

با شنیدن **اما**، **ولی** چه خواهید داشت ؟



رفتار



فکر



احساس



ابتدا مراحل کار با سرزنشگر را انجام دهید.

سپس ترجمه کنید.

۵ بیان واژه های **اگر**،
چون در زمان نامناسب

به نظر شما چه مواقعی بیان **اگر**، **چون** عواملی برای
خدشه دار شدن رابطه خواهند بود؟

زمان های نامناسب بیان **اگر، چون** :

زمان هایی که **دیگران** و **یا خودمان** نیاز به **همدلی** داریم .

در تنبیه و تشویق فرزندان / دیگران

شنونده در هیچکدام از موقعیت های قبلی نیست اما
با شنیدن واژه های **اگر، چون واکنش های هیجانی دارد.**
(الگوی مخرب / ناکارآمد)

به نظر شما چه کنیم ؟

زمان هایی که **دیگران** و **یا خودمان** نیاز به **همدلی** داریم .



در **تنبيه** و **تشويق** **فرزندان** / **دیگران**



همدلی کنیم .

یادگیری تنبيه و
تشويق سازنده

شنونده در هیچکدام از موقعیت های قبلی نیست اما
با شنیدن واژه های **اگر**، **چون** واکنش های هیجانی دارد.
(الگوی مخرب / ناکارآمد)



عدم بیان **اگر**، **چون** و استفاده از **جایگزین**

چه واژه هایی را جایگزین **اگر**، **چون** کنیم ؟ و چرا ؟

چرایی جایگزین :

شنونده با شنیدن واژه های **اگر، چون** یک **الگوی ذهنی** برایش تداعی می شود و سپس براساس **احساس** بیدار شده **رفتار** می کند .

نکته ی مهم

واکنش ها کاملاً ناخودآگاه است و شنونده تعمداً از خود چنین رفتاری نشان نمی دهد .

چیستی جایگزین:

اگر ← درصوتیکه

چون ← برای اینکه
به دلیل اینکه

زنگ تامل

اگر خودمان شنونده ی **اگر**، **چون** باشیم چگونه مانع خدشه دار شدن رابطه شویم؟



با شنیدن **اگر**، **چون** چه خواهید داشت ؟



رفتار



فکر



احساس