وبینار مهارت های ارتباطی

مدرس: جناب آقای دکتر موسوی

دکترای روانشناسی

شهدای سلامت

گرامیداشت یاد و خاطر

مدیریت آموزش و پژوهش

بسم الله الرحمن الرحيم

(T.A)
Dr.Mosavi

در اندرون من خسته دل ندانم چیست

تحلیل رفتار متقابل برای همه:

آشنایی با نیازهای درونی

انتخاب های مناسب

قاطعیت

لذت از خود شناسایی

بازداری از ریخت و پاش انرژی های روانی

آشنایی با مهارت های ارتباطی

ارتباط

وقتی بر قرار می شود که معنی و مفهومی منتقل شود

در غیراین صورت فقط صحبت انجام شده

۳۰ درصد از معانی توسط لحن منتقل می شود

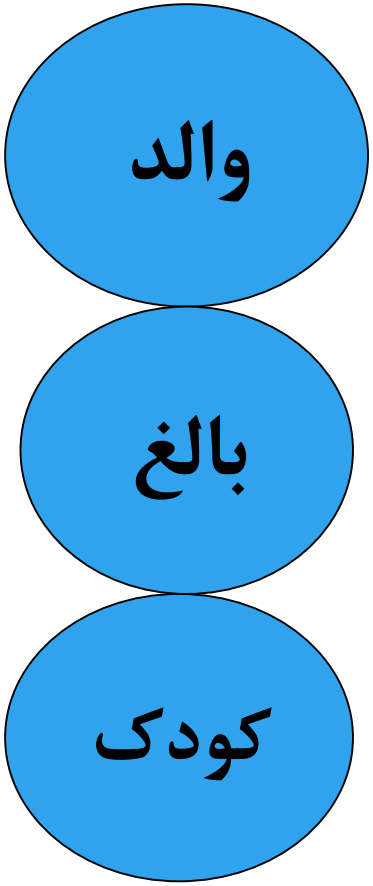
موانع ارتباطی باعث قطع ارتباط می شود

وقتی است که یا به سخنان خود معتقد باشیم یا در انتقال مطالب مهارت داشته باشیم

محیط ارتباطی روی ارتباط تاثیر دارد

اطلاع ازشیوه های ارتباطی ۵۰ درصد بهبود در ارتباط ایجاد می کند

حالات شخصیت ما



حالت من کودک

کودک

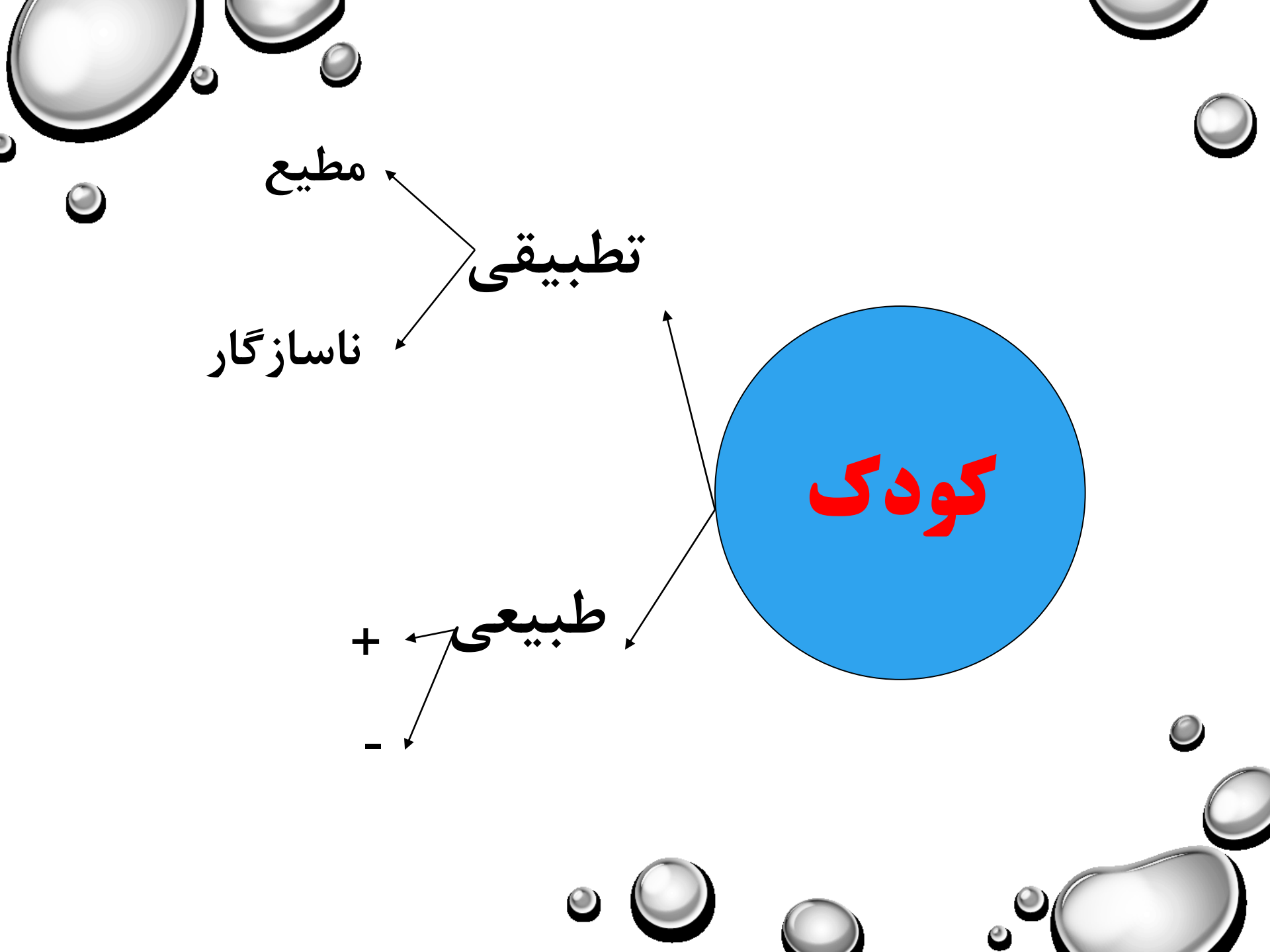
تطبیق خود با نیازهای والد

کودک طبیعی: به دنبال ارضا نیازهای خوداست.

از خود چیزی ندارد وبا وصل شدن به دیگران قدرت می یابد

در عین حال کنجکاو، خلاق و آرزومند است

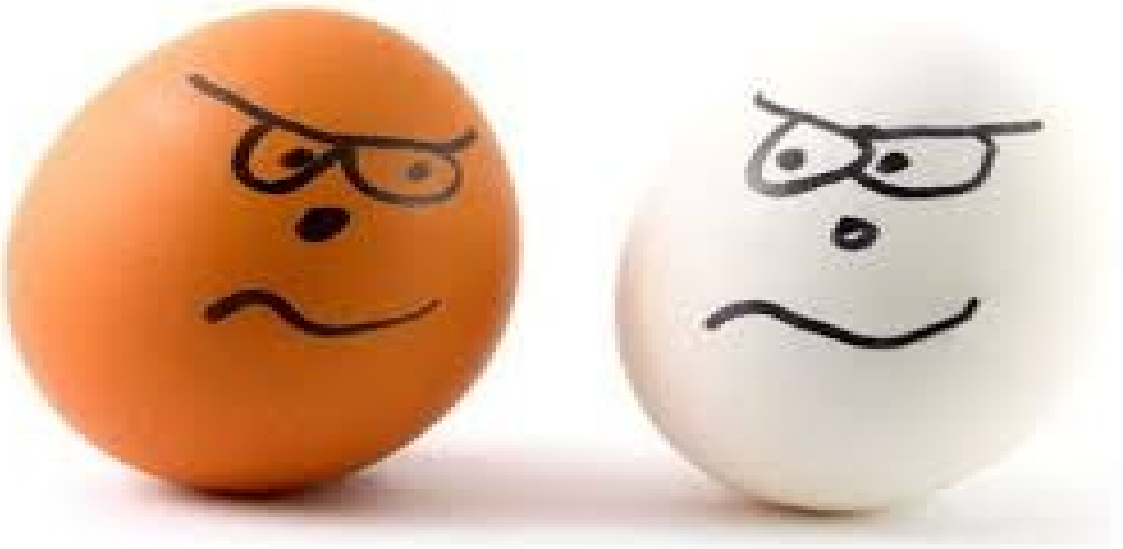
افسردگی یک حالت تطبیق کامل است


کودک
تطبیقی
مطیع
ناسازگار
طبیعی
+
-

تمام حالات انرژی خواه است غیر از **کودک طبیعی**

وقتی ما فرصت برای ماندن در حالت کودک طبیعی نداشته

باشیم **فرسوده** می شویم.



والد : تمام پند ها ، اندرز ها ، احکام و اعمالی که بچه در پنج سال اول زندگی از والدین یا جانشینان او دیده و شنیده است ضبط می شود

هیچ وقت آدم نمی شی
احضار ها
والد
سرزنشگر
تقصیر توئه
احمق
نه نکن هرگز
بی عرضه
دوباره حماقت کردی
یادت باشه

والد

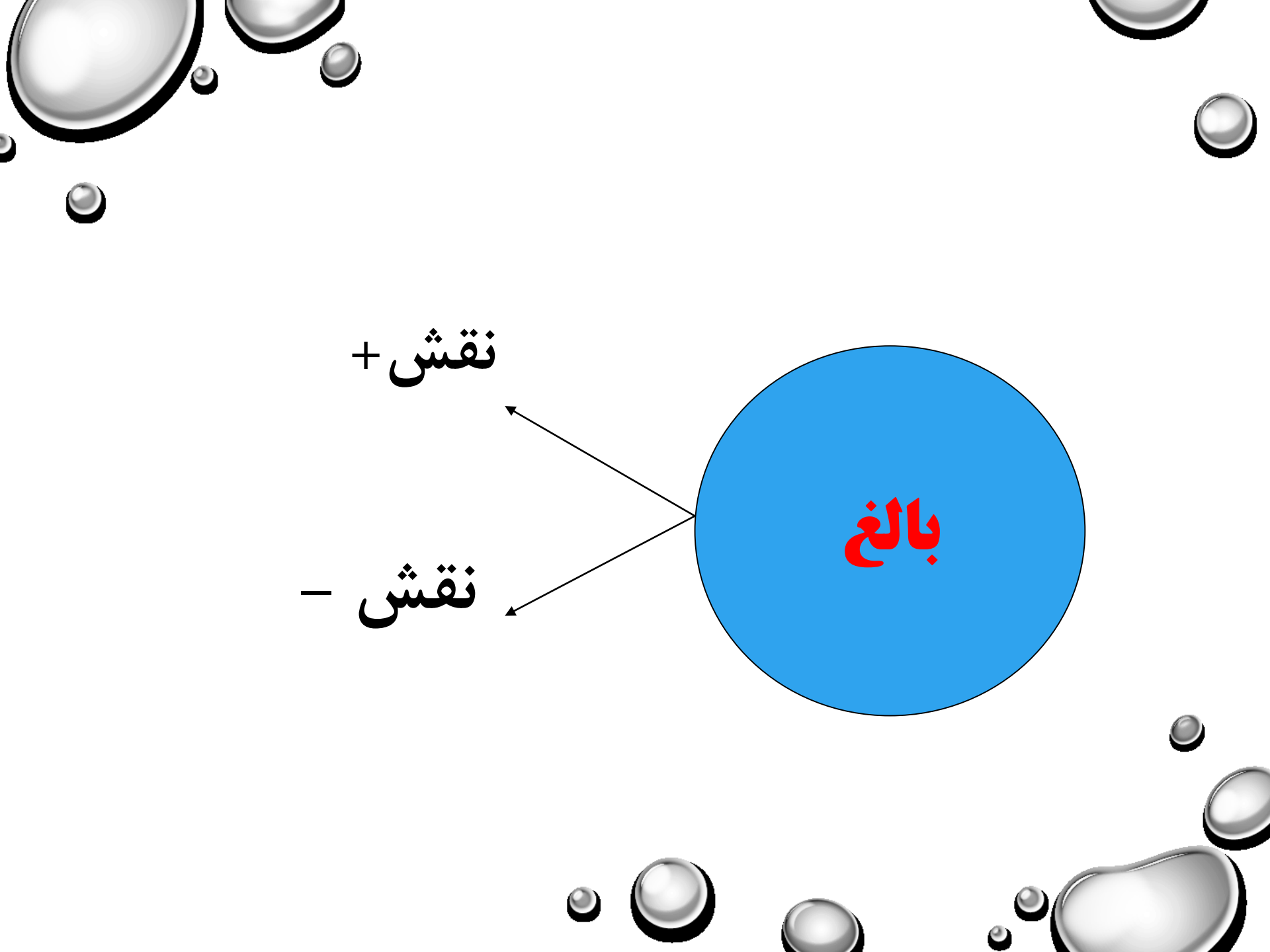
- حامی
  - مثبت
  - منفی
- محدود کننده
  - مثبت +
  - منفی -

بالغ

کلام: شاید-احتمالا-بنظر من-چرا - چقدر-کی-کجا

لحن: محکم - بدون قضاوت و جدی

زبان تن: مبتنی بر واقعیت


نقش +
نقش –
بالغ

مدیریت کودک

توان شناسایی؟

به تاخیر انداختن واکنش کودکانه

وقتی شک کردید کاری نکنید

استفاده از روشهای خود نوازشگری

آیا این بهترین واکنش ممکن است؟

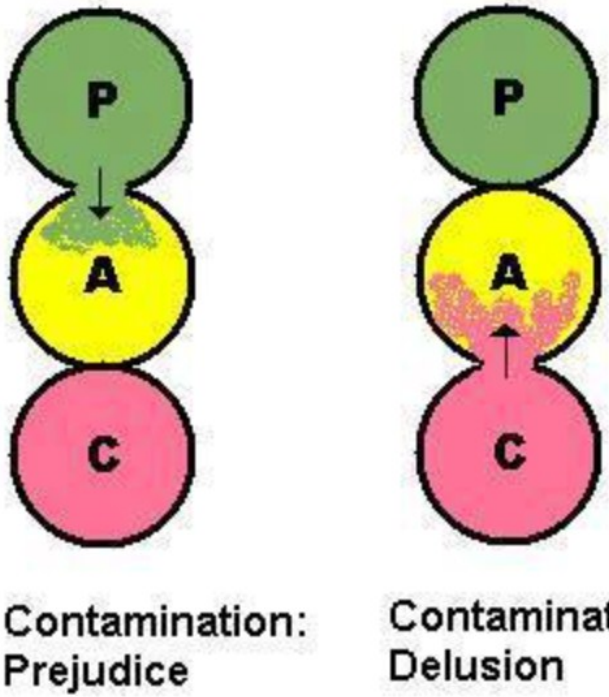
کسب آمادگی جهت موقعیت های تکراری

مفهوم و انواع آلودگی

آلودگی به والد

آلودگی به کودک

آلودگی دو طرفه

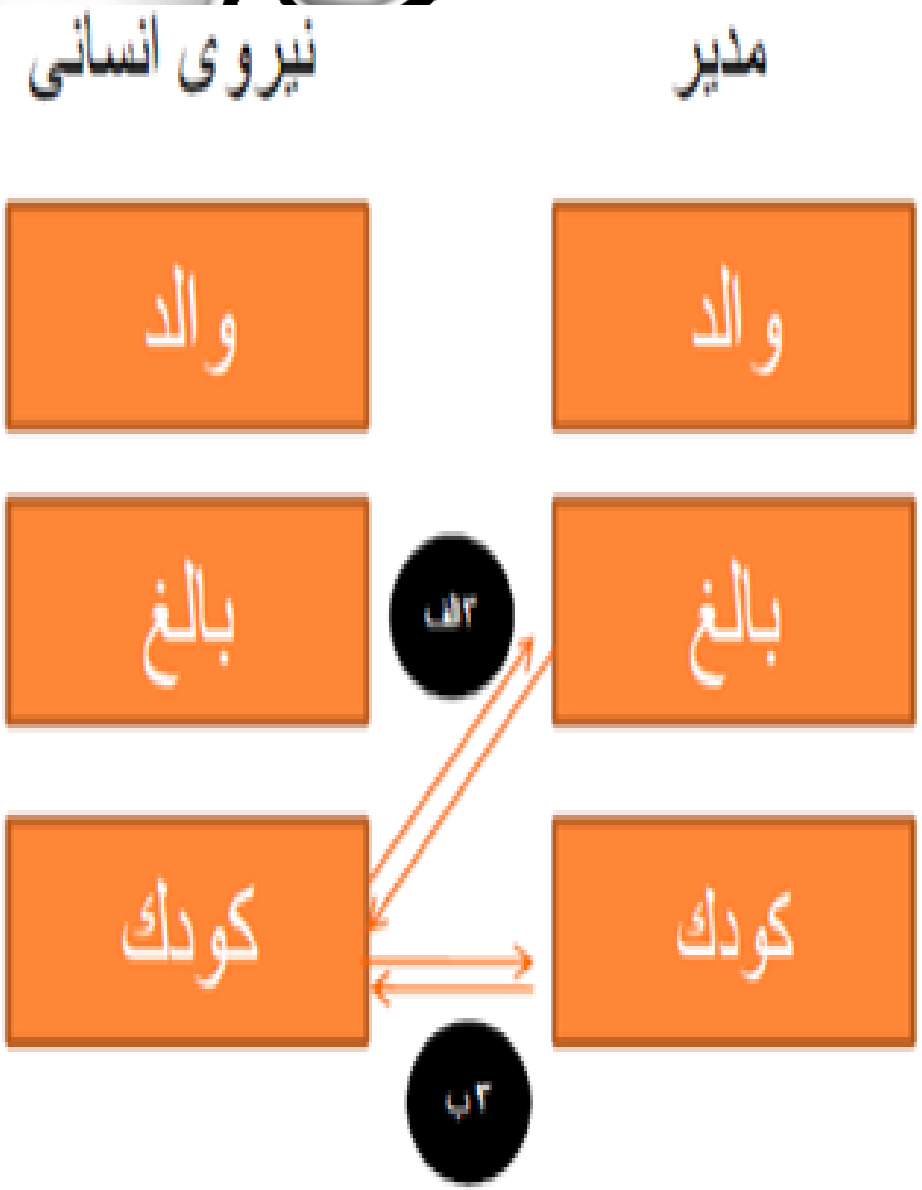


مفهوم و انوع طرد

طرد کودک

طرد بالغ

طرد والد



مثال سازمانی (الف): شما می دونید پرونده کجاست؟

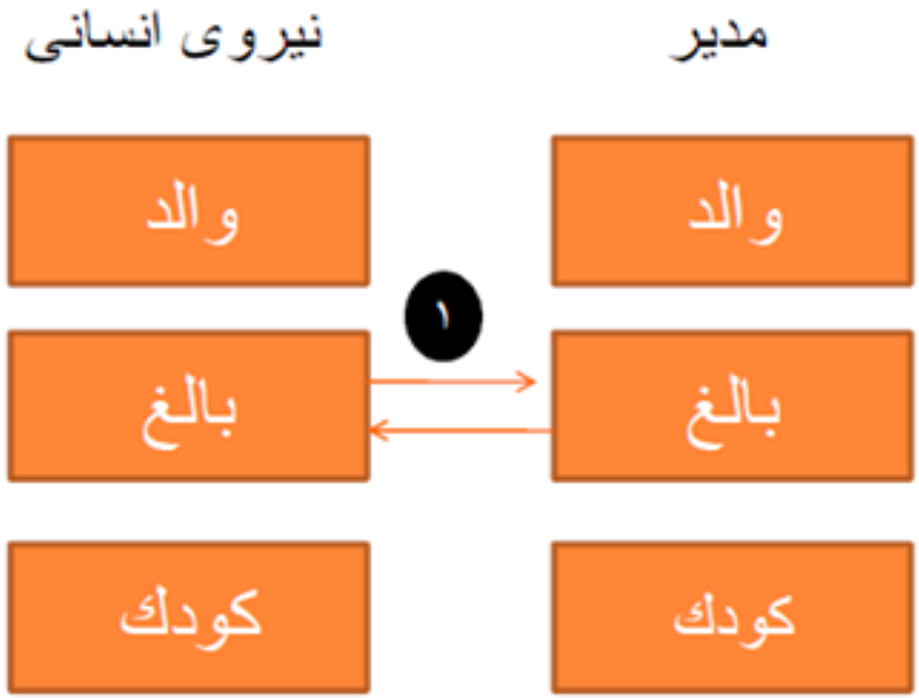
- از کجا بدونم ،شما همیشه مرا برای چیزی سرزنش می کنید. (بالغ، کودک).متقاطع

مثال سازمانی (ب):من پرونده را گم کردم؟

- نمی تونه خیلی دور رفته باشه. بذارین شاید اون را پیدا کنم(کودک ، کودک)متقابل

انواع روابط متقابل

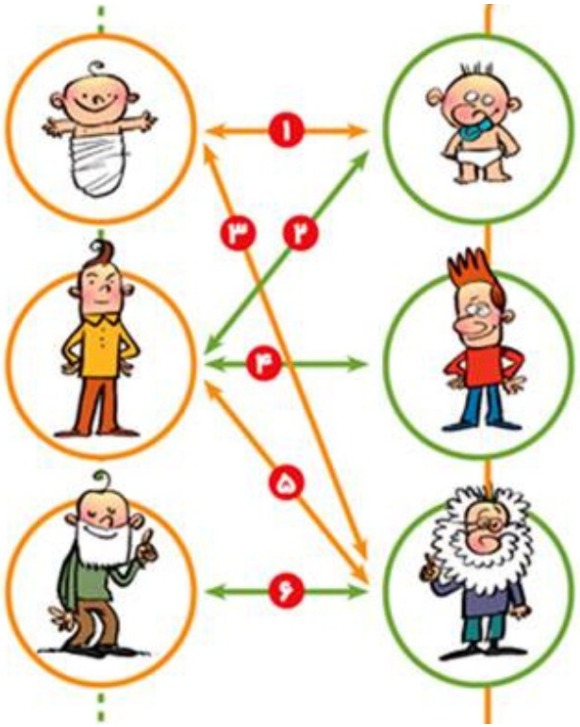
1- رابطه مکمل : توافق بر سر یک مسئله و یک ارتباط دو طرفه با هدف برآوردن نیاز های یکدیگر(رابطه بالغانه و از نوع سالمترین ارتباط)



رابطه مکمل
(بالغ، بالغ)

1- آیا شما می دانی پرونده کجاست؟
- بله روی میز شماست.

ارتباط متقابل

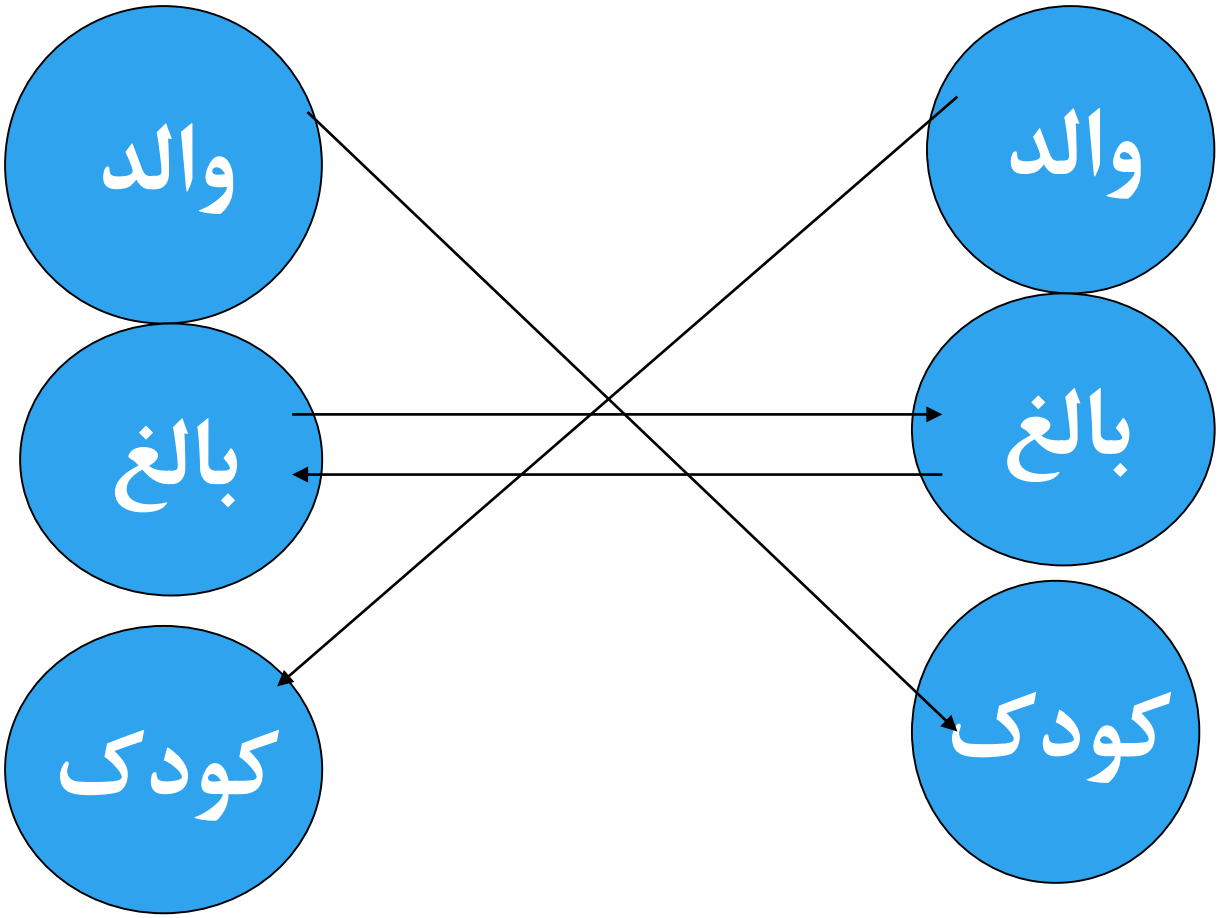


اگرارتباط موازی نباشد

مشاجره خواهیم داشت

باید به طرف مقابل کمک کنیم تا در حالت بالغ قرار گیرد

حالات من



مدیریت والد

آیا این موضوع حقیقت دارد؟

آیا این موضوع شدنی است؟

این باید و نباید از کجا آمده است؟

این موضوع چه فایده ای دارد؟

درک بالغانه

بیخود حساسم

والد خود را مسدود کنیم

والد دیگران را عقب برانیم

نیازهای کودک خود را براورده کنیم

از دیگران درخواست نوازش کنیم

والد دیگران را تحریک نکنیم

کودک دیگران هم نیاز به نوازش دارد

فرایند ردیابی

اعتراف به ناراحتی پیش آمده

کدام بخش از شخصیت تان مجروح شده

ناراحتی تان رت با یکی دو کلمه تعریف کنید

چه اتفاقی افتاد که چنین احساسی پیش آمد

والد شما چه می گوید کودک درونتان چه پاسخ می دهد

امروز چه میتوانیم بکنیم

از این اتفاق چه درسی می آموزیم

نوازش

تو را هوای به آغوش من رسیدن نیست
وگرنه فاصله ما هنوز یک قدم است

فواید نوازش

احساس تعلق

رفع عطش به محرک

رفع نیازهای جسمی

شکل گیری و تقویت رفتار

درک احساس خوب بودن

انواع نوازش دادن

نوازش بی نوازش

نوازش دهنده منفی

نوازش بی لطف :

- خوبه ولی نه برای تو

نوازش اغراق آمیز :

- مثبت غیر صمیمانه

گیرندگان نوازش

- طلب کردن یا طلب نکردن
- عدم همخوانی نوازشها
- تکیه بر نوازشهای منفی

اقتصاد نوازشی

وقتی می تونی نوازشی را بدهی آن را دریغ کن

وقتی به نوازش نیاز داری آن را درخواست نکن

وقتی نوازشی را به شما می دهند آن را نپذیر

وقتی نوازشی را نمی پسندی آن را رد کن

خودت را نوازش نکن

باورهای نوازشی

نوازش نکن لوس می شوم

نوازش نخواه کوچک می شوی

نوازش نپذیر

نوازش منفی بپذیر(حالا یه چیزی گفته تو کوتاه بیا).

بهتر است بجای اینکه متقابلا دیگران را نوازش منفی کنیم نوازش دیگران را تصحیح کنیم.

به جای گفتن خودت بدی بگوییم من بد نیستم .

خودت را نوازش نکن.

توجه به جسم و روح خود

دستیابی به انرژی لازم برای بالغ یا کودک بودن

یکی از منابع عمده نوازش دیگران هستند

ایمان به خدا – طبیعت – تفریح وغیره از دیگر منابع نوازش هستند

افرادی فقط دیگران منبع نوازششان هستند وابسته و مهر طلب می شوند

تقابل با والد درون (به خودت نوازش نده)

این افراد در صورت عدم تایید آسیب می بینند

نوازش خوب

نوازشی است که :

تداوم داشته باشد

- تناسب داشته باشد

تنوع داشته باشد

وقتی منابع نوازش ما اندک است

↓

این منابع را محدود می کنیم

↓

دیگران را توی شیشه می کنیم

طبیعی ترین حالت نوازش

نوازش توسط بالغ است چون واقعیت را می بینیم.

والد بر اساس دلسوزی ودور از واقعیت نوازش می کند.

مستقل یا وابسته

آدمها به اندازه ای که برای تایید به دیگران نیازمند باشند وابسته خواهند بود

وقتی بالغ درون ما تایید کننده ماست مامستقلیم

آدمها به اندازه که وابسته هستند دیگران را مقصر می دانند

وبه اندازه ای که مستقل هستند خود را مسئول می دانند

اگر فقط والد حامی ما تایید کننده ما باشد

خود خواه می شویم

- **اگر بالغ ما را تایید کندمسئول می شویم**

قبل از نوازش دیگران باید تشخیص دهیم که با کدام حالت خود دیگران را نوازش کنیم و این کار وقتی ممکن است که تعادل بالغ داشته باشیم

برنده وبازنده در ارتباط

برنده

- کسی که خود را کنترل می کند ←

بازنده

- کسی که دیگران را کنترل می کند ←

ممانعت از حس شدن

- بروز رفتار نا بهنجار تا حد خود کشی

- وقتی نمی توانیم دیگران را درک کنیم می توانیم حداقل احساس دیگران را به صورت آیینه وار منعکس کنیم.

موانع نوازش

انتظاربی جا

مقایسه منفی کردن

آسیب جدی در طول زندگی

قضاوت کردن

پس راند های والد

قطع ارتباط

سکوت

حق با شماست(وقتی واقعا حق با آنهاست)(تا ضربه نخوریم) دیگری

حق با شما بود

گریز یا حاشیه روی

تغیر وضعیت

(توضیح خواستن) مقابله بالغانه

پیش نویس زندگی

هر فرد در دوران اولیه کودکی روی طرح زندگی خودش تصمیم گیری می کند.

مفهوم تصمیم گیری در پیش نویس

انسان در بزرگسالی بخش هایی از طرح زندگی دوران کودکی خودش را بازی میکند

خیالپردازی های پیش نویس

تخریب

خاطرات تقویت کننده

بازدارنده ها

من نباید باشم/زنده باشم

من نباید خودم باشم

من نباید بچه باشم

من نباید بزرگ باشم

من نباید بتوانم

من نباید هیچ کاری بکنم

من نباید تعلق داشته باشم

من نباید نزدیک باشم

من نباید حالم خو ب باشد

من نباید فکر کنم

من نباید احساس کنم

من نباید باشم

اقدام به خودکشی

عمل یا اقدام به آزار فیزیکی دیگران

تفکر یا خیال پردازی در مورد آزارفیزیکی خود یا دیگران

احساس بی ارزشی

خاطرات جملات والدین

خودآزاری

اعتیاد

من نباید خودم باشم

انکار ارزش خویشتن

انتخابهای مرتبط با جنسیت دیگر

خاطراتی مربوط به مقایسه

خاطراتی از اظهارات منفی والدین

من نباید بزرگ شوم

عادت به رفتارهای کودکانه

اجتناب از مسئولیت پذیری

تمایل به روابطی که طرف مقابل کنترل را به عهده دارد

واکنشی در تقابل با استرس

عدم سازگاری با موقعیت های بالغ

من نباید بچه باشم

خشکی و تشریفات در رفتار به صورت عادت

ناشیگری در رفتار با کودکان

عدم پذیرش موقعیت هایی که مستلزم کودکی باشد

خاطراتی از والدین که رفتار کودکانه عصبانی میشوند

خاطرات والدینی

من نباید هیچ کاری بکنم

احتیاط افراطی ناسازگارانه

تردید همیشگی در خلال کارها

- هیچ کاری را شروع نکردن

من نباید مهم باشم

خواستن چیزها اما طلب نکردن آزادانه آنها

ناراحتی در زمانهای مستلزم رهبری کردن

مشکل صحبت کردن در مقابل جمع

احساس مهم نبودن

تجربه دست پایین بودن نسبت به اشخاص مسئول

پیامهای متداول والدینی

تورا نمی خوان

با اونا نباش

برای بچه نمی شه

تو نیاز نداری

منو رها نکن

نرو بالا

در مسائل جنسی دخیل نشو

رهاشون کن

بهش اعتماد نکن

بهش نزدیک نشو

دلایل اجرای پیش نویس توسط کودک

به دست آوردن معنا و مفهوم زندگی

برای خشنودی پدر و مادر

برنامه ریزی زمان و وقت

نیاز به مربی

سوق دهنده ها

کامل باش

بهترین باش

زود باش

قوی باش

همه را راضی کن

وضعیت اول

من خوب نیستم شما خوب هستید

نیاز شدید به نوازش و نیاز به نگهداری

احساس حقارت و ضعف

راههای مقابله :

دیگران را متوجه خود کند

تسلط بر وضعیت (حرکت ضد پیش نویس)

وضعیت دوم

من خوب نیستم شما هم خوب نیستید

احساس میکند نوازش نمی گیرد امیدش کم میشودو به علت اختلال درگرفتن نوازش رشد بالغ هم به گونه ای متوقف میشود

رد کردن نوازش

توقف بالغ

شخصیت اسکیزویید

اتیسم

وضعیت سوم

من خوب هستم شما خوب نیستید

نوازش خویشتن

دفاع از خویشتن

مقصر دیگران هستند

وضعیت ترک کردن ونادیده گرفتن

وضعیت چهارم

من خوب هستم شما هم خوب هستید

انتخاب و رشد بالغ

تبدیل چرا به چرانه

نوازش

انواع نوازش

نوازشهای کلامی و غیر کلامی

نوازشهای مثبت و منفی (هر نوع نوازشی بهتر از نبود آن است)

شر طی مثبت : خیلی خوب از عهده کارها بر اومدی

غیر شرطی مثبت : باعث افتخاره که کنار من هستی

شرطی منفی: اینقدر معطل کردن رو دوست ندارم

غیر شرطی منفی : من از تو متنفرم

نیازهای کودک طبیعی

- به غیراز نیازهای اولیه نیاز به توجه و تایید دیگران از نیازهای اساسی ماست
- وقتی ما نادیده گرفته میشویم والد(سرزنشگر) یا بالغ ما در حمایت از کودکمان تحریک می شود

ما نیاز داریم حتی با واکنش منفی دیگران حس شویم ولی نادیده گرفته نشویم

- **ما برای تایید احساس دیگران تمرین نداریم**

امتیازات تماس های اجتماعی

پرهیز از موقعیت های زیان آور

تسکین تنش ها

کسب نوازش

حفظ تعادل وجود

رضایت بخش ترین : صمیمیت و بازیها