



بسم تعالی

## جلسه پنجم فنون مشاوره کودک و نوجوان ۱۴۰۱/۱۲/۲۱

### استاد مرشدی

در ادامه مبحث انتظاراتی که نوجوان از والدین دارند ۱۲. از نوجوان استفاده نمی‌کنیم. مثلاً در مواقعی که نمره او کم شده است بگوییم اعصاب دست من گرفته است حال من به خاطر تو بد شده است به خاطر تو نمی‌توانم راه بروم این روش غیرمنطقی است و حس گناه و احساس خود کم‌بینی ایجاد می‌کند و فرزند فکر می‌کند که چقدر ظالم است که باعث رنج والدین شده است ۱۳. **عدم مقایسه با دیگران.** همه انسان‌ها یکسری صفات مشترک دارند مثل قوه تعقل و اراده یک سری صفات منحصر به فرد دارند مثل تنبلی و شجاعت که باعث تفاوت فردی می‌شود حتی خانواده‌ها متفاوت هستند و در این شرایط مناسب نیست که مقایسه‌ای ایجاد شود و یا دوقلوهای ناهمسان را هم نمی‌شود مقایسه کرد و دوباره حس حقارت و حس بد ایجاد می‌شود و احساس خوب را فرزندان از والدین نمی‌گیرند و برای دریافت این حس وارد گروه همسالان یا فضای مجازی می‌شوند و هر درکی را پذیرا می‌شوند چون تشنه هستند. تحریف‌های شناختی. ما یکسری افکار داریم که در ما نسل به نسل از خانواده‌ها نهادینه شده که به آن پیشینگی فردی نیز می‌گویند مثل برخی از اعمال شاید بعضی‌ها درست و بعضی‌ها غلط باشد و آن افکار زمینه‌ساز بدبینی شده است. ۱. **تفکر همه یا هیچ.** یا همه چیز برای من باشد یا هیچ چیز مثل آدم صد کیلویی که اضافه وزن دارد و پزشک معالج به او گفته است هر چیزی را باید به اندازه‌ای معین بخورد مثل برنج پنج قاشق و او این تفکر را دارد که یا همه چیز را باید بخورم و یا نباید بخورم و حالا که من لذت نمی‌برم پس هیچ چیزی نمی‌خورم یا در روابط بین فردی باید دوستش همیشه صمیمی و در دسترس باشد اگر مواقعی در دسترس نباشد با او قطع رابطه می‌کند. ۲. **تعمیم افراطی.** هر وقت مشکلی پیش می‌آید آن را الگو می‌پذیریم و به موقعیت‌های دیگر بسط می‌دهیم به طور مثال اگر فلانی امروز و در این موقعیت دروغ گفت پس او همیشه دروغ می‌گوید و او دروغ‌گو است ۳. **صافی ذهنی.** هر پدیده‌ای را فقط منفی‌اش را عبور می‌دهیم و منفی قضیه را می‌بینیم اگر فلان جا بروم حتماً فلان اتفاق خواهد افتاد. ۴. **ندیدن جنبه‌های مثبت.** آخر هفته با دوست‌مان بیرون می‌رویم و بسیار خوش می‌گذرد و در راه بازگشت باران می‌گیرد و ما هم چتر نداریم و مقداری خیس می‌شویم وقتی به خانه برمی‌گردیم می‌گوییم اصلاً به من خوش نگذشت و یا این که فرزند چند کار خوب انجام می‌دهد و یک کار او مورد پسند نیست ما فقط کار بد او را می‌بینیم در صورتی که حتی در زمینه انتقاد هم باید نکات مثبت را ببینیم. ۵. **بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی.** یک حادثه و تجربه‌ای که پیش آمده را خیلی بزرگ می‌کنیم و داستان‌سرایی می‌کنیم و ایرادهای خود را و خسارت‌هایی که به دیگران زدیم نمی‌بینیم و کوچک می‌شماریم و یا حتی خود را کوچک می‌بینیم. ۶. **استدلال حسی.** یک موقع یک فرد و دوست را که هم‌سن و سال خود است می‌بینیم که بسیار پیشرفت کرده است و شرایط خوبی دارد این جا به ما حس بی‌عرضگی دست می‌دهد



یعنی از احساس استدلال می‌کنیم یک نتیجه‌گیری منطقی می‌کنیم. **۷. فکر خوانی.** وقتی فردی را می‌بینیم ملاقات می‌کنی و یا باهم مکالمه داریم فقط در ذهن خود به این می‌اندیشیم که در فکر و ذهن او چه می‌گذرد و او چه چیزی در مورد ما فکر می‌کند و چه نظری دارد به‌جای لذت بردن از کلام فرد و این خود زمینه نشخوار ذهنی است.

**۸. پیش‌گویی.** می‌خواهیم به فلان مکان برویم به خود می‌گوییم اگر آن‌جا بروم خواهرم نق زدن را شروع می‌کند.

**۹. باید‌گویی.** فرد مقابل یا من باید این‌طور باشیم اگر بایدم نشود فرد را قضاوتش می‌کنن و این باید‌گویی‌ها اگر نسبت به خود باشند حس حقارت می‌دهد و عزت نفس را پایین می‌آورد در اصل بایدی در کار نیست چون شرایط متغیر است و پشت باید گونه‌ای خودخواهی است. **۱۰. برچسب زدن.** هشت مورد نظر ماست و موافق آنیم و دو تا نیست می‌گوییم و نتیجه می‌گیریم پس فرد این‌طور است به‌طور مثال نوجوان می‌گوید عدالت خدا چیست که این فرد مؤمن فقیر است ولی آن یکی که مؤمن نیست نه ما نمی‌دانیم و آگاهی هم نداریم و منطقی ارجاع به کارشناس مذهبی را هم نداریم سریع برچسب در ذهن می‌زنیم و می‌گوییم این نوجوان به سمت بی‌دینی حرکت خواهد کرد و عاقبت او این‌چنین خواهد بود هیچ وقت به‌طور مثال وقتی به بچه می‌گوئید تو تنبل هستی او فکر می‌کند تنبلی صفت شخصیتی او شده است باید به او بگوییم که رفتارت نابجاست و بر تو عارض شده است و شخصیت تو نیست چون وقتی برچسب می‌زنیم اجازه تغییر نمی‌دهیم.

پایان