



مجلس شورای اسلامی ایران

۲

چگونه با فرزندان ارتباط برقرار کنید؟

«راهنمای والدین»



ماریت قازاریان

چگونه با فرزندان ارتباط برقرار کنید؟

سرشناسه: قازاریان، ماریت، ۱۳۴۵
عنوان و نام پدیدآور: چگونه با فرزندان ارتباط برقرار کنید؟/ نویسندگان ماریت قازاریان، شبنم میربیگی، آزاده اولیایی.
مشخصات نشر: تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری: ۱۶ ص.
فروست: مجموعه کتابهای پیشگیری از مواد اعتیاد آور.
شابک: 978-600-5517-67-5
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: والدین و کودک
موضوع: کودکان - سرپرستی
شناسه افزوده: میربیگی، شبنم، ۱۳۵۲
شناسه افزوده: اولیایی، آزاده، ۱۳۵۷
شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی
رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ج۸ ق۷۶۹/ HQ
رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۸۷۶۳۷

چگونه با فرزندان ارتباط برقرار کنید؟

نویسندگان: ماریت قازاریان، دکتر شبنم میربیگی، آزاده اولیایی
ناشر: اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل سازمان بهزیستی کشور
طراح گرافیک: مؤسسه ارتقای سلامت ایرانیان
چاپ اول: ۱۳۹۰
شمارگان: ۱۵۰۰
قیمت: اهدایی

حق هرگونه برداشت و تکثیر محفوظ و منوط به اجازه کتبی
از دفتر مداخله و بازتوانی سازمان بهزیستی کشور است

به نام خدا

چگونه ارتباط موثر برقرار کنید؟

خانواده یک واحد اجتماعی است که بین اعضای آن ارتباط نزدیک برقرار است. از آنجا که والدین بیشترین وقت را با فرزندان خود می‌گذرانند، بنابراین روابط آنها با فرزندان می‌تواند نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت و رفتار آنان داشته باشد. ارتباط بین پدر و مادر و کودک برای تقویت احساس امنیت، اعتماد، خودباوری و توانایی کودک ضروری است. پدر و مادر، ارزش‌های خانواده را فقط از طریق داشتن ارتباط به فرزندان منتقل می‌کنند. یک خانواده سالم و پویا، خانواده‌ای است که بین اعضای آن به‌ویژه میان والدین و فرزندان، رابطه‌ای سالم برقرار باشد.

مادران و پدران توانا کسانی هستند که از دانش و مهارت لازم برای ارتباط با فرزندانشان برخوردارند.

ارتباط می‌تواند کلامی یا غیرکلامی باشد. بعضی اوقات تأثیر ارتباط غیرکلامی بیش از ارتباط کلامی است. ارتباط غیرکلامی شامل عواطف و احساسات، هیجانات، اعمال، زبان بدنی و گاهی اوقات سکوت است.

بیش از ۳۰۰ سال پیش، ایزاک نیوتن قانون سوم را چنین بیان کرد: «برای



هر عملی، یک عکس‌العمل برابر وجود دارد». این قانون به‌طور مستقیم به ارتباطات اشاره دارد. به این ترتیب که اگر ارتباط مثبت برقرار کنیم، حتماً یک واکنش مثبت خواهیم دید و برعکس اگر ارتباط منفی برقرار کنیم، یک پاسخ منفی به ما برمی‌گردد.

بچه‌ها عواطف موجود در پیام‌ها را به خوبی احساس می‌کنند و آنها به‌طور دائم قانون سوم نیوتن را پیگیری می‌کنند. بچه‌ها با همان عواطفی که پیام را می‌گیرند، به آن پاسخ می‌دهند. بنابراین نباید فرزندان را برای واکنش‌های منفی سرزنش کنیم.

باید بدانید که بعضی اوقات کودکان به راحتی با آنچه که می‌گویید موافقت می‌کنند و گاهی هم موافقت نمی‌کنند. راستی چرا این اتفاق می‌افتد؟ در حالت اول، دلیل موافقت این است که به طور ناخودآگاه، با روش‌های موثر ارتباط برقرار می‌کنید، ولی در حالت دوم که با عدم موافقت مواجه می‌شوید، شیوه ارتباطی موثری را بکار نمی‌گیرید.

پس می‌توانید با یادگیری روش‌های موثر ارتباطی، با فرزندتان ارتباط خوبی برقرار نمایید. در این کتابچه به روش‌های برقراری ارتباط موثر می‌پردازیم. اگر علاقه‌مند هستید، شما هم می‌توانید آنها را یاد بگیرید و درباره خانواده و فرزند(ان) خودتان بکار گیرید.

برای فرزندتان شنونده خوب و فعالی باشید.

یکی از مهمترین اجزای ارتباط والد و فرزند، گوش دادن خوب و فعالانه به فرزندتان است. پس خودتان را برای شنیدن حرف‌های فرزندتان آماده کنید و به حرف‌هایش با حوصله و آرامش گوش دهید. گوش دادن فعال به معنی توجه کامل به فرزند در هنگام صحبت کردن با شماست. بدانید که صحبت کردن برای بچه‌ها یک تفریح است و بچه‌ها دوست دارند که پدر و مادر، با توجه، به آنها گوش دهند. اما برای آنکه این گوش‌دهی موثر باشد بهتر است:

● زمانی را برای صحبت کردن با بچه در نظر بگیرید که بتوانید کاملاً به او گوش دهید و به او توجه کنید. صحبت کردن با بچه در ضمن انجام کارهای

دیگر مانند تماشای تلویزیون، صحبت کردن با تلفن، انجام کارهای مربوط به نوزاد یا زمان مناسبی نمی‌باشد.

● با علاقه به صحبت‌های فرزندان گوش دهید تا بتوانید مهارت خوب شنیدن و گوش کردن را، به عنوان یکی از ابزارهای برقراری ارتباط، به فرزندان بیاموزید.

● هنگام صحبت کردن با فرزندان، توجه خود را از طریق تکان دادن سر، لبخند زدن، استفاده از کلمات تشویقی، بازخوردهای عاطفی نشان دهید.

● هنگام صحبت با فرزندان سعی کنید، حوصله و تحمل به خرج دهید. بچه‌ها دوست دارند به تناسب موقعیت و علایق خود، در زمینه‌های مختلف



(مدرسه؛ معلم؛ دوستان و...) برای پدر و مادر صحبت کنند. پدر و مادر باید تحمل شنیدن حرف‌های او را داشته باشند و خستگی و کم‌حوصلگی خود را پنهان نکنند.

به فرزندان به هر روشی که مطالب خود را بیان می‌کند، گوش دهید.

بعضی از بچه‌ها از طریق رفتارشان ارتباط برقرار کرده و احساسشان را به‌طور غیرمستقیم بیان می‌کنند. گاهی اوقات ترس آنان، نشان دهنده احساس ناامنی می‌باشد. گاهی اوقات بچه‌ها نقش‌هایی مثل خشم، یا از دست دادن فرد مهمی در زندگی را در بازی یا داستان ایفا می‌کنند. این موارد می‌تواند والدین را متوجه مشکلات آنها سازد. بنابراین لازم است علاوه بر اظهارات کلامی، به رفتارهای غیرکلامی فرزندان توجه داشته باشید.

به فرزندان فرصت کافی بدهید تا به سخنان شما پاسخ دهد.

تازمانی که فرزندان حرف‌هایش را در مورد موضوعی که صحبت می‌کنید، تمام نکرده است، به موضوع دیگر نپردازید. گفتن عباراتی نظیر «خوب، باز هم مطلبی هست که بخواهی بگویی؟» یا «چیزی هست که باز هم بخواهی اضافه کنی؟» یا «کمی فکر کن و ببین باز هم چیز دیگه‌ای به ذهنت می‌رسه؟» می‌تواند فرزندان را تشویق نماید تا بدون عجله فکر کند و به صحبت‌هایش ادامه دهد.

از اینکه گفته‌های فرزندان را کاملاً متوجه شده‌اید، مطمئن شوید.

اگر از درک دقیق گفته‌های فرزندان مطمئن نیستید، از او سؤالاتی را برای

روشن سازی آن پرسید و ابهامات را برطرف نمایید. به خاطر داشته باشید که با ابهام نمی توانید ارتباط موثر برقرار نمایید.

اگر پاسخ همه سئوالات فرزندان را نمی دانید، نگران نشوید.

اگر پاسخ سئوالی را نمی دانید، لازم نیست داستان سرایی کنید. بگذارید او بداند که سئوال خوبی را مطرح کرده است ولی شما پاسخ آن را نمی دانید و سعی خواهید کرد پاسخ آن را پیدا کنید. بعضی اوقات باید به او بگویید که هیچکس جواب دقیق این سئوال را نمی داند ولی عقاید مختلفی راجع به آن وجود دارد. این روش کمک می کند که بتوانید ارتباط خود را با او حفظ کنید.



مهارت خوب سخن گفتن را در آنها تقویت کنید.

برقراری ارتباط با دیگران از طریق کلام، یک هنر است. فرزند شما باید بیاموزد که چگونه با دیگران سخن بگوید و در موقعیت های مختلف از چه لحن و بیانی استفاده کند. کودکان، خوب سخن گفتن را در ارتباطات کلامی پدر و مادر جستجو می کنند؛ پس شما به عنوان پدر و مادر باید در انتخاب کلمات و لحنی که از آن استفاده می کنید، بسیار دقت کنید. این وظیفه بر دوش معلمان نیز سنگینی می کند چرا که یکی از اهداف مهم زبان آموزی و تقویت خوب سخن گفتن، در کتاب های «بخوانیم» و «بنویسیم» می باشد.

برای فرزندان از کلمات تشویقی استفاده کنید.

تشویق به موقع رفتارهای خوب و مثبت فرزندان، باعث می‌شود که آنها همان کار یا گفته را تکرار کنند. تشویق ضمن آن که رفتارها را تقویت و به عادت تبدیل می‌کند، موجب می‌شود که رفتارهای ناپسند را از بین ببرد.

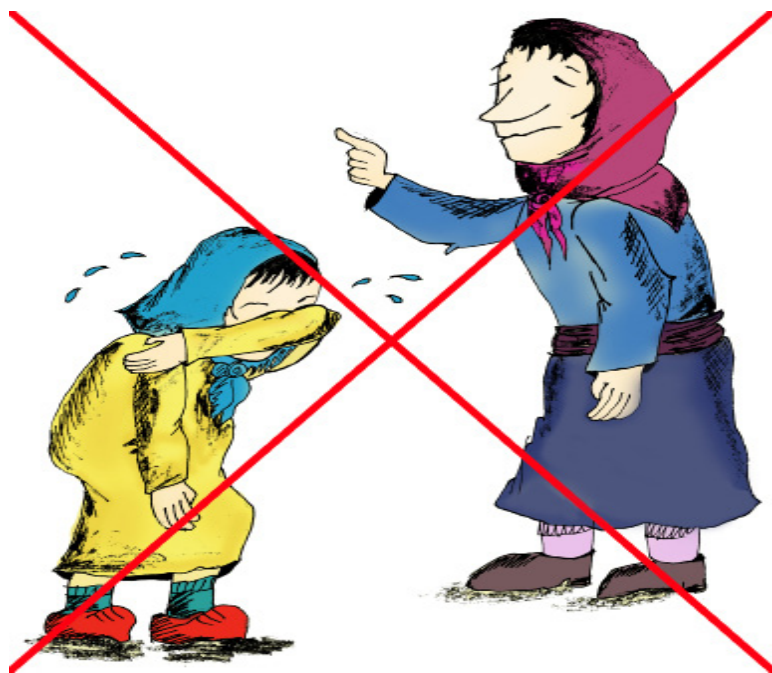
برای مثال اگر فرزند شما امروز در درس ریاضی نمره ۱۰ گرفته و فردا این نمره به ۱۵ تغییر یافته، بلافاصله او را تشویق کنید. این تصور که نمره ۱۵، نمره خوبی نیست، بسیار اشتباه می‌باشد. شما باید وضعیت امروز فرزند خود را با دیروز و روزهای قبل خودش مقایسه کنید. حتماً به یاد داشته باشید که فرزندان را به خاطر تلاش او برای کسب نمره تشویق کنید، و نه برای نمره‌ای که بدست آورده است.

توجه به نحوه تشویق بسیار مهم است. گفتن جملاتی مانند «تو کار فوق‌العاده‌ای انجام دادی و به خاطر این خیلی دوست دارم.» نشان می‌دهد که شما فرزند خود را خیلی دوست دارید، چون کار خوبی انجام داده است. این نحوه ارتباط علاوه بر اینکه اعتماد به نفس کودک را افزایش می‌دهد، به نزدیک شدن شما و فرزندان کمک می‌کند و ارتباط بین شما قوی‌تر می‌شود. شما می‌توانید قدرت تشویق‌هایتان را با یادگیری نحوه تشویق افزایش دهید ولی به خاطر داشته باشید که هر چیزی حدی دارد. تشویق سازنده است ولی میزان بیش از حد آن، ممکن است آسیب‌زننده باشد.

اگر می‌خواهید گفتگویتان با فرزندان مؤثر باشد، لازم است نکاتی را رعایت کنید:

● انتقاد مثبت کنید و از ایرادگیری پرهیزید.

بیشتر مواقع والدین از کلمات تند یا انتقادی در گفت و گو با فرزندان خود استفاده می‌کنند. اما کمتر توجه دارند که این شیوه می‌تواند احساس خجالت، شرمندگی و در نهایت عدم اعتماد به نفس در فرزندشان ایجاد کند. چنانچه لازم می‌دانید، مشکلات موجود را به او گوشزد کنید. برای



مثال می‌توانید صحبت را با چنین عباراتی شروع کنید: «من مطمئن نیستم که تو در این موقعیت، فلان موضوع را در نظر گرفته باشی و می‌خواهم نظرت را در این مورد بدانم» یا «دوست دارم در مورد آن چه که امروز در مدرسه اتفاق افتاده با تو صحبت کنم».

گاهی ممکن است فکر کنید که با اشاره به اشتباهات آنها و انتقاد می‌توانید موثر باشید. اگر می‌خواهید آنها را متوجه اشتباهاتشان کنید، انتقاد مثبت انجام دهید. انتقاد مثبت، سازنده است و رفتار را به طور سازنده تغییر می‌دهد.

آیا می‌خواهید بدانید که چگونه انتقاد مثبت انجام دهید؟ اگر علاقمند هستید، نکات زیر را بخوانید:

با فرزندان بحث نکنید. اگر شما با دوستان بحث می‌کنید و در آن بحث برنده می‌شوید، بدانید که آن دوست را از دست داده‌اید. زمانی که با کسی جرّ و بحث می‌کنید، در واقع به اعتماد به نفس و غرور او هجوم می‌آورید. مسلماً هیچکس و حتی بچه‌ها، دوست ندارند این اتفاق بیفتد. حتی اگر فکر می‌کنید در بحث برنده شده‌اید، بدانید که بازنده هستید. آیا می‌دانید چرا؟ چون یک رابطه را از دست داده‌اید و فاصله شما با آن فرد بیشتر شده است. وقتی با فرزندان بحث می‌کنید، یا در لابلای بحث او را زیر سؤال می‌برید، و یا عصبانی می‌شوید، با صدای بلند یا لحن تند صحبت می‌کنید، تحقیر می‌کنید، یا ایرادگیری می‌کنید و ... آیا تا به حال توانسته‌اید با این



کارها رفتار فرزندان را تغییر دهید؟ پس چرا بحث می‌کنید؟ **بهتر است به جای بحث، به گفتگو با فرزندان پردازید.**

برای فرزندان سخنرانی نکنید. گاهی سخنرانی به جای این که یک وسیله ارتباطی باشد، به اهرم اعمال قدرت تبدیل می‌شود و ارتباط شما با فرزندان را مختل می‌سازد. هیچگاه فرصت صحبت کردن را از فرزندان نگیرید. کوتاه کردن صحبت و رفتن بر سر اصل مطلب، طوری که منجر به یافتن راه‌های جدید برای حل مشکل شود، بهترین کار است. علاوه بر آن، هر جا که مناسب باشد، می‌توانید از کمی شوخی نیز بهره بگیرید.

ممکن است برسید که اگر فرزندم بحث را شروع کرد چه بکنم؟

پاسخ بسیار ساده است. بگذارید او صحبت کند و احساسش را بیان کند. سپس با بکارگیری اصولی که در این کتابچه آموخته‌اید، به گفت‌وگو با او بپردازید و او را به آرامش دعوت کنید.

● به سؤالات فرزندتان بادقت و ظرافت پاسخ دهید.

کودکانی که در گروه سنی ۵ تا ۱۰ سال قرار دارند، در اوج کنجکاوی می‌باشند و دوست دارند از همه چیز و همه کس و همه وقایع سردربیاورند. این حق طبیعی آنهاست. پس پرسش‌های آنها را بی‌پاسخ نگذارید و با توجه به شرایط سنی، عقلی و عاطفی آنها به سؤالاتشان پاسخ دهید. آیا تا به حال چنین اشتباهی را مرتکب شده‌اید که به فرزندتان بگویید: «حالا سرم شلوغ است»، «بعداً راجع به این موضوع با هم صحبت می‌کنیم». سعی کنید امروز و اکنون برای فرزند خود وقت بگذارید.

برای آنکه ارتباط خوب و موثری برقرار سازید، علاوه بر نکاتی که تاکنون گفته شد، رعایت چند نکته دیگر نیز لازم است:

● فرزندتان را خوب بشناسید.

آگاهی کامل از استعدادها، توانایی‌ها، ضعف‌ها، علایق، عواطف، اخلاقیات فرزندتان به شما، پدر و مادر، این فرصت را می‌دهد تا بتوانید راحت‌تر با او ارتباط برقرار کرده و به تبع آن در حل مشکلات به وی کمک کنید. اگر شما به عنوان پدر و مادر بدانید که فرزند شما از چه چیزی خیلی بدش می‌آید و یا چه

چیزی را خیلی دوست دارد، با چه افرادی معاشرت می کند، به چه مواردی خیلی حساس است، یا به چه موضوعات درسی یا به چه شغلی بیشتر علاقه دارد، مطمئناً شناخت شما از فرزندان دقیق و عمیق تر خواهد بود و می توانید انتظارات خود را بر این شناخت منطبق سازید.

● گفت وگوهای خانوادگی تشکیل دهید.

گفت وگوهای خانوادگی بین اعضای خانواده، آنان را به هم نزدیک می کند و فرصتی را فراهم می آورد که درباره مسایل خانواده صحبت کنند و به تبادل نظر درباره امور مختلف بپردازند. همچنین گاهی اوقات این کار می تواند نقش مهمی در از بین بردن کدورت ها در میان اعضای خانواده ایفا کند. هرچند با



توجه به مشکلات زیادی که وجود دارد، امکان جمع شدن همه اعضای خانواده کمتر امکان پذیر است، ولی مثلاً می‌توانید ترتیبی را بدهید که حداقل در یکی از وعده‌های غذا همه اعضای خانواده با هم جمع شوند و در این فرصت با یکدیگر صحبت کنند.

● فرزندان را آن‌طور که هست بپذیرید و با او با احترام رفتار کنید.

محترم شمردن فرزندان، احترام به حقوق آنها، توجه به نیازهای همه جانبه و پذیرش آنان همان‌طور که هستند، از مهم‌ترین اصول برقراری رابطه انسانی است.

● بر رفتارهای فرزندان نظارت داشته باشید.

توجه به رفتارها و گفتار فرزندان و نظارت بر آنها، یکی از عوامل مهم برقراری ارتباط است. کودکان انتظار دارند پدر و مادرشان بر رفتارهایشان نظارت داشته باشند و خوب و بد گفتار و اعمال آنها برای پدر و مادر اهمیت داشته باشد. پس با نظارت و راهنمایی خود، این نیاز مهم سلامت روان فرزندان را فراهم کنید، اما به خاطر داشته باشید که نظارت به معنای بازرسی فرزندان نمی‌باشد و فقط به معنای توجه به اوست.

● برای برقراری ارتباط موثر، به فرزندان اطمینان بدهید.

برای برقراری ارتباط موثر، بگذارید فرزندان بدانند که دیگران (دوستان، مدرسه، پلیس، ...) هم مثل شما، برای برقراری یک محیط امن برای او تلاش



زیادی می‌کنند. بهتر است فرزندان از محل و مکان شما در طول روز با خبر باشد، زیرا اطمینان خاطر او بیشتر می‌شود. این عمل ارتباط بین شما را قوی‌تر می‌سازد.

● محیط امن روانی در خانه و خانواده ایجاد کنید.

خانواده، مهم‌ترین کانون تأمین‌کننده نیازهای جسمی و روانی فرد است و تمام تلاش پدران و مادران آگاه، باید بر این اصل استوار باشد که فضای پر از امنیت، محبت و آرامش در خانه و خانواده ایجاد نمایند. برقراری ارتباط موثر در محیط ناامن و پر از تنش مقدور نمی‌باشد.

سرانجام:

سعی کنید ارتباط صمیمی و عاطفی عمیق و محکمی با فرزندان داشته باشید.

از طریق ارتباط صمیمی، می‌توانید نیازهای عاطفی فرزندان را تامین کنید. محبت کردن به فرزندان باعث امنیت عاطفی می‌شود. سعی کنید با او به گردش و تفریح بروید تا او به شما به عنوان پدر و مادر کاملاً اعتماد نموده، شما را از خودش بداند. شاید یکی از مهمترین دلایلی که فرزندان بعضی حرف‌ها را به شما نمی‌گویند و یا پنهان‌کاری می‌کنند، نشانه بی‌اعتمادی آنها به شما باشد. اگر فرزند شما آنچه را که در بیرون از منزل دیده و یا شنیده و یا برایش اتفاق افتاده، عیناً برای شما تعریف می‌کند و یا از همه کارهایش اطلاع کافی دارید، به خودتان تبریک بگویید، چون او به شما اعتماد کامل دارد و رابطه بسیار خوبی بین شما برقرار است. درغیراین صورت برای رفع این مشکل حساس و مهم چاره‌اندیشی کنید و یا از افراد متخصص کمک بگیرید. بررسی‌ها نشان می‌دهد خیلی از افرادی که در جامعه برای مردم مزاحمت ایجاد می‌کنند و دچار ناهنجاری‌های اجتماعی (اعتیاد، دزدی و سایر مشکلات رفتاری) هستند، پایگاه عاطفی و خانوادگی آنان متزلزل بوده و روابط خوبی بین اعضای خانواده برقرار نبوده است.

همواره به‌خاطر داشته باشید که:

ارتباط یک پدیده دوطرفه است و هیچ‌گاه به‌طور یک طرفه ارتباط موثری برقرار نمی‌شود. ارتباط دوطرفه با فرزندان برقرار کنید.

تارنمای سازمان بهزیستی کشور: www.behzisti.ir