

فرزندپروری

اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ◆ اهمیت و ضرورت توجه به بهداشت روان را بیان کنند.
 - ◆ نقش خانواده را در بهداشت روان کودکان شرح دهنند.
 - ◆ روش های متفاوت فرزندپروری را توضیح دهنند.
 - ◆ راه های ایجاد یک رابطه خوب با کودک را بیان کنند.

فرگس حمزه نژاد



مدیر مرکز آموزش بهورزی بافت دانشگاه علوم پزشکی کرمان

زاله عتیقی



مربی مرکز آموزش بهورزی بافت دانشگاه علوم پزشکی کرمان

سیما عباسی



مربی مرکز آموزش بهورزی دشتهای دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

مقدمه

امروزه سلامت روان یکی از موضوعات و مقولاتی است که ذهن بسیاری از متخصصان حوزه‌های مختلف را به خود مشغول کرده است. علت این امر هم ارتباط و تأثیر سلامت روان بر کارکردهای مختلف انسانی است. خانواده به عنوان مقدس‌ترین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی، کانونی است که به تعبیر قرآن مجید، زن و شوهر و فرزندان در آن آرامش می‌یابند و بین آنها دوستی برقرار می‌شود. بهداشت روان در خانواده در مفهوم گسترده خود کمک به افراد خانواده را هدف قرار می‌دهد تا هر چه بیشتر رشد و تکامل یابد و از همه استعدادها و قابلیت‌های خود در این راه بهره جویند و موفق‌تر و شاداب‌تر باشند و زندگی سازنده و معنی‌دارتری را به وجود آورده و از سلامت روان و جسم برخوردار شوند. محیط خانواده برای هر یک از ما نزدیک‌ترین و مداوم‌ترین ارتباط‌های اجتماعی را فراهم می‌سازد. تأثیر خانواده بر خصوصیات شخصی و روانی افراد بسیار وسیع و پایدار است، بنابراین نوع و کیفیت رابطه بین زن و شوهر و شبکه ارتباطی بین والدین و فرزندان از عوامل مؤثر و تعیین‌کننده در خوشبختی افراد است. نقش خانواده به عنوان اولین محیط آموزشی در ایجاد یا نبود اختلال‌های رفتاری، پیدایش بیماری‌ها و اختلال‌های روانی انکارناپذیر است. والدین به عنوان اولین معلم کودکان وظیفه خطیری نسبت به انسان‌سازی و حفاظت از بهداشت روان و شخصیت فرزندان دارند.

این والدین کنترل و نظارتی بر فعالیت‌های فرزندان‌شان ندارند و گرمه و صمیمیت در این خانواده‌ها بسیار کم است و والدین مسامحه کار معمولاً از فرزندان خود فاصله می‌گیرند و به نیازها و تقاضاهای آنها توجه اندازکی دارند.

سبک‌های فرزندپروری واحد دو مؤلفه اساسی هستند:



۱. پاسخدهی (صمیمیت و اطمینان بخشی) که به میزان تلاش والدین برای رشد، ابراز وجود و استقلال در کودکان، حمایت و اطمینان بخشی به کودکان و توجه به نیازهای آنان اشاره دارد.

۲. تقاضای والدین (کنترل رفتاری) که به تلاش والدین برای یکپارچگی خانواده و جذب فرزندان در خانواده از طریق داشتن تقاضاهای متناسب با توانایی‌های فرزندان، نظارت بر آنان و وضع مقررات اشاره دارد.

عشق، امنیت و پذیرش باید در قلب افراد خانواده باشد. کودکان نیاز دارند تا مطمئن شوند که عشق شماستگی به اعمال آنها ندارد. اشتباہات و شکست‌ها را باید انتظار داشت و پذیرفت. اعتماد در خانه‌ای رشد می‌کند که مملو از محبت و توجه بی‌قید و شرط باشد.

ارتباط مثبت با کودکان

«توانایی بیان احساسات: یکی از روش‌های خوب برای این کار، استفاده از خمیر اول شخص است برای مثال: «من از دست تو ناراحت هستم»

«پذیرش احساسات دیگران و احترام به حق دیگران برای بیان احساسات و عواطف است: برای مثال اگر کسی به ما بگوید: «از کاری که کردی خیلی ناراحت شدم» باید این احساس را پذیریم چرا که بسیار صادقانه بیان شده است.

* توانایی ارتباط مؤثر: این توانایی هنگامی که رساندن اطلاعات صحیح مطرح است، ضرورت بیشتری می‌یابد. مثل ارایه راهنمایی و دستورالعمل یا انجام یک تکلیف یا آموختن مهارتی جدید.

* ابراز وجود: یعنی ایستادگی بر آنچه که آن را باور داریم و در پی آن هستیم، برای برقراری یک ارتباط درست.

نشانه‌های هشدار دهنده اختلال‌های روحی یا احساسی کودک
نشانه‌های زیر ممکن است نشان‌دهنده نیاز به ارزیابی و کمک تخصصی باشد:

کوتاهی در انجام تکالیف مدرسه، نمره‌های کم با وجود کوشش زیاد، اضطراب و نگرانی دائمی، بیش فعالی یا بی‌قراری، کابوس‌های دائمی شبانه، پرخاشگری و ناآرامی دائمی، کج خلقی همیشگی، افسردگی، غم و زورنگی.

۱. سبک مقندرانه

فرزندهای مقندرانه با تقاضاهای و پاسخدهی بالای والدین مشخص می‌شود. والدین مقندر معمولاً مقررات و انتظارات روشنی را برای فرزندان‌شان وضع می‌کنند و راجع به این قوانین با کودک گفت و گو می‌کنند. آنان فرزندان‌شان را تشویق می‌کنند که مستقل باشند، علاقه زیادی به پیشرفت فرزندان خود دارند. بازخوردگاهی مثبتی نسبت به پیشرفت آنان نشان می‌دهند و به پیشرفت تحصیلی فرزندان خود کمک می‌کنند.

باید توجه داشت که داشتن انتظارات متناسب با توانایی‌های فرزندان همراه با حد معقولی از محبت موجب افزایش پشتکار و خودکارایی فرزندان می‌شود.

۲. سبک سهل‌گیرانه

فرزندهای سهل‌گیرانه با تقاضاهای کم والدین و پاسخدهی زیاد آنها مشخص می‌شود. والدین سهل‌گیر توجه بیش از حد به فرزندان‌شان نشان می‌دهند و از آنان انتظارات کمی دارند. گرایش به مصرف مواد مخدر و سایر رفتارهای ضداجتماعی در فرزندان بر اثر این روش بسیار دیده می‌شود.

۳. سبک مستبدانه

فرزندهای مستبدانه با تقاضاهای بالای والدین و پاسخدهی کم آنها مشخص می‌شود. والدین مستبد انتظارات بسیار بالایی از فرزندان خود دارند و در تعامل با فرزندان عواطف اندکی نشان می‌دهند.

کاهش عزت نفس، استقلال و خلاقیت و تأخیر در رشد اخلاقی از ویژگی‌های فرزندان خانواده‌های مستبد است.

۴. سبک مسامحه کارانه

فرزندهای مسامحه کارانه با تقاضاهای و پاسخدهی کم والدین مشخص می‌شود.

البته هنگام نشان دادن احساسات باید سن و شرایط کودک را در نظر بگیریم، فراموش نکنیم که کودکان بیش از حد نیازمند توجه، تحسین، تعریف و احساسات مثبت هستند، پس هم به آنها بگوییم که دوستشان داریم و به وجودشان افتخار می‌کنیم و هم در رفتار و عمل این احساس را نشان دهیم.

کودک را تحسین و تمجید کنید

تحسین کودک باعث بهبود ارتباط والدین کودک و افزایش رفتارهای مثبت و مناسب در کودک می‌شود. راه‌های مختلفی برای تعریف و تمجید از کودک وجود دارد که البته از یک کودک به کودک دیگر متفاوت است و نوع تمجید را بسته به سن، جنسیت و علایق و خواسته‌های کودک می‌توان انتخاب کرد.

نتیجه‌گیری

خانواده واحدی است که سلامت روان افراد در آن شکل می‌گیرد و همچنین در تأمین بهداشت روان، مراقبت و حمایت از سلامت افراد، خود نقش بسیار تعیین کننده‌ای دارد. از آنجا که مادر اولین کسی است که نوزاد را او رابطه برقرار می‌کند؛ لذا مهم‌ترین نقش را در پرورش ویژگی‌های روانی و عاطفی کودک به عهده دارد و کانون سلامتی یا بیماری محسوب می‌شود. تأثیر خانواده در رشد همه جانبه کودک، از لحظه تولد آغاز شده و با قدرت و فرآگیری خاصی آشکار می‌شود و در سراسر زندگی باقی می‌ماند.

روابط صحیح و معادل والدین و فرزندان یکی از عوامل مؤثر در سلامت و بهداشت روان آنان است.

منابع

- یکاخواه سرور و همکاران: بررسی میزان سلامت عمومی و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندهاییم، مجله تعلیم و تربیت استثنایی، سال چهاردهم، شماره ۱.

سال ۱۳۹۳

- شیرازی فهیمه و همکاران: رابطه سلامت روان مادران با میزان اضطراب و افسردگی فرزندان، مجله چشم انداز امین در روانشناسی کاربردی، سال اول، شماره ۱، زمستان ۱۳۹۲

- راهنمای بوکلت چارت مراقبت‌های ادغام یافته کودک سالم و بزه پزشک آزاد حسین (۱۴۸۹)، روانشناسی سلامت، تهران: بخت.

برای ایجاد یک رابطه خوب و تحکیم آن راه‌های ساده و کم هزینه‌ای وجود دارد؛ موارد زیر کمک می‌کند تا به بهبود رابطه خود با فرزندتان بپردازید:

زمان کافی و مناسبی را با فرزند خود صرف کنید

شاید گذاشتن وقت و زمان برای کودکان در زندگی پرمشغله امروز کارسختی باشد ولی آن چه مهم‌تر است کیفیت این زمان است و کمیت چندان اهمیتی ندارد. از هر فرصتی مثل زمان‌های کوتاه یک تا دو دقیقه‌ای نیز می‌توان استفاده کرد تا با کودک حرف بزنیم و به او توجه کنیم.

فعالیت مشترک لذتبخش را با فرزند خود انجام دهیم

کودکان خیلی دوست دارند که با پدر و مادرشان کار و فعالیتی را به شکل مشترک انجام دهند. زمان‌هایی را در هفته به فعالیت‌هایی اختصاص دهید که مورد علاقه کودک است و البته فراموش نکنید که نیازها و علایق کودکان بر اساس سن، جنسیت و عوامل دیگر با هم متفاوتند.

فعالیت‌های مشترک لذتبخش از جمله شستن ماشین، رفتن به پارک، استخر، پختن کیک، آب‌دادن به باعچه‌ها و... .

به کودک خود محبت گنید و با او حرف بزنید

می‌توان از هر فرصتی برای حرف زدن با کودک استفاده کرد. مثل زمانی که او سراغ شما می‌آید تا سؤالی بپرسد، زمانی که با کودک تنها در منزل هستید یا با هم برای گردش یا کاری بیرون رفته‌اید، زمانی که کودک به شما محبت می‌کند باید با علاقه به حرف‌هایش گوش دهید و به احساسات و فکرها یاش توجه کنید.

احساسات خود را نشان دهید

نشان دادن عواطف و احساسات مثبت باعث احساس اطمینان و بیوند امن با والدین می‌شود. نوازش کردن، در آغوش گرفتن، لمس کردن و بوسیدن کودک راه‌هایی برای نشان دادن احساسات است.