

10 راه برای تقویت ارتباط در خانواده

تربیت کودک به شکل شایسته یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های والدین است. از آنجا که خانواده اصلی‌ترین بنیان اجتماعی محسوب می‌شود...



سلامت نیوز: تربیت کودک به شکل شایسته یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های والدین است. از آنجا که خانواده اصلی‌ترین بنیان اجتماعی محسوب می‌شود، تربیت و پرورش فرزندان می‌تواند مستقیماً آینده‌الگو و فرهنگ رفتار یک جامعه در ابعاد کلان را تعیین کند. به باور کارشناسان نحوه مدیریت و مهندسی ارتباطات در چارچوب یک خانواده اصلی‌ترین نقش را در استحکام این بنیان کوچک اما حیاتی یک جامعه ایفا می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ ارتباط‌گیری خوب و مثبت کودک با والدین و دیگر اعضای خانواده می‌تواند نقشی جدی در هدایت‌پذیری و تربیت او داشته باشد. از این رو می‌طلبند که والدین با علم به این موضوع تلاش کنند تا با فرزند یا فرزندان خود بدون ایجاد کوچک‌ترین حس تبعیض‌آمیز ارتباط برقرار کنند و از این رابطه به عنوان پلی برای پی بردن به خواسته کودکان و مدیریت صحیح این نوگلان بهره‌جویند.

نگهداری و تربیت کودک کاری به شدت سخت و پیچیده است، از این رو هموار کردن مسیر ارتباط با کودک می‌تواند به نوعی آینده او را تضمین و کار مدیریتی و نظارتی والدین را تسهیل کند. در این مطلب بر آنیم تا به بررسی 10 نکته ساده اما بسیار کاربردی به منظور تقویت رشته‌های ارتباطی کودک با پدر و مادر خود بپردازیم:

1- از جمله دوستت دارم استفاده کنید:

هر روز به فرزند خود بدون توجه به سن و سال او بگویید که دوستش دارید. این جمله حتی می‌تواند در زمانی که والدین بر سر مسأله‌ای با کودک خود تفاهم ندارند یا از دست او عصبانی هستند، استفاده شود. کودک اگر نسبت به عشقی که پدر و مادر به او می‌ورزند مطمئن شود، معبر قلب خود را به روی والدین می‌گشاید.

2- عقاید دینی و مذهبی را به کودک بیاموزید:

بهتر است کودک از همان سنین کودکی با مفهوم خدا و دیگر مسائل مذهبی و باور بنیاد آشنا شود. کودک باید به چرایی عقاید پدر و مادرش پی‌ببرد تا او هم بتواند با آنها همراه شود. به کودک خود وقت بدهید تا در رابطه با این مسائل از شما سؤال کند و شما هم باید با حوصله به تمامی سئوالات او پاسخ دهید.

3- یک اسم رمز تعیین کنید.

با کمک فرزند خود یک اسم رمز یا جمله رمز بسازید و در برخی مواقع از گفتن آن بهره‌جوید. این جمله می‌تواند بار دیگر دوست داشتن شما را به فرزندتان یادآوری کنید. از یاد نبرید که این اسم رمز یا جمله رمز فقط باید میان شما و فرزندتان معنی شود و دیگران از آن چیزی متوجه نشوند. برخی کلمات رمز نیز می‌توانند از سوی کودک به منظور بیان ناخرسندی یا ناراحتی او از موضوعی در میان جمع کاربرد داشته باشد.

4- برای زمان به خواب رفتن کودک برنامه‌ریزی کنید.

برای کودکان کم سن و سال خواندن داستان پیش از به خواب رفتن بسیار لذت‌بخش است. شما می‌توانید داستان‌هایی از زندگی خود یا خاطراتی که با کودکان داشته‌اید را برای او تعریف کنید. در این میان به هیچ عنوان نباید از فرزندان بزرگتر نیز غافل شد. می‌توانید یک کتاب داستان را به فرزند بزرگترتان بدهید و از او بخواهید تا برایتان قصه‌ها را بخواند.

5- به کودک فرصت کمک کردن بدهید

برخی والدین سهواً از نزدیک شدن فرزندان به آنها با جلوگیری از کمک کردن آنها در امور روزانه يك خانه جلوگیری می‌کنند و موجبات بروز نوعی دلزدگی عاطفی را در آنها فراهم می‌آورند. به عنوان مثال والدین می‌توانند در هنگام خرید کیسه‌ای را به دست کودک خود بدهند و از او تقاضا کنند تا به آنها کمک کند. این مهم باعث می‌شود تا کودک مشارکت را بیاموزد و به والدین خود بیشتر نزدیک شود. او این موضوع را درک می‌کند که والدین به او اعتماد دارند. حتی هنگام لباس پوشیدن از کودک خود بپرسید که کدام کت یا شلوار را بپوشید.

اگر کودک در تأمین سلیقه شما موفق عمل کند در آن زمان او اعتمادش به والدین بیش از پیش جلب خواهد شد.

6- با کودک بازی کنید

بسیاری از والدین با کودک خود بازی می‌کنند، اما آنها در حقیقت با او به بازی نمی‌پردازند بلکه از سر عادت و رفع مسئولیت برخی اوقات حرکاتی شبیه به بازی را از خود بروز می‌دهند. روانشناسان بر این باورند که والدین به منظور بازی با کودک باید خود را کاملاً جای یک هم سال او بگذارند و آنچه برای کودک خود نقش بازی کنند که کودک بتواند تمامی رفتارهای خود را بروز دهد.

7- بر سر يك سفره غذا بخورید.

والدین باید تلاش کنند تا دست کم يك وعده غذایی را دور هم میل کنند. میز صبحانه، نهار یا شام بهترین فرصت برای صحبت اعضای خانواده با یکدیگر و درد و دل کردن آنهاست. شما می‌توانید با بهره‌گیری از حضور فرزندان در میان جمع گرم خانواده با او به صحبت بپردازید و از خواسته‌هایی که شاید او مدتها آنها را در دل کوچک خود پنهان کرده است، آگاه شوید. فراموش نکنید که اگر فرزندان بزرگتری دارید نباید تمامی روی صحبتشان به آنها باشد، بلکه کودکان کوچکتر هم باید در روند گفت و گوها در داخل خانواده شرکت داشته باشند و این مهم به يك تشريك مساعی خانوادگی به منظور حل کردن چالش‌های پیش رو برای تمامی اعضا منجر خواهد شد.

8- برخی اوقات با کودک خود تنها شوید

اگر واقعاً قصد دارید تا بیش از پیش به کودک خود نزدیک شوید و از دغدغه‌های واقعی او آگاهی یابید، توصیه می‌شود در ماه يك بار شبی را بیرون از منزل با کودک خود خلوت کنید. بهتر است پدر یا مادر به تنهایی یعنی به صورت جدا از هم با کودک خود قرار ملاقات بگذارند و با او به گفتگو بنشینند. می‌توانید کودکان را به پارک نزدیک منزل ببرید یا با او به سینما بروید. اینکه کودک درک کند شما شبی را به خود او اختصاص داده‌اید، برایش بسیار مهم و حیاتی است. والدین باید تلاش کنند تا هر ماه مکانی جدید برای خلوت خود و کودکان بیابند چون کودکان عاشق تنوع هستند.

9- به سلايق کودکان احترام بگذارید

ممکن است شما از رنگ پیراهن فرزندان یا نداشتن هماهنگی شلوار و کفش او ناخشنود باشید، یا حتی از عکس‌هایی که او به دیوار اتاق می‌چسباند، خوشتان نیاید، اما نباید از یاد ببرید که انسان‌ها متفاوتند و حتماً او از ابتکاری که به خرج داده راضی است، پس شما هم بهتر است به سلیقه او احترام بگذارید. والدین باید در تصمیم‌گیری‌های کودک نقش نظارتی داشته باشند چون آنها با این کار به کودک خود کمک می‌کنند که تصمیم گرفتن به صورت مستقل را بیاموزد.

10- کودک را به اولین اولویت زندگی خود تبدیل کنید

کودک باید عمیقاً این موضوع را درک کند که والدین به او بیش از هر چیز دیگر اهمیت می‌دهند. هنگامی که کودک با بی احتیاطی والدین مواجه می‌شود، استرس و تشویش سر تا پای وجودش را فرا می‌گیرد. از این رو توجه به کودک و مقدم دانستن تأمین نیازهای او می‌تواند به گرفته شدن روابط عاطفی میان کودک با والدین کمک شایانی کند.