



با فرزندان خود با احترام صحبت کنید

کارشناسان معتقدند ایجاد جو مثبت برای بحث و ارتباط بین اعضای خانواده بسیار مهم است و در بهبود شرایط روحی اعضای خانواده بسیار اهمیت دارد...

کارشناسان معتقدند ایجاد جو مثبت برای بحث و ارتباط بین اعضای خانواده بسیار مهم است و در بهبود شرایط روحی اعضای خانواده بسیار اهمیت دارد.

حتماً دقت کرده‌اید که در بسیاری از مواقع ما با دوستان و آشنایان خود و حتی در بعضی از مواقع با غریبه‌ها با احترام بیشتری نسبت به فرزندان خود صحبت می‌کنیم. بسیاری از والدین ادعا می‌کنند با فرزندان خود رابطه نزدیکی دارند و احساسات آنها را به خوبی درک می‌کنند اما واقعیت این است که در بسیاری از مواقع والدین نمی‌توانند به درستی با فرزندان خود ارتباط برقرار کنند و با آنها با احترام سخن بگویند.

در جامعه امروز تبادل نظر آزادانه بین فرزندان و پدر و مادرها اهمیت زیادی پیدا کرده است. بسیاری از کارشناسان معتقدند ایجاد جو مثبت برای بحث و ارتباط بین اعضای خانواده بسیار مهم است و در بهبود شرایط روحی اعضای خانواده بسیار اهمیت دارد. در جامعه امروز دیگر بچه‌ها چشم‌پسته از والدین خود اطاعت نمی‌کنند و سعی می‌کنند برای زندگی خود تصمیم بگیرند.

بسیاری از والدین دوست دارند فرزندانشان به راحتی با آنها صحبت کنند و در مورد اتفاقات روزانه و تجربیات خود با آنها مشورت کنند، اما گویا آنها فراموش کرده‌اند ارتباط با فرزندان نیاز به مقدماتی دارد و والدین باید هنر خوب گوش کردن و خوب حرف زدن را در ارتباط با فرزندان خود بیاموزند.

بسیاری از روانشناسان کودک معتقدند ارتباط بسیار نزدیکی بین چگونگی رفتار یک کودک و احساسات درونی او وجود دارد. والدینی که به احساسات فرزندان خود احترام می‌گذارند و آنها را تشویق به صحبت کردن و تصمیم گرفتن می‌کنند کمک زیادی به بهبود شیوه رفتاری کودکان خواهند کرد.

ارتباط مؤثر شامل فاکتورهای زیادی است. برای مثال در هنگام صحبت کردن با کودکان باید با آنها ارتباط چشمی داشته باشید، به خوبی بر روی حرف‌های آنها تمرکز کنید و سعی کنید به آنها نشان دهید به خوبی در حال گوش کردن به حرف‌های آنها هستید. در هنگام صحبت کردن با فرزندان خود سر خود را تکان دهید. در هنگام صحبت کردن با آنها از به کار بردن کلماتی مانند «چرا؟» خودداری کنید. زیرا با این گونه سؤالات فرزندتان فکر می‌کند شما هنوز هم به دنبال دلیل و کاوش در زندگی آنها هستید و تمایلی برای همفکری با آنها ندارید.

گاهی اوقات فرزندان شما احساسات منفی خود را به شکل نادرستی بروز می‌دهند. برای مثال کج خلقی می‌کنند و یا شروع به داد و فریاد کشیدن می‌کنند. شما به عنوان پدر و مادر باید کمک کنید فرزندانتان روش ابراز عصبانیت را به شکل درستی ابراز کنند. به آنها کمک کنید در هنگام عصبانیت خشم خود را به صورت فیزیکی ابراز نکنند و روش‌های کنترل خشم را فراگیرند.

هم چنین شما باید به عنوان پدر و مادر احساسات و سخنان خود را به شیوه درستی در میان بگذارید. زمانی که فرزندتان دچار اشتباه می‌شوند هیچ‌گاه آنها را سرزنش نکنید. به فرزندان خود فرصت دهید خودشان روی مشکلات خود فکر کنند و راه‌های روبه‌رو شدن با مشکل را فراگیرند. هیچ‌گاه سعی نکنید با لحن امری با فرزندان خود صحبت کنید. این روش حرف زدن اثر بسیار بدی بر روی کودکان می‌گذارد و گاهی اوقات آنها سعی می‌کنند با لجبازی کردن به والدین خود پاسخ دهند.

همیشه به یاد داشته باشید هیچ انسانی بی‌عیب نیست. سعی کنید عیب‌ها و نواقص فرزندان خود را بپذیرید و به جای سرزنش کردن به آنها کمک کنید این عیب‌ها را برطرف کنند. سعی کنید با مطالعه بیشتر شیوه ارتباط مؤثر با فرزندان و همسر خود را بیاموزید. شرکت در کلاس‌های آموزش خانواده نیز می‌تواند بسیار تأثیر مثبتی در بهبود روابط خانوادگی داشته باشد. هیچ‌گاه نسبت به این کلاس‌ها و کتاب‌ها موضع منفی نگیرید. شاید برای تغییر عقیده در مورد این کلاس‌ها بهتر باشد حداقل یک بار در یکی از آنها شرکت کنید.

منبع: روزنامه خبر