



پیام روانشناس

تأثیر روابط سالم

والدین و فرزندان در تحکیم خانواده

خانم دهقان: کارشناس ارشد روانشناسی

کد: ۰۷/۱۴۰۱/آ س س ر/ ۴۵

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

۴- به دنبال حمایت‌های اجتماعی باشید (حمایت اعضای خانواده، همسایگان، و متخصصین بهداشت روانی و ...)

۵- برای تفریحات خود برنامه ریزی کنید (برای رفتن به کنسرت، بیرون رفتن با دوستان، پارک رفتن، ...)

۶- برای خود عادات بهداشتی مناسب به وجود آورید

(ورزش، رژیم غذایی مناسب، استراحت و خواب کافی، تفریح منظم این فعالیتها توان مقابله ای شما را برای مواجهه و حل مشکلات زندگی بیشتر خواهد کرد.

۷- مهارت های حل مساله را یاد بگیرید و مشکل را مسئله ای بدانید که می توانید برای آن راه حل پیدا کنید.

۸- پیاموزید که دقیق و منطقی فکر کنید اغلب اوقات استرس به دلیل نحوه تفکر ما درباره خودمان، دیگران و وقایع زندگی به وجود می آید.

۹- کنترل خشم را یاد بگیرید

۱۰- برای صرف وقت برای فرزندان خویش زمانهای خاصی را تعیین کنید.

سپس این فعالیتها را بر اساس میزان وقتی که برای هر یک صرف می کنید از بالا به پایین درجه بندی کنید. فعالیتهایی که بیشترین زمان را در طول هفته به خود اختصاص داده اند بالای فهرست قرار می گیرند و کمترین زمان برای فعالیتهای انتهایی فهرست گذاشته خواهد شد. اگر زمانی که با فرزندانان می گذرانید در انتهایی فهرست زمان و ابتدای فهرست ارزش ها قرار بگیرد نشاندهنده وجود یک مشکل حاد در شما خواهد بود. بنابراین باید به فکر اصلاح سبک زندگی خود باشید.

راهکارهای خاص برای مقابله با استرس:

۱- خود را آرام کنید (استفاده از روشهای آرامسازی و ریلکسیشن مثل گوش دادن به یک آهنگ ریلکس کننده و تمرکز بر آن)

۲- زمانی را به خودتان اختصاص دهید بدون خانواده و فرزند (کمک گرفتن از پرستار، یا اینکه از همسرتان بخواهید به نوبت از فرزندانان نگهداری نمایید)

۳- با همسر خود وقت صرف کنید

(اگر والدین بتوانند بدون حضور فرزندانان زمانی را در کنار یکدیگر بگذرانند رابطه بهتری خواهند داشت.

تأثیر روابط سالم والدین و فرزندان در تحکیم خانواده

تأثیر مستقیم پدر یا مادر بر رفتار کودک غیر قابل انکار است. در واقع، اگر هر یک از والدین دارای مشکلات شخصی باشند، احتمال مشکلات رفتاری در کودک آنها بیشتر خواهد شد. در اینجا به نحوه ارتباط تنش روانی والدین با مشکلات رفتاری کودک و چگونگی مدیریت صحیح این تنش ها می پردازیم.

استرس پدر و مادر به چه معناست؟

در جامعه مدرن، والدین تحت استرس یا فشار روانی شدیدی هستند. مشغله های مادی و تغییر روزافزون ساختارهای اجتماعی و خانوادگی نقش مهمی در ایجاد استرس دارند. همه می دانیم که هیچ کس تحت تأثیر استرس های شدید نمی تواند کارش را به خوبی انجام دهد. انجام وظیفه پدری و مادری نیز مستثنی نیست. شده که رابطه مستقیمی بین استرس والدین و مشکلات رفتاری فرزندان وجود دارد.

انواع استرسها:

استرس شخصی:

استرس زیاد، والدین را خیلی خسته و فرسوده می کند. استرس شخصی شدید نشانه ای از افسردگی یا اضطراب والدین است. در تحقیقات نشان داده

استرس زناشویی یا ارتباطی:

وقتی هر یک از والدین دچار مشکل زناشویی یا دشواری ارتباط با همسر خود شده باشد در برآوردن نیازهای فرزندان خود ناتوان خواهند بود کودکانی که مشکل ناسازگاری متعدد دارند معمولاً بین والدینشان مشکلات ارتباطی وجود دارد

استرس فرزندپروری

تربیت بعضی از کودکان به قدری سخت است که والدین را دچار استرس می کند گاهی، والدین به قدری دچار استرس و عصبانیت می شوند که نمی توانند انضباط لازم را در مورد کودکان خویش به کار ببرند. اگر والدین به این صورت منفعل گردد مشکلات فرزندان دو چندان خواهد شد.

حمایت اجتماعی ضعیف

والدینی که احساس تنهایی و انزوا می کنند احساسات منفی شدیدتری در مقایسه با والدینی دارند که از حمایت های اجتماعی (مثل دوستان و خانواده و غیره) برخوردارند. هر چقدر این حمایت ها کمتر مشکلات رفتاری کودکان بیشتر خواهد بود.

استرس های والدین از هر نوعی که باشد میتواند در ایجاد اختلال سلوک، اختلال نافرمانی و رفتارهای خشونت آمیز کودکان موثر باشد.

کودکانی که در معرض مشکلات رفتاری هستند نیازمند مربی یا والدینی هستند که انضباط دایمی و مناسبی را از خود نشان بدهد.

مدیریت استرس در والدین جهت کاهش مشکلات رفتاری کودکان:

۱- از متخصصین کمک بگیرید
۲- ارزشها و شیوه زندگی خود را در رابطه با کودکان اصلاح کنید: اکثر روانشناسان معتقدند زندگی بر سه مبنای کار، تفریح و عشق پایه گذاری شود. والدین اغلب درگیر کارند و تفریح و عشق را فراموش می کنند. ممکن است علت کار زیاد تمایل به مقام بالاتر و به دست آوردن موقعیت مالی بهتر باشد. اگر زندگی متعادلی نداشته باشید بدین معنی که فرصت ابراز عشق یا فرصت استراحت و تفریح را از خود بگیرید بی تردید دچار استرس و نارضایتی خواهید شد. برای تعیین اهداف زندگی می توانید از تمرین زیر کمک بگیرید:

ابتدا فعالیتهایی را که برای شما ارزش صرف وقت و انرژی بیشتری دارند را در یک فهرست بنویسید این فعالیتهای ممکن است شامل کار، نظافت خانه، طراحی خانه، گذراندن وقت با کودکان و همسر، صرف وقت برای خود، ورزش، نواختن ساز، رفتن به کلاس و غیره باشد سپس در کاغذ دیگری میزان اهمیت هر فعالیت را به ترتیب از بالا به پایین مشخص کنید.