



والد کافی بودن

مدرس: مجتبی رنجبری / مسئول اداره مشاوره و سلامت دانشجویی

والد کافی چه کسی است؟

- نقش والدین در رشد شخصیتی و عاطفی فرزند.
- اشتباهات رایج در تربیت و روش‌های جایگزین.
- ایجاد تعادل بین انتظارات والدین و نیازهای فرزند.



چالش‌های والدگری سنتی

نقاط ضعف:

- اقتدارگرایی بیش از حد
- آسان‌گیری مفرط



تأثیرات:

- کاهش عزت نفس
- وابستگی بیش از حد فرزندان



والدین کافی چیست؟

والدگری کافی یعنی :

1. پرورش فرزند مستقل، مسئول و دارای توانایی حل مساله

2. تعادل بین اقتدار و محبت

• تمرکز بر : ارتباط سالم و حل مسائل به روش برد-برد



گوش دادن فعال

تمرکز بر احساسات و نیازهای فرزند



تکنیک‌ها:

- بازتاب کلمات
- تمرکز بر احساسات فرزندان
- درک نیازها
- توجه به احساسات غیرکلامی
- "ما"

موانع ارتباطی

پیام‌های سدکننده:

- سرزنش
- نصیحت
- قضاوت



• راه حل: جایگزینی با پیام‌های من-محور



shutterstock.com - 2044244444



پیام‌های من-محور: تو - محور

- بیان احساسات و نیازهای خود بدون سرزنش دیگران
- مثال: من ناراحت می‌شوم وقتی «...»
، به جای ؛ تو همیشه...



مدیریت تعارض بدون برنده و بازنده

مراحل:

۱. تعریف مسئله

۲. شناسایی راه‌حل‌ها - بارش فکری

۳. بررسی سود و زیان

۴. توافق دوطرفه



پرورش استقلال در فرزندان

- به فرزند خود اجازه بدهید تصمیم گیری کند.
- با تعریف یادگیری از اشتباهات و کسب تجربه

Praise Your Child for Achievements



تقویت مسؤلیت پذیری

تکنیک‌ها:

- تشویق به انجام وظایف
- قبول پیامدها
- نقش والدین: حمایت و هدایت



مثال‌های واقعی از زندگی روزمره



- شبیه‌سازی مکالمه والد و فرزند در یک موقعیت چالش‌برانگیز



نقش احساسات در ارتباط

1. شناسایی احساسات خود و فرزند

استفاده هیجانها

تنظیم هیجانها

2. استفاده از ابزارهایی برای آرامش و کنترل

عواطف - هیجان محور + راه حل محور

درک هیجانها

شناخت هیجانها خود و دیگران



هوش هیجانی

خانواده نخستین آموزشگاه ما در باره عاطفه است

دانیل گلمن نویسنده کتاب هوش هیجانی (عاطفی)



پنج گام راهنمای عاطفه

1. نسبت به عواطف کودک و نوجوان هوشیار باشید
2. عاطفه را فرصتی برای صمیمیت و آموزش ببینید
3. با همدلی به گفته کودک و نوجوان گوش کنید و به احساسات او اعتبار ببخشید
4. به کودک و نوجوان کمک کنید تا عواطفش را بشناسد و نام گذاری کند
5. ضمن کمک به کودک و نوجوان برای حل مسئله، قوانین تعیین کنید.



مدیریت زمان و اولویت‌ها

- تعادل توجه به نیازهای خود (والدین) و فرزندان
- کیفیت زمان اختصاص داده شده.



جمع‌بندی اصول والدین کافی

مرور کلی:

- گوش دادن فعال
- پیام من-محور
- حل تعارض
- همدلی، هوش هیجانی

روابط بلندمدت سالم در خانواده



با تشکر از حسن توجه شما

