



گزارش برگزاری جلسه آموزش و مشاوره گروهی اولیای پایه نهم
دبیرستان فرزنانگان ۴ دوره اول
سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸

این جلسه با عنوان "مفاهیم کنترل، رفتارهای مخرب و پیوند دهنده" توسط سرکار خانم اقارب پرست، مشاور پایه نهم و با حضور اولیای دانش آموزان پایه نهم در روز سه شنبه ۹۸/۱۱/۲۹ از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۰:۰۰ برگزار گردید.



اهم مطالب مطرح شده در جلسه

مفهوم کنترل و انواع آن (کنترل بیرونی و درونی)

سه باور کنترل بیرونی

ویژگی های والدین کنترلگر (هنگامی فرزندان در حال رشد و نمو هستند)

ده اصل بنیادین تئوری انتخاب

رفتارهای مخرب و پیوند دهنده



کنترل



- کنترل درونی

- کنترل بیرونی



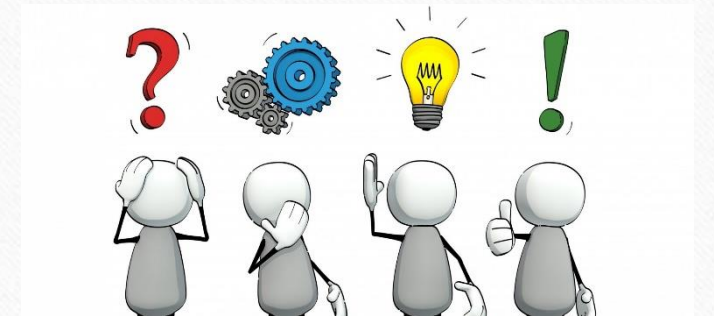
کنترل درونی

کنترل درونی ← تئوری انتخاب ← منشا رفتار آدمی را از درون فرد می داند نه از بیرون و محیط

➤ تمام رفتارهای فرد : از درون او و برای ارضای نیازهای پنج گانه
(بقا/ عشق و تعلق/ قدرت و ارزشمندی/ آزادی و اختیار/ تفریح)

➤ پس هر فرد رفتارش را انتخاب می کند.

➤ پس در برابر هر رفتارش مسئول است.





کنترل بیرونی

کنترل بیرونی ← ریشه رفتار انسان ← در محیط آنها و در بیرون خود فرد

- عصبانی ام کرد داد زدم
- چون همسرم حمایت می کند، انگیزه بیشتری دارم
- امید ندارم چون شرایط اقتصادی خوب نیست
- پدر و مادر دلسوزی نداشتند، رشد نکردم





سه باور کنترل بیرونی

۱- به هر نشانه ساده بیرونی پاسخ می‌دهم (تمام عوامل و احساسات خود را ناشی از رفتار دیگران می‌دانم)
با شنیدن صدای: تلفن، جواب می‌دهد و یا زنگ، در را باز می‌کند

۲- من می‌توانم دیگران را به انجام کاری وادار کنم که مایل نیستند و دیگران می‌توانند
تعیین کننده فکر، عمل و احساس من باشند

۳- این حق و وظیفه اخلاقی من است: کسانی که از من پیروی نمی‌کنند (تهدید، تحقیر و تنبیه کنم) / به هر طریق دیگران
را به راه مورد پسند خود درآورم - بدترین کنترل بیرونی

۴- یک دستاورد یا موفقیت مهم تر از کرامت و شان انسانی طرف مقابل است





والدین کنترل گر هنگامی که فرزندان در حال رشد و نمو می باشند





ویژگی های افراد (والدین / همسر) کنترل‌گر

۱. موشکافی و نظارت بیش از اندازه در ظاهر، نوع پوشش، غذا خوردن، سرگرمی ها، تفریحات، مکالمات تلفنی دوستان و زندگی اجتماعی
۲. تحت فشار قرار دادن با انتظارات کمال گرایانه و معیارهای سخت و استانداردهای غیرقابل دسترس
۳. منع کردن دیگران/طرف مقابل از سوال کردن یا مخالفت با ایشان
۴. نهی کردن دیگران/طرف مقابل در بیان احساسات، خشم، ترس و غم در حضور ایشان (تمسخر، نادیده گرفتن، بی ارزش شمردن احساسات دیگران/طرف مقابل)
۵. تجاوز به حریم شخصی و خلوت دیگران/طرف مقابل
۶. تصور اینکه مالک دیگران/طرف مقابل می باشم
۷. استفاده از محبت و مهرورزی به عنوان پاداش / دریغ کردن آن در مواقع تنبیه از دیگران/طرف مقابل
۸. ارباب تهدید برتری یافتن و تسلط و سو استفاده از دیگران/طرف مقابل
۹. دلسرد کردن تلاش دیگران/طرف مقابل برای تجربه کردن و اندیشیدن برای خودشان (تصمیم گرفتن به جای دیگران)



ویژگی های افراد (والدین / همسر) کنترل‌گر

۱۰. ممانعت از دستیابی به استقلال فردی و خود مختاری دیگران / طرف مقابل
۱۱. عدم اجازه اظهار نظر در مورد قوانین و مسئولیت ها
۱۲. ناآگاهی از تحمیل درد و رنج به دیگران / طرف مقابل
۱۳. عدم تمایل به پذیرش گناهکار بودن
۱۴. سو رفتار کلامی جسمی عاطفی و جنسی دیگران / طرف مقابل
۱۵. اجبار دیگران / طرف مقابل به انتخاب یک رشته خاص / ورود به دانشگاه خاص (عدم توجه به هزینه های دیگر برای دیگران / طرف مقابل)
۱۶. انتخاب دوست و همسر برای دیگران / طرف مقابل
۱۷. پیگیری مداوم دیگران / طرف مقابل برای آن که چه کاری انجام می دهند و با چه کسی انجام می دهند
۱۸. عدم اجازه به دیگران / طرف مقابل برای تجربه زندگی شخصی و درس گرفتن از اشتباهات
۱۹. تحمیل کردن گزینه ها به جای پیشنهادات



۱۰ اصل بنیادین تئوری انتخاب

دایره حل اختلاف، ابزار بسیار مناسبی است برای دونفری که تئوری انتخاب را آموخته‌اند و می‌توانند برای تعریف مجدد آزادی‌های خود، از آن استفاده کنند.

وقایع دردناکی که در گذشته بر ما رفته است، اگرچه بر آنچه امروز هستیم تأثیری شگرف داشته، ولی بازنگری و مرور این گذشته دردناک بر آنچه امروز لازم است انجام دهیم، یعنی بهبود بخشیدن به رابطه مهم کنونیمان اثر ناچیزی دارد و کمکی به ما نمی‌کند.

تنها فردی که می‌توانیم رفتارش را کنترل کنیم، خودمان هستیم.

تمام آنچه که می‌توانیم از دیگران دریافت کنیم و به دیگران بدهیم «اطلاعات» است. اینکه با اطلاعات چگونه برخورد کنیم انتخاب خود ما یا دیگران است.

تمام مشکلات روانشناختی طولانی مدت، از مشکلات رابطه‌ای سرچشمه می‌گیرد.



۱۰ اصل بنیادین تئوری انتخاب

تمام رفتارهای کلی معمولاً با فعل و با مولفه ای که در هنگام بروز رفتار بیشتر قابل تشخیص است نامگذاری می‌شوند. برای مثال به جای استفاده از عبارت من افسرده هستم یا من افسرده شده‌ام، درست آن است که بگوییم: من افسردگی را انتخاب کرده‌ام یا من افسردگی می‌کنم.

تمام رفتارهای کلی، انتخابی هستند اما ما فقط بر مولفه‌های عمل و فکر به طور مستقیم و بر مولفه‌های احساس و فیزیولوژی به طور غیرمستقیم کنترل داریم، یعنی با انتخاب شیوه عمل و فکرمان و به واسطه آنها احساسات و فیزیولوژی خود را نیز می‌توانیم کنترل کنیم.

پنج نیاز ژنتیکی ما را هدایت می‌کند که عبارتند از:
۱- نیاز به بقا و زنده ماندن، ۲- نیاز به عشق و احساس تعلق، ۳- نیاز به قدرت، ۴- نیاز به آزادی، ۵- نیاز به تفریح

می‌توانیم نیازهایمان را فقط از طریق تصویر یا تصاویری که در دنیای مطلوب خود داریم ارضا کنیم. از میان تمام چیزهایی که در جهان می‌شناسیم فقط و فقط چیزهایی را در دنیای مطلوب خود جای می‌دهیم که از همه چیز برایمان مهم‌تر است.

تمام آنچه از تولد تا مرگ از ما سر می‌زند رفتار است. تمام رفتارهای ما یک رفتار کلی است که از چهار مولفه به هم پیوسته عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی تشکیل شده است.



رفتارهای مخرب – رفتارهای پیوند دهنده (کنترلگری)

هفت عادت رفتاری در رابطه

(بر اساس دیدگاه تلوری انتخاب ویلیام گلسر)

رفتارهای پیوند دهنده

۱. حمایت
۲. تشویق
۳. گوش فرادادن
۴. پذیرش
۵. اعتماد
۶. احترام
۷. بحث و گفت و گو و کنار آمدن با اختلافات

رفتارهای مخرب

۱. انتقاد (عیبجویی)
۲. سرزنش
۳. شکایت
۴. غرغر
۵. تهدید
۶. تنبیه
۷. باجدهی برای کنترل کردن دیگری



اگر در رابطه احساس ناخشنودی و ناتوانی می‌کنید:

- ✓ می‌خواهید دیگری کاری بر خلاف میل خودش انجام دهد و او را به این کار مجبور می‌کنید که خواسته شما را انجام دهد.
- ✓ دیگری می‌کوشد شما را مجبور به انجام کاری کند که نمی‌خواهید.
- ✓ شما و دیگری هر دو تلافی می‌کنید، یکدیگر را به انجام کاری وادار کنید که نمی‌خواهید.
- ✓ شما خود را به انجام کاری مجبور می‌کنید که برایتان سخت و دردناک یا غیر ممکن است.



تا زمانی که باور داریم می‌توانیم دیگران را کنترل کنیم یا دیگران می‌توانند ما را کنترل کنند،

=

در رابطه احساس ناخشنودی و بدبختی داریم.

گلاسر، روانشناسی کنترل بیرونی ← تخریب روابط ← به دلیل از بین بردن اختیار و آزادی شخص







