

PDF Compressor Free Version

الحمد لله رب العالمين

Webb Creek and Redwoods, Mount Tamalpais State Park, California



چگونه به مشکل کم شنوایی نگاه کنیم؟

نشست گروهی-حمایتی والدین دارای
فرزند کم شنوا

دکتر فرنوش جلالی
استادیار گروه شنوایی شناسی

بهمن ماه ۱۳۹۷



مشکلات

بد

تلخ و دردناک

ناخوشایند

اتفاق

واقعیه

رویداد

چطوری یک واقعیتی، “ بد ” می شود؟

- معمولاً بر حسب اثراتی که در آن لحظه بر زندگی ما می گذارد، تعبیر می شود.
- اتفاق بد یعنی رویدادی که مرا در این لحظه ناراحت کرده است. زیرا دائم به خود و دیگران می گوییم: چرا؟ چرا این اتفاق افتاد؟



□ اما مشکلات بسته به اینکه از چه زاویه ای به آنها نگاه می کنیم معنا پیدا می کنند و:

مطلقاً خوب  یا مطلقاً بد  نیستند.

□ نگاه مطلق گرایانه، ما را دچار اشتباهات زیاد می کند. می بایست با انعطاف به واقعیت های پیش آمده نگاه کنیم.



- نتایج رویدادها در طول زمان مشخص می شوند.
- هرگاه با رویداد سخت یا مشکلی روبرو شدید، عجله نداشته باشید تا سریع علت آن را پیدا کنید.
- اتفاقات همیشه بد نیستند. هر اتفاق هم اثرات مثبت و هم اثرات منفی دارد. پس واقعیت ها، منفی نیستند بلکه واقعیت ناخوشایند هستند.
- رویدادی که در این زمان دردناک است، ممکن است در طول زمان پیام های مثبتی داشته باشد.



۱. مشکلات ما را دعوت به تعادل می کنند:

افراط و تفریط ممنوع

۲. مشکلات ما را دعوت می کنند تا سرعتمان را کم کنیم.

۳. مشکلات ما را دعوت می کنند تا توجه مان را به خودمان بالا ببریم.

۴. مشکلات می آیند تا تغییری در باورهای ما ایجاد کنند.

۵. مشکلات می آیند تا ما به پذیرش تفاوت ها برسیم:

مقایسه و قضاوت ممنوع

۶. مشکلات می آیند تا ضعف های ما را نشان دهند.



نتیجه گیری کلی:

به مشکلات با احترام نگاه کنیم، با اعتراض نگاه نکنیم
تا شدت مشکلات بیشتر نشود. دست از سرزنش
خود و دیگران برداریم و به پذیرش برسیم.







خوشحالی یعنی ...



داشتن یک خانواده شاد