



صور تجلسه آموزش خانواده با حضور خانم نایبی با عنوان «تفکر در نوجوان»

جلسه آموزش خانواده ویژه اولیای پایه نهم با عنوان "تفکر در نوجوان" با حضور سرکارخانم نایبی در روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۹/۲۸، با تلاوت آیاتی از قرآن مجید آغاز گردید. مهم‌ترین عناوین مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل است:

- آغاز شکل‌گیری تفکر انتزاعی با شروع سن نوجوانی
- نقش توجه، شناخت و اصلاح تفکر به عنوان مهم‌ترین ابزار در هویت‌یابی
- اهمیت تفکر به عنوان پیش‌بینی‌کننده رفتار مناسب در نوجوان
- توضیح چرخه فکر، احساس و رفتار (CBT)
- شناسایی خطاهای فکری رایج در سیستم تفکر نوجوان
- بررسی و معرفی خطاهای فکری: ۱- تفکر همه و هیچ، ۲- فیلتر منفی، ۳- شخصی‌سازی یا دیگرسازی، ۴- ذهن خوانی، ۵- تعمیم افراطی به خود.
- ارائه راهکار به منظور اصلاح خطاهای فکری نوجوان با تسهیل‌گری والدین
- تاکید بر اصول ارتباطی مناسب برای اجرای این تسهیل‌گری
 - افکار آنها را بچگانه و بی‌اهمیت تلقی نکنید.
 - آنها را قضاوت نکنید
 - مواجهه با افکارشان جوری نباشد که احساس کنند شما می‌خواهید آن چیزی که خودتان می‌خواهید را به آنها بقبولانید.
 - نصیحت نکنی.
 - در زمان اصلاح افکارشان این کار را با پرسش‌انجام دهید.
 - اصرار نکنید که لزوماً فکرشان را تغییر دهند همین‌جا مواجهه شدن با افکار منطقی سیستم تفکری آنها را به مرور ارتقا می‌دهد.
 - صبور باشید و انتظار نتیجه دهی سریع نداشته باشید.
 - تخریب و سرزنش نکنید.

