

بهبود مهارت‌های ارتباطی در "چتری برای یک حس خوب"

نویسنده: روابط عمومی | 1398-06-20 - 12:37 ب.ظ. | مشاهده: 109 بار



چتری برای یک حس خوب با هدف بهبود مهارت‌های ارتباطی مادران و دختران در مرکز تخصصی بانوان آفتاب اصفهان در حال برگزاری است.

فاطمه شوشتری در برنامه چتری برای یک حس خوب که از سوی مرکز تخصصی بانوان آفتاب وابسته به سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری اصفهان در روزهای پنج شنبه هر هفته با حضور مادران و دختران برگزار می‌شود، اظهار کرد: فرزندان به رفتار یکسان ما با خودشان نیاز ندارند چون زبان عشق آنها متفاوت است گاهی زبان عشق بچه‌ها لمس است یا کلام تاییدآمیز و موارد دیگر و اگر با فرزندتی متناسب با زبان عشق او حرف بزیم مخزن عشق او پر می‌شود و مقاومت او در مقابل وجود منفی کم شده و کنترل خشم او بیشتر می‌شود ولی فرزندتی که با او متناسب با زبان عشقش صحبت نکردیم رفتاری کاملاً عکس خواهد داشت یعنی ابراز خشم مثبت ندارد.

این روانشناس افزود: خیلی مهم است که ما زبان عشق فرد مقابل خود را کشف کنیم ولی ما می‌بینیم چون نوجوانان در مرحله استقلال طلبی هستند و می‌خواهند به لحاظ شخصیتی از خانواده جدا شده و هویت فردی کسب کنند تجلیات عشق را پس می‌زند یعنی مادر هرچقدر می‌گوید من تجلیات عشق بکار می‌برم ولی فرزند آن را پس می‌زند دلیل این دوری از تجلیات عشق کسب هویت و استقلال طلبی او است.

اهمیت زبان عشق

وی نوسانات خلقی، خشم کنترل نشده و عدم شناخت زبان عشق و یا پرشدن زبان عشق فرزند را از عوامل عدم ارتباط موثر والدین و فرزندان برشمرد و گفت: در صورت عدم ارتباط موثر با فرزند حتی با وجود بهره‌گیری از زبان عشق، بهتر است خیلی ساده از فرد مقابل یعنی فرزندنمان سوال بپرسیم که به نظر تو چه چیزی رابطه ما را بهتر می‌کند یا به نظر تو چه چیزی در من باید تغییر کند تا این رابطه بهتر شود.

وی خاطر نشان کرد: آدمها به سه شکل نسبت به خشم واکنش نشان می‌دهند؛ اول اینکه ممکن است پرخاشگری فعال دارند یعنی وقتی که عصبانی می‌شوند داد می‌زنند و پرخاش می‌کنند، دوم این است که پرخاشگری منفعلانه دارند یعنی عصبانی نمی‌شوند و پرخاش نمی‌کنند و فریاد نمی‌زنند اما از رفتار این گروه باید بیشتر از گروه دوم ترسید، و نوع سوم این است که روش سازنده نسبت به خشم دارند یعنی به راحتی از خشم خود نسبت به فرد مقابل کوتاه نمی‌آید اما در زمان و مکان مناسب نسبت به خشم او صحبت می‌کند.

گفتنی است؛ برنامه "چتری برای یک حس خوب"، پنجشنبه‌های هر هفته از ساعت 9 تا 11 در مرکز تخصصی بانوان آفتاب وابسته به سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری اصفهان ویژه مادران و دختران در حال برگزاری است.