

در این مرحله هم شبیه مرحله ی **پیام دوستی** وجود کودک را از کارش جدا می کنیم و کودک را به تأمل دعوت می کنیم .

با یادآوری نکات **ارزشمندی** به کودک یادآور می شویم که برای ما ارزشمند و عزیز است .

آیا پرسشی که در مرحله ی ارزشمندی عنوان می کنیم سبب ایجاد احساس گناه در کودک می شود ؟

بله این پرسش يك **احساس گناه خفیف** ایجاد می کند که کمک می کند تا كودك **معیار** بگیرد و نکته ی سازنده این است که كودك از احساس گناهی که ایجاد شده استفاده می کند که جبران کند و از آن عبور کند .

در حالیکه در **تنبیه مخرب** این **احساس گناه شدیدتر** ایجاد می شود و آسیب آن این است که كودك از این احساس عبور نمی کند و آن را **انباشت** می کند .

مرحله ۸

حمایت برای جبران



بعد از دادن پیام ارزشمندی کودک را **حمایت** می کنیم
و او را به سمت **جبران** هدایت می کنیم.



نکات تنبیه سازنده :

- ۱ والدین در هنگام **تنبیه سازنده** با **احساس خوشایند درونی** باشند و در ظاهر احساس ناخوشایند نشان دهند.
- ۲ درست **همان زمان** که اتفاقی افتاده، **تنبیه سازنده** را انجام دهید . البته در خلوت و نه در جمع و جلوی دیگران.
- ۳ فقط در مورد همان **موضوع خاص** **تنبیه سازنده** را اجرا کنید .

نکات تنبیه سازنده :

۴ این الگوی **تنبیه سازنده** را **به موقع و به اندازه** استفاده کنید . انجام افراطی این الگو باعث می شود که کارکردش را از دست بدهد.

۵ والدین **خوشحال** فقط می توانند از این روش **تنبیه سازنده** بهره ببرند در غیر اینصورت تنبیه آنها اثری ندارد .

والدینی که از صبح تا شب غر میزنند و مملو از احساسات ناخوشایند هستند در مورد این الگوی تنبیه سازنده جواب نخواهند گرفت.

به نظر شما به چه دلیل این الگوی تنبیه سازنده فقط برای والدین شاد موثر است؟

شادی والدین برای کودکان اهمیت دارد.

کودکان خود محور هستند و با شادی والدین به یک **من خوبم** می رسند که برای آنها **احساس امنیت و ارزشمندی** را به ارمغان می آورد.

زمانی که **ارتباط موثر** برقرار است و والدین اکثر اوقات با **احساس خوشایند** هستند در نتیجه ارتباط از نوع سازنده و افزایشی است و کودک به هیچ عنوان نمی خواهد والدینش را ناراحت و یا عصبانی کند.

افزایش احساس امنیت
و ارزشمندی کودک

شکل گیری تصور من خوبم کودک

شادی والدین

نکات تنبیه سازنده :



۶ **تنبیه سازنده** در حیطه ی ارزش هاست .

- تنبیه سازنده کمک می کند کودک ارزش ها را بشناسد .
- تنبیه سازنده کمک می کند کودک اشتباهش را ببیند .
- تنبیه سازنده کودک را مسئول جبران اشتباهش می کند .

۷ در حیطه ی مهارت ها ، مدیریت می کنیم .

- با توجه به سن ، توانایی کودک و موقعیت :
- به او اجازه انتخاب بدهیم .
- اجازه دهیم او نتیجه ی اشتباهش را ببیند .

به نظر شما اقدام موثر برای کودکی که در حیطه ی مهارت ها اشتباه کرده و الان دچار احساس ناخوشایند است، چیست؟

همدلی

پذیرش احساس

درک احساس



۸ **تنبیه سازنده** در محدوده ی **ارزش ها** است و برای مهارت ها ما به کودک اجازه ی اشتباه می دهیم و حمایت برای جبران می کنیم .

اما اگر **خطای مهارتی** زیاد **تکرار** شود و تبدیل به يك **الگوی ناکارآمد** شد که می تواند آرام آرام در ذهن کودک نهادینه شود ، در این مورد لازم است به **روش مانتی و حل مسئله** جلو رویم .

۹ **تنبیه سازنده** برای تخلیه عصبانیت نیست .

۱۰ **تنبیه سازنده** برای **بازدارندگی** است نه برای ایجاد انگیزه .

۱۱ در اجرای **تنبیه سازنده** مصنوعی و خشک عمل نکنید ، با **احساس کامل** عمل کنید .

زمانیکه پیام دوستی و ارزشمندی می دهید با تمام وجود و از اعماق قلبتان باشد و با **اعتقاد کامل** اجرا کنید .

۱۲ همیشه لازم نیست تمام مراحل را به کار ببرید .
با وجود رابطه بر پایه مهر با کودک و انجام تنبیه سازنده ، آرام آرام **الگوی کارآمدی** در ذهن کودک جا می گیرد و گاهی فقط یک نگاه ، یک کلام و یا اشاره کودک را متوجه می سازد .

۱۳ در تنبیه سازنده تناسب عمل و واکنش والدین و همچنین توجه به سن کودک خیلی مهم است .

۱۴ در تنبیه سازنده در مرحله ی پیام ارزشمندی یک احساس گناه خفیفی ایجاد می کند که کودک اشتباهش را ببیند اما با کمک مادر هدایت به سمت جبران و عبور از احساس گناه می شود .

اما در تنبیه مخرب کودک احساس گناه می گیرد و این احساس در او می ماند و از آن عبور نمی کند و در بزرگسالی او را اذیت می کند .

۱۵ دیدن اشتباه و جبران در **تنبیه سازنده** سبب افزایش عزت نفس کودک می شود .

کودک اشتباهش را می پذیرد چون تحت فشار نیست و اعمال **تنبیه سازنده** متناسب با رفتار و سنش هست .

۱۶ در **تنبیه سازنده** کودک روی **عمل و رفتار**ش متمرکز می شود چون جدایی عمل از وجود رعایت شد .

اما در **تنبیه مخرب** کودک روی نجات خودش متمرکز می شود .

تنبیه به معنی **هشدار دادن** و **آگاه ساختن** است. تنبیه یعنی بازدارندگی

هنگامی که نوجوان ما رفتاری دارد که **خارج از چهارچوب ارزشی** است، این روش گفتگو می تواند موثر باشد البته در حیطه ی مهارت ها هم کاربرد دارد.

نکته مهم:

قبل از انجام این مراحل، باید به یک **تعادل احساسی** رسیده باشیم و حتما از فرزندانمان هم بپرسیم که آیا **زمان مناسبی** برای گفتگو است.

۶ حل مسأله

۵ بیان تقاضا

۴ شنونده ی فعال احساسات و نیازهای نوجوان

۳ بیان احساسات و نیازهای خود

۲ بیان مشاهده

۱ همترازی

مراحل انجام تنبیه سازنده نوجوان :



۱ همترازی

به جهت برقرای هر نوع ارتباط موثر و رابطه ی عاطفی لازم هست که
تبادل نگاه در يك سطح صورت گیرد و چشم در چشم باشیم .



۲ بیان مشاهده



مشاهده یعنی **توصیف** همان رفتار در همان موقعیت به کمک آنچه از طریق **حواس پنجگانه** دریافت می کنیم .



نکات مرحله ی بیان مشاهده :

● دوچشم برای دیدن و دو گوش برای شنیدن باشید.

دریافت فقط با حواس پنجگانه باشد .

فقط و فقط **توصیف** می کنیم.

● اضافه کردن **استدلال** به دیده ها و شنیده هایمان ، رنگ و بوی **قضاوت**

می گیرد و دیگر مشاهده نیست .

● بسیار مراقب باشید که **برچسب** نزنید . (به نوجوان **صفت** نسبت

ندهید .)

۳ بیان احساسات و نیازهای خود



با خود مرتبط باشید و مطمئن شوید که احساسات و نیازهای پشت آنها را شناسایی کرده اید .

متوجه هستیم که الان در **تعادل احساسی** هستیم اما این احساسات را هنگامی که نوجوان از چهار چوب ارزشی خارج شد ، تجربه کردیم .

نکات مرحله ی بیان احساسات و نیازهای خود :

- احساسات **تك** **کلمه ای** هستند .
- احساسات را **کلی** بیان نکنید .
- جدا سازی** فکرهایتان را از احساساتتان داشته باشید .
- فقط و فقط در مورد **خودتان** صحبت کنید .
- در صورت داشتن **احساس اولیه** ، آن را هم بیان کنید و سپس **احساس ثانویه** را بیان کنید .

۴ شنونده ی فعال احساسات و نیازهای نوجوان



بسیار مهم است که **فعالانه** به نوجوان خود گوش دهیم .
فقط و فقط او را بشنویم و از **استدلال و قضاوت ذهنی** به دور باشیم .
حتماً **عوامل حواسپرتی** را حذف کرده باشیم .

...



نکات مرحله ی شنونده ی فعال احساسات و نیازهای نوجوان :

در صورت نیاز **درك احساس** کنید .

معتبر و محترم دانستن **احساسات** و نیازهای نوجوان به عنوان يك انسان .

احساس و نیاز را معتبر بدانید اما **رفتار** بر اساس احساس را **نقد** کنید .

۵ بیان تقاضا

درخواستی است که کمک می کند با **همکاری** یکدیگر وضعیت موجود را به وضعیت مطلوب تبدیل کنیم.



نکات مرحله ی بیان تقاضا :

● حتما به ویژگی های تقاضا توجه کنید .

ویژگی تقاضا:



● در ساختن تقاضا هم به نیازهای خود و هم به نیازهای نوجوان توجه شود.

۶ حل مسأله

یافتن راه حل برای تقاضا به صورت مشارکتی



نکات مرحله ی حل مسأله :

- **پذیرا و شنونده ی** فعال نظرات نوجوان باشیم .
- در صورت امکان ، اجازه دهید **چند ایده ی اول** را نوجوان عنوان کند .
- هر **ایده و نظری** را یادداشت کنید حتی اگر **دور از ذهن و غیر منطقی** است .
به معنای قبول نظر نیست ، فقط احترام به نظر.
- **زمان کافی** برای حل مسأله داشته باشید و تحت فشار کمبود وقت نباشید .
- در زمان دادن نظر ، هم شما و هم او **اجازه ندارید** که در مورد اشتباهات گذشته یکدیگر را **سرزنش** کنید .

نکات مرحله ی حل مسأله :

- بعد از مشخص شدن نظرات ، با رعایت **احترام** و **گفتگوی موثر** با در نظر گرفتن **ارزش ها** تصمیم بگیرید که کدام نظر را عملی کنید.
- در رد کردن نظرات ترجیحاً ابتدا یکی از **نظرات خود** را **حذف** کنید .
- در صورتیکه ایده و یا نظری از نوجوان حذف می شود ، ترجیحاً روی **نظر دیگر** او **تمرکز** شود و نسبت به ایده و نظرش عکس العمل مثبت نشان دهید .
- مشخص کردن **مسئولیت طرفین** در اجرای راه حل
- صبور** باشید، مخصوصاً در شروع استفاده از این روش.

نکات تنبیه سازنده :

● هنگامی که به يك راه حل مناسب می رسید ممکن است بعد از مدتی جواب ندهد و این طبیعی است بنابراین دوباره بهتر است گفتگو کنید و حل مسأله انجام دهید.

● خیلی نباید نگاه تکنیک وار داشته باشید. گاهی مراحل۳ و ۴ جا به جا می شوند و گاهی مراحل حذف می شوند.

● این روش سازنده ای است ولی احتمال دارد که به نتیجه ای دست نیابید اما مهم این است که شنونده ی احساسات و نیازهای هم بودید و گفتگو کردید ، البته احتمال آن کم است .

● با حضور و اعتقاد کامل انجام دهید و مصنوعی عمل نکنید .