



بسمه تعالی

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

پانزدهمین جلسه آموزش خانواده روز پنجشنبه ۹۹/۱۱/۰۲ با حضور سرکار خانم آقای با موضوع آسیب شناسی ارتباطی به صورت مجازی در فضای اسکای روم برگزار گردید. جلسه با تلاوت آیاتی از کلام ا... مجید آغاز گردید. سرکار خانم آقای مطالب زیر را بیان نمودند.

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

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

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 همچین فکر یا احساس یا گرایشی را نباید داشته باشد

پیامد 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 همدل
استفاده از تقویت مثبت
نادیده گرفتن فعال

احساس خودتان را زمانی که مورد انتقاد رار 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؟

- استفاده از قوانین و تشویق های باثبات
- الگو سازی منفی

غیرقابل پیش بینی

مثال هایی از رفتار:

عمل نکردن به وعده
تنبيه 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

پیامد احتمالی:

افزایش مشکلات رفتاری
افزایش اجتناب
افزایش اضطراب

رفتار تربیتی متضاد

مثال هایی از رفتار:

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

tract.jpg

Video

شادان فرزندانشادان دانش آموزان



جلسه آموزش خانواده
با عنوان:
آسیب شناسی ارتباطی ۲
توسط:
سرکار خانم دکتر آقایی

پنجمشنبه ۲ بهمن ماه ۱۳۹۹
دبیرستان فرزندگان ۴ (دوره اول)

Attendees (19)

Active Speakers

Hosts (4)

Participants (14)


Chat (Everyone)

سلام و احترام خدمت همه برگزاران جلسه خانوادگی
سلام سرکار خانم
Bahaha salami v ahtram Kidman stomach
سلام سرکار خانم
سلام سرکار خانم

و ارتباطی و بحث خانوادگی

Video

Blaming
سرزنش کردن (سرزنش گری)



~~Blame~~
 Solution

Attendees (20)

Active Speakers

Hosts (5)

Participants (15)

Chat (Everyone)

- دکتر کسری
- پاینده حسن خانی
- پنجمشنبه زمانی
- ریخته پوزنه
- برتره کسری