

به نام خالق شکوفه و باران

دوره مقدماتی ۹۲-۹۳

خلاصه جلسه یازدهم

### الف) طرح موضوع / مسئله کار گروهی و تحلیل و بررسی آن

یکی از گروه ها مسئله ای را به عنوان کار گروهی مطرح می کنند:

- یکی از افراد گروه مادری است که یک فرزند پسر حدود ۵ سال و یک دختر حدود یک سال و نیم دارد. زمانیکه می خواهد به دخترش رسیدگی کند پسر او خواهر خود را فشار می دهد ، و برخوردهای آزاردهنده ای می کند که معمولا خواهرش را به گریه می اندازد. پسر اینجور مواقع حاضر نیست به تنهایی بازی کند.
  - دلیل وارد شدن به این مسئله اذیت شدن مادر، دختر و پسر. و به نظرشان فصل ۱ است چون به نظر می رسد وقتی پسر درک می شود اینجور برخوردهایش کمتر می شود و گاهی از بین می رود.
  - مادر اینبار وقتی احساس می کند پسرش نیاز به توجه دارد، در همان حال که به دخترش رسیدگی می کند می گوید: "دوست داری باهم باشیم و بازی کنیم؟"
  - سامان: "آره"
  - مامان: "دوست داری چه بازی کنیم؟"
  - "جنگ بازی"
  - "جنگ بازیمن چطوری باشه؟"
  - پسر یک چتر می آورد و می گوید: "مثلا این یک هواپیمای جنگیه و ما توش نشستیم"
  - مادر در همان حال که به سارا رسیدگی می کند می گوید: "باشه!"
- سامان خوشحال می شود...
- دکتر شریف: به نظر می رسد این یک موضوع فصل ۳ ای است چون هم قدیم و جدید دارد و هم هر دو نفر برانگیخته اند. اما فصل ۳ را با یک توجه پیشگیرانه به فصل ۱ تبدیل کرده اند.
- یکی از دوستان می پرسند: "آیا لازم است حتماً مراحلی که در تغییر رفتار با کودک انجام می دهیم را بنویسیم؟ من بدون احساس نیاز به نوشتن وبا استفاده از مثال های کتاب کودک، خانواده، انسان درارتباطم بافرزندم عمل می کنم و راه حل به نظرم می آید."

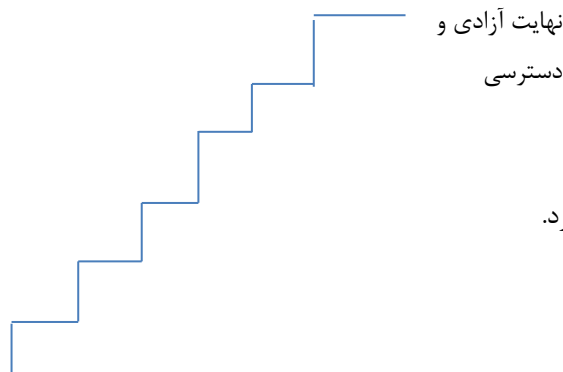
دکتر شریف پاسخ می دهند: "همانطور که قبلا گفتیم در ارتباط مجاز به کپی برداری نیستیم چون رابطه ما با فرزندمان منحصر به فرد است؛ ضمن اینکه نوشتن و انجام کار گروهی احتمال خطا را پایین می آورد."

## ب) آموزه ها

### فصل ۳

از آنجا که تنبیه تلقی منفی دارد به جای آن از واژه "محرومیت" و "محدودیت" استفاده می کنیم. محرومیت بار عاطفی دارد، مثل اخم کردن و محدودیت جنبه فیزیکی دارد مثل توی اتاق گذاشتن.

باید دوز محرومیت و محدودیت با هم تناسب داشته باشد. مثلا اگرچه ای را به عنوان یک محدودیت در اتاقی بگذاریم که اسباب بازی دارد او محدودیت احساس نمی کند. البته شرایط اختصاصی هرکدام را هم باید دقت کرد و همچنین نوع محدودیت و محرومیت باید متناسب با شخصیت کودک باشد.



#### پلکان ترقی:

آزادی و محدودیت کودک معمولا وسط این پلکان قرار میگیرد.

بسته به عملکرد او آزادی اش را کم و زیاد می کنیم.

بیشترین محرومیت و محدودیت

اگر کودک من یكروز جعبه ابزار را برداشت و آنرا مرتب سرچایش گذاشت حتما باید خوشایند ما را ببیند و محدودیتش کم شود. یك توپ و كلافه ای شكل می گیرد كه باید سعی كرد آرام آرام كلیتش به سمت بالا، پر زدن و آزاد شدن برود طوریكه خودش خودش را مدیریت كند.

عاطفه ای كه در فصل اول شكل گرفته و با همدلی ها قوت گرفته است باعث می شود در فصل ۳ وقتی والد یك اخم بکند برای بچه مهم باشد. در تمام فصل ها بویژه فصل ۳ سعی کنید مثبتها را شكار کنید. در لحظات مثبت شما آرام ترید و مدیریتش راحت تر است. از برانگیختگی های مثبت شروع کنید، توی ذوقش نزنید. شكارچی مثبت در همه كتاب، بویژه فصل ۳ باشید.

ریزگام های فصل ۳:

ریزگام ۱ (ص ۱۰۷): "با استفاده از برخی روشهای فصل دوم به خوبی در میابید كه تا چه حد باید بر خود كنترل داشته باشید تا از به كار بردن آنچه پیش از این به زبان می آوردید اجتناب كنید."

ریزگام ۲ (ص ۱۰۷): "برای بسیاری از ما طعنه، سخنرانی، اظهار، اسم گذاشتن و یا تهدید، در طول دوران رشد به شكلی لاینفك جزئی از زبان گفتاریمان شده است و ترك این عادت كار ساده ای نخواهد بود...."

باید بدانیم كه اگر خواستیم وارد این حیطه شویم عادهای ما، هی ما را می كشاند. از خودمان ناراحت نشویم.

ریزگام ۳ (ص ۱۰۷): "خود به خوبی میدانم که مرحله آسان و زودگذری نیست..."

تغییر یعنی کنترل کردن عادت‌ها. این فصل را که شروع کردم ذره بین روی من است. تغییر در من است. شرایط تغییر را در خودتان بوجود بیاورید. تغییر سخت است و پیچیدگی دارد. ۲۰ درصد مدیریت باعث ۸۰ درصد تغییر می شود. نقطه شروع تغییر برای هرکس فرق می کند. باید نهایت تلاش را بکنیم تا به بیست درصد موثر در تغییر خود و زندگیمان برسیم.

ریزگام ۴ (ص ۱۰۸): نگران از دست دادن فرصت نباشید.

ریزگام ۵ (ص ۱۰۸): "موقعی هست که من تمامی راههای صحیح را دنبال می کنم ولی باز تلاش من بی نتیجه باقی می ماند، فرزندانم مرا نادیده می گیرند و یا بدتر از آن به من بی اعتنایی می کنند. در چنین مواقعی تنها کاری که باید انجام دهم تنبیه آنهاست." تشخیص این مواقع ریزگام ۵ است. ادامه ص ۱۱۱: "کودک باید نتیجه بد رفتاری خود را ببیند ولی نه با تنبیه. به نظر دکتر گینات در روابط صمیمی هیچ جایی برای تنبیه وجود ندارد."

ریزگام ۶ (ص ۱۱۳) "می توان از روشهای زیر که راه دیگری غیر از تنبیه را نشان می دهد، استفاده کنیم.

۱- راهی را پیشنهاد کنید که فرد رفتار بهتری داشته باشد.

۲- نشان دادن ناراضی شدید (بدون ضربه به شخصیت)

۳- بیان انتظارات

۴- نشان دادن راهی به کودک برای جبران اشتباه.

۵- دادن امکان انتخاب

۶- اقدام کردن

ادامه (ص ۱۲۱): "مادر مورد بحث... تا پایان صفحه. برای مشکلات پیچیده که راه حل های قبل جواب ندهند به این روشها عمل می کنیم. گل سر سبد فصل ۳ همین پنج گام است:

"گام اول: در مورد احساسات و نیازهای کودک صحبت کنید.

گام دوم: در مورد احساسات و نیازهای خود صحبت کنید.

گام سوم: فکرهای خود را روی هم بگذارید تا بتوانید راه حل قابل قبول و منطقی پیدا کنید.

گام چهارم: تمامی نظریات را بدون ارزیابی بنویسید.

گام پنجم: مشخص کنید کدام نظر را می پذیرید و کدام نظر را نمی پذیرید و کدام روش را دنبال خواهید کرد."

ریزگام ۷ (ص ۱۲۲): به عنوان یک پروژه

در راه حل هایی که می دهیم و یا جمع بندی و اظهار نظر  
میکنیم رویکرد حمایتگرانه داشته باشیم.

در صفحه ۱۲۵، مدل گفتگوی بابی و مادرش اجرای ریزگام هاست. اما توجه کنید که اوایلش فصل ۱ است. از پایین های این صفحه فصل ۲ است و از اواسط صفحه بعد فصل ۳ است. اگر در فصل های دیگر مهارت نداشته باشیم گیر میفتیم.

تا گام ۱ را مطمئن نشویم و گشودگی فرد مقابل را به خودمان نبینیم سراغ بعدی نمی رویم.

توضیحات کامل تر ریزگام ۷ در صفحه ۱۴۲.

ریزگام ۸ (ص ۱۲۸): " به نظر سخت نمی رسد. اینطور نیست؟ ولی در حقیقت کار آسانی نیست. مشکل ترین قسمت فراموش نکردن گامهاست.... باید قویا معتقد باشیم که اگر مدتی را صرف این کنیم که احساسات واقعی خود را بایک نوجوان در میان بگذاریم و به احساسات او توجه کنیم، با یکدیگر به نتیجه ای می رسیم که برای هر دوی ما رضایت بخش است. "

توجه و تمرکز در لحظه لحظه و اصلاح مستمر لازم است.

تکمیل ریزگام ۸ در صفحه ۱۴۴، در قسمت سوالات.

ولی با تمام این حرفها،

تا می توانید وارد فصل ۳ نشوید!