بسمه‌تعالی



راه‌های کسب ارتباط مؤثر با فرزندان

امروزه با توجه به فاصله گرفتن بسیار زیاد دنیای فرزندان از دنیای والدین بسیاری از صاحب‌نظران معتقدند که اختلاف نسل‌ها به گسست نسل‌ها تبدیل‌شده است. اغلب والدین از این‌که کمتر می‌توانند بر فرزندانشان تأثیری مطلوب بگذارند و فرزندانشان به حرف‌های آن‌ها گوش نمی‌دهند و ارزش‌های خانوادگی را که برای والدین اهمیت دارد رعایت نمی‌کنند، گله‌مندند و می‌پرسند چه‌کار کنیم تا در ارتباط با فرزندانمان تأثیرگذاری بیشتر و مطلوب‌تری داشته باشیم؟

- ✓ فرزندانمان را همان‌طور که هستند بپذیریم، نه اینکه بخواهیم آن‌ها را متناسب با خواسته‌های خود شکل بدهیم.
- ✓ اگر یکی از رفتارهای فرزندانمان مثلاً سخن‌چینی او برایمان قابل‌پذیرش نیست، همان رفتار را زیر سال ببریم نه کل شخصیت او را .مثلاً بگوییم سخن‌چینی توکار بدی است، نه اینکه تو بچه بدی هستی.
- ✓ در زمان ایجاد مشکل، به دنبال راه‌حل بگردیم نه مقصر
- ✓ اگر فرزندانمان با مسئله ای روبه‌رو شد سعی کنیم با گوش دادن فعال و همدلی و توجه کردن بدون سرزنش کمک کنیم که خودش به راه‌حل برسد
- ✓ در این صورت بهتر به آن راه‌حل عمل خواهد کرد و به استقلال و خودباوری بیشتری می‌رسد

بسمه‌تعالی

- ✓ راه‌حلی را انتخاب کنیم که دو طرف برنده باشند، نه اینکه در انتها یک نفر بازنده شوند.(همیشه به دنبال این باشیم که روشی بر، برد بیافرینیم)
- ✓ چون نگرش و دنیای هر فرد با دیگری متفاوت است یقیناً انسان‌ها دنیا را متفاوت درک می‌کنند. پس با آدم‌های متفاوت باید برخورد متفاوت داشت. به تعبیری اول باید به دنیای دیگران پا بگذاریم، بعد آن‌ها را به دنیای خود یا دیگری هدایت کنیم
- ✓ بر این باور باشیم که هم من خوبم و هم فردی که با او ارتباط برقرار می‌کنم تا د ارتباط به تفاهم برسیم. مشکل امروز خانواده‌ها عدم تفاهم نیست بلکه سوءتفاهم است

روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت‌حیدریه –برگرفته از کتابچه سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی