



## یازدهمین جلسه آموزش خانواده خانم نظری با عنوان «مهارت های ارتباط موثر»

یازدهمین جلسه آموزش خانواده روز چهارشنبه ۹۹/۰۹/۱۹ ساعت ۱۸ صبح با حضور سرکار خانم نظری با موضوع مهارت های ارتباط موثر به صورت مجازی در فضای اسکای روم برگزار گردید.

خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می باشد:

در ارتباطات ۳ مؤلفه داریم: فرستنده و گیرنده و پیام داریم و برای داشتن یه ارتباط موثر هر سه تا مؤلفه باید روشن باشد یعنی گیرنده آمادگی دریافت پیام را داشته باشید.  
برای اینکه گیرنده روشن باشد دو حالت وجود دارد:

۱- گیرنده روشن است

۲- گیرنده را ما با مهارتهایی که داریم زمینه رو فراهم میکنیم و ان را روشن میکنیم.

برای روشن کردن گیرنده ها روشهای وجود دارد:

گرم کردن ارتباط با حرف زدن

نگاه کردن

صدا زدن با نام کوچک

شروع کردن با موضوعی که طرف مقابلمون دوست داره شروع کنیم.

نوازش دادن

پیدا کردن یه نکته مثبت و تعریف کردن از آن

صداقت داشتن

- با توجه به اینکه د راین جلسه مخاطب اصلی ما نوجوان است و باید این نکته رو بدانیم که د راین دوران شاید با نگاه و صورتش انگار نوازش و محبت را دوست ندارم ولی داخل دلش دوست داره که شما ازش تعریف کنید و محبت کنید.
- در صورتیکه گیرنده؛ برای شنیدن پیام آماده نبود، حرمت و اعتبار خودمان را حفظ کنیم و وارد ارتباط نشویم خصوصاً پد رو مادر که حفظ اعتبارشان در خانواده مهم است.
- میتوانیم د رسن نوجوانی از روش مکتوب هم استفاده کنیم.
- در مهارتهای ارتباطات، سنجش بازخورد و فیدبک مهم است و باید حواسمان به طرف مقابلمانمان و روشن بودنش، باشد؛ مثلاً هر از چند گاهی با گفتن جمله ای مثل نظرت چیه؟ و ..... از او بازخورد بگیریم و اگر متوجه شدیم روشی را که استفاده میکنیم جواب نمیدهد آن را متوقف کنیم و روش متفاوتی را انتخاب کنیم.
- متأسفانه ما گاهی با اینکه میدانیم این روش در ارتباط موثر نیست ولی همان روش قبلی را ادامه میدهیم؛ ولی اگر ما هوشیار شویم میتوانیم روشمان را تغییر دهیم.
- و اکنون که کارنامه های تحصیلی دانش آموزان داده شده میتوانیم از همین روشهای ارتباط موثر استفاده کنیم
- ۱- ابتدا نمرات مثبت دانش آموزان را مبینیم و د راین صورت گیرنده روشن میشود
- ۲- هوشیار باشیم که حس "تو بدی" "حس سرزنش" به فرزندمان ندهیم و در همان حال که دوست داریم ولی قاطعانه انتظاراتمان را از بهتر شدن نمراتی که ضعیف بوده است بیان میکنیم و این موارد را پدر که نماد قدرت در خانواده است و قوانین و انتظارات را بیان میکند این مسیله را مطرح میکند.

- و خود دانش آموز را دعوت به مشارکت میکنیم و نظر خودش را در ارتباط با اینکه چطوری میتوانی جبران کنی  
میپرسیم
- و اگر در این شرایط فرزندمان خشمگین شده؛ به او میگوییم که الان تو آماده نیستی و شرایطش رو نداری میتونیم  
گفتگومان را برای یه وقت دیگه بذاریم....
- در بحث فضای آموزش مجازی، و در شرایط کنونی کمک خانواده ها برای بهتر شدن شرایط تحصیلی دانش  
آموزان موثر است و بیخبری برخی از والدین از شرایط درسی و کارنامه ها باعث شده شرایط سخت شود و در  
سن نوجوانی این موضوع که فرزندمان از ما حس نظارت رو دریافت کند مهم است، البته نه نظارت های مستقیم  
و سخت گیرانه که نوجوان را شاکی کند و به ارتباط ما آسیب بزند.
- **این نکته مهم است که بدانیم نظارت همراه با دوست داشتن است و پیام مهم بودن را به  
فرزندمان میدهد و با کنترل و دیکتاتوری فرق دارد.**
- در انتهای جلسه هم به پرسشهای والدین در زمینه ارتباط موثر پاسخ داده شد.

مکانی درین شهر و دکن  
زراعی

**جلسه آموزش خانواده**

**با عنوان:**  
**مهارت های ارتباط موثر**

**توسط:**  
**سرکار خانم نظری**



**چهارشنبه ۱۹ آذر ماه ۱۳۹۹**  
**ساعت ۱۸**

**دبیرستان فرزنانگان ۴ (دوره اول)**

h1farzaneqan4 - جلسه آموزش خانواده هشتم با عنوان: مهارت های ارتباط موثر - چهارشنبه ۱۹ آذر ۱۳۹۹ - Adobe Connect

Events Index

Search

Filter Events

Chat Messages

Camera

Sharing [0:00:00]

tract.jpg

Video (1)

مژگان نظری

Attendees (32)

Active Speakers

Hosts (5)

- احمد پشمه
- سمنانه فرزوانیا
- سمنیه خاندانه تل
- سوده قنصی
- مژگان نظری

Presenters (0)

Participants (27)

- ابراهیم زاده تپنا
- امیری پرتوین سعادت
- پروین صبا
- تاجی نیلا

Chat (Everyone)

سلام ترسوئی فر اوسا

Salam :خطیخی بهار

مشقک جواب و منتظر پاسخ و اعتماد داشته باشه بگورا حسنی

احاطه به موضوع :زرا صفر

آمادگی در یافت پیام رو داشته باشه بگورسعدادت

با موضوعی که مورد حلقه ی گورناد شروع کنیم بگوربهایی هابا

0:30:07

0:24:54/0:56:07

Type here to search

9:24 AM