خانواده‌های بسیاری از داشتن فرزند با نیازهای ویژه رنج می‌برند. آنان بر این باورند که داشتن کودک با نیاز ویژه می‌تواند مسائل گوناگونی را برای اعضای خانواده به همراه داشته باشد، مسائلی چون هزینه‌های اقتصادی سنگین، محدودیت در روابط اجتماعی، تحمل سرزنش‌ها و تحقیرهای دیگران، بروز مشکلات زناشویی، بروز مشکلات در خواهران و برادران و نظایر آن. تولد کودک با نیاز ویژه بر روابط والدین و خواهران و برادران و حتی روابط برون خانوادگی اثر می‌گذارد و سازگاری خانواده را به خطر می‌اندازد و موجب افزایش احتمال بروز اختلال در عملکردهای خانواده می‌شود. به علاوه بسیاری از محققان تاکید کرده‌اند که وضع روانی والدین کودکان با نیازهای ویژه به عنوان کسانی که نقش مهمی در تحول هیجانی و اجتماعی فرزندان دارند، باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد و با ارائه خدمات مشاوره‌ای و اجرای برنامه‌های مداخله‌گرانه مناسب، به اصلاح و رفع مشکلات و ناسازگاری‌های روانی آنها پرداخته شود. بنابراین ضرورت آگاه‌سازی این نوع خانواده‌ها و آرایه خدمات مشاوره‌ای، حمایتی و توان بخشی امری حیاتی است. اینجانب در طول سال‌ها آموزش و مشاوره (به عنوان معلم و مشاور) با خانواده‌های دارای کودک با نیازهای ویژه (مانند کودکان کم توان ذهنی، کودکان با آسیب شنوایی، کودکان با آسیب بینایی و...) همواره ضرورت آموزش خانواده‌ها و آگاه‌سازی والدین را به عنوان یک راهبرد آموزشی مهم احساس کرده و می‌کنم. زیرا حضور این کودکان از بدو تولد و یا در مراحل

بعدی رشد می‌تواند موجب افزایش میزان استرس و آسیب روانی و بروز مشکلات در زندگی خانوادگی، هم برای پدر و هم مادر شود. مراقبت و رسیدگی زیاد برای والدین استرس‌زاست و مستلزم شکیبایی و فدا نمودن هدف‌های شخصی از جانب والدین و سبب افزایش احتمال غفلت زن و شوهر از یکدیگر می‌شود.

بنابراین با توجه به مشکلات ذکر شده این خانواده‌ها نیاز بیشتری دارند که مورد حمایت واقع شوند و به آنها کمک شود تا میزان امیدواری و شادکامی آنها افزایش یابد. لذا هدف این کتاب کمک به والدین دارای فرزند با نیازهای ویژه و مشاورانی که در این مدارس استثنایی کار می‌کنند و یا به نوعی با این خانواده‌ها در ارتباط هستند؛ که با استفاده از این دو تئوری و ترکیب آن (واقعیت درمانی و روان‌شناسی مثبت‌نگری و روش التقاطی) بتوانند به والدین دارای کودک با نیازهای ویژه کمک کنند. لازم به ذکر است در پژوهش تجربی نویسنده دریافت که نظریات واقعیت درمانی و روان‌شناسی مثبت‌گرا بیشترین تاثیر را روی کودکان استثنایی دارد.

در این جا وظیفه خود می‌دانم از همسر و فرزندانم که در این مسیر با شکیبایی و دلسوزی فراوان مرا همراهی نموده صمیمانه تشکر می‌کنم. همچنین وظیفه شاگردی خود می‌دانم که از رهنمودهای ارزنده و نظرات ارزشمند و زحمات بیدریغ استاد بزرگوام سرکار خانم دکتر شکوه نوایی نژاد استاد بزرگ خانواده درمانی ایران تشکر نموده، توفیقات روز افزون ایشان را از خداوند متعال مسئلت دارم و این اثر را به ایشان تقدیم می‌کنم.