

تحریم چیست؟

تحریم یعنی محروم کردن
محروم کردن از چیزی یا ارتباط با کسی
بدون اطلاع قبلی



هدف از انجام **تحریم** چیست ؟

تخلیه خشم

جلوگیری از تکرار اشتباه (ادب کردن)

آیا با تحریم ، دستیابی به این اهداف امکانپذیر است ؟
به چه قیمتی ؟

هدف از انجام تحریم

جلوگیری از تکرار اشتباه
(ادب کردن)

تخلیه خشم

آیا با **تحریم** از تکرار اشتباه جلوگیری
می شود؟ به چه قیمتی؟

آیا با **تحریم**، تخلیه خشم انجام
می شود؟ به چه قیمتی؟

خیر

بله

بله

ایجاد ترس و نفرت
کاهش عزت نفس (ارزشمندی)
کاهش اعتماد به نفس
افزایش عناد

ایجاد ترس و نفرت
کاهش عزت نفس (ارزشمندی)
کاهش اعتماد به نفس
بیرون کنترل
(کاهش اراده و قدرت انتخاب)

ایجاد ترس و نفرت
کاهش عزت نفس (ارزشمندی)
کاهش اعتماد به نفس

چگونه **تحریم** رابطه را به سمت فرسایش سوق می دهد؟

❖ با **تحریم** ، شخص تحریم شده متمرکز روی شخص تحریم کننده است نه رفتار خود و همین امر گاهی سبب **تکرار اشتباه** می شود .

❖ **تحریم** بدون اطلاع و توافق قبلی سبب ایجاد **خشم** ، **نفرت** و **ترس** از فرد تحریم کننده می شود .

❖ گاهی خود فرد تحریم کننده دچار **احساس گناه** می شود و احتمال دادن **باج عاطفی** و **کاهش اقتدار** وجود دارد .

زنگ گفتگو

به نظر شما به جای **تحریم** چه کنیم؟



جایگزین تحریم

جلوگیری از
تکرار اشتباه

تخلیه خشم

قانون

ارزش

مهارت

همدلی و
پالایش خشم

اجازه دیدن نتیجه
منطقی عمل

براساس سن
تنبیه سازنده
یا بیان مانتی

حمایت و
حل مسئله

زنگ توجه

چه مواقعی شما بیشتر **تحریم** می کنید ؟
الان **جایگزین** مناسب **تحریم** کدام است ؟
آیا برای جایگزینی **حمایتی** نیاز دارید ؟