

راه‌های تقویت بهداشت روانی فرزندان

- ناراحتی‌های روانی کودکان و نوجوانان را با حوصله و متانت رفع کنیم و از تصمیم‌های عجولانه بپرهیزیم.
- در ناراحتی‌های شدید، درد دل و گریه کردن باعث تخلیه روانی و آرامش می‌شود، در این شرایط از یک دوست صمیمی کمک بگیریم.
- مشارکت جو باشیم تا دوستان جدید بیابیم.
- با پرورش ابعاد روحی، معنوی و مذهبی شخصیت خود و فرزندانمان به سلامت روانی بالاتری دست یابیم.
- با احترام به دیگران به بهداشت روانی خود و دیگران کمک کنیم.
- به احساسات فرزندانمان توجه کنیم و ویژگی‌های آنان را بشناسیم.
- محیط زندگی را در حد توان جذاب و با نشاط سازیم و از مشاهده فعالیت‌های جدید فرزندان لذت ببریم.
- فرصت‌های مناسب برای بروز احساسات و شخصیت فرزندانمان ایجاد کنیم.
- به دست آوردن بهداشت روانی منوط به روبرو شدن با واقعیت، سازگار شدن با تغییرات، ظرفیت داشتن برای مقابله با اضطرابها، کم توقع بودن، احترام قائل شدن برای دیگران است، بکوشیم این شرایط در خانواده فراهم شود.
- رفتار والدین باید به گونه‌ای باشد تا فرزندان خود را در زندگی شاد، خوشحال و فارغ از گرفتاری‌ها احساس کنند.
- همیشه احساس موفقیت و ارزشمندی خود و اعضا خانواده را بیان نماییم. با انجام فرایض دینی و رفتارهای صحیح فرزندان را ترغیب نماییم که مذهب تاملین کننده بهداشت روانی است.
- به جای گریز از مشکلات باید قدرت عمل و تفکر خود را در مقابله با آنها افزایش دهیم تا خود و اعضا خانواده به شادی، صفا و آرامش برسیم.
- به فرزندان بیاموزیم حتی در تجربه‌های تلخ زندگی نیز فرصت‌های خوبی وجود دارد که باید کشف کرده و در زندگی به کار ببریم.
- به فرزندان آموزش دهیم به جای سرکوب احساسات آزار دهنده مثل حسادت و کینه توزی آنها رابه گونه‌ای صحیح بیان و خود را تخلیه کنند.
- برای اصلاح رفتار فرزند هرگز از شیوه تحقیر و سرزنش استفاده نکنیم بلکه با تاکید بر نقاط مثبت آنها نقاط ضعفشان را نیز گوشزد کنیم.

• در مقابل فرزندانمان از دیگران بد گویی نکنیم و اگر به منظور پیشگیری از خطرهای احتمالی، معایب افراد نابهنجار را می‌گوییم به آنها خاطر نشان کنیم که این رفتار افراد است که بد است نه خود آن افراد.

• در عین تکریم شخصیت و ابزار محبت و توجه به فرزندانمان در اصلاح رفتارهای ناپسند او تلاش کنیم تا خویشتن داری مثبت که رمز بهداشت روانی است در او تقویت شود.

• هنر ارتباط سالم و موثر با دیگران را خودمان بیاموزیم و به فرزندانمان نیز آموزش دهیم.

• در مواقع ضروری سعی کنیم از دیگران کمک بگیریم. برخی مشکلات را به تنهایی نمی‌توان حل کرد. در اینگونه موارد بهتر است از مشاور یا روانشناس یاری بخواهیم با اتکا به خدای بزرگ نقطه اطمینان بخشی را پیدا کنیم که موثرترین داروی شفا بخش نگرانیها و اضطرابهای ماست. با یاد خداوند و رشد معنویت در خانواده بهداشت روانی خود و اعضا خانواده را بیمه کنیم.

واحد مشاوره مجتمع توحید پسران