

## سلامت روان و بهزیستی همگانی را در اولویت جهانی قرار دهید

MAKE MENTAL HEALTH & WELL-BEING  
FOR ALL A GLOBAL PRIORITY



۴

## تأثیر روابط سالم والدین و فرزندان در تحکیم خانواده



### سخن پایانی

هرچه انسجام و صمیمیت در خانواده بیشتر باشد والدین توان مقابله موثرتری برای مقابله با استرس فرزندپروری نشان داده و سبک مناسب تری برای فرزندپروری بر می‌گزینند و هر چه ارتباط والدین و فرزندان قوی تر باشد آن‌ها در مواجهه با پیامدهای رفتاری و شناختی منفی مقاوم تر هستند و انسجام خانوادگی بیشتری را تجربه می‌کنند.



از جمله اصول رفتاری والد و کودک که در تحکیم خانواده موثر است می‌توان به اصول زیر اشاره نمود:

اصل اول: انتظاراتتان را به روشنی با فرزندان در میان بگذارید.

اصل دوم: رفتارهای بی اهمیت را نادیده بگیرید.

اصل سوم: رفتارهای مناسب را تقویت کنید.

اصل چهارم: رفتارهای نامناسب را متوقف و سپس آن‌ها را از نو هدایت کنید.

اصل پنجم: با فرزندان نزدیک باشید.

## مقدمه:

بر اساس مدل آسیب پذیری - استرس در آسیب شناسی روانی، پژوهش‌های زیادی نقش خانواده را به عنوان عامل زمینه ساز در آسیب پذیری افراد بررسی و نقش روابط و تعاملات والد- فرزند و شیوه‌های فرزندپروری را به عنوان مهمترین عوامل خانوادگی موثر بر سلامت روانی افراد، تایید کرده‌اند.

افراد خانواده با شبکه‌ای از پیوندها به یکدیگر متصل می‌شوند. این پیوندها می‌تواند مرئی یا نامرئی باشد. به طور کلی نقش‌ها در خانواده در سه طبقه دسته بندی می‌شود:

### ۱- زناشویی (زن و شوهری) ۲- پدر- فرزند و مادر- فرزند ۳- خواهر- برادری

نقش‌ها اثر عمده‌ای بر کارایی موثر خانواده از طریق نفوذ قواعد، فرآیندهای ارتباطی و پاسخ به فشارهای روانی دارند. بطوریکه می‌توان مشاهده کرد تاثیر سبک‌های ارتباطی والدین و فرزندان چه تاثیر بر رشد شخصیت و هم چنین روابط خانوادگی آن‌ها دارد.

سبک فرزند پروری به روش‌های تربیت و تعلیمی والدین گفته می‌شود که بر نحوه تعاملات آن‌ها با فرزندانشان تاثیر می‌گذارد. انواع سبک‌های فرزندپروری به شرح زیر می‌باشد:

- \* مستبدانه (Authoritarian)
- \* مقتدرانه (Authoritative)
- \* سهل گیر (Permissive)
- \* بی اعتنا (Uninvolved)

### همچنین الگوهای ارتباطی در خانواده به شرح زیر می‌باشد:

- ۱- سازش گر (Placating)
- ۲- سرزنشگر (Blaming)
- ۳- حسابگر (Computing)
- ۴- گیج یا نامربوط (Distracting)
- ۵- همتراز یا نرمال (Leveling)

هرچه سبک فرزندپروری مقتدرانه و الگوی ارتباط در خانواده، همتراز یا نرمال تر باشد انسجام یا تحکیم خانواده بیشتر بوده و نشانگان خانواده بالنده که شامل موارد زیر می‌شود در آن بیشتر ملاحظه می‌گردد:

- \* حرکت بدن‌ها ملیح و حالت چهره‌ها آرمیده است.
- \* افراد روشن صحبت می‌کنند.
- \* در روابطشان با هم روانی و هماهنگی وجود دارد.
- \* حتی وقتی خردسالند به نظر گشاده رو و مهربان می‌آیند و بقیه افراد خانواده هم با آن‌ها مثل آدم‌های بزرگ رفتار می‌کنند.
- \* به سخنان هم گوش می‌دهند و رعایت حال و خواسته‌های هم‌رامی کنند.
- \* آشکارا صحبت می‌کنند.
- \* بایکدیگر همدردی می‌کنند.
- \* همه احساس می‌کنند که دیگران برای او ارزش قائل هستند و او را دوست دارند.
- \* از خطر کردن نمی‌ترسند، چون احساس می‌کنند اشتباهات احتمالی از طرف افراد خانواده پذیرفتنی است.