



تبریک! شما تلاش میکنید آگاهانه پدری مادری کنید...

جلسه دوم

۱. ادامه انگیزه

۲. تکنیک های گفتگوی موثر

یاد بگیریں چجوری یاد بگیریں



اگر هشت ساعت برای قطع
کردن درختی فرصت داشتم ،
۶ ساعت آن را صرف تیز کردن تبرم
می کردم .

مرور: چگونه یادگیرنده خوبی باشیم؟

۱. یادآوری مهمتر از یادگیری
۲. یادداشت برداری
۳. برنامه مشخص برای اجرای فعالیت های دوره
۴. سرعت رشد دانش بیشتر از عملکرد
۵. هر کس شرایط خودش و داره
۶. آموزش به یک نفر دیگر

کی تونست کارهایی رو که گفتم انجام بده؟

- مشخص کردن زمانهایی که میخوای واسه دوره وقت بگذاری
- نوشتن اهداف
- نوشتن اهرم رنج و لذت
- خلاصه برداری و مایندمپ و گذاشتن در معرض دید
- گوش دادن به وویس دوبار
- تهیه کتاب و شروع خواندن

انگیزه شما یعنی عملکرد شما



تکنیک : بازسازی موضوع

دفعه بعد با این موضوع مواجه شدی
چیکار باید بکنی

یاد بگیر

تصویر بساز

انجام بده

چی کار کنیم انگیزمون زیاد بشه ؟



۱. چی میخوای؟
۲. اولویت چیه؟
۳. چرا میخوای؟
۴. حاضری براش چیکار کنی؟
۵. چه برنامه ای براش داری؟

چرا وقتی بدونی داری کجا میری (چی میخواهی) انگیزت زیاد میشه؟



۲. اولویت بندی



۳. چرا میخوای؟ (دارن هاردی)



چرا با اینکه هدف داریم انگیزمون افت پیدا میکنه و امروز و فردا میکنیم؟

حال		آینده	
لذت	رنج	لذت	رنج
انتخاب	انتخاب	نتیجه	نتیجه

برگ برنده لذت های حال چیه ؟

وجود لذت جوی ما نمیتونه لذت کم حال رو فدای لذت زیاد آینده بکنه ...

✓ نقد

✓ آنلاین

✓ ملموس

✓ در دسترس بودن

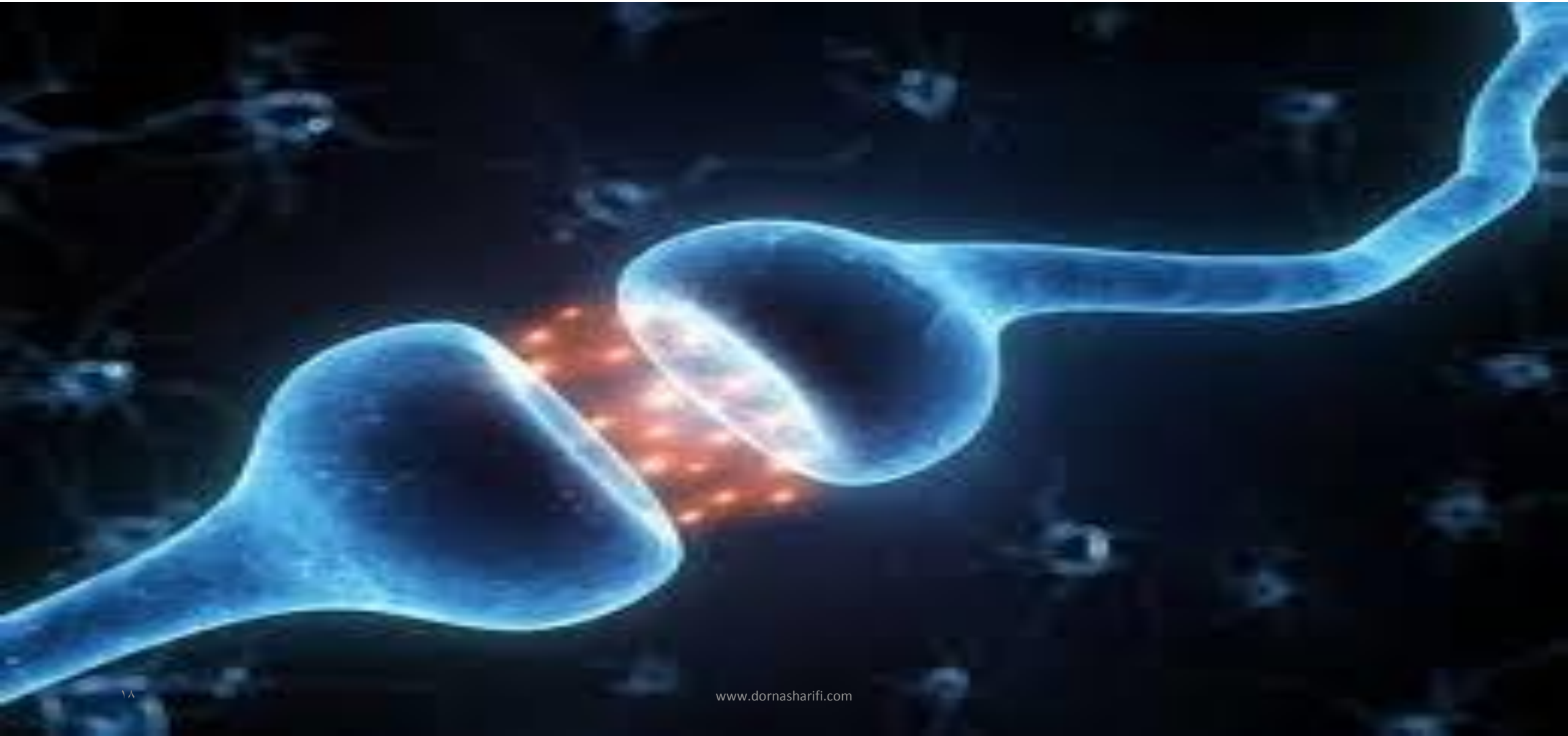
✓ عینی

حالا چطور از جذابیت زمان حال کم کنیم؟

یک کلمه : خود آگاهی



مسیر عصبی ای بساز به نام آینده نگری



هر کاری رو که به وفقه میندازی
یعنی درگیر جاذبه زمان حال هستی...

تمرین: مسیر عصبی به وقفه انداختن رو ناهموار کن

- 
۱. بردن سطل زباله
 ۲. انداختن لباس ها روی بند (از خودت بپرس چرا الان نبرم و اگه از سر تنبلی و پشت گوش انداختنه حتما انجامش بده هی نگو بعد از فیلم)
 ۳. شستن ظرفها
 ۴. حمام رفتن
 ۵. کتاب خواندن
 ۶. ناخن گرفتن
 ۷. جوراب شستن....

وقتی میخواهید
اقدامی انجام
بدهید، تنها ۵ ثانیه
فرصت دارید آن را
عملی کنید

اگه میخوای به هدفت برسی باید مثل مرغ مهاجر باشی



چکار کنیم که در تست مارشملو موفق بشیم؟

- ✓ مرور روزانه هدف هات حتی شده در ذهنت (تصویرسازی)
- ✓ مرور اهرم رنج و لذت
- ✓ تمرکز بر آینده
- ✓ ساختن مسیر عصبی آینده نگری



یک لحظه چشمتو ببند لطفا...



به نظر شما هدف نویسی میتونه در مدیریت خشم والدین، موثر باشه ؟





۴. حاضری برایش چیکار کنی؟



۱. هزینه کردن برای آموزش (سالانه چقدر؟)
۲. مطالعه (چقدر. روزانه، هفتگی...)
۳. یاد گرفتن بهتر کردن ارتباط با همسر
۴. سکوت موقع هیجانی بودنم
۵. مداومت و سماجت برای ساختن مسیرهای عصبی جدید
۶. از بین بردن برخی عادات مثل (بدو بیراه در رانندگی، بی احترامی به والدینم، قهر کردن، مدیریت رسانه ...)
۷. مدیریت ارتباطات ، رنجش هات...
۸. اهمیت به روان فرزندت به اندازه جسمش

باز وقت نوشته ...



۵. چه برنامه ای برایش داری؟



تکنیکهای ساختن ارتباط مطلوب

یہ آمار تلخ



تکنیکهای ساختن ارتباط مطلوب

۱. تکنیک تایید پیوند اولیه (۰ تا ۲ سالگی)
۲. تکنیک رابطه سازی با پدر (۰ تا ۶ سالگی)
۳. تکنیکهای گفتگوی موثر
۴. ارتباط همدلانه

قوانین گفتگوی موثر



۱. هر چه کودک کوچکتر، زبان بدن جذابتر...



۲. تکنیک ده ده (زیر ۱۲ سال)

واقعیت های علمی نشون داده مغز کودکان زیر ۱۲ سال ، فقط ابتدای حرف های ما را میشنوه و اصلا توجهی به ادامه اون نداره.

۳. متمایل شدن به سمت او و مدیریت فاصله و ارتفاع



۱.۴ ارتباط چشمی (بسیار مهم - حمام)

بچه ای که ننگات نمیکند حرف شنویش
به شدت پایین میاد

۵. به حرف هاش توجه نشون بدید نه خودش!



نیاز طرف مقابل الان شنیده
شدنه ...

بچه ای که بوس رو پاک میکنه ...



۶. فرزندمون رو بشناسیم و بدونیم چی براش مهمه (تمش چیه • دول پلی خ)



تو هم باید احساسات رو
همونمجوی که اون برایش مهمه
بگی، این قانون گفتگوئه !



۷. کمتر حرف بزنید و بیشتر بشنوید



اصلا بچه من حرف نمیزنه ، که بخوام گوش بدم...



رول پلی

۸. جواب تکراری به سوال = باید سوالت رو عوض کنی.

۹. کم و به موقع سوال باز پرس. (سوالات رو تغییر بده)

اگہ بچہ دایم میگہ نمیدونم ، یادم نمیاد... (خطر)

۱. بی حوصلگی مقطعی

۲. قوانین گفتگو و ارتباط همدلانه

۳. بحث با همسر درباره فرزند جلوی فرزند

اگه بچه گفت نمیدونم. یادم نمیاد ... (خطر)

۱. بی حوصلگی مقطعی

۲. ارتباط همدلانه و قوانین گفتگو

۳. بحث با همسر درباره فرزند جلوی فرزند

۴. اختلاف و ناهماهنگی در تربیت

اگه بچه گفت نمیدونم. یادم نمیاد....(خطر)

۱. بی حوصلگی مقطعی
۲. ارتباط همدلانه و قوانین گفتگو
۳. بحث با همسر درباره فرزند جلوی فرزند
۴. اختلاف و ناهماهنگی در تربیت
۵. تکنیک همراهی با هیجان (هم احساس شو)

اگه بچه گفت نمیدونم. یادم نمیاد....(خطر)

۱. بی حوصلگی مقطعی
۲. ارتباط همدلانه و قوانین گفتگو
۳. بحث با همسر درباره فرزند جلوی فرزند
۴. اختلاف و ناهماهنگی در تربیت
۵. تکنیک همراهی با هیجان
۶. تکنیک آینده سازی مستقیم

جمع بندی

۱. بی حوصلگی مقطعی
۲. ارتباط همدلانه و قوانین گفتگو
۳. بحث با همسر درباره فرزند جلوی فرزند
۴. اختلاف و ناهماهنگی در تربیت
۵. تکنیک همراهی با هیجان
۶. تکنیک آینده سازی مستقیم

۱۰. جملات ناقص یا بریده بریده اش را
کامل نکنید.

بالا آمدن هیجان در بچه ها = انقطاع گفتاری

۱۱. تکنیک ساندویچ: خلاصه گفتن حرفهایش



۱۲. فوق مهم : حواستان پیش کودک باشد.



یکی از دلایل کنجکاوی های
خیلی خطرناک جنسی کودکان
بالاخر از ۱۳ سال، حرف های
کات شده ی والدین با فرزندان
است!

۱۳. سوالتش را با سوال جواب ندهید...



۱. مسائل جنسی

۲. روبرو شدن با یک بیماری ناگوار

۱۴. با او هم احساس شوید.



۱۵. وقتی کارهایش با قوانین و ارزشهاتون تضاد داره، برخورد تند نشون ندید.



گل و بو کن شمع و فوت کن



۱۶. بکن نکن هایتان را تا **جای ممکن** محدود کنید!



دلیل: سیستم ارزشگذاری فرزندان

- زدن درد داره، نباید همدیگه رو بزنینم.
- مراقب اسباب بازی باش . ممکنه بشکنه
- صبحانت رو حتما بخور

پس قانونات رو کم کن تا (زدن ممنوع) ارزش پیدا کنه

۱۷. واضح، صریح و شفاف صحبت کنید.

(کتاب...)

○ قرارمون چی بود هلیا

○ چند بار یه حرف و باید بهت بزنن

○ چی بهت گفته بودم علی رضا

○ سینا آدم باش...

○ السا.... نمیخواهی یکم بهتر رفتار کنی

○ هستی...

○ بذار بریم خونه

مبهم سازی یکی از مهمترین
دلایل گفتگو نکردن با پدر و
مادره و با رفتارهای زشت مثل
پرخاشگری و رفتارهای نمایشی
خودش رو نشون میده

۱۸. به جزییات و حواشی بی ربط و گیج کننده نپردازید.



۱۹. لحن خود را مدیریت کنید



و لازمه ی همه این ها اینه
که حال دلت خوب باشه
وگرنه نمیتونی این تکنیک ها
رو اجرا کنی

سه تا کاری که امروز تصمیم گرفتیم انجام بدی؟



مرور عارفانه !



تکلیف این هفته شما

- (۱) سفارش کتاب به بچه ها گفتن از بچه ها شنیدن
- (۲) خواندن دور دوم اثر مرکب
- (۶) دوبار وویس را گوش دادن
- (۷) زدن خلاصه روی یخچال
- (۸) مرور تیترها و خلاصه دوجلسه اخیر
- (۹) کمتر حرف بزنید و بیشتر بشنوید.

ممنون از همراهی تون

راههای ارتباط با ما :

اینستاگرام : **dornasharifi**

سایت: **dornasharifi.com**

ایمیل : **info@dornasharifi.com**

شماره تلفن: **09173013146**