



بسم تعالی

جلسه چهارم روش‌ها و فنون مشاوره ۱۴۰۱/۱۲/۱۴

استاد خانم مرشدی

۱- انتظاراتی که نوجوانان از ما دارند اگر اهمیت بدهیم در روابط بین فردی اثر دارد ۱- بچه‌ها دوست دارند ما آن‌ها را به صورت فرد بالغ ببینیم یعنی از بچه هفت ساله توقع پانزده ساله نداشته باشیم یا رفتار بچه هفت ساله را با پانزده ساله نکنیم چون احساس حقارت می‌کند و شخصیتش این طور شکل می‌گیرد و در ارتباطاتش به چالش کشیده می‌شود و در بزرگسالی تفاوت با دوستان را می‌فهمد که این به روش تربیتی ما برمی‌گردد از کودکی در سلسله طبق سلسله مراتب رشدی به آن‌ها مسئولیت بدهیم مثلاً امروز نظافت یا خرید نان با تو باشد او باید احساس کند که از جسم و ذهن او کار کشیده می‌شود تا احساس خوب مسئولیت باعث رشدش شود حتی اگر در مسئولیت آزمون و خطا بود و درست انجام نداده‌اند نگوئیم دیگر نکن یا زنگ زدن مدام باعث احساس بی‌کفایتی و در خود ماندگی در او می‌شود پس باید با آن‌ها مطابق سن‌شان برخورد کنیم و آن‌ها را ببینیم. ۲- نوجوانان دوست دارند ما آن‌ها را باور کنیم و به این نتیجه برسیم که آن‌ها راه درست را می‌روند. ۳- بچه‌ها دوست دارند به پذیرش آن‌ها برسیم یعنی آن چیزی که هست نمی‌شود تغییر داد ما مالک آن‌ها نیستیم و باید روی خود سرمایه‌گذاری کنیم. ۴- والدین باید بتوانند با آن‌ها گفتگو کنند چون در موارد عادی مردم روش درست گفت‌وگو کردن را بلد نیستند و به قضاوت کشیده می‌شوند پس اول باید شنونده فعال باشیم و نظر و دلایل خود را می‌گوییم و نباید حالت القایی و تأییدی داشته باشد که حتماً حرف من درست است و مرا باید تأیید کنید اگر فرد گارد گرفت بحث را فعلاً متوقف می‌کنیم تا شرایط بعدی.. زورگو نباشیم تا به حرف گوش دهند. ۵- تمرکز و همدلی در گفتگو داشته باشیم وقتی صحبت می‌کنند حواس مان جمع باشد اگر رنجش از جامعه یا هر کس دارند و ما مخالف بودیم نباید مخالفت کنیم باید با او همدلی کنیم و به او بفهمانیم که شرایط را متوجه هستیم در تمام عرصه زندگی به احساسات و علایقش و افکار و رفتار توجه کنیم ضعف‌ها و احساساتش را بدانیم مثلاً چه رنگی دوست دارد و بچه می‌خواهد مادرش بداند روی چه چیزهایی او حساس است باید صبور و آرام باشیم توجه نباید شرطی و توجه مشروط باشد یعنی به حرفم گوش کنی به تو توجه می‌کنم این درست نیست باید به این صورت باشد که چون فرزند من هستی قبولت دارم و به تو توجه غیرمشروط دارم. ۶- ما راهنما باشیم به صورت خود الگویی به طور مثال بدگویی نکنیم چون بچه به این می‌اندیشد که عزت نفس والد من چقدر پایین است و وقار از بین می‌رود ولی اگر والدین مشکلات را قبول کنند قهرمان بچه می‌شوند. وقتی آگاهی بدهیم و ایگوی قوی ایجاد کنیم بین نیاز و رفع نیاز فاصله می‌اندازد و آزادی در انجام آگاهی دارد فشار و خودآگاهی دارد ضررها را می‌بیند و به رشد می‌رسد. ۷- بچه‌ها دوست دارند وقت شان را به صورت سازنده پر کنیم. ۸- بچه می‌خواهد محیطش شاد باشد اگر والد از اضطراب یا افسردگی رنج می‌برد باید فوراً درمان کند زیرا اضطراب



پرخاش گری و بحران به وجود می آورد و افسردگی بی حالی و بی انگیزگی ایجاد می کند بچه از خانه گریزان می شود. من به وجود تو افتخار می کنم که توانستن توان عشق ورزیدن خودرو با آمدن تو امتحان کنم این باعث می شود اعتماد به نفس بچه بالا بروند و با هر کس و هر جا نرود و هر چیزی را نخورد برای ارتباط درست باید کلامی و غیر کلامی درست باشد غیر کلامی یعنی فیزیک بدن مثل نگاه کردن با خشم و کینه نباشند و کلام هم قاطع و مهربان باشد و حالت ترس نداشته باشد. ۹- گوش دادن فعال در بین صحبت کردن و کلام او ورود کنیم و مسائل را بسط دهیم و سوال کنیم که نشان دهد حواسم به تو هست بچه اگر اعتماد به نفس بالا داشته باشد به سمت ناهنجاری نمی رود.

۲- **عزت نفس** یعنی: خود را دوست داشته باشی به همان صورتی که هستی و هر کاری را نمی کنی و هر چیزی و هر حرفی را نمی گویی و هر مکانی نمی روی چون برای خود ارزش قائل هستی. **اعتماد به نفس** یعنی: تو در یک فعالیتی مهارت داری؛ بعضی ها اعتماد به نفس دارند ولی عزت نفس ندارند مثل شخصی که دکتر خوبی است ولی در تنهایی خود را دوست ندارد اگر اعتماد به نفس داری الزاماً عزت نفس نداری ولی عزت نفس کامل تر از اعتماد به نفس است و این دو هر دو مکمل اند و می توان با کار کردن روی هر کدام دیگری را بالا ببری. ۱۰- هفته ای یک بار جلسات هفتگی و گروه درمانی می گذاریم و اعضا یک نقطه مشترک دارند و از همه برای این که چه ساعتی و چه موقع گروه خانواده را تشکیل دهیم مشورت می گیریم یک نفر نباید رهبر شود اساس نامه گروه هم به این طریق باشد هر کسی شخص دیگری رنجش دارد از رهبر گروه اجازه بگیره و رنجش و یا حتی احساس خود را مطرح کنه باید آنقدر پذیرش برسیم که از گفتن انتقاد حتی نابجا ناراحت نشویم و اگر بی راهه گفت با منطق مجاب کنیم مشکل و مسئله الان باید مطرح شود نه مسئله شش ماه پیش چون بچه دچار سردرگمی می شود رعایت ادب و احترام هم الزامی است نکته دیگر این که نصیحت را نباید مستقیم بیان کنیم باید تجربه بدهیم به طور مثال من هم او در زمان کودکی اتاق خود را مرتب نکردم و کتاب اصلی خود را در روز خاص پیدا نکردم و به مدرسه رفتند و دچار مشکل شدم؛ انتقاد هم به صورت غیر مستقیم و دو به دو صورت گیرد و شخص ثالث نباشد عیب جویی و سرزنش کردن هم مجاز نیست و نکات مثبت را باید دید مثلاً پنج نکته مثبت و یک نکته منفی را باید تمرکز کرد.

پایان