



فنيات العلاج اليبين شخصي

أ/ احمد الحربي



الإنصات :

- تساعد الحالة على اكمال الحديث
- تشعر الحالة بالارتياح
- تجعل الحالة تفهم انك تهتم لما تقوله

الطريقة:

- عن طريق اشارات لفظية
- عن طريقة اشارات غير لفظية إيمائية
- تغيير طريقة الجلوس بطريقة تفاعلية



أنواع الإنصات :

- نستخدم الإنصات العاطفي في:
- حالات الغضب والإنكار
- حالات اليأس
- حالات استجداء التعاطف
- نستخدم الإنصات الفعال
- في حالات تحفيز الحالة على التحدث
- في حالات تحفيز المراجع للتعبير عن مشاعره



إعادة الصياغة:

- هي طريقة ذكية لجعل الحالة تكمل الحديث.
- تساعدك على جعل الحالة تركز على موضوع واحد
- تشعر الحالة بأنك تفهم ما يقوله



الطريقة:

الاولى: إعادة الصياغة دون تغيير

الثانية: إعادة الصياغة مع تغيير ضمير المتكلم

الثالثة: إعادة الصياغة مع ابقاء العبارات الهامة

الرابعة: إعادة صياغة مضمون الحديث/ الصياغة البديلة



عكس المشاعر:

هي طريقة تجعل الحالة تشعر بأنك تفهم شعورها, وتساعد أيضا على جعلها تعبر أكثر, وتقوي العلاقة العلاجية, وكذلك تقلل من مقاومة الحالة للافصاح عن مشاعرها, وتجعلها تتحدث أكثر

الطريقة:

- التركيز على السلوك الغير لفظي وفهم الشعور الذي خلفها وكذلك والتعبير الصريح والكلمات
- ثم استخدام تلك النقاط عند سكوت الحالة من خلال جعل نفسك في الموقف, وملاحظة الاستجابة
- مثال, شعور جدا محزن ان من حولك لا يستطيعون فهم مرضك



مستويات عكس المشاعر:

المستوى الأول:

السطحي عندما تكون مشاعر الحالة واضحة وعبر عنها بصراحة

المستوى الثاني:

العميق عندما تكون مشاعر الحالة غير واضحة ولم يعبر عنها بصراحة



التعاطف:

ونقصد به تفهم مشكلة الحالة أو مشاعره أو نظرتة للموضوع وليس بالضرورة الموافقة على ما تقوله الحالة



الصمت:

من المهارات الأساسية وتعتمد على تحمل صمت الحالة, وكذلك الصمت في اوقات معينة تهدف الى جعل الحالة تكمل الحديث, وكذلك اتاحة الفرصة للحالة للتفكير.

كيف تتعامل مع صمت الحالة:
تتعامل معها من خلال الصمت معها



المواجهة:

مواجهة تناقض سلوك لفظي مع سلوك غير لفظي
مثل ان يقول اليوم افضل يوم في حياتي بصوت منخفض وكتفاه تحمي رقبتة

مواجهة تناقض رسائل لفظية

توقفت عن التأخر عن مواعيد وهو متأخر عن الجلسة 5 دقائق

مواجهة تناقض رسالة لفظية مع رسالة لفظية

أمي هي احسن الناس تعاملًا معي, لست غاضبًا منها, كان تعاملها جيد جيدة

مواجهة تناقض رسالة غير لفظية مع رسالة غير لفظية

يحرك قدميه بتوتر ويتبسم في نفس الوقت



التلخيص:

يهدف الى ربط المواضيع ببعضها, معرفة المواضيع المشتركة, ايقاف الاسترسال, ايقاف الجلسة للحظات, مراجعة ما دار في الجلسة, وسيلة جيدة لإنهاء الجلسة او بدأها.

الطريقة:

اعادة سرد ما دار في الجلسة بالترتيب وباختصار.



مهارة التفسير:

تستخدم بعد أن تثق الحالة وتطمئن, مما يساعدها على فهم وإدراك أي مشاعر قد تكون غائبة في الأعماق, أو أي مفاهيم قد تكون غامضة.

التغذية الراجعة:

الاستجابة الفورية من المعالج, حيث يتم التركيز على ما تقوله الحالة ودعم ما يصدر منه من سلوكيات مفيدة وإطفاء السلوكيات السلبية من خلال عدم الاهتمام بها.



مهارات الاتصال غير اللفظية:

- هي كل ما تصدره من استجابات غير لفظية تدعم التواصل والاتصال مع الحالة مثل:
- تعبيرات الوجه.
 - هز الرأس.
 - الإيماءات.
 - التواصل البصري.
 - وضعية الجسم.
 - استخدام اليدين.
 - الهمهمة.



الفنيات الاستكشافية

من خلال الفنيات الاستكشافية يمكننا جمع المعلومات بطريقة ممنهجة سواء كانت بشكل مباشر أو غير مباشر.



الفنيات الاستكشافية

الاستكشاف غير الموجه:

يقصد به استخدام أسئلة عامة ومفتوحة أو عبارات مفتوحة, من خلال هذه الطريقة تصبح خيارات الحالة واسعة مما يساعده في استخدام كلماته الخاصة وسرد التفاصيل, ويفضل في المراحل الأولى طرح هذا النوع من الأسئلة.

إذا ما كانت استجابات الحالة ذات جدوى يمكن استخدام الإيماءات والإنصات الفعال لتشجيع الحالة على الاستمرار في الحديث.

أيضا يمكن التوجه إلى توسيع الموضوع من خلال العودة لموضوع سابق تم ذكره, موضوع تم ذكره في جلسة سابقة, أو إعادة صياغة الكلمات الرئيسية أو المشاعرية التي استخدمتها الحالة.

من المناسب كذلك استخدام الصمت بطريقة احترافية للمحافظة على الموضوع والتفاعل بشكل صامت, مما يشجع الحالة ويتيح لها الاستمرار في الحديث.



الفنيات الاستكشافية

الاستكشاف الموجه:

الجمع المباشر للمعلومات:

من خلال الأسئلة المباشرة نستطيع التوجه نحو نقطة معينة بشكل مباشر أو البدء في موضوع محدد, ومن الأمثلة على هذه الأسئلة, الاستبانات والمقاييس, الأسئلة المفتوحة المتبوعة بأسئلة مغلقة ودقيقة.

ويفضل استخدام هذا الأسلوب عندما نرغب بتقييم موضوع محدد بشكل شامل, ولتحقق من الفرضيات.

ومن المهم طرح الأسئلة المحددة فقط عندما يكون هنالك غرض محدد من السؤال وليس بطريقة عشوائية أو بلا سبب واضح.

كذلك من المهم عدم طرح أسئلة مغلقة عندما تكون الحالة تتحدث بتسلسل جيد, وأيضا ينبغي أن لا تعيق الأسئلة القدرة على التعبير عن المشاعر.



تحفيز التعبير العاطفي

نعني بتحفيز التعبير العاطفي مجموعة من الفنيات التي وجدت لمساعدة الحالة على التعبير عن مشاعرها, وفهم تلك المشاعر وإدارتها بفاعلية, وجوهر هذه الفنيات يأتي من فكرة أن العلاج النفسي هو شكل من أشكال التعلم العاطفي, والتعامل مع المشاعر يعد أيضاً أمراً بالغ الأهمية في إحداث التغيير.

استراتيجيات العلاج البين شخصي في التعامل مع المشاعر:

- تيسير عملية قبول المشاعر المؤلمة التي لا يمكن أو لا ينبغي تغييرها.
- مساعدة الحالة على استخدام مشاعره في إحداث تغييرات في علاقاته الشخصية.
- حث الحالة على إظهار وتنمية مشاعر جديدة مفيدة من المرجح أن تكون مكبوتة مما يساعده على النمو والتغيير.

نقاط هامة:

ظهور نمط من الانفعالات دون محاولة لفهمها غير مفيد.

يمكن سؤال الحالة عن أفكارها ومشاعرها عندما يظهر عليها انفعال عاطفي حاد.

عندما تكون المشاعر محرك للسلوك من المهم استكشاف وسائل لتأجيل القرارات بناء على المشاعر إلى حين التفكير بالعواقب.



الاستيضاح

نستخدم الاستيضاح عندما نرغب بالتأكد من معلومة أو من فهمنا لها أو عندما يتطلب الأمر مواجهة الحالة بالتناقض في حديثه ويمكن فعل ذلك من خلال ما يلي:

- طلب إعادة الصياغة: نطلب من الحالة تكرار ما تم ذكره أو إعادة صياغته, وتستخدم في حال عدم اتساق التعبير, أو في حال استخدام كلمات غريبة, أو في حال التناقض مع ما ذكرته سابقا.
- إعادة الصياغة من قبل المعالج: نستطيع إعادة صياغة عبارات الحالة وسؤالها عما إن كان ذلك ما تقصده من خلال حديثها.
- إبراز الافتراض الضمني أو الامتداد المنطقي: نقوم بالإشارة إلى ما تتضمنه عبارات الحالة من افتراضات ضمنية, أو استنتاجات ضمنية لم تكن واضحة للحالة.
- لفت الانتباه إلى التناقض, قد يظهر تناقض بين المشاعر والسلوك, أو التناقض في نفس الموضوع, أو التناقض بين النية والسلوك, وكذلك التناقض بين الأهداف والواقع, ويمكن لفت انتباه الحالة إلى هذا التناقض ولكن من المهم أن يكون بطريقة فضولية لا هجومية.
- كشف أنماط التفكير: نستطيع أن نعيد صياغة ما قالته الحالة لكشف وجود معتقد, ثم نسأل عن ما إن كان يؤمن حقا بهذا المعتقد.



التخيل الموجه وإعادة كتابة المشهد

قد تواجه الحالة موقف صادم أو صعب, ومن الممكن أن يتكرر في المستقبل, من خلال هذه التقنية نستطيع بناء طرق جديدة للتعامل مع الموقف في حال تكراره من خلال مساعدة الحالة على إعادة عيش الموقف, مع تخيل كيف يمكنه أن يتصرف بشكل مختلف إذا ما واجه مواقف مشابهة في المستقبل.

تساعد هذه العملية في تقليل التوتر والخوف من تكرار نفس الحدث مستقبلاً, وكذلك تقليل الحساسية من الموقف السابق, ومن المهم التركيز على التجربة العاطفية التصحيحية قدر الإمكان.



تحليل التواصل

تحليل التواصل هي فنية تساعدنا في اكتشاف الخلل في التواصل وكذلك الصعوبات, وتهدف إلى جمع المعلومات حول سوء التواصل بين الطرفين, ومساعدة الحالة على التعرف على نمطها في التواصل, وإدراك دورها في المشكلة, وتوضيح وجهة النظر إذا كانت غير واقعية وتشمل أن المشكلة غير قابلة للحل, وتحفيزها على التحسين من طريققتها في التواصل.

تتبع الفنية خطوات محددة تتمثل فيما يلي:

- جمع المعلومات حول العلاقات الشخصية والتواصل ضمنها.
- وضع فرضيات تصف سبب مشكلة التواصل.
- غرض الفرضيات على الحالة كملاحظات على طريقة التواصل.
- طلب وجهة نظر الحالة على الملاحظات.
- مراجعة الفرضيات.
- حل المشكلات لتطوير طرق التواصل, وممارسة طرق جديدة للتواصل.

نقوم بدمج هذه الفنية مع فنية الأحداث الشخصية, وهي فنية تقوم على فكرة إعادة جلب الأحداث التفاعلية, مثل المحادثات السابقة بين الحالة والطرف الآخر, ثم طلب من الحالة سرد الحوار من الطرفين, مع التركيز على نبرة الصوت, حركات الجسد, الكلمات المستخدمة.



السايكودراما

السايكودراما:

نستطيع تحسين وعي الحالة الذاتي, وفهم مشاعر الآخرين ودوافعهم بشكل أعمق, من خلال لعب الأدوار وصناعة مشهد تمثيلي, كما تساعد هذه التقنية في بناء بيئة آمنة لتجربة السلوكيات الجديدة قبل تطبيقها في الواقع.



اليقظة الذهنية

اليقظة الذهنية:

تتضمن اليقظة الذهنية أنشطة مثل التأمل الداخلي, وتمارين التنفس, والتمارين الجسدية, وتساعد هذه التقنيات في تنظيم الانفعالات وتحسين السلوكيات, وكذلك رفع تقدير الذات. كما يمكن استخدام اليقظة في رفع الوعي الذاتي ومعرفة الذات, وإدراك أن الأفكار ليست حقائق مطلقة, وتنمي الشعور بالتحكم الذاتي.

طريقة استخدام التأمل الداخلي: تبدأ من خلال الجلوس أو الاستلقاء بطريقة مريحة, ثم التركيز على التنفس الطبيعي دون محاولة تغييره أو التحكم به, ثم توجيه الانتباه إلى أجزاء الجسم ابتداءً من أصابع القدمين حتى الرأس مع ملاحظة الأحاسيس في كل جزء, وإذا شعرت الحالة بتشتت الانتباه, تقوم بإعادة تركيزها إلى التنفس أو الإحساس بالجسم دون انفعال.

تنظيم التنفس: نستطيع استخدام طرق متعددة مثل تقنية 4-7-8 ونكررها أربع مرات.

التمارين الجسدية: من الأفضل استخدام تمارين جسدية تربط ما بين العقل والجسد, مثل تمرين النقر, وذلك لتعزيز الاتصال بين العقل والجسد لتقليل التوتر ورفع الوعي بالجسد.



إعادة هيكلة الانتباه

إعادة هيكلة الانتباه:

ومن الممكن تقليل التوتر وتنظيم المشاعر ورفع الوعي الذاتي من خلال, توجيه الانتباه للإشارات الجسدية والانتباه للمشاعر, والوضعية الجسدية, وكذلك الأصوات المحيطة.

[illegible]



تحليل القرار

تساعد هذه التقنية في إيجاد حلول واتخاذ القرارات المناسبة, من خلال فهم إيجابيات وسلبيات القرار أو الحل.
الطريقة تكون من خلال أسئلة متسلسلة ومنظمة تجيب عليها الحالة وهي كالتالي:

- ما الذي ترغب بحدوثه؟
- ما هو الحل الذي سيجعلك أكثر سعادة؟
- ما هي الخيارات المتاحة؟
- ما هي التنازلات التي تشعر بأنك مستعد لها؟
- هل فكرت في جميع الخيارات؟
- ما هي إيجابيات هذا القرار؟
- ما هي سلبيات هذا القرار؟

ويمكن استخدام الطريقة المطولة لأسلوب حل المشكلات.



حل المشكلات

تعريف المشكلة:		
تحديد الأهداف (المطلوب/ماذا تريد؟)		
• 1 • 2 • 3 • 4		
السلبيات	الإيجابيات	الحلول المحتملة:
		• 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8
الحل المختار:		
خطوات التنفيذ		
• 1 • 2 • 3 • 4		
النتيجة والملاحظات		



رسالة الوداع

هي فنية تستخدم في حال وفاة شخص عزيز أو فقد علاقة أو غيرها من عمليات الفقد, تقوم فيها الحالة بكتابة رسالة تكتب بها كل المشاعر التي تشعر بها, الاعتراف بخسارتها, كتابة الذكريات, الاعتذارات, التعبير عن الامتنان, ثم إنهاء الرسالة بعبارات الوداع.

تتطلب هذه التقنية البدء بعملية السرد للقصة, ثم يركز المعالج على النقاط التي كانت الحالة فيها ترغب بالتوديع, يقوم المعالج بالسؤال عن هذه النقاط, ثم يبحث عن ما إن كانت هنالك حاجة للتوديع, ثم يتم طلب كتابة الرسالة من الحالة كتمرين, وقراءتها في الجلسة القادمة.

غالبا ما يتم استخدام هذه الفنية مع فنية الكرسي الفارغ, من خلال الطلب من الحالة قراءة الرسالة على الشخص المتوفى وتخليه جالسا على الكرسي ليسمع الرسالة, ثم بعد ذلك ندير الحوار بينها وبين الشخص المتوفى من خلال التركيز على ما يلي:

نركز على كل جزء من الرسالة ونسأل عن شعور الحالة عند كتابة هذا الجزء, ثم ما تتوقع أن يكون شعور الشخص المتوفى عند سماعه هذا الجزء, ثم تتوقع ماذا سيكون رد الشخص المتوفى, ثم تتوقع ماذا سيكون شعور الشخص بعد رده, ثم نسألها عن شعورها بعد سماع الرد, ثم ما هو ردها على الشخص المتوفى, وما هو شعورها بعد قولها للرد, ثم نكرر العملية إلى أن يكتمل الحوار بنهاية مغلقة وغالبا ما تكون اعتذار أو وداع أو تقبل.



لعب الأدوار والكرسي الفارغ

لعب الأدوار من أهم الفنيات العلاجية في العلاج البين شخصي, ويمكن استخدامها في جميع محاور العلاج, وهي فنية تعتمد على فكرة صناعة الموقف في الحاضر, واتخاذ الأدوار الخاصة بالسيناريو المطروح.

ويمكن من خلال هذه الفنية, تحليل التواصل, التجهيز لسيناريو محتمل, التحسين من طريقة التواصل, حل المشكلات, تطوير المهارات, وغيرها من الاستخدامات.

كما يمكن استخدام فنية الكرسي الفارغ للتعامل مع الأشخاص, خصوصا في حال التعامل مع الحزن, يمكن استخدام هذه التقنية لصناعة حوار مع الشخص المتوفى, بالإضافة إلى إمكانية دمجا مع فنية رسالة الوداع