

عواملی که موجب اقتدار والدین می شود:

شناخت ارزش ها

ریتیم (نظم + برنامه)

مشورت

ایمان به منزلت والدینی

عدم مخالفت خوانی

استواری نظر

ایمان به منزلت والدینی

- چقدر از **منزلت مادری** خود خبر دارید؟
- چقدر برای خود در **مقام مادر** ارزش قائل هستید؟
- آیا از اینکه **مادر** شدید و نتوانستید به **جایگاه اجتماعی** مورد دلخواهتان برسید ناراحت هستید؟
- آیا از اینکه **مادر** شدید و مشغول **فرزند داری** شدید به جای شغل مورد نظرتان ناراحت هستید؟
- از اینکه دیگران در عرصه ی تحصیلی و شغلی پیشرفت کردند در حالیکه شما مشغول **فرزند داری** بودید چه احساسی دارید؟

آیا فرزند دار شدید یا مادر شدید؟

نگاهتان به فرزند چیست؟

آیا الان در برابر فرزندان که مدارج علمی بالایی کسب کردند
احساس بی کفایتی می کنید؟

ایمان به منزلت مادری و پدری یعنی اینکه من برگزیده شدم که امانتدار هستی باشم.

این فرزند قرار هست در دامن من پرورش یابد و من الگوی او هستم.

شما در هر مقامی و هویتی که باشید به عنوان مادر منزلت خاصی دارید برای خود ارزش قائل شوید و خودتان را محترم بدانید.

با منزلت والدینی در هر شغل و حرفه ای، **ذات پاک انسانی خودتان**
را زندگی می کنید .

به نظر شما چه کاری **مختص والدین** است ؟

مهربانی بی قید و شرط

به همین دلیل است که اگر والدین مهر خود را با قید و شرط کنند فرزندان خود را مورد **خشونت عاطفی** قرار داده اند.

چگونه مهربانی بی قید و شرط داشته باشیم؟

جدایی عمل از وجود
=
تأیید وجود + نقد عمل

جدایی عمل از وجود

نکته ی مهم :

- حال دورن ما به وجود فرزند برمی گردد.
- عمل بیشتر و بهتر از حرف اثر دارد.
- تأیید فقط از طریق توصیف است نه صفت دادن.

شناخت ارزش ها



ارزش ها چیست؟

چرا این ارزش ها را داشته باشم؟

چگونه این ارزش ها را زندگی کنم؟

ریتم (نظم + برنامه)

نظم :

هماهنگی با نظام آفرینش

نظام آفرینش یک نظام قانون مند است در صورت شناخت و هماهنگی با آن **آسایش** و **آرامش** بیشتری خواهیم داشت .

برنامه :

انجام چه عملی در چه زمانی

هر چقدر بیشتر بدانیم که چه کاری را در چه زمانی انجام دهیم ریتم زندگی مان **روانتر** خواهد بود و در نتیجه **تنش** و **سایش** در زندگی مان **کمتر** خواهد بود .

عدم مخالفت خوانی

بعضی والدین همواره با بچه ها در **مخالفت** هستند و با این طرز فکر وارد گفتگو می شوند که باید به بچه **نه** گفت.
این **مخالفت خوانی اقتدار والدین** را خدشه دار می کند.

چند جایگزین برای «نه»

اطلاعات لازم را بیان کنید و مسئله را شرح دهید.

حمایت برای حل مسأله و یافتن جایگزین را تمرین کنید.
حق انتخاب را بیشتر کنید.
نه را از گفتگو تا جایی که امکان دارد حذف کنید.

احساسات او را بپذیرید و در صورت نیاز درک احساس کنید.
در صورت امکان بله را جایگزین نه کنید.
به خودتان فرصت اندیشیدن بدهید.

به نظر شما چرا سریع پاسخ ندهیم و به خود فرصت
اندیشیدن بدهیم؟

با وقت خریدن و فرصت اندیشیدن می توانید حرفی بزنید که بتوانید به آن عمل کنید.

این همان ویژگی استواری نظر برای ایجاد اقتدار هست .

با درخواست فرصت این پیام را به او می دهیم که شما و خواسته ی شما برای من مهم و ارزشمند است.

نکته مهم :

هر کجا لازم است نه بگوییم (درک محدودیت) در صورت امکان جایگزین آن چند بله داشته باشیم .

استواری نظر

در هنگام **تصمیم گیری** راجع به موضوعی با توجه به شرایط و نیاز فرزندان **تأمل** کنید .

با قاطعیت و البته مهربانی حرف آخر را همان اول بزنید .

نکته مهم :

ارزش ها ، باورها و اعتقادات خانوادگی شما شاید با دیگران متفاوت باشد و شما بر اساس آنها تصمیم گیری می کنید . بنابراین شاید راه حل یک خانواده ی دیگر مناسب شما نباشد .

مولفه های مورد نظر جهت تصمیم گیری :

- نیاز فرزند
- توانایی فرزند
- ارزش ها ، باورها و اعتقادات خانوادگی
- نیاز خودتان
- توانایی خودتان

مشورت

بر اساس **توانایی فرزند** با بیان توضیحات واضح و مشخص از موضوع (محدودیت های مالی و زمانی، ضرورت ها، هزینه ها، امکانات موجود و ...) می توان فرزند را دعوت به **مشورت** کرد.
فرزندان بهتر است بتوانند بگویند به نظر من ...

در مشورت به این دو نکته توجه کنید :

۱. لزوماً قرار نیست با آن نظر موافقت شود .
۲. در صورت عدم پذیرش نظر با حفظ تأیید وجود نقد نظر کنید .