



مرکز مشاوره و خدمات
روانشناختی دانشگاه
صنعتی اصفهان

به مناسبت روز جهانی خانواده



دفتر مشاوره و سلامت
وزارت علوم،
تحقیقات و فناوری

۲۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

International
day of family

15 May 2021

الگوهای ارتباطی خانواده





رویکرد گفت و شنود در خانواده

ارتباط از مهمترین جنبه های انسانی خانواده است. در بافت خانواده یاد می گیریم چگونه ارتباط متقابل برقرار کنیم. الگوهای ارتباطی متعددی در خانواده وجود دارد. یکی از الگوهای ارتباطی سالم، رویکرد گفت و شنود است.

رویکرد گفت و شنود: عبارتست از میزانی که خانواده ها شرایطی را فراهم می آورند که در آن همه اعضای خانواده تشویق به شرکت آزادانه و راحت در تعامل، بحث و تبادل نظر درباره موضوعات می شوند.

جهت گیری گفت و شنود می تواند بر مدیریت و کنترل هیجانات، حمایت اجتماعی، عزت نفس و مهارت های ارتباطی تاثیر مثبت داشته باشد.

اما چگونه می توان جهت گیری گفت و شنود را در خانواده تقویت کرد:



۱. استفاده از برخورد همدلانه

منظور از همدلی، این است که خود را جای دیگران بگذارید و از دریچه ی چشم آن ها نگاه و احساس کنید.

به منظور برخورد همدلانه:

- سعی کنید دیگران دریابند که شما به آن چه می گویند گوش می دهید و صحبت های آن ها را دنبال می کنید.

- شما می توانید خلاصه ای از سخن طرف مقابل را تکرار کنید تا بدانند که شما منظور او را فهمیده اید. می توانید این کار را به شکل طرح سوال انجام دهید.

- شما باید احساس طرف مقابل خود را درک کنید.
- به خاطر داشته باشید که در برخورد همدلانه مجبور نیستید در موافقت با طرف مقابل خود حرف بزنید. به جای آن با بازخورد احساس طرف مقابل، به احساساتش احترام بگذارید.

- پاسخ های همدلانه نباید قضاوت گرایانه باشد. پاسخ قضاوت گرایانه به معنی افزودن نتیجه ای جدید، تفسیر رفتار شخص دیگر یا تحریف عبارات شخص است.



۲. استفاده از مهارت حل اختلاف

این مهارت به افراد کمک می کند تا بتوانند با کمک یکدیگر آن چه که باعث بروز اختلاف یا سوء تفاهم بین آن ها شده را حل و اصلاح نمایند.

به منظور حل اختلافات:

- به جای این که اختلافات را به زمان سپارید یا سعی در فراموش کردن آن ها داشته باشید، آن ها را حل کنید. هر زمانی که از کسی رنجیدید و سوء تفاهمی ایجاد شد، بعد از این که خود را آرام کردید از این مهارت استفاده کنید.

- با طرف مقابل زمانی را هماهنگ کنید تا بتوانید در مورد اختلافان حرف بزنید. از آن جایی که برنامه های طرف مقابل متفاوت است، یا ممکن است خسته و بیمار باشد، زمانی را با وی هماهنگ کنید که او نیز مایل به گفتگو باشد.

-از جملاتی استفاده کنید که با من شروع می شود. جملاتی که با تو شروع می شود باعث می شود شما حالات و خصوصیات را به طرف مقابلتان نسبت دهید که واقعا در او وجود ندارد. عبارت هایی که با تو شروع می شوند حالت انتقاد آمیز و قضاوت کننده دارند، بنابراین از به کار بردن آن ها به شدت بپرهیزید. برای مثال: من از این که نظرم را نادیده گرفتی بسیار دلخور و ناراحت هستم.

-مراقب لحن صحبت خود باشید. از تحقیر، تمسخر، توهین احساس گناه دادن، شرمنده نمودن بپرهیزید. به یاد داشته باشید هدف شما تخلیه احساسات منفی نیست.

-هر بار راجع به یک موضوع و یک اختلاف صحبت کنید. آن چه که در شرایط معمول مانع از حل اختلاف می شود آن است که معمولا پس از بروز یک مشکل یا اختلاف، افراد مشکلات قبلی و قدیمی را هم به میان می آورند. این امر باعث می شود که موقعیت بسیار پیچید شود.

- اگر اشتباه کردید معذرت خواهی کنید.
- اگر هنگام صحبت در مورد موضوع مورد اختلاف از بحث اصلی منحرف شدید و به حاشیه رفتید، سعی کنید توجه را دوباره روی موضوع برگردانید.
- اگر طرف مقابل شما، دستخوش هیجان شد، به گریه افتاد و ... اجازه دهید احساسات خود را بروز دهد، توجه نشان دهید و آن را متوقف نکنید بلکه سعی کنید شرایطی را فراهم کنید که طرف مقابل تا حد ممکن احساس آرامش کند.
- سعی کنید در واکنش به عمل، اظهارات یا شرایطی که مخالف نظر شما یا ناراحت کننده و ظاهراً خصمانه است، خنثی و غیر قضاوتی باقی بمانید.

ارتباط با ما

 031-33 91 25 31

 @moshaver_iut

 @moshaver_iut

 0936 221 09 58

 www.counseling.iut.ac.ir

International
day of family

دانشگاه خانواده محو