



روش‌های برقراری ارتباط مؤثر

گروه مشاوره تحصیلی و برنامه ریزی
مهندس میلاد گودرزی



ارتباط مهمترین وسیله نفوذ و تأثیر گذاری است.

بر اساس پژوهش‌های نیگلا اورال - (۲۰۱۷)

ارتباط از نظر نتیجه ۳ نوع است

ارتباط ناموفق

بدون نتیجه

ارتباط موفق

نتیجه موقت

ارتباط مؤثر

نتیجه دائمی

موانع ارتباطی



۱ - انتقاد:

- ارزیابی منفی از فرد دیگر و اعمال و نگرش‌های او.

تو خودت باعث این مشکل شدی!



۲ - نام گذاری:

- خوار و خفیف کردن یا دادن عنوان کلیشه‌ای.

عجب خنگی هستی!



۳ - تشخیص گذاری:

- تجزیه و تحلیل رفتار فرد دیگر و بازی کردن نقش یک روان‌شناس مبتدی.

تو بی انگیزه شدی... من میدونم تمرکزت موقع درس خواندن پایینه.

موانع ارتباطی



۴- ستایش همراه با ارزیابی:

• قضاوت مثبت
در مورد
اعمال و
نگرش‌های
شخص دیگر.

تو همیشه پسر خوبی هستی .
همیشه کارات به بهترین نحو
انجام میدی .
مطمئنم این هفته شصت ساعت
درس می خونی .



۵- دستور:

• دادن دستور
انجام کاری که
مایلید انجام
شود، به فرد
دیگر.

همین الان تکالیفت انجام
بده ، چون من میگم...!



۶- پند:

• تلاش برای کنترل
اعمال و رفتار فرد
مقابل از طریق هشدار
در مورد پیامدهای
منفی آنچه برایش
تدارک دیده‌اید.

اگه این هفته نتیجه مطلوبی
نگیری هفته بعد اجازه
تفریح نداری !

موانع ارتباطی



۷- اخلاقی ساختن:

- بیان این نکته که فرد دیگر بهتر است چه کاری را انجام دهد.

تو نباید معلمت عوض کنی ، هیچ فکر کردی چه مشکلی پیش میاد ؟



۸- پرسشهای زیاد و نامناسب:

- پرسیدن سؤال های بسته و جهت دار.

کی اتفاق افتاد ؟ برای همین ناراحتی ؟ دقیقا چه اتفاقی افتاد ؟



۹- نصیحت کردن:

- نشان دادن راه حل مشکل به فرد دیگر.

اگه من جای تو بودم ، قطعا بیشتر درس میخوندم .

موانع ارتباطی



۱۰- منحرف سازی:

• کنار زدن مشکل از طریق
ایجاد حواس پرتی با موضوعی
دیگر.

فعلا بهش فکر نکن.. سعی کن به
اتفاقات خوب فکر کنی.



مهارتهای گفتگوی سالم

۱ از در بازکنها استفاده کنید:

**دعوتی بدون زور گویی برای صحبت کردن
(انجمن مشاوران حرفه ای استرالیا AIPC، 2016)**

**توصیف
زبان تن**

**دعوت به
صحبت**

سکوت

**مهارتهای
گوش کردن**



مهارتهای گفتگوی سالم

گفتگوی مؤثر با فرزندان نیازمند بررسی شاخص های مناسب است و این شاخص ها باید با روش صحیحی کنترل شود

راه کنترل	شاخص ها
مشاهده + مشاور همراه	حالت روحی
مشاهده + مشاور همراه	ساعت مطالعه
مشاور همراه	نتیجه آزمون
مشاور همراه	میزان تست
مشاور همراه	مرور منظم
مشاهده + مشاور همراه	برنامه ریزی



مهارت‌های گفتگوی سالم

از مهارت‌های گوش کردن استفاده کنید (ریچارد واتس، ۲۰۱۴): ۲

حالت درگیر بودن



تحرک جسمانی مناسب

تماس چشمی



تشویق‌های کوتاه



مهارت‌های گفتگوی سالم

۳ سؤال پرسید (ایوی و ایوی، ۲۰۱۴):



از سؤال‌های باز و سؤال‌هایی که به
گوینده امکان می‌دهد بدون آنکه در
دسته‌بندی محدود شود، استفاده کنید.



مهارت‌های گفتگوی سالم

۴ پاسخ انعکاسی بدهید (اوکویه . او.ا. ، آنیوسم. ای . یو، ۲۰۱۷)

(تطبیق درک خودمان و گفته‌های گوینده)

فرمول

احساس (کلمه احساس را قرار دهید).

چون (رویداد یا مضمون را در جمله قرار دهید).

مثال: احساس می‌کنم (نا امید شدی) چون (تلاش‌هایت نتیجه مطلوبی ندارد)



مهارت‌های گفتگوی سالم

۵ ابراز وجود
(گریس ویلیامز، ۲۰۰۰):

بیان صریح نظرات و عقاید بدون قضاوت و همراه با احترام.



فرمول:



توضیح رفتار (بدون قضاوت) + احساسات شما + اثرات



مثال: وقتی می‌بینم تکلیف خود را انجام نمی‌دهی، عصبانی می‌شوم چون از درسهایت عقب می‌مانی!

برای مطالعه بیشتر در زمینه

روش‌های برقراری ارتباط مؤثر

می‌توانید ضمن مطالعه ویژه‌نامه

تنظیم شده در بسته:

به کتاب

روان‌شناسی روابط انسانی

مؤلف: رابرت بولتون

مترجم: حمیدرضا سهرابی

انتشارات: رشد

مراجعه نمایید.

خواهشمند است به منظور شناسایی وضعیت ارتباط خود
با فرزندتان، با دقت و صداقت به تمامی سؤالات پاسخ
داده و عدد گزینه انتخابی هر یک از سؤالات را یادداشت
نمایید.



در تمامی سؤالات یکی از گزینه های زیر را انتخاب نمایید:

۱ هیچ وقت ۲ به ندرت ۳ برخی اوقات ۴ اغلب اوقات

۱ هیچ وقت ۲ به ندرت ۳ برخی اوقات ۴ اغلب اوقات

سؤالات زیر را بخوانید و به آن‌ها پاسخ دهید:

۱ با توجه به تعریف درگیر بودن بدنی و ذهنی که عبارت است از «خم شدن به سمت گوینده، قرار گرفتن در مقابل او، ایجاد ارتباط چشمی و حفظ یک وضعیت باز و رعایت فاصله مناسب، چقدر از این حالت استفاده می‌کنید؟

۲ با توجه به تعریف در باز کن - دعوتی بدون زور گویی برای صحبت کردن - شما چقدر از در باز کن ها استفاده می‌کنید؟

۳ شما در گفتگو های خود چقدر از تشویق های کوتاه (پاسخ های ساده ای که گوینده را به ادامه بحث دعوت می‌کند) استفاده می‌کنید؟

۴ شما در گفتگو های خود چقدر از سؤال های باز (سؤال هایی که به گوینده امکان می‌دهد بدون آنکه در دسته بندی محدود شود) استفاده می‌کنید؟

۵ آیا نظرات و عقاید خود را صریح، بدون قضاوت و همراه با احترام متقابل به فرزندان می‌گویید؟

۱ هیچ وقت ۲ به ندرت ۳ برخی اوقات ۴ اغلب اوقات

سوالات زیر را بخوانید و به آنها پاسخ دهید:

۶ شما در گفتگو با افراد غیر قابل نفوذ چقدر از پاسخ های انعکاسی استفاده می کنید؟

۷ آیا شما در گفتگو از تکنیک سکوت استفاده می کنید؟

۸ آیا شما در طول گفتگو از انتقاد، دستور و نصیحت استفاده می کنید؟

۹ آیا شما در طول گفتگو چقدر به نظرات و سلیقه های مخاطب احترام می گذارید؟

۱۰ شما چقدر سعی می کنید که در محیط های غیر استرس زا با فرزندان گفتگو کنید؟



نتیجه تست ارتباط مؤثر:

- اگر امتیاز شما ۳۶ تا ۴۰ است ارتباط شما با فرزندان در وضعیت مطلوبی قرار دارد.
- اگر امتیاز شما ۲۶ تا ۳۵ است ارتباط شما با فرزندان نیاز به بهبود دارد.
- اگر امتیاز شما بین ۱۶ تا ۲۵ است ارتباط شما با فرزندان مناسب نیست.
- اگر امتیاز شما زیر ۱۵ باشد ارتباط شما با فرزندان نگران کننده است.

