

تنبیه چیست ؟

چرا تنبیه کنیم ؟

چه زمانی تنبیه کنیم ؟

چگونه تنبیه کنیم ؟



تنبيه چيست ؟ **تنبيه** در ذهن ما مترادف **خشونت** است .

**خشونت
فيزيكي**

کتک، حبس

**خشونت
کلامي**

تهدید، تحقیر،
توهين، سرزنش،
مقایسه

**خشونت
عاطفي**

طرد و محبت های
مشروط

**خشونت
رفتاري**

تحریم، مجازات

انواع خشونت ها به فرزند (انسان) آسیب می زند و مانع رشد صحیح او می شود .
ما انواع خشونت ها را تنبیه مخرب می نامیم .

چرا تنبیه کنیم ؟

هدف ما از تنبیه کردن چی هست ؟

می خواهیم با تنبیه کردن به چی برسیم ؟





ادب کنیم

متوجه اشتباهش بشود

رفتار بدش را تکرار نکند

روشی برای تخلیه خشم

اهداف ما از **تنبيه** :

احساسات ، افکار و رفتار خود را هنگامی که **تنبيه** شدید به یاد بیاورید؟

ایا موافقید که تنبيه مى تواند به :

احساس بى ارزشى

احساس كينه و نفرت

نا فرمانى و عناد

احساس حقارت

افكار تقصير دائم

انتقام جوىى

منجر شود ؟

چه آسيب هاى ديگرى از تنبيه مخرب را مى شناسيد ؟

آسیب های تنبیه مخرب

مسئولیت گریزی 

افکار انتقام جویانه 

احساسات ناخوشایند 

تکرار اشتباه 

کاهش اعتماد به نفس 

عناد 

آسیب های تنبیه مخرب

کاهش عزت نفس 📉

کاهش امنیت 📉

بیرون کنترل /
محرک پذیر 📉

بیزاری از ارزش ها 📉

افزایش تفکر بستانکاری 📉

انفعال 📉

تنبیه مخرب نه تنها موثر واقع نمی شود بلکه موجب **سردرگمی** فرزند می شود.

ذهن او به جای تاسف از انجام کار ناشایست و تفکر در باره چگونگی اصلاح اوضاع ، **سرشار از افکار انتقام جویانه و احساسات ناخوشایند** می شود .

جایگزین مناسب برای **تنبیه مخرب** چیست ؟



تنبيه سازنده :

توجه دادن ، هشيار كردن ، آگاهي دادن ، بر حذر داشتن

تنبيه سازنده فرزند را در مسير رشد هدايت مي كند .

هر نوع **خشونت** در ارتباط با فرزند، تنبيه سازنده نيست .

بنابراين :

در حیطه ی مهارت ها :

- تنبیه نمی کنیم .
- فرصت جبران می دهیم .
- مدیریت می کنیم .
- اجازه ی اشتباه می دهیم .
- به هدف حل مساله حمایت می کنیم .

چه زمانی تنبیه سازنده کنیم ؟

تنبيه سازنده زمانی است که **ارزشی** زیر پا گذاشته شود.

البته توجه به دو نکته ی مهم لازم است :

- ۱ ارزش های خانواده مشخص باشد .
- ۲ خود والدین این ارزش ها را زندگی کنند .