

## بهبود روابط والدین با فرزندان



# این خیابان دو طرفه است

### عزت تبریزی

مدیر مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



### محبوبه مفتخر

مدیر مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



### فضه رستمی

کارشناس مسؤول سلامت روان  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



### اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:
- اهمیت ارتباط والدین با فرزندان را توضیح دهند.
- اصول و شیوه‌های موثر در ارتباط والدین و فرزندان را شرح دهند.

### ۱. در توقع داشتن، واقع بین باشید

موفقیت روش‌های تربیتی به چگونگی و میزان انتظارات ما از عملکرد کودک و همچنین خودمان بستگی دارد. اگر انتظار ما از فرزندانمان غیر واقع‌بینانه یا فراتر از توانش باشد او را در معرض آسیب و آزار قرار می‌دهد. اگر این انتظار و توقع خیلی ناچیز باشد در واقع به معنای غفلت از فرزند و توانایی‌هایش است. در این ماجرا اگر از خودمان هم توقع کامل و بی نقص بودن داشته باشیم، بسرعت خسته و از برقراری ارتباط موفق با فرزندان ناامید می‌شویم. در این حالت، احساس بی‌کفایتی و ناکامی به ما اجازه نمی‌دهد مهارت‌های درست ارتباط با فرزندان را به کار ببریم.

### ۲. به خود و فرزندان فرصت بدهید

باید محیطی امن و خوشایند را برای رشد و شکوفایی کودک فراهم کنیم، مکانی دور از خطر و همراه با رسیدگی و نظارت ما، این یعنی هر لحظه بدانیم او کجاست، چه می‌کند، و در کنار کیست؟ در عین حال این محیط باید برای کودک جالب و آموزنده هم باشد و به تعامل او برای ارتباط با دیگران پاسخ مناسب بدهد. مثل وقتی که فرزندمان سؤالی می‌پرسد، کمک می‌خواهد، توجه می‌طلبد یا نیاز به نصیحت و توصیه دارد.

### ۳. انضباط را فراموش نکنید

برای تربیت و بزرگ کردن کودکان، ما نظامی انضباطی نیاز داریم تا به فرزندانمان بیاموزیم همیشه باید مسؤولیت رفتارهای خود و پیامد آن‌ها را بپذیرند، به نیازها و عقاید دیگران توجه داشته باشند و یاد بگیرند رفتارها و هیجان‌های خودشان را کنترل کنند. اگر رفتار و واکنش‌های ما قابل پیش‌بینی و با ثبات باشد کودکان تکلیف خود را بهتر متوجه می‌شوند و راحت‌تر با انتظارات و محدودیت‌های لازم کنار می‌آیند. «انضباط قاطع» یعنی وقتی کودک رفتار نادرستی انجام می‌دهد، مصمم رفتار کنیم، ثبات عمل داشته باشیم، بسرعت در برابر رفتار او واکنش نشان بدهیم و به او بیاموزیم بهتر رفتار کند.

از آنجا که خانواده مهم‌ترین و اصلی‌ترین نهاد تربیتی جامعه است، باید سالم باشد. خانواده سالم، خانواده‌ای است که میان اعضای آن به‌ویژه والدین و فرزندان رابطه درستی حاکم باشد. ما برای موفقیت در روابط خانوادگی، شغلی و اجتماعی خود نیازمند یک پل ارتباطی محکم و قوی هستیم. تا این پل ارتباطی وجود نداشته باشد اطلاعاتی بین ما و اطرافیان رد و بدل نمی‌شود. اگر می‌خواهیم در تربیت فرزندانمان موفق عمل کنیم پیش از هر اقدامی باید سعی کنیم با آن‌ها ارتباط خوبی داشته باشیم. می‌توان گفت بخش مهمی از سلامت روانی یک فرد و حتی جامعه به شیوه صحیح ارتباط فرزندان با والدین برمی‌گردد.

رابطه بچه‌ها با دیگران، نگرش آن‌ها به دنیا را شکل می‌دهد و روی رشدشان در همه زمینه‌ها اثر می‌گذارد. از طریق ارتباط با پدر و مادر، اعضای دیگر خانواده، مربی‌ها و پرستارها، کودکان راه و رسم دنیا را یاد می‌گیرند. در واقع بچه‌ها با ارتباط است که راهی برای ابراز خودشان پیدا می‌کنند. با گریه، خنده، درخواست و در مقابل دریافت نوازش، لبخند و پاسخ مناسبی که دریافت می‌کنند، اطلاعات ارزشمندی درباره جهان و رفتار درست به دست می‌آورند. اینکه فرزند ما چگونه فکر کند، چه چیزی و چگونه یاد بگیرد، ارتباط برقرار کند، احساسات خود را نشان دهد و در اجتماع حضور پیدا کند، به نحوه و کیفیت ارتباط او با ما بستگی دارد.

ارتباط مثبت و دوطرفه برای شکل‌گیری عزت‌نفس در بچه‌ها بسیار مهم است. توجه کردن و تحسین کودک، عزت‌نفس او را تقویت می‌کند و احساس شایستگی و دوست‌داشتنی بودن به او می‌دهد.

توانایی کودک در مدیریت استرس، اعتماد به نفس و انگیزه دادن به خود، ارتباط زیادی با تجربیات او در سال‌های ابتدایی زندگی‌اش دارد.



و شرایط کودک را در نظر بگیریم. فراموش نکنیم که کودکان بیش از همه 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، مثل: دادن هدیه مورد علاقه او در روز تولدش، تلفنی کوتاه از محل کار و گفتن یک جمله زیبا. یک روش بسیار سازنده و طبیعی برای نشان دادن توجه به کودک بیان کردن احساس خوب و خوشایند ما در مورد اوست. گفتن جمله‌ها و تعریف‌هایی مثل: «آفرین» چه دختر خوبی... من به تو افتخار می‌کنم... خیلی کیف داره وقتی به تو نگاه می‌کنم» که نشان می‌دهند ما او را دوست داشته و رفتارهای درستش را قبول داریم و می‌توانند این منظور ما را برسانند.

#### ۴. ارتباط عاطفی و کلامی

پژوهش نشان داده است که هرچه ارتباط کلامی و پیوند عاطفی بین اعضای خانواده بیشتر باشد، روابط اعضای آن سالم‌تر و محکم‌تر است. 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 با شما صحبت می‌کند، باید با علاقه به حرف‌هایش گوش دهید و به احساسات و فکرهاش توجه کنید.

#### ۵. احساسات خود را نشان دهید.

نشان دادن عواطف و احساسات مثبت باعث احساس اطمینان و پیوند امن با فرزندان می‌شود. نوازش کردن، درآغوش گرفتن، لمس کردن و بوسیدن کودک راه‌هایی برای نشان دادن احساسات است. البته هنگام نشان دادن احساسات باید سن

## ۶. برایش زمان بگذارید

شاید گذاشتن وقت و زمان برای کودکان در زندگی پرمشغله امروز کاری سخت باشد، ولی آن چه مهم‌تر است کیفیت این زمان است و کمیت آن چندان اهمیت ندارد. از هر فرصتی مثل زمان‌های کوتاه ۱ تا ۲ دقیقه‌ای نیز می‌توان استفاده کرد تا با کودک حرف بزنیم و به او توجه کنیم. همچنین می‌توانید فعالیت مشترک لذت‌بخشی را با فرزند خود انجام دهید. کودکان خیلی دوست دارند که با پدر و مادرشان کار و فعالیتی را به طور مشترک انجام دهند زمان‌هایی را در هفته به فعالیتی 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 متفاوت است.

## ۷. رفتارهای مناسب را توصیف کنید

این مهارت می‌تواند شبیه به گزارش گزارشگر یک برنامه ورزشی باشد که آنچه را می‌بیند و می‌شنود عیناً برای شنوندگان یا تماشاچیان بیان می‌کند. نکته اصلی در اینجا ذکر عینی شواهد و واقعیات است نه قضاوت و تفسیر آنچه دارد رخ می‌دهد. بسیاری از این موقعیت‌ها در خانه پیش می‌آید. برای مثال: دختر ۸ ساله شما پشت میز تحریر نشسته و دارد مسأله ریاضی فردا را حل می‌کند. شما می‌گویید: «عزیزم خسته نباشی، یک ساعت است داری با دقت تمرین‌هایت را انجام می‌دهی...»

با جمله‌ها شما احساس رضایت و محبت خود را به فرزندتان منتقل می‌کنید و او می‌فهمد شما به تلاش و دقت او در انجام تکالیف یا کشیدن نقاشی توجه دارید.

## ۸. همبازی‌اش شوید

وقتی کودک شما مشغول بازی است به او نزدیک شوید و اگر اجازه می‌دهد و دوست دارد که همبازی او شوید ضمن بازی رفتارهایش را تقلید کنید. به این ترتیب او متوجه رفتارهای خودش و توجه سازنده شما به آن‌ها می‌شود و سعی می‌کند آن‌ها را ادامه دهد یا حتی اصلاح و کامل کند.

مثال: پسر ۴ ساله شما دارد پازل‌هایش را جور می‌کند. شما هم یک پازل بیاورید و مثل او رفتار کنید، مثلاً اول تکه‌های هم‌رنگ را کنار هم بگذارید.

## نتیجه‌گیری

هر چه ارتباط والدین و فرزندان قوی‌تر باشد آن‌ها در مواجهه با پیامدهای رفتاری و شناختی منفی مقاوم‌تر هستند و انسجام خانوادگی بیشتری را تجربه می‌کنند. روش‌هایی که والدین در روابط با فرزندان اعمال می‌کنند، از جمله روش‌های تشویقی و تنبیهی، قوانین و مقررات در خانواده، نحوه اجرای قوانین خانواده، انعطاف داشتن، سخت‌گیری، قاطع یا تسلیم شونده بودن در ساخت فکری کودکان و رفتارهای آنان بسیار مؤثر است.

## منابع

- محمدی باغ ملایی حیدر، یوسفی فریده. رابطه تعامل والدین-نوجوان و درگیری تحصیلی: نقش واسطه‌ای یادگیری خودتنظیمی. فصلنامه خانواده و پژوهش، زمستان ۱۴۰۱؛ شماره ۴، ۴۶-۲۳
- امیرحسینی زهرا. اصول و شیوه‌های مؤثر در ارتباط والدین و فرزندان. فصلنامه مطالعات زنان و خانواده. شماره سه، ۱۰۷-۷۷
- صادقی سرشت علی. طراحی مدل ارتباط والد-نوجوان براساس منابع اسلامی. پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، زمستان ۱۴۰۱؛ شماره ۱۷، ۳۵-۳
- بسته آموزش مهارت‌های فرزندپروری برای کودکان. کتاب راهنمای مربی
- پارسان، احمد پناه م، پارسا پ، قلعه‌ایها ع. بررسی ارتباط روابط عاطفی بین والدین و فرزندان بر روی سازگاری تحصیلی دانشجویان سال اول دانشگاه علوم پزشکی همدان. عنوان نشریه. ۱۳۹۳؛ ۲۲ (۴): ۸۳-۹۰.
- فلاحی ز، گودرزی ز، زارعی خ، محمدی م ر، حقانی ح. بررسی تأثیر آموزش مهارت فرزندپروری توسط همتا بر ارتباط والد - فرزندی در خانواده‌های کولی ساکن میدان هرندی شهر تهران. نشریه پژوهش پرستاری ایران. ۱۳۹۸؛ ۱۴ (۵): ۱۴-۲۲.
- <https://www.beytoote.com/>
- <https://honarehZendegi.com/post/en/Parent-child-relationship>
- امیرحسینی، زهرا (۱۳۹۰)، اصول و شیوه‌های مؤثر در ارتباط والدین و فرزندان، طهورا، سال چهارم، شماره