



پیام روانشناس

تأثیر روابط سالم والدین و فرزندانش در تحکیم

خانواده

دکتر: سبهانی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س/۳۷

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

قرار دادن خانواده در اولویت:

انجام کارهای ساده‌ای مانند درکنار هم غذا خوردن، آشپزی و بازی کردن، خواندن شعر و داستان و تماشای فیلم می‌تواند پیوندهای عمیقی بین شما ایجاد کند. یادتان باشد در چنین موقعیت‌هایی بچه‌ها را پیشرو کنید.

ابراز احساسات و برقراری ارتباط:

نشان دادن محبت، عشق و تأیید آن در خانواده با درآغوش کشیدن و بوسیدن یکدیگر، استفاده از الفاظ دلگرم‌کننده و تشویق کلامی یا عملی بسیار ضرور است و نقش مهمی در ایجاد احساس نزدیکی، صمیمیت، گرما و اعتماد بین شما ایفا می‌کند.

انتخاب بهترین مدل رفتاری:

بچه‌ها می‌بینند و سریع‌تر از آنچه تصورش را بکنید یاد می‌گیرند. چگونگی رویارویی با مشکلات، بحث‌ها و درگیری‌ها، شیوه صحبت کردن با یکدیگر، داشتن گوش شنوا و صبر زیاد، همگی، از دلایل مهم برای تمرکز روی ارتقای روابط سالم خانوادگی هستند که شما باید روی آن کار کنید.

حمایت و پشتیبانی:

حمایت بی، چون و چرای اعضای خانواده از یکدیگر یکپارچگی آن‌ها را حفظ می‌کند. پس رویکردی دلسوزانه و به دور از سرزنش، تحقیر و جست‌وجوی مقصر در زندگی پیش بگیرید.

کیفیت به جای کمیت:

می‌توان به جای کمیت، روی کیفیت رابطه کار کرد. اگر شرایط کاری یا زندگی تان طوری است که نمی‌توانید زیاد یکدیگر را ببینید مانند مادران شاغل، کیفیت را بالا ببرید.

خانواده مادرسالار:

در چنین خانواده‌هایی این مادران هستند که بر دیگر اعضای خانواده تسلط دارند و هیچ‌کس حق مخالفت با حرف و عمل آن‌ها را ندارد. پدری که باید مظهر الگوی قدرت برای بچه‌ها باشد، فردی ضعیف و بی‌اراده است. پسرها در این خانواده‌ها بیش از دخترها از نظر هویتی آسیب می‌بینند و هیچ‌گاه مدیرهای خوبی برای خانواده خود نخواهند شد.

خانواده فرزندسالار:

در این نوع خانواده‌ها که بدتر از نوع خانواده‌های پدرسالار و مادرسالار هستند، به خواسته‌های بچه‌ها بی‌حدومرز پاسخ داده می‌شود. فرزندان آزادی زیادی دارند و کنترلی روی رفتارهای آن‌ها نیست. به طور معمول، برنامه‌های چنین خانواده‌هایی براساس خواسته‌های بچه‌ها تنظیم می‌شود. اگر فرزند از طرف یکی از والدین سرزنش شود، طرف دیگر به شدت با او برخورد می‌کند. بی‌کفایتی پدر و مادر هم به خوبی روشن است. ۱

بازسازی روابط خانوادگی:

اگر به هر دلیلی احساس می‌کنید روابط خانوادگی تان قوام لازم را ندارد، از همین امروز برای بازسازی آن کمر هم‌بندید. برای اینکه بدانید از کجا و چطور باید شروع کنید، به این راهکارهای ساده و پیش‌پاافتاده دقت کنید.

خانواده مستحکم:

تحقیقات نشان می دهد خانواده موفق و کارآمد، خانواده ای است که روابط اعضای آن مبتنی بر اصول و ضوابط صحیح ارتباطی باشد. خانواده نقش مهمی در رشد شخصیت و تأمین بهداشت روانی افراد دارد، اغلب افرادی که فاقد سلامت روان هستند از خانواده های ناسالمی برخاسته اند، از تکاب جرایم، اختلالات رفتاری و شخصیتی، انواع بیماری های روحی روانی، مشکلات کودکان و نوجوانان و نیز بسیاری از ناهنجاری های فردی و اجتماعی، می تواند ریشه در مسائل و مشکلات خانواده ها داشته باشد.

کارکردهای یک خانواده سالم از منظر

جامعه شناسی:

یکی از کارکردهای نهاد خانواده جنبه حمایتگری افراد از همدیگر است، یعنی فرد بتواند در محیط خانواده تحت حمایت سایر اعضای خانواده قرار بگیرد، این حمایت چند بخش است و در حال حاضر سه نوع حمایت اقتصادی، عاطفی و معنوی در فضای اجتماعی و از نظر جامعه شناسی برای اعضای خانواده بسیار مهم است. یکی از حمایت ها، حمایت اقتصادی است که زن از همسرش برای خانه درخواست هایی به میزان توانایی او داشته باشد. حمایت اقتصادی فرزندان از پدر و مادر هم این است. نوع دیگر حمایت عاطفی است، یعنی اعضای خانواده احساسات هم را درک کند

اهمیت حمایت عاطفی اعضای خانواده:

حمایت عاطفی بسیار مهم است. اگر این حمایت عاطفی و روحی افراد خانواده از همدیگر نباشد با توجه به اینکه یک نیاز برای فرد است معمولاً در بیرون از خانواده افراد به دنبال جلب توجه هستند و نتیجه این اتفاق بروز بعضی آسیب هایی می شود که در شرایط فعلی در اجتماع وجود دارد.

لزوم حمایت معنوی اعضای خانواده از یکدیگر:

حمایت دیگر معنوی است یعنی اینکه اعضای خانواده از باورها و اعتقادات مشترک همدیگر حمایت کرده و برای این حمایت معنوی زمینه سازی کنند، برای مثال وقتی یک زن و مرد با هم ازدواج می کنند، هر دو در زمان مجردی نماز خوانده و روزه می گرفتند و در حد یک انسان معمولی متدین بودند، باید در زندگی زوجی بستر حمایت معنوی بیشتر از هم را فراهم کنند.

استحکام یک خانواده با درک تفاوت ها و احترام

متقابل:

این ارتباط می تواند در فضای واقعی یا مجازی باشد، مرد خانواده می تواند وسط یا آخر هفته صبحانه و شام را با خانواده خود بخورد، زندگی های امروزی به گونه ای است که خانواده چند دفعه می توانند با هم غذا بخورند و زن و شوهر می توانند برای مدت کوتاه با همدیگر وقت صرف کنند و گفت و شنود داشته باشند.

تفاوت خانواده سالم و ناسالم:

شرط سلامت یک سیستم، پویایی و انعطاف آن است؛ بنابراین هرچه اعضای یک خانواده تعامل بیشتری با یکدیگر داشته باشند و در برابر اتفاقاتی که می افتد انعطاف بیشتری از خود نشان بدهند، خانواده سالم تری هستند.

روابط سالاری به جای تعامل:

وقتی درون یک خانواده نقش ها به درستی ایفا نشود، کفه ترازو به یک طرف سنگینی خواهد کرد. یعنی اعضای خانواده به جای تعامل، در حال نزاع برای تثبیت نقش حاکمیتی خود هستند. والدسالاری یا فرزندسالاری فرق چندانی نمی کند. هر کدام آسیب های خاص خود را دارد.

خانواده پدرسالار:

در این خانواده پدر حرف اول و آخر را می زند و بقیه حق مخالفت با او را ندارند. مادران چنین خانواده هایی در صورت پذیرش جایگاه پدر، نقش فرد مظلومی را بازی می کنند که گاهی برای حمایت از استقلال بچه ها مجبور به دسیسه چینی با آنها می شوند.