



امور زنان و دختران خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد بین المللی
بندر انزلی ویژه خانواده های دانشجویان برگزار می نماید:

کارگاه آموزشی ♀

تمرین های برای بهبود کیفیت رابطه با فرزندان



با حضور مدرس:

"دکتر کیمیا پیغان دکتری روانشناسی"

زمان: ۱۴۰۳/۰۱/۲۷

ساعت: ۱۳-۱۴

مکان: سالن دفاع طبقه همکف

بهبود کیفیت رابطه با فرزندان



کیمیا پیغان
دکترای تخصصی روان شناسی



انتظار دارید فرزندتان با شما چگونه رفتار کند؟





چرا

می خواهید
رابطه خوبی
با فرزند خود
داشته باشید؟



تا الان برای اینکه رابطه خوبی با فرزند خود داشته باشید، چیکار کردید؟





رفتارهایی که به کیفیت هر رابطه ای آسیب می زند.



نصیحت

انتقاد



تهدید

غرض زدن



تنبیه



مقایسه

گله و شکایت

سرزنش



باچ دادن



رفتارهایی که رابطه را بهبود می بخشد؟



توجه نشان دادن



اعتماد

تشویق کردن



مذاکره برای حل اختلاف

دوستی کردن



احترام



پذیرش



حمایت

گوش دادن



پنج زبان عشق

❖ کلام قایید آمین

❖ وقت گذاشتن

❖ دریافت هدایا

❖ خدمت به یکدیگر

❖ تماس فیزیکی



فرزندان خود را به عادت ها و آداب خود مجبور نکنید
زیرا آنها برای زمانی غیر از زمان شما خلق شده‌اند.

امام علی (ع)



نمونه هایی از گفتگوهای والدین و فرزندان



چند مرتبه باید بگم که ساعت ۹ شب
وقت خوابه؟
اگه همین الان نری بخوابی، فردا از
تلویزیون خبری نیست؟

تا زمانی که ساکتی و برای کسی مزاحمتی ایجاد
نمیکنی، هر وقت که خوابت اومد می تونی بری تو
رختخواب. اما قبل از اینکه خوابم ببره، دوست
داری تو رختخواب برات یه قصه تعریف کنم؟



اتاقت مثل طویله ست. یا همین الان
میری تمیزش می کنی یا دیگه نمیذارم
با دوستات بری بیرون.

ببین دیگه کارم به جایی رسیده که تمام چیزی که ازت میخوام
اینه که در اتاقت رو بسته نگهداری. اما صادقانه بگم، دوست دارم
اتاقت رو تمیز کنی. این وضعیت منو ناراحت میکنه. اگر میخواهی
من کمکت کنم بگو. خوشحال میشم کمکت کنم اما دیگه اتاقت
رو تمیز نمی کنم.



همین الان تکالیف مدرسه ات رو انجام بده.
برای من مهم نیست تکلیفت چیه؟ یا الان
انجام میدی، یا شب از تلویزیون خبری
نیست.

خوب من باهات جر و بحث نمیکنم. بیا الان با هم
نگاهی به تکالیفت بندازیم و ببینیم متوجه شدی باید
چی کار کنی؟ اگر جایی گیر کردی و نمی دونستی
چیکار کنی، من اینجا هستم که کمکت کنم.



اگه یک بار دیگه با اون بچه ها بینمت، هرچی دیدی از چشم خودت دیدی. اونا به جز دردسر و گرفتاری کار دیگه ای بلد نیستن.

من می ترسم، تو در این سن و سال با اون بچه ها بیرون بری. از طرف من هیچ مشکلی نداره وقتی خودم خونه ام بیاریشون خونه. اگه کمی بیشتر باهاشون آشنا بشم، ممکنه ذهنیت و تصمیم عوض بشه. اگر تو نظر بهتری داری، بگو. می شنوم.



اگه بخواهی ترک تحصیل کنی، اول باید
از روی جنازه من رد شی.

فکر می کنم اگه میخوای ترک تحصیل کنی، اول باید
شغل تمام وقت داشته باشی. تعجب می کنی چرا دعوا
نمیکنم؟ من حتی اگه تو تصمیم بگیری درست رو هم
ادامه بدی باز هم باهات جروبحث نمی کنم.



حرفش رو نزن. تو ماشین نمی خری. اصلا مهم
نیست خودت درآمد داری یا نه. تو این پول رو
برای دانشگاهت نیاز داری.

برای من موضوع دشواریه. میدونم چه احساسی داری و می دونم
سخت تلاش کردی. من می خوام کار درست رو انجام بدیم، ولی
نمیدونم چی درسته. میتونی پرس و جو کنی ببینی یک ماشین چقدر
هزینه داره؟ پول خود ماشین، پول بیمه، بنزین و خرج های دیگه.
ماشین بیشتر از چیزی که فکر میکنی دنگ و فنگ داره.
فکر کن بهم بگو چطوری میخوای هزینه هاشو تامین کنی؟ ممکنه من
باهات موافق نباشم ولی حرف هات رو گوش میدم.



اگه میخوای اون لباسو بپوشی، خرید کردن با من رو فراموش کن. من پولی رو که با مشقت به دست آوردم، خرج اون لباس مسخره نمی کنم.

من از اون لباس خوشم نمیاد، ولی خوب وقتی چنان لباسی تو مغازه ها می فروشند، حدس میزنم بعضی از مردم اونا رو می خرند. من مانعت نمیشم که این لباس رو بخری اما قبل از اون بگذار ببینم می تونیم چیزی پیدا کنیم که بیشتر بهت بیاد. وقت کافی داریم و برای من خرید کردن با تو صفا داره.



یک موقعیت:

یک روز با بچه ها رفتین خرید و بعد کلی تفریح کردین
نزدیک تایم شام شده

فرزندتون گیر میده که من غذای بیرون میخوام
اما برنامه ی شما اینه که تو خونه شام بخورید...
چیکار می کنید؟



چند موقعیت:

جوراب های گلوله شده ی پسر تان را زیر میز تلویزیون، زیر میز ناهار خوری،
و جاهای مختلف سالن می بینید.

دختر شما دفتر و کتاب و وسایل خودش رو پخش کرده روی کانتر آشپزخانه

پسر شما در حال تماشای سریال مورد علاقه اش با صدای زیاد است.

پسر یا دختر زیر ۲۰ سال شما با دوستانش رفته بیرون و ۱۱ شب برمیگردد
خونه.



ارتباط بدون خشونت

زیبان زندگی



محبت به دیگران و پذیرفتن محبت دیگران جزء سرشت ما است

اما

چه عواملی ما را از ذات با محبت مان جدا می کند و به سوی رفتارهای
خشونت آمیز سوق می دهد؟

چه چیزهایی به برخی از افراد چنان قدرتی می دهد که
حتی تحت سخت ترین شرایط، باز هم با ذات با محبت شان مرتبط باشند؟



چهار مرحله ی زبان زندگی (ارتباط بدون خشونت):

۱. مشاهده

۲. احساس

۳. نیازها

۴. تقاضا



۱. مشاهده

مشاهده دقیق آنچه در یک موقعیت اتفاق می افتد.
مشاهده دقیق گفته ها، شنیده ها و رفتارها فارغ از این که
به زندگی ما غنای بیشتری می دهند یا نمی دهند.

نکته مهم!

بیان دقیق مشاهدات بدون هر گونه قضاوت و ارزیابی
خیلی ساده فقط بگوییم چه چیز را مشاهده میکنیم،
دوست داشته باشیم یا نداشته باشیم.



۲. احساس

احساس خود را از آنچه مشاهده کرده ایم بیان کنیم؛
آیا رنجیده ایم، ترسیده ایم، خوشحالیم، متعجبیم، عصبانی ایم یا...؟

۳. نیازها

مشخص می کنیم احساسی را که بیان کرده ایم، به کدام یک از نیازهای ما مرتبط است.

هنگامی که ما به وسیله زبان زندگی، آشکارا و صادقانه میگوییم
چگونه و چطور هستیم، در حقیقت این سه مرحله را طی کرده ایم.

۴. تقاضا

فورا وارد مرحله ۴ می شویم و تقاضای خود را مطرح میکنیم.



جوراب های گلوله شده ی پسر تان را زیر میز تلویزیون، زیر میز ناهار خوری، و جاهای مختلف سالن می بینید.

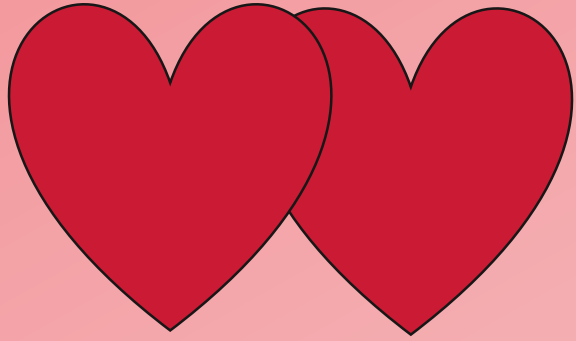
پسر گلم، وقتی من دو جفت جوراب را زیر میز و سه تای دیگه رو کنار تی وی می بینم (مشاهده)، خیلی عصبانی می شوم (احساس)، این اتاق متعلق به همه است و من به نظم بیشتری نیاز دارم (نیاز)...

ممکنه جوراباتو توی اتاق خودت یا سبد لباس های چرک بندازی؟

این چهار مرحله جزئیات آنچه را که ما می خواهیم تا زندگی ما را غنی تر و زیباتر سازد را مشخص می کند.



وقتی توجه و تمرکز خود را بر این چهار مرحله معطوف کنیم و کمک کنیم که دیگران نیز چنین کنند، جریان متقابلی به وجود می آید تا محبت به صورت طبیعی این گونه ظاهر شود:



آنچه را که من مشاهده میکنم، احساس می کنم و نیاز دارم و آنچه که من تقاضا می کنم تا زندگی ام غنی شود.
آنچه را تو مشاهده میکنی، احساس می کنی و نیاز داری و آنچه را تو تقاضا می کنی تا زندگی ات را غنی سازی...



کتاب های

تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان
زبان نظریه ی انتخاب
ارتباط بدون خشونت، زبان زندگی
۵ زبان عشق
واکسیناسیون روانی کودک



پایان

معلوم نیست فردایی برامون هست یا نه
امروز با هم مهربون باشیم.



کیمیا پیغان
بهار ۱۴۰۳