

## آنچه رابطه را جلا می بخشد

روانشناسان معتقدند بازبینی مجدد رفتارها و ارتباطات از سوی والدین و فرزندان، شیوه صحیحی جهت رفع نواقص رفتاری و برقراری ارتباط صمیمانه تر و نزدیک تر است.



سلامت نیوز: روانشناسان معتقدند بازبینی مجدد رفتارها و ارتباطات از سوی والدین و فرزندان، شیوه صحیحی جهت رفع نواقص رفتاری و برقراری ارتباط صمیمانه تر و نزدیک تر است؛ که این نه تنها به صمیمیت روابط منتهی می شود، بلکه ادامه راه را هموارتر می کند. فراموش نکنیم که فرزندان تکیه گاهی جز والدین خود نمی شناسند و برای گذر از مشکلات و غلبه بر آن چه زندگی می نامندش، نیازمند والدین خویشند.

آنچه در پی می خوانید نکاتی است کوچک اما مهم جهت برقراری ارتباط بیشتر و بهتر میان والدین و فرزندان... چگونه والدینی صمیمی و مهربان باشیم؟

صمیمیت و مهربانی نه تنها از اقتدار والدین نمی کاهد، بلکه زمینه ساز برقراری ارتباط بیشتر و بهتر میان والدین و فرزندان شده و در سایه این ارتباط صمیمانه اطاعت ها شکل دیگری می یابد و فرزندان بی این که اجباری در میان باشد، سخنان والدین را پذیرا می شوند. اما برای این هدف چه باید کرد؟

\* برای فرزندان وقت بگذارید؛ زمان مشخصی را برای گفت و گو با او در نظر بگیرید. برای کودکان روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و برای جوانان و نوجوانان هر روز یک ساعت کافی است تا درباره بازی ها، علایق، غم ها و شادی ها، دغدغه ها و... خود سخن بگویند. این قرار ملاقات می تواند در منزل و یا در پارک، رستوران، کافی شاپ و حتی در حال قدم زدن و پیاده روی باشند.

\* شنونده خوبی باشید؛ اطمینان از این نکته که شما کاملاً به سخنان او گوش می دهید بسیار مهم است. از این رو هنگامی که با شما صحبت می کنند، فقط به آنها توجه کنید تا به خوبی احساسات آنها را درک کنید. #171؛ اطمینان و اعتماد؛ اساس برقراری ارتباط متقابل و منطقی میان همه افراد به ویژه والدین و فرزندان است.

\* او را برای رفتار مثبتش تشویق کنید. روانشناسان معتقدند تأکید و تمرکز بر روی هر مسأله ای باعث بزرگ شدن موضوع و قوت یافتن آن می شود. بنابراین اگر روی رفتارهای مثبت فرزندان تأکید کرده و آنها را بزرگ کنید بی تردید رفتارهای مثبت تقویت شده و جایگزین رفتارهای ناشایست و نابه هنجار می شود.

\* رفتارهای نابه هنجار و نامناسب فرزندان را بزرگ نکنید. فقط با تذکری کوتاه، مختصر اما قاطع مسأله را حل کنید. رفتارهای نامناسب با تذکر های دایمی و نابه جا و یا با داد و فریاد و عصبانیت رفع نمی شود؛ آرامش و منطق بهترین شیوه حل مشکلات است: \* برای تنبیه فرزندان جمع را انتخاب نکنید؛ شرمندگی کردن کودکان، جوانان و نوجوانان در جمع دوستان و اقوام نه تنها رفتار آنها را تقبیح نمی کند بلکه آنها را عصبانی و جری می کند. شک نکنید که آنها رفتار ناشایست خود را نه تنها تکرار می کنند، بلکه سعی می کنند به آن شاخ و برگ داده و شما را بیشتر عصبانی کنند. بهترین شیوه، تذکر خصوصی است.

\* برای تشکر از رفتار خوب و شایسته فرزندان از عبارت ها و کلمات دقیق استفاده کنید؛ به جای آن که بگویید #171؛ پسر یا دختر خوبی هستی؛ بگویید: #171؛ خوشحالم از این که در ساعت مقرر به خانه برگشتی؛ یا این که #171؛ متشکرم از این که امروز اتاقت را تمیز و مرتب کردی؛ این شیوه بیان نظرات نه تنها باعث می شود فرزندان تشویق شود، بلکه باعث می شود فرزندان دقیقاً متوجه شود تا شما چه رفتاری را از او انتظار داشته و می پسندید. از سوی دیگر متوجه می شود شما رفتار او را دقیقاً زیر نظر دارید و سعی می کند رضایت شما را جلب کند.

\* دقیقاً به او شرح بدهید که چه رفتاری را از او انتظار دارید؛ این که به طور کلی و بدون شرح و تفسیر مطلبی را بیان کنید نتیجه ای در بر نخواهد داشت. از این رو به جای آن که بگویید: #171؛ سیگار مضر است؛ به او بگویید: #171؛ از این که فرزندم سیگار بکشد بیزارم؛

بیان عقاید با صراحت و نه در لفافه و کنایه باعث می شود فرزندان عقیده والدین را در هر مورد بدانند تا بتوانند به درستی تصمیم بگیرند. مخالفت بدون ادله کافی کارگشا نیست.

\* با شروع هر حرکت، بروز هر گونه رفتار و برقراری هر رابطه ای نظر خود را واضح و دقیق بیان کنید تا پیش از بروز مشکل مسائل حل شوند. به طور مثال اگر دوست ندارید فرزندان با شخصی صحبت و یا نشست و برخاست کند، در اولین مراحل آشنایی و برقراری ارتباط، دلایل مخالفت خود را با این دوستی را دقیق و واضح اما بدون تحکم و دعوا بیان کنید؛ چرا که با گذشت زمان نمی توان به راحتی مسائل را حل کرد. این شیوه رفتاری مانع از بروز هرگونه مشکل یا اختلاف نظر میان والدین و فرزندان می شود.

\* درمقابل، هرچند کار مثبت یا رفتار شایسته تشویقی در نظر بگیرید؛ این تشویق بهتر است به صورت خرید هدیه یا گردش و تفریح و... باشد. فراموش نکنید فرزندتان باید بداند برای چه رفتار یا حرکت مثبتی تشویق می شود تا آن رفتار را تکرار کرده و ملکه ذهن کند. مثلاً به او بگویید: #171؛ اکنون که با موقعیت امتحانات را پشت سر گذاشتی به عنوان جایزه کتابی را که قول داده بودم برایت می خرم؛

\* اگر فرزندان اشتباه شما را تذکر داد، عصبانی نشوید. آنها با وجود سن کم بسیار حساس و دقیق هستند؛ به ویژه اینکه از شما آموخته اند خطا و اشتباه ناپسند است. بنابراین بی تردید در جستجوی خطاهای دیگران به ویژه والدین خود هستند تا اشتباهات را

تکرار کنند.

\* رفتار شما بهترین آموزگار برای آنها است. آنچه را که دوست دارید او بیاموزد ابتدا خود آموخته و به آن عمل کنید. فراموش نکنید فرزندان رفتار تصنعی والدین را

به خوبی درمی یابند پس در اعمال و رفتار خود خالص و یک دست باشید.

\* اگر از شما سؤالی می پرسد، حتماً به او پاسخ بدهید. حقیقت هر موضوع را برای او بیان کنید. طفره رفتن از موضوع پاسخ مناسبی نیست؛ چرا که سرمنشأ بی اعتمادی است؛ حتی اگر نمی توانید سریعاً به او پاسخ بدهید از او مهلت بخواهید تا پاسخی دقیق برای سؤالش بیابید.

\* به رفتارهای او اعتماد کنید. اعتماد و اطمینان سرمنشأ ارتباط صمیمانه است...

مهتاب صفرزاده خسروشاهی