

برقراری رابطه مطلوب با فرزندان، چرا و چگونه؟



♦ دکتر احمد به‌پژوه استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

اهمیت و ضرورت برقراری رابطه مطلوب با فرزند یا فرزندان

- برقراری رابطه مطلوب، کلید موفقیت مادران و پدران است.
- برقراری رابطه مطلوب، کلید تحقق هدف‌های تعلیم و تربیت است.
- برقراری رابطه مطلوب، کلید نفوذ و تأثیرگذاری بر فرزندان است.
- برقراری رابطه مطلوب، کلید الگوبرداری و الگوپذیری است.
- برقراری رابطه مطلوب، کلید موفقیت در مدیریت خانواده است.
- برقراری رابطه مطلوب، کلید درک متقابل و تفهیم و تفاهم انسان‌هاست.
- برقراری رابطه مطلوب، کلید حفظ و تأمین سلامت روانی افراد در خانه، مدرسه و جامعه است.
- برقراری رابطه مطلوب، کلید هر نوع تغییر و اصلاح رفتار است.
- برقراری رابطه مطلوب، چشمه شادی‌ها و شکوفایی‌ها در خانواده است.
- برقراری رابطه مطلوب، کلید وحدت، الفت و مشارکت در خانواده است.
- برقراری رابطه مطلوب، کلید همکاری و تعاون میان اعضای خانواده است.
- برقراری رابطه مطلوب، کلید جلب اعتماد اعضای خانواده است.
- برقراری رابطه مطلوب، کلید دوستی و دوست‌یابی است.
- رابطه مطلوب وسیله‌ای برای مبادله عاطفی و محبت، میان اعضای خانواده است.
- رابطه مطلوب وسیله‌ای برای ایجاد امنیت میان اعضای خانواده است.
- رابطه مطلوب وسیله‌ای برای افزایش کارایی و بهره‌وری انسان‌هاست.
- رابطه مطلوب وسیله‌ای برای احساس مفید بودن و سودمندی است.
- رابطه مطلوب وسیله‌ای برای افزایش میزان رضایت از زندگی و نشاط زندگی است.
- رابطه مطلوب وسیله‌ای برای ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس (فرایند اعتمادسازی) است.
- رابطه مطلوب وسیله‌ای برای افزایش میزان متابعت و پیروی است.
- رابطه مطلوب وسیله‌ای برای پیشگیری از بروز ناهنجاری‌هاست.
- رابطه مطلوب وسیله‌ای برای افزایش انگیزه پیشرفت و پویایی اعضای خانواده است.
- رابطه مطلوب وسیله‌ای برای افزایش خلاقیت و نوآوری است.

چند سؤال

- چگونه می‌توان پدر و مادر موفق‌تر شد؟
- چگونه می‌توان با فرزند یا فرزندان خود رابطه مطلوبی برقرار کرد؟
- چگونه می‌توان پدر و مادر دوست‌داشتنی‌تر شد؟
- چرا برخی از پدران و مادران موفق‌تر هستند؟
- آیا شما به اهمیت و ضرورت برقراری رابطه مطلوب توجه دارید؟
- آیا شما به پیامدهای برقراری رابطه موثر و رابطه ناموثر آگاهی دارید؟
- آیا می‌دانید که داشتن رابطه مطلوب بر سلامت فردی و خانوادگی تأثیر می‌گذارد؟
- آیا می‌دانید که چگونه می‌توان قلب‌ها را تسخیر کرد؟

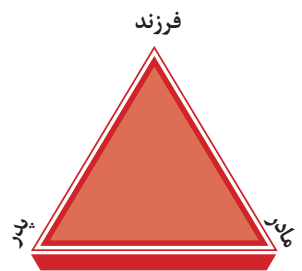
مقدمه

برقراری رابطه مطلوب با فرزند یا فرزندان، می‌تواند شاخص و کلیدی مهم برای ارزیابی میزان موفقیت هر پدر و مادری به شمار آید. پدر و مادری که توانسته است به خوبی با فرزند یا فرزندان خود رابطه برقرار کند، در امر تعلیم و تربیت آنان موفق‌تر است، از فرزند پروری لذت می‌برد و زندگی شیرین‌تری دارد. رابطه مانند هر پدیده‌ای ایجاد می‌شود، رشد می‌کند، متحول می‌شود، استمرار پیدا می‌کند، عمیق می‌شود، تغییر می‌کند و ممکن است سرانجام خاتمه یابد. داشتن رابطه با انسان‌های دیگر، یک نیاز است و اعتماد به نفس، لازمه برقراری رابطه مطلوب است. انسان در ارتباط با انسان دیگر (مادر به منزله نخستین فرد تأثیرگذار) رشد می‌کند و تربیت می‌شود. برقراری رابطه، کانال‌ها و مجراهایی هستند که در آنها پیام‌ها و اطلاعات میان انسان‌ها، به ویژه در میان اعضای خانواده مبادله می‌شوند.

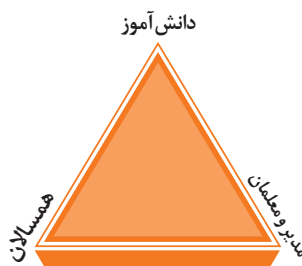
از این رو، خانواده و مثلث مقدس مادر، پدر و فرزند، نخستین شبکه ارتباطی محسوب می‌شود. آنگاه کودک در نقش دانش‌آموز، دومین شبکه ارتباطی، یعنی مدرسه (مدیر، معلمان و همسالان) را تجربه می‌کند. سرانجام فرد وارد جامعه می‌شود و خود را در درون سومین شبکه ارتباطی احساس می‌نماید. از این رو، باید گفت که آغاز رشد هر کس در خانواده و از خانواده است، اگرچه همه چیز به خانواده ختم نمی‌شود.

خانواده سالم، بر اثر و در سایه روابط مطلوب شکل می‌گیرد، یک پدر و مادر موفق،

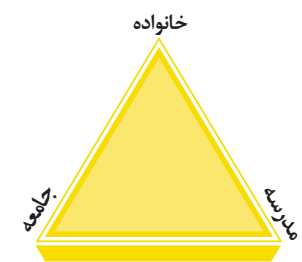
همواره به ارزیابی روابط خود با اعضای خانواده می‌پردازد و تلاش می‌کند بر میزان محبوبیت خود بیفزاید. گفتنی است که با تأثیرگذاری بر انسان‌ها، بستر تحقق هدف‌های تعلیم و تربیت فراهم می‌شود و برقراری رابطه مطلوب با فرزندان، فرایند تأثیرگذاری تسهیل و تسریع می‌گردد. به بیان دیگر برقراری رابطه مطلوب، وسیله و روش هستند برای نیل به هدف‌های والاتر و متعالی‌تر (به‌پژوه، ۱۳۹۵). برقراری رابطه مطلوب و مؤثر با فرزند، یعنی اینکه بدانیم چگونه با فرزند که درس نمی‌خواند، ارتباط برقرار کنیم و کاری کنیم که درس بخواند. همچنین رابطه مطلوب و مؤثر یعنی اینکه بدانیم چگونه بر فرزندمان تأثیر بگذاریم و با فرزند که به حرف ما گوش نمی‌کند، ارتباط برقرار کنیم و کاری کنیم که حرف ما را گوش کند. سرانجام رابطه مطلوب یعنی این که چگونه خانواده شاد و سالمی داشته باشیم (به‌پژوه، ۱۳۹۴).



نخستین شبکه ارتباطی



دومین شبکه ارتباطی



سومین شبکه ارتباطی

- رابطه مطلوب وسیله‌ای برای حفظ هویت فرزندان است.
- رابطه مطلوب وسیله‌ای برای توجه به احساسات و تمایلات و رغبت‌هاست.

هدف‌های برقراری رابطه مطلوب با

فرزند یا فرزندان

- انتقال پیام به طریق مؤثرتر و اثربخش‌تر
- تأثیرگذاری و برانگیختن
- نفوذ کردن
- اصلاح کردن
- اقناع و متقاعدسازی
- تفهیم و تفاهم بهتر
- شناخت نیازهای فرزندان
- شناخت استعدادها و ظرفیت‌های فرزندان که موجب شکوفاسازی آنها در جهت هدف‌ها می‌شود.
- شناخت علایق و رغبت‌های فرزندان که موجب بروز خلاقیت‌ها و پویایی آنان می‌شود.
- شناخت محدودیت‌ها و کاستی‌ها، موجب پیشگیری از بروز استرس و اضطراب می‌شود.

مؤلفه‌های یک رابطه

هر رابطه‌ای پنج مؤلفه یا رکن دارد:

- الف- فرستنده پیام یا آغاز کننده و برقرار کننده رابطه (مادر یا پدر)
- ب- گیرنده پیام یا دریافت کننده پیام (فرزند یا فرزندان)
- ج- روش یا وسیله پیام‌رسانی (کلامی یا غیر کلامی، نوشتن، نقاشی، موسیقی، کتاب‌خوانی، تئاتر، شعر)
- د- موضوع پیام (تعلیم و تربیت، اصلاح رفتار)
- ه- فضای پیام‌رسانی (فضای خانواده)

آسیب‌شناسی روابط انسانی

- در مبحث آسیب‌شناسی روابط انسانی، عدم صداقت و وجود تناقض‌ها در گفتار و رفتار، بزرگترین مانع برقراری رابطه مطلوب و تأثیرگذار با فرزند یا فرزندان است، مانند:
- پدر یا مادری که رفتارشان با گفتارشان و گفتارشان با رفتارشان همخوانی ندارد.
 - پدر یا مادری که با فرزند یا فرزندان خود صادقانه رفتار نمی‌کنند.
 - پدر یا مادری که رعایت محرم و نامحرم را نمی‌کنند.
 - پدر یا مادری که رعایت حلال و حرام را نمی‌کند.
 - پدر یا مادری که فرزند یا فرزندان خود را فریب می‌دهند (در حالی که شیرینی تمام نشده است، به فرزندش می‌گوید شیرینی تمام شد!)
 - افزون بر این، در این بخش به عوامل

- تهدیدکننده روابط مطلوب و عواملی که موجب عدم برقراری رابطه مطلوب با فرزند یا فرزندان می‌شود، اشاره می‌شود.
- تحقیر کردن
- تبعیض قائل شدن
- سرزنش و توهین کردن
- مسخره کردن و مورد تمسخر واقع شدن
- طعنه و کنایه و نیش زبان زدن
- منت گذاشتن
- مقایسه کردن
- سر به سر گذاشتن
- مشاجره کردن
- برچسب زدن
- قضاوت شتاب‌زده و پیش‌داوری
- وقت‌نگذاشتن و اشتغال بیش از حد پدر یا مادر
- دستور دادن و تحکم کردن (ارتباطات پادگانی و نظامی!)
- خشم و عصبانیت
- ستیزه‌های خانوادگی
- به طرز ناخوشایندی مورد انتقاد قرار گرفتن
- مورد داد و فریاد قرار گرفتن
- طرد شدن و نادیده انگاشته شدن
- سو ظن و بد بینی
- بهانه‌گیری، بهانه تراشی و عیب یابی

توصیه‌ها

- از خجالت دادن کودک و نوجوان و آبرو ریختن او باید خودداری کرد.
- از برخورد‌های آمرانه، تحکم‌آمیز و خشونت‌آمیز باید پرهیز کرد.
- از تحقیر کردن کودک و نوجوان و سر به سر گذاشتن او باید پرهیز کرد.
- از رفتارهای تحقیرآمیز، تهدیدکننده و لج‌بازی باید پرهیز کرد.
- از به کار بردن کلمات نیش‌دار، طعنه‌آمیز و کنایه‌آمیز باید خودداری کرد.
- از منت گذاشتن، ایجاد احساس گناه و به رخ کشیدن باید خودداری کرد.
- از گیر دادن و پبله کردن با کودک و نوجوان باید اجتناب کرد.
- از تبعیض قایل شدن و خط‌کشی میان فرزندان باید خودداری کرد (او مثل من (مادر) است، دیگری مثل پدرش است!)
- از سرزنش کردن و سرکوفت زدن و مسخره کردن کودک و نوجوان باید اجتناب کرد.
- از افراط و تفریط و گیر دادن باید خودداری کرد.
- از سرکوب و محدود کردن کودک و نوجوان باید خودداری کرد:
- **پری‌رو تاب مستوری ندارد**
- **گرش در بندی، سر از روزن برآرد**
- لازم نیست همواره به هر سؤالی پاسخ یا به هر رفتاری واکنش نشان داد.

- توجه به احساسات و عواطف و افکار و اندیشه‌های کودک و نوجوان لازم و ملزوم یکدیگر هستند.
- اساس برقراری رابطه مطلوب با فرزندان، برقراری ارتباط عاطفی و ابراز محبت است.
- سعی کنید از بودن در کنار اعضای خانواده، لذت ببرید.
- سعی کنید برای برقراری رابطه با فرزندان خود زمان با کیفیت اختصاص دهید (به‌پژوه و مغربی، ۱۳۹۶)
- سعی کنید گاهی فرزند یا فرزندان خود را نوازش کنید و آنها را در آغوش بگیرید.
- سعی کنید به علایق و نگرانی‌های فرزند یا فرزندان خود توجه کنید.
- سعی کنید انتظارات خود را از فرزند یا فرزندان به طور شفاف و صریح بیان کنید.
- سعی کنید خود را به عنوان پدر یا مادر خطاناپذیر نپندارید (خطاناپذیری!).
- سعی کنید به عنوان پدر یا مادر، فرزند یا فرزندان خود را لعنت و نفرین نکنید.
- سعی کنید به عنوان پدر یا مادر، گونه‌ای رفتار کنید که فرزند یا فرزندان خود را مسوول خستگی و مشکلات خانواده تصور ننمایند.
- سعی کنید هر از گاهی به فرزندتان بگویید: من تو را دوست دارم و به وجود تو افتخار می‌کنم (هیچ‌گاه به فرزند خود نگویند: من ترا دوست ندارم!)
- سعی کنید فرزندتان را به طور غیرمشروط دوست بدارید (چه درس بخواند و چه درس نخواند!)
- سعی کنید به فرزندتان چگونه زیستن، مهارت‌های زندگی مستقل و درس زندگی یاد بدهید. ❖

منابع

- به‌پژوه، احمد (۱۳۶۰). کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟ همان‌گونه که با آنها رفتار می‌شود (پوستر آموزشی). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۵). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) چاپ دهم. تهران: نشر دانژه.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه (چاپ دوم). تهران: انتشارات آوای نور.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ چهارم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به‌پژوه، احمد و مغربی سینکی، حامد (۱۳۹۶). اصل اختصاص دادن زمان با کیفیت برای تعامل با فرزندان. نشریه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۴۸، ۳-۸.