



بسمه تعالی

نهمین جلسه آموزش خانواده خانم آقای با عنوان «آسیب شناسی ارتباطی»

نهمین جلسه آموزش خانواده روز پنجشنبه ۹۹/۰۸/۲۹ با حضور سرکار خانم آقای با موضوع آسیب شناسی ارتباطی به صورت مجازی در فضای اسکای روم برگزار گردید.

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

معرفی انواع ارتباط:

- ارتباط کلامی
- ارتباط غیر کلامی
- ارتباط نوشتاری

مرور بر قواعد صحبت کردن:

- خواسته ها را مستقیم و شفاف بیان کنید (پرهیز از ذهن خوانی)
- در مورد خواسته ها صحبت کنید نه آنچه نمی خواهید.
- در خواست کنید نه شکایت
- هنگام گفت و گو تمرکز بر رسیدن به یک نتیجه نداشته باشید
- احساسات را بیان کنید
- شرایط جسمی و روانی طرف مقابل را در نظر بگیرید

نقش والدین در تداوم یا تقویت هیجان نوجوان:

به دلیل ناامیدی، اضطراب یا خشم خود به گونه ای رفتار می کند که منجر به تداوم هیجان نوجوان می شود

لزوم شناسایی سه بخش واکنش هیجانی توسط والدین:

- فکر
- رفتار
- حس های بدن

پیش حمایت گری:

مثال از نمونه رفتارها:

- صحبت کردن به جای نوجوان در موقعیت های اجتماعی
- ترتیب دادن فعالیت های اجتماعی برای نوجوان
- اجازه ندادن به نوجوان برای درگیر شدن و مواجه شدن با موقعیت های سخت
- بهانه تراشی برای رفتارهای نوجوان به منظور اجتناب از حل مساله توسط نوجوان

پیامدهای احتمالی:

- کاهش خودکارآمدی نوجوان
- افزایش اجتناب
- ضعف در مهارت های اجتماعی

رفتار متضاد تربیتی:

- استقلال دادن
- حمایت
- نادیده گرفتن رفتارهای نامناسب کوچک مثل گریه های ناشی از اضطراب

سرزنش کردن (سرزنش گری):

مثال از نمونه رفتارها:

- توجه زیاد به اشتباهات و بدرفتاری نوجوان
- تمرکز بر جنبه منفی رفتار و نادیده گرفتن جنبه های مثبت
- رفتارهای غیرکلامی؛ چشم غره رفتن ، سر تکان دادن ، آه کشیدن و...
- انتقال این جمله به نوجوان که چنین فکر یا احساس یا گرایشی را نباید داشته باشد

پیامدهای احتمالی:

- کاهش خودکارآمدی
- پایین آمدن خلق و بی حوصلگی
- تلاش برای راضی نگه داشتن دیگران
- به راحتی تسلیم شدن
- افزایش پرخاشگری

رفتار تربیتی متضاد

- ابراز همدلی
- استفاده از تقویت مثبت
- نادیده گرفتن فعال
- احساس خودتان را زمانی که مورد انتقاد قرار گرفته اید به یاد آورید. این سرزنشگری چه تاثیری بر رفتار و هیجان شما داشته؟ کدام در شما انگیزه بیشتر ایجاد کرده؟ سرزنش یا تشویق؟

غیرقابل پیش بینی:

مثال از نمونه رفتارها:

- عمل نکردن به وعده
- تنبیه نافرمانی در بعضی موقعیت ها و اجازه دادن برای نافرمانی در موقعیت دیگر
- تغییر زیاد قوانین خانوادگی
- تشویق رفتار مواجهه در بعضی اوقات و تشویق رفتار اجتنابی در مواقع دیگر

پیامدهای احتمالی:

- افزایش مشکلات رفتاری
- افزایش اجتناب
- افزایش اضطراب

رفتار تربیتی متضاد

- استفاده از قوانین و تشویق های باثبات

الگوسازی:

مثال از نمونه رفتارها:

- نشان دادن واکنش های افراطی به موقعیت
- بیان کردن نگرانی های بزرگسال در مقابل نوجوان
- سرکوب کردن هیجانات یا امتناع از صحبت در مورد وقایع غم انگیز مربوط به خانواده
- استفاده از رفتارهای پرخاشگرانه در هنگام عصبانیت
- قهر کردن از اعضای خانواده

پیامدهای احتمالی:

- افزایش واکنش های هیجانی و اجتناب

رفتار تربیتی متضاد

- الگوسازی هیجانی سالم
- نام گذاری مناسب برای هیجان
- بیان یک جمله غیرقضاوت گرانه درباره هیجان
- استفاده از مهارت و راهبرد مقابله ای مناسب برای مدیریت هیجان



 سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان
 فرزانهگان ۴

جلسه آموزش خانواده
با عنوان آسیب شناسی ارتباطی
توسط:
سرکار خانم دکتر آقایی

پنجشنبه ۲۹ آبان ماه ۱۳۹۹
 دبیرستان فرزانهگان ۴ (دوره اول)



به نام خدا



Attendees (19)

Participants (14)

Chat (Overused)

مروری بر قواعد صحبت کردن

خواسته ها را مستقیم و شفاف بیان کنید (پرهیز از ذهن خوانی)
 در مورد خواسته ها صحبت کنید نه آنچه نمی خواهید.
 در خواست کنید نه شکایت
 هنگام گفت و گو تمرکز بر رسیدن به یک نتیجه نداشته باشید
 احساسات را بیان کنید
 شرایط جسمی و روانی طرف مقابل را در نظر بگیرید

Attendees (19)

Participants (14)

Chat (Overused)

نقش والدین در تداوم یا تقویت هیجان نوجوان



به دلیل ناامیدی، اضطراب یا خشم خود به گونه ای رفتار می کند که منجر به تداوم هیجان نوجوان می شود

Attendees (19)

Participants (14)

Chat (Overused)


 سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان
 فرزانهگان ۴

جلسه آموزش خانواده
با عنوان آسیب شناسی ارتباطی
توسط:
سرکار خانم دکتر آقایی

پنجشنبه ۲۹ آبان ماه ۱۳۹۹
 دبیرستان فرزانهگان ۴ (دوره اول)

Attendees (19)

Participants (14)

Chat (Overused)