



مطلع عشق

امام صادق (ع) می‌فرماید:

مرد در خانه و نسبت به خانواده‌اش نیازمند رعایت سه صفت است هر چند در طبیعت او نباشد: خوشرفتاری، گشاده دستی به اندازه و غیرتی همراه با خویشتن داری.
(تحف العقول صفحه ۳۲۲)

رازهای ارتباط با فرزندان را بدان!

یک‌پذیرایی ساده



گاهی لازم است والدین از فرزندان‌شان پذیرایی کنند، اما نه پذیرایی به شکل مهمان و میزبان، بلکه پذیرایی فرزندان‌شان باشند. در واقع فراگیری اصول صحیح ارتباط با فرزندان و پذیرایی روحی از آنها امری ضروری و واجب است. هر چه رابطه والدین با فرزندان‌شان قوی و صمیمی باشد، اعتماد و اطمینان آنان افزایش می‌یابد و تمایل‌شان به پیروی و فرمانبرداری بیشتر می‌شود و از همه مهم‌تر موازنه‌ای متعادل بین فرزند و والدین ایجاد می‌شود طوری که هر چه والدین به فرزند خود توجه کنند و برای او اهمیت قائل باشند به همان میزان نیز دریافت‌کننده آن خواهند بود و این چیزی است که گذشت و فداکاری والدین را ارزشمند و معنادار می‌کند. تحقیقات نشان داده است کودکانی که ارتباط صمیمی و قوی با والدین خود دارند بیشتر متمایل به همکاری هستند و در برابر مخالفت‌های والدین خود ایثار و از خود گذشتگی دارند.

برای بهبود و قوی‌تر کردن ارتباط خود با فرزندان توصیه می‌کنیم به نکات زیر توجه کنید.

نسرین صفری / روان‌شناس بالینی

انعطاف‌پذیر و کمک‌رسان باشید

صحبت کنید. همان‌طور که پیشتر گفته شد، سعی کنید همیشه شنونده خوبی باشید و فقط به حرف‌های فرزندان خوب گوش دهید. وقتی فرزندان درباره اتفاقی که در مدرسه افتاده، یا برخورد نامطلوبی که با او کرده‌اید با شما صحبت می‌کند بی‌شک در همان لحظه، هرگز انتظار حل آن مساله را ندارد اما خواهان شنونده فعال بودن و درک احساس‌ش از جانب شماست، پس بهتر است به او اطمینان دهید نگرانی‌ها و دلوایسی‌هایش را می‌فهمید و برای حل مسائلش از هیچ تلاش و پیگیری دریغ نخواهید کرد. در اندک زمانی، با انجام همین تکنیک ساده، متوجه تغییرات شگرفی در بهبود رابطه‌تان خواهید شد.

انعطاف‌پذیر باشید و گاهی از اصول برنامه‌هایی که از قبل برای او برنامه‌ریزی کرده‌اید، عدول کنید. یادتان باشد هر فعل و انفعالی در طول روز، بهانه و فرصتی است که می‌توانید از آن برای ارتباط گرفتن با فرزندان بهره‌برید، مثلاً گاهی اجازه دهید اندکی ساعت خواب فرزندان تغییر یابد اما در این فاصله سعی کنید دقایقی را با او بگذرانید. فرزندان را در آغوش بگیرید، موهایش را بویکشید، به خنده‌هایش توجه کنید، به چشمانش نگاه کنید و دوست داشتن عمیق‌تان را با او سهیم شوید و حتی بهتر است در همین لحظات امن معاشرت و ارتباط، درباره موضوعات یا مسائلی که کودک‌تان با آنها دلمشغولی ذهنی دارد،

گوش کنید و همدرد باشید

خوب شنیدن و خوب گوش دادن مهارتی است که اگر آن را یاد بگیرید، می‌توانید علاوه بر کاهش فاصله بین خود و فرزندان، او را به ادامه ارتباط با خود ترغیب کرده و احساس نزدیکی و صمیمیت پایداری را ایجاد کنید. سعی کنید تا آنجا که برایتان مقدور است، موضوعات مختلف را از نگاه فرزندان به تماشا بنشینید، توجه به چشم‌اندازهای فرزند، نه تنها به او اطمینان می‌دهد که از نظر شما، او بسیار قابل احترام است بلکه باعث تقویت اعتماد او به شما نیز می‌شود تا جایی که ممکن است شما را تنهاترین راهنمای مفید زندگی‌اش قلمداد کند، وقتی این اندیشه بدرستی در کودک‌تان نهادینه شود، او براحتی می‌پذیرد هر کلام و رفتار مخالف شما، گرچه شاید موافق حال امروز او نباشد، اما بی‌تردید مصلحتی پنهان دارد که عواقب مثبت آن عاید او خواهد شد. وقتی لازم است با فرزندان همدرد شوید به او بگویید: «وای! واقعا درک می‌کنم! چطور این مساله پیش آمد؟ دوست دارم بیشتر درباره‌اش بدانم و...»

اشتیاق به همراهی و همگام شدن با فرزندان به شما کمک می‌کند دلایل رفتار‌ش را که حتی ممکن است باعث خشم و عصبانیت‌تان شده، بفهمید و حتی بتوانید احساسات خود را وقتی که شدت تحت فشار یا مضطرب و نگران هستید؛ تعدیل کنید.

احساسات فرزندان را درک کنید

آنجا که برایتان امکان دارد، سعی کنید همه‌مهربانی و شفقت والدینی خود را در این امر دخالت دهید و هرگز اجازه ندهید به خاطر رفتارهای ناخوشایند یا عدم پذیرش شما، کودک‌تان از سر اجبار حسی را که نیاز به بروز دارد در درون خود پنهان نگه دارد. تنها با جلب اعتماد اوست که می‌توانید با خنده‌ها، اشک‌ها، خشم و عصبانیت‌ها، ترس‌ها، دردها، نفرت‌ها و غم‌های فرزندان همراه شوید. احساسات او را بپذیرید و با کلام و اعمال خود نیز به او نشان دهید درد و نگرانی یا دلیل شادی و خوشحال را بخوبی درک می‌کنید. بی‌شک بعد از آن، متوجه خواهید شد چقدر فرزندان با شما احساس صمیمیت، آرامش و نزدیکی بیشتری دارد.

کودکان نیاز به ابراز احساسات دارند و از همه مهم‌تر باید شیوه‌های بیان آن را نیز فرا بگیرند و این شماست که به عنوان والدین آنها، باید مسئولیت آموزش این مساله را به عهده بگیرید. به همین منظور لازم است آنها را با احساسات‌شان آشنا کنید و در دومین گام فرزندان را همان‌گونه که هست، بپذیرید و به طرق مختلف به فرزندان نشان دهید به او و احساساتش ارزش و احترام قائلید. کودکان با بروز احساسات‌شان می‌توانند رفتار خود را هدایت کنند و این خود فرصتی برای فرزند شماست تا نگرانی‌ها و پریشانی‌های درونی خود را بدون ترس و واا همه تخلیه و التیام ببخشند، به همین دلیل توصیه می‌کنیم تا

با جملات مثبت، پذیرای فرزندان باشید

معمولاً والدین کودک‌شان را فقط به این دلیل که فرزند آنهاست، بسیار دوست می‌دارند و او را همان‌گونه که هست پذیرش می‌کنند اما با این حال به دلیل ناآگاهی و اطلاع‌نداشتن از تاثیر کلام مثبت بر رشد و تقویت شخصیت کودک‌شان هرگز بصراحت و بدون دلیل به فرزندشان نمی‌گویند «من به تو باور دارم»، «من بهترین‌ها را برای تو می‌خواهم»، «من عاشق تو هستم»، «من کنار تو خواهم بود» و «من به تو افتخار می‌کنم».

برای گفتن این جملات تاثیر گذار، اغلب والدین به اشتباه منتظر وقوع وقایع بزرگی چون انجام فعالیت مطلوب، موفقیت در کنکور، کسب مدال و... در زندگی فرزندانشان هستند و حتی به اشتباه گمان می‌کنند بیان بموقع و موثر آنها، فقط در همین زمان‌های خاص است. اما باید به شما یادآور شویم نباید اجازه دهید فرزندان برای شنیدن این جمله صبر کنند یا به دنبال کسب افتخاری خاص باشد، یاد بگیرید هر چه زودتر صرفاً فقط برای بهبود رابطه‌تان و افزایش اعتماد به نفس و تقویت ارزشمندی فرزندان به او بگویید: «من به تو افتخار می‌کنم»، یا «من به تو باور دارم» و... شما با بیان این جملات بسیار ساده اما اثر گذار می‌توانید منبعی از اعتماد، حمایت و اطمینان برای کودک‌تان فراهم و او را متوجه این مهم کنید که همیشه به وجود او و تلاش‌هایش افتخار می‌کنید و به او و ارزشمندی‌هایش باور دارید.