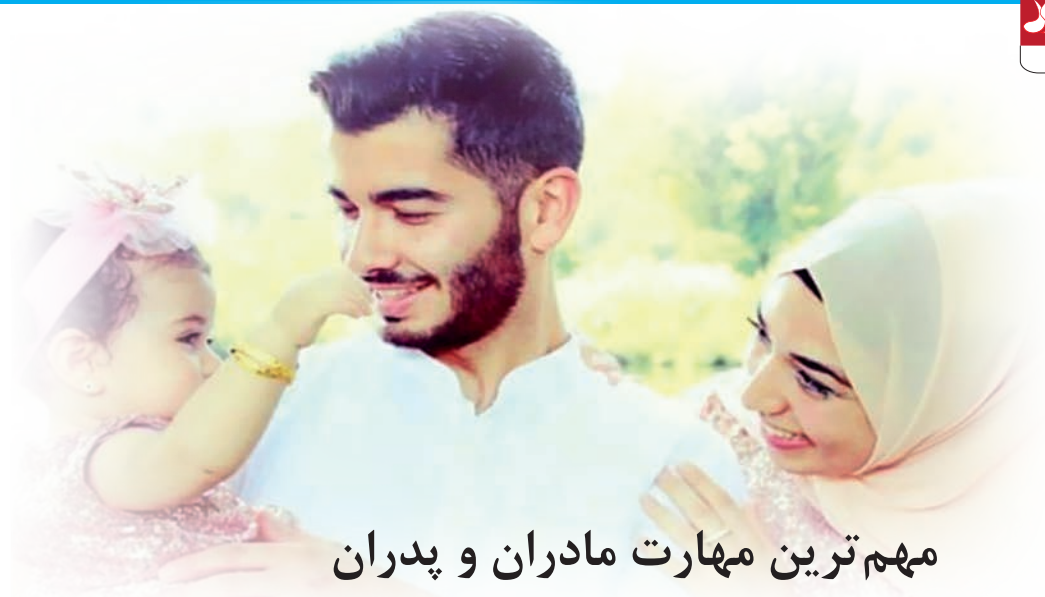




مهم ترین مهارت مادران و پدران برقراری رابطه مطلوب با فرزندان

چند سؤال

- آیا می‌دانید برقراری رابطه مطلوب با فرزندان، ضروری‌ترین و مهم‌ترین مهارت مادران و پدران محسوب می‌شود؟
- چگونه می‌توان با فرزند یا فرزندان خود رابطه مطلوبی برقرار کرد؟
- چگونه می‌توان مادر یا پدر دوست داشتنی بود یا شد؟
- چرا برخی از مادران و پدران موفق‌تر هستند؟
- آیا شما به اهمیت و ضرورت برقراری رابطه مطلوب با فرزندان توجه دارید؟
- آیا شما به پیامدهای برقراری رابطه موثر و رابطه نامؤثر با فرزندان آگاهی دارید؟

مقدمه

برقراری رابطه مطلوب با فرزند یا فرزندان، می‌تواند شاخص و کلیدی مهم برای ارزیابی میزان موفقیت هر مادر و پدری به شمار آید. مادر و پدری 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 میان مادر و فرزند و پدر و فرزند مبادله می‌شوند.

از این رو، خانواده و مثلث مقدس مادر، پدر و فرزند، نخستین شبکه ارتباطی محسوب می‌شود. آنگاه کودک در نقش دانش آموز، 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.

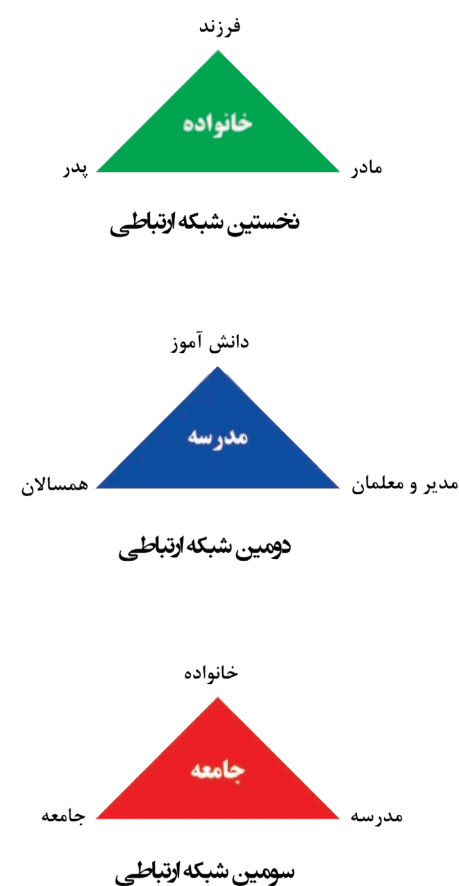
از این رو، باید گفت که آغاز رشد هر کس در خانواده و از خانواده شروع می‌شود، اگرچه همه چیز به خانواده ختم نمی‌شود.

خانواده سالم، بر اثر و در سایه روابط مطلوب شکل می‌گیرد. یک مادر و پدر 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 قلمداد می‌شود برای نیل به هدف‌های تعلیم و تربیت (به‌پژوه، ۱۳۹۶).

برقراری رابطه مطلوب و مؤثر با فرزند، یعنی این که بدانیم چگونه با فرزندی که درس نمی‌خواند، ارتباط برقرار کنیم و کاری کنیم که درس بخواند. همچنین رابطه مطلوب و مؤثر یعنی این که بدانیم چگونه بر فرزندمان تأثیر بگذاریم و با فرزندی 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 و ۱۳۹۶).



دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران



اهمیت و ضرورت برقراری رابطه مطلوب با فرزند یا فرزندان

- برقراری رابطه مطلوب با فرزندان، کلید موفقیت مادران و پدران است.
- برقراری رابطه مطلوب با فرزندان، کلید تحقق هدف‌های تعلیم و تربیت است.
- برقراری رابطه مطلوب با فرزندان، کلید نفوذ و تأثیرگذاری بر فرزندان است.
- برقراری رابطه مطلوب با فرزندان، کلید الگوبرداری و الگوپذیری است.
- برقراری رابطه مطلوب با فرزندان، کلید موفقیت در مدیریت خانواده است.
- برقراری رابطه مطلوب با فرزندان، کلید درک متقابل و تفهیم و تفاهم میان اعضای خانواده است.
- برقراری رابطه مطلوب با فرزندان، کلید حفظ و تأمین سلامت روانی افراد در خانه، مدرسه و جامعه است.
- برقراری رابطه مطلوب با فرزندان، 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 ناهنجاری‌ها است.
- رابطه مطلوب، وسیله‌ای برای افزایش انگیزه پیشرفت و پویایی اعضای خانواده است.
- رابطه مطلوب، وسیله‌ای برای افزایش خلاقیت و نوآوری است.
- 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 که موجب پیشگیری از بروز استرس و اضطراب می‌شود.

مؤلفه‌های یک رابطه

هر رابطه‌ای پنج مؤلفه یا رکن دارد:

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

آسیب‌شناسی روابط انسانی

در میحث آسیب شناسی 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 نمی‌کند.
- 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 براین، دراین 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
- برجسب زدن
- قضاوت شتاب‌زده و پیش‌داوری
- وقت نگذاشتن 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 تهدید واقع شدن
- طرد شدن و نادیده انگاشته شدن
- سوءظن و بدبینی
- بهانه‌گیری، بهانه تراشی و عیب‌یابی

منابع

- به‌پژوه، احمد (۱۳۶۰). کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟ همان‌گونه که با آنها رفتار می‌شود (پوستر آموزشی). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۶). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) (چاپ یازدهم). تهران: نشر دانژه.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۸). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه (چاپ پنجم). 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 سینیکی، حامد (۱۳۹۶). اصل اختصاص دادن زمان با کیفیت برای تعامل با فرزندان. نشریه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۴۸، ۳-۸.

توصیه‌ها

- از خجالت دادن کودک و نوجوان و آبرو ریختن او باید خودداری کرد (به‌پژوه، ۱۳۹۶ و ۱۳۹۸).
- 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 پيله کردن با کودک و نوجوان باید اجتناب کرد.
- از تبعیض قابل 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 انتظارهای خود را از فرزند یا فرزندان به طور شفاف و صریح بیان کنید.
- سعی کنید خود را به عنوان پدر یا مادر خطاناپذیر و انتقادناپذیر 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 احساس گناه نکنند.
- سعی کنید به عنوان پدر یا مادر، گونه‌ای رفتار نکنید که فرزند یا فرزندان خود را مسوول‌پیری، خستگی و مشکلات خانواده تصور نمایند!
- سعی کنید هر از گاهی به فرزندان بگویید: من تو را دوست دارم و به وجود تو افتخار می‌کنم **(هیچ‌گاه به فرزند خود نگویید: من تو را دوست ندارم!)**
- سعی کنید فرزندان را به طور غیرمشرط دوست بدارید (چه درس بخواند و چه درس نخواند!).
- سعی کنید به فرزندان چگونه زیستن، مهارت‌های زندگی مستقل و درس زندگی یاد بدهید.

تفکر دلفینی چیست؟

دلفین‌ها نوعی از حیوانات دریایی هستند.

این پستان‌داران آبزی باهوش و دارای روحیه همکاری هستند و در ارتباطات خود شیوه برنده - برنده را برگزیده‌اند.

دلفین هیچ کمبودی ندارد و می‌خواهد که همه چیز را با همگان تقسیم کند.

اگر یک دلفین زخمی شود، ۴ دلفین دیگر او را همراهی می‌کنند، تا خود را به گروه برساند.

در همین راستا پژوهشگران تعداد ۹۵ کوسه و ۵ دلفین را به مدت یک هفته در استخر بزرگ رها کرده و به مطالعه حالات رفتاری آن‌ها پرداختند.

کوسه‌ها به یکدیگر حمله کردند و در این تهاجم تعداد زیادی از آن‌ها نابود شدند، سپس به دلفین‌ها حمله‌ور شدند.

دلفین‌ها فقط می‌خواستند با آن‌ها بازی کنند ولی کوسه‌ها بی‌وقفه به آن‌ها حمله می‌کردند.

سرانجام دلفین‌ها به آرامی کوسه‌ها را محاصره کرده و هنگامی که یکی از کوسه‌ها حمله می‌کرد آن‌ها به ستون فقرات پشت یا دنده‌هایش می‌کوبیدند و آن‌ها را می‌شکستند.

به این ترتیب کوسه‌ها یکی پس از دیگری کشته می‌شدند.

پس از یک هفته ۹۵ کوسه مرده و ۵ دلفین زنده و درحالی که با هم زندگی می‌کردند در استخر دیده شدند.

در دنیای کوسه‌ای، برای برنده‌شدن؛ دیگران یا باید بمیرند و یا ببازند.

اما در دنیای دلفینی، انعطاف وجود دارد و سرشار از تشخیص‌های پربار است.

دنیای زیباتری داشتیم اگر که ما انسان‌ها نیز دارای چنین تفکر زیبایی می‌بودیم؛

تفکر دلفینی یعنی اینکه:

۱- غیر از خود به دیگران هم ببانددیشیم؛

۲- با دیگران در زمان بروز مشکلات هم‌زاد پنداری کنیم؛

۳- از خوشحالی دیگران شاد شویم؛

۴- و از ناراحتی و درد دیگران ما هم احساس درد کنیم؛

۵- با دیگران همدلی و همراهی کنیم؛

۶- دست در دست هم و برای موفقیت یکدیگر تلاش کنیم.