

خانواده و نقش آن در سلامت روان فرزندان

بی شک خانواده به عنوان اساسی ترین واحد اجتماعی نقش بزرگی در رشد همه جانبه سلامت روان فرزندان دارد، موفقیت فرزندان در عرصه های مختلف زندگی و ایفای درست نقششان به کیفیت فرزندپروری والدین بستگی دارد والدینی که از باورها و نگرش های مناسب تربیتی برخوردارند و می دانند چگونه با قانون گذاری مناسب و اعمال انضباط موثر در منزل، احساس مسئولیت و قانون مندی را در فرزندان خود پرورش دهند نه تنها باعث افزایش احساس آرامش و امنیت در فرزندان خود می شوند بلکه از افتادن آنها در ورطه ی آشفتگی و سرگردانی جلوگیری می کنند. والدین متعادل خوب می دانند کجا و کی از اقتدار و محبت خود در مقوله ی تربیت فرزندانشان بهره ببرند چنین والدینی ضمن تحریک مناسب رشد فرزندان، عزت نفس و در نهایت سلامت روان فرزندان را بالا می برند.

خانواده از مهم ترین عوامل موثر در رشد همه جانبه ی کودک است و تاثیر آن بویژه تاثیر روابط صحیح بین اولیا و فرزندان در سراسر زندگی ادامه می یابد. علمای تعلیم و تربیت معتقدند که نقش والدین در شکل گیری شخصیت کودکان غیر قابل انکار بوده و از مهم ترین عوامل تامین کننده ی بهداشت

روان کودکان است. چگونگی رابطه ی والدین با فرزندان به نگرش های آنان بستگی دارد. نگرش های والدین بر اثر ارزش های فرهنگی، الگوهای شخصیتی والدین و استنباط آنها از نقش پدر و مادر ایجاد می شود و بر انتظارات آنها از فرزندان و تعبیر و تفسیر رفتارهای آنها تاثیر می گذارد. بی شک یکی از عوامل موثر در بهداشت روان فرزندان سبک فرزندپروری والدین است که متاثر از نگرشها و تجربه های آنهاست. والدین می توانند با شناخت درست از فرزندان و ویژگی های رشدی آنها و هم چنین درک معنای رفتار فرزندان به بهداشت روان آنها کمک کنند زیرا بسیاری از ناسازگارهای فرزندان معلول فقدان شناخت درست از آنهاست و برای رفع این مشکل، والدین باید تعبیر و تفسیر مناسبی از رفتار فرزندان خود داشته و فرصت مناسب را برای آموزش مهارتها ی ارتباطی فراهم سازند و اجازه ی بیان نظرات و احساسات را به فرزندان داده تا در سایه ی روابط صحیح و سالم خانوادگی و اجتماعی سلامت روان فرزندان محقق گردد. در خانواده است که فرزندان اولین قدم های اجتماعی شدن را بر می دارند و در نهایت به موجودی کاملا اجتماعی تبدیل می گردند. خانواده اولین هویت اجتماعی فرزندان را شکل می دهد و اولین پایه های اجتماعی شدن فرزندان در خانواده پایه گذاری می شود و کودک را در شبکه

ای از روابط عاطفی، اجتماعی، تاریخی و محیط زندگی خاصی قرار می دهد و برای کودک میراث فرهنگی به ارمغان می آورد.

با توجه به تاثیر خانواده در سلامت روان فرزندان، خانواده ای موفق خواهد بود که این نقش را به درستی ایفا نماید که واجد ویژگی های زیر باشد.

- فرزندان در خانواده مورد پذیرش و کانون عشق و توجه بوده و خود نیز از آن آگاه باشند.
- فرزندان از آزادی مناسب متناسب با سن و نیازهای خود در چهارچوب ضوابط اخلاقی و تربیتی متعادل برخوردار باشند.
- به آنها متناسب با سن و توانایی هایشان مسئولیت داده شود.
- فرزندان بتوانند آنچه را که احساس می کنند بدون ترس و واژه بیان نمایند.
- فرزندان بتوانند افکار خود را با والدین در میان گذاشته و از تجربه، افکار و نظر آنها بهره مند شوند.
- اشتباهات و خطاهای فرزندان بدون تنبیه بدنی و تمسخر اصلاح گردد.

▪ حس تعامل، همدلی و تعاون در محیط گرم خانواده به آنها منتقل گردد.

▪ بیشتر به توانایی ها و موفقیت های فرزندان توجه شود تا خطاها و شکست های آنان.

توصیه هایی به والدین جهت ارتقا بهداشت روانی فرزندان

- انتظارات غیر واقع بینانه از فرزندان نداشته باشید و پیشرفت های کوچک فرزندان را نیز در نظر بگیرید.
- نگاه مثبتی داشته باشید و از تحسین و تمجید فرزندان غافل نشوید.
- هنگام تدوین اهداف برای آنها نیازها، سن و توانایی آنها را هم در نظر بگیرید.
- در برخوردها و روش های تربیتی خود هماهنگ عمل کنید. تضاد میان والدین به سردرگمی فرزندان می انجامد.
- روابط خود را با فرزندان بر پایه ی محبت و احترام متقابل، درک و پذیرش همراه با گرمی و محبت و صمیمیت پایه گذاری کنید تا فرزندان فردی سالم، خلاق و متکی به نفس بار آید.

• از برچسب زدن به فرزندان اجتناب کنید و از رفتارهای فرزندان انتقاد کنید نه شخصیت او (اما به شکل سالم)

• هرگز فرزندان را با دیگران مقایسه نکنید زیرا خداوند انسانها را متفاوت و منحصر به فرد آفریده است.

• از حمایت بیش از حد بپرهیزید و به جای فرزندان تصمیم نگیرید و بگذارید مستقل بار آمده و قادر باشد از پس مشکلات بر آید.

• از محکوم کردن فرزندان بویژه نزد دیگران اجتناب کنید یادتان باشد تشویق در جمع و انتقاد در خلوت .

• از بکار بردن کلمات توهین آمیز بپرهیزید و نیازهای کودکان را سرکوب نکنید.

• از یاری کردن دائمی فرزندان در انجام تکالیف درسی اجتناب کنید.

• با یک روش یکسان فرزندان را تربیت نکنید و ترتیب تولد و شرایط و موقعیت هر کدام را در نظر بگیرید.

• الگوی مناسبی برای فرزندان باشید، شما کتاب عملی زنده ی فرزندان هستید و آنها بیش از اینکه از گفتار شما یاد بگیرند از رفتار شما یاد می گیرند. شما قهرمان دنیای فرزندان هستید.

• به حرف های فرزندان گوش دهید و نشان دهید برای آنها احترام و ارزش قایل هستید.

• از افراط و تفریط در محبت بپرهیزید. هر دو برای رشد و سلامت روان فرزندان زیانبارند.

• در فعالیت های مدرسه ی فرزندان مشارکت نمایید.

• به آنها آموزش دهید تا بتوانند عقاید و نظرات خود را مطرح کرده و از حق خود دفاع نمایند.

• به وعده های خود عمل کنید. بگذارید آنها به شما اعتماد نمایند.

• برای فرزندان وقت بگذارید اجازه ندهید وظایف شغلی و مشغله های فراوان شما را بفریبد آنها امروز به شما نیاز دارند و این کمبودهای عاطفی را با هیچ پاداش مادی و یا سرگرمی دیگری نمی توانید جبران کنید.

مشاور مجتمعه توحید پسران

و مجتمعه سلمان فارسی