

عنوان: راهبردهای ارتباط مؤثر بین والدین و فرزندان 3 تا 12 سال

الهه دهباشی¹

چکیده

خانواده به عنوان بنیادی‌ترین نهاد تربیتی در جامعه، نقشی کلیدی در شکل‌دهی شخصیت و رشد فرزندان ایفا می‌کند. سلامت خانواده مستلزم وجود روابط صحیح میان اعضا، به‌ویژه والدین و فرزندان، است. دستیابی به این نوع رابطه مستلزم آگاهی و مهارت والدین در به‌کارگیری اصول و روش‌های ارتباط مؤثر است. این مقاله با هدف تبیین اصول و شیوه‌های کارآمد در ارتباط با فرزندان، به بررسی مؤلفه‌هایی نظیر دانایی، عمل‌گرایی، ایجاد امنیت روانی، درک احساسات کودک و سایر اصول مرتبط پرداخته است. تحلیل این اصول با استناد به آیات قرآن و روایات صورت گرفته است.

این پژوهش به روش توصیفی-کتابخانه‌ای انجام شده و یافته‌ها نشان می‌دهند که آگاهی والدین از شیوه‌های صحیح ارتباطی می‌تواند به ارتقای شخصیت فرزند، تأمین امنیت روانی او و ایجاد روابط پایدار و سازنده میان والدین و فرزندان منجر شود. والدین با بهره‌گیری از این اصول قادر خواهند بود به فرزندان خود احساس ارزشمندی و احترام بخشیده و بستر رشد عاطفی و اجتماعی آن‌ها را فراهم کنند. افزون بر این، بهره‌گیری از شیوه‌های مناسب می‌تواند به پیشگیری از تعارضات خانوادگی و تقویت همبستگی میان اعضای خانواده کمک کند.

واژگان کلیدی: ارتباط، ارتباط مؤثر

¹ -سطح 2، حوزه علمیه حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها، dehbashielahe8@gmail.com

مقدمه

فرزند به عنوان محصول زندگی مشترک پدر و مادر هستند. خانواده، از دیدگاه اسلام، محبوب‌ترین و اساسی‌ترین نهاد اجتماعی به شمار می‌رود. بر اساس یافته‌های پژوهشگران، سلامت و استحکام خانواده منوط به برخورداری اعضای آن از بصیرت اجتماعی و آگاهی‌های لازم در زمینه سازندگی و پیشگیری از تعارض و انحرافات رفتاری است. در این راستا، نویسندگان این مقاله بر آن است تا با پرداختن به موضوع مذکور، به اهمیت آگاهی‌بخشی خانواده‌ها در پیشگیری از مشکلات ناشی از نبود آگاهی لازم اشاره کند. چنین مشکلاتی ممکن است به متزلزل شدن خانواده‌ها و از هم گسیختگی نظام اجتماعی منجر شوند؛ پدیده‌ای که با افزایش روزافزون طلاق و فروپاشی بنیان خانواده همراه است.

یکی از مسائل مهم این است که بسیاری از والدین زمان بسیار کمی را به برقراری ارتباط با فرزندان اختصاص می‌دهند، این شرایط می‌تواند منجر به تضعیف ارتباط عاطفی بین اعضا شود. این پژوهش با هدف بررسی انواع روابط خانوادگی و اصول کلیدی ایجاد ارتباط موفق و سالم میان والدین و فرزندان انجام شده است.

آثار مشابهی با این مقاله وجود دارد که عبارتند از:

1) کتاب چگونه با کودک رفتار کنم از دکتر گاربر: این کتاب رفتارهای جزئی فرزندان و مشکلات آنان را به طور جامع توضیح داده و راهکارهای مناسبی برای والدین ارائه کرده است. با این حال، برخی از توصیه‌های آن با تعالیم اسلامی سازگار نیست و حفظ عزت نفس کودکان در چارچوب اسلامی در نظر گرفته نشده است.

2) مقاله اصول و شیوه‌های مؤثر در ارتباط والدین و فرزندان از زهرا امیرحسینی: این مقاله اصول تربیتی کودک و نوجوان را به طور کلی بررسی کرده است، در حالی که تمرکز این پژوهش تنها بر کودکان 3 تا 12 سال است.

3) مقاله خوب شنیدن، مهارتی لازم برای برقراری ارتباط با فرزندان از اسماعیل بیابانگرد: این مقاله تنها به یک مهارت خاص در ارتباط با فرزندان پرداخته است، در حالی که پژوهش حاضر به بررسی چندین مهارت ارتباطی و توضیح جزئیات آن‌ها می‌پردازد.

این پژوهش با ارائه راهکارهای عملی و استناد به تعالیم اسلامی تلاش دارد تا بستری برای ارتقای کیفیت ارتباطات خانوادگی فراهم کرده و زمینه رشد عاطفی، اجتماعی، و تربیتی فرزندان را به شکلی پایدار و سالم ایجاد کند.

1- مفهوم‌شناسی

1-1 ارتباط

«واژه ربط در معنای لغوی به معنای محکم بستن چیزی، وصل کردن آن یا پیوند دادن دو چیز است.»¹ این مفهوم نشان‌دهنده اتصال یا ارتباط میان دو عنصر است که به‌طور فیزیکی یا معنایی به هم متصل می‌شوند.

«اما در معنای اصطلاحی، ربط به ارتباطی اشاره دارد که به‌صورت دائمی و بدون تغییر برقرار است. در این معنا، ارتباط به‌گونه‌ای است که یک پیوند ثابت و مستمر میان دو یا چند پدیده، مفهوم یا شیء ایجاد می‌شود، به‌طوری که این پیوند تحت تأثیر تغییرات و عوامل خارجی دچار دگرگونی نمی‌شود.»² این نوع ارتباط معمولاً به‌عنوان یک رابطه منطقی یا ضروری در نظر گرفته می‌شود که میان اجزای مختلف وجود دارد و به‌طور ثابت برقرار می‌ماند.

واژه ربط در معنای لغوی و اصطلاحی می‌تواند مترادف با کلماتی مانند پیچیدن، تثبیت کردن، اتصال دادن، یا وصل کردن باشد. این کلمات همگی بر مفهوم پیوند یا اتصال و ایجاد یک ارتباط ثابت و مستمر تأکید دارند.

در مقابل، متضاد این واژه می‌تواند کلماتی مانند جدا شدن، گسیختگی، تفکیک یا قطع ارتباط باشد. این واژه‌ها به وضعیت‌هایی اشاره دارند که در آن‌ها پیوند و ارتباط میان اجزاء قطع شده یا از هم گسسته است.

1-1-1-1 ارتباط انسانی

ارتباط انسانی به‌طور معمول در سنین کودکی بیشتر شکل می‌گیرد. در این دوران، بیش از هزاران زبان بشری از الگوهای از صدا یا حرکت استفاده می‌کنند که به‌عنوان نمادهایی عمل می‌کنند و امکان برقراری ارتباط با دیگران را فراهم می‌سازند. این فرآیند ارتباطی، اساس اتصال انسان‌ها به یکدیگر را می‌سازد و به آن‌ها این توانایی را می‌دهد که احساسات، نیازها و مفاهیم خود را با افراد دیگر به اشتراک بگذارند. این همان چیزی است که پیوندهای اجتماعی و تعاملات انسانی را ممکن می‌سازد.³

1-1-1-1-1 ارتباط فردی

ارتباط با خود به فرآیند درک، تحلیل و گفت‌وگوهای درونی فرد با خودش اطلاق می‌شود. این نوع ارتباط شامل شناخت احساسات، افکار و نیازهای درونی است و تأثیر قابل‌توجهی در رشد شخصی، افزایش خودآگاهی و انجام تصمیم‌گیری‌های آگاهانه دارد. تقویت این مهارت می‌تواند به بهبود سلامت روان و ارتقای کیفیت زندگی منجر شود. با این وجود، این مقاله به بررسی این موضوع نمی‌پردازد و تمرکز اصلی آن بر دیگر ابعاد ارتباطات انسانی، از جمله ارتباط انسان با انسانی دیگر است.

1-1-1-2 ارتباط اجتماعی

1 - آذرتوش آذرتاش، فرهنگ معاصر عربی فارسی و انگلیسی، ص 352

2 - حسینی زبیدی، تاج العروس، ج 5، ص 142

3 - <https://dars.blogfa.com/post/1351> 11 اسفند 1401 (نقل به مضمون)

ارتباط اجتماعی فرآیند تعامل و تبادل اطلاعات، احساسات و ایده‌ها بین افراد در جامعه است. این نوع ارتباط از طریق زبان، رفتار، فرهنگ و ارزش‌های مشترک شکل می‌گیرد و به تقویت همبستگی اجتماعی و ایجاد روابط سازنده کمک می‌کند. ارتباط اجتماعی نقش کلیدی در رشد فرهنگی، توسعه اقتصادی و پایداری اجتماعی دارد.

1-1-2 ارتباط غیر انسانی

ارتباطات غیر انسانی اغلب شامل فرآیندهایی همچون سلول سیگنالینگ، ارتباط سلولی و انتقال شیمیایی بین موجودات اولیه مانند باکتری‌ها و همچنین در داخل گیاهان و قارچ‌ها می‌باشد. این نوع ارتباطات به تعاملات شیمیایی و بیولوژیکی میان سلول‌ها و ارگانیسم‌ها اشاره دارد. با این حال، لازم به ذکر است که این موضوعات خارج از حیطه بحث ما در این مقاله است و تمرکز اصلی ما بر روی ارتباطات انسانی خواهد بود.¹

1-2 ارتباط مؤثر

واژه مؤثر از نظر ریشه زبانی و معنایی با واژه اثر مرتبط است. در زبان فارسی، واژه مؤثر از ریشه عربی آمده است. «واژه اثر در لغت به معنای نفوذ کردن یا دنبال کردن آمده است.»²

«در معنای اصطلاحی، اثر به نشانه‌ها یا باقی‌مانده‌هایی اشاره دارد که از چیزی بر جای مانده‌اند. برای مثال: جای زخم به عنوان اثر شمشیر یا اخلاق نیکویی که از نسلی به نسل دیگر منتقل شده باشد. به طور کلی، به هر چیزی که بر جایی یا کسی نفوذ کرده و رد یا نشانه‌ای از خود به جا گذاشته است، اثر گفته می‌شود.»³

مترادف‌های واژه مؤثر شامل کلماتی مانند رسوخ کردن، درک کردن و تقلید کردن هستند. این واژه‌ها به نوعی تأثیرگذاری و نفوذ را بیان می‌کنند. از سوی دیگر، متضاد واژه مؤثر عبارتند از خنثی بودن و عدم واکنش. این مفاهیم به حالتی اشاره دارند که هیچ تأثیر یا تغییر خاصی ایجاد نمی‌شود، و فرد یا وضعیت در مقابل محرک‌ها یا تأثیرات خارجی بی‌تفاوت باقی می‌ماند.

1-2-1 اثرگذاری مادی

این نوع اثرگذاری شباهت زیادی به تعریف لغوی واژه اثر دارد. برای مثال: اثر جای زخم شمشیر که بر بدن فرد باقی می‌ماند؛ یا اثر امورات مادی که در طول روز انجام می‌دهیم، مانند جابه‌جایی اشیاء یا تغییرات فیزیکی در محیط. این نوع اثرگذاری، که بیشتر به تأثیرات فیزیکی و قابل مشاهده اشاره دارد، موضوع اصلی بحث در این مقاله نیست و در حیطه مباحث موردنظر ما قرار نمی‌گیرد. تمرکز این مقاله بر نوع دیگری از

1 - همان

2 - آذرنوش، آذرتاش، همان، ص 4

3 - حسینی‌زبیدی، همان، ج 3، ص 5

5-1 لزوم توجه به احساسات کودک

مهارت کلیدی که والدین در چنین موقعیت‌هایی به آن نیاز دارند، توانایی توجه به احساسات و درک عواطف کودک است. در اکثر موارد، هدف کودک از بیان شکایت، جلب توجه والدین است و رفتار او ناشی از قصد لجبازی یا بگو مگو نیست. والدین می‌توانند با کلماتی ساده مانند «هوم... آهان... می‌فهمم» احساس درک شدن را به کودک منتقل کنند. این اقدام نشان می‌دهد که احساسات کودک برای والدین اهمیت دارد.

مشاهدات و تجربیات بالینی نشان می‌دهد که کودکان زمانی که نیاز آن‌ها به توجه برآورده می‌شود، معمولاً از خواسته‌های خود صرف‌نظر می‌کنند. به عنوان مثال، اگر کودکی روز پرتنش را در مدرسه تجربه کرده و در مورد دعوا با دوستش صحبت می‌کند، والدین باید از قضاوت عجولانه یا تلاش برای حل سریع مسئله خودداری کنند. قضاوت یا سرزنش می‌تواند ذهن کودک را سرکوب کند و مانع ادامه گفت‌وگو شود.¹

5-2 مراحل ارتباط مؤثر با کودک

گوش دادن فعال: اولین گام در این فرآیند، توجه کامل به صحبت‌های کودک بدون وقفه و قضاوت است.

بازتاب احساسات: گام دوم انتقال این پیام به کودک است که احساسات او درک و پذیرفته شده است.

روش‌های بازتاب احساسات:

نام‌گذاری احساسات: والدین می‌توانند احساسات کودک را به زبان بیاورند و نامی برای آن انتخاب کنند. به عنوان مثال، زمانی که کودک می‌گوید: «راننده اتوبوس سرم داد زد و همه به من خندیدند»، والدین می‌توانند بگویند: «آهان، پس حتماً خیلی خجالت کشیدی.»

همدلی و همراهی: والدین می‌توانند با جملاتی مانند: «ای کاش آن لحظه کنار تو بودم.» همدلی خود را به کودک نشان دهند و فضایی امن برای تخلیه عاطفی او ایجاد کنند.²

5-3 همراهی والدین در مواقع بروز خشم و عصبانیت کودک

کودکان در مواجهه با ناکامی یا یادآوری تجربیات ناخوشایند مانند تمسخر از سوی همسالان، ممکن است واکنش‌هایی مانند جیغ زدن، مشت زدن به بالش یا پرتاب وسایل نشان دهند. والدین در چنین موقعیت‌هایی دو راه پیش‌رو دارند:

(الف) واکنش‌های منفی مانند فریاد زدن و نصیحت کردن.

(ب) همراهی و درک احساسات کودک.

5-3-1 روش‌های عملی برای درک خشم کودک

¹ - فابر، مازلیش، همان، ص 13-43 (نقل به مضمون)

² - همان، ص 70-75 (نقل به مضمون)

یکی از روش‌های مؤثر در این شرایط، استفاده از ابزارهای تصویری و تعاملی است. به عنوان مثال: والدین می‌توانند با رسم خطوطی روی کاغذ از کودک بپرسند: «آیا عصبانیت تو این شکلی است؟» اگر کودک برگه را بپذیرد و با پاره کردن یا خط زدن آن احساس خود را تخلیه کند، والدین می‌توانند با جملاتی مانند: «فهمیدم، تو خیلی عصبانی هستی» احساسات او را بازتاب دهند. در شرایط دیگر، والدین می‌توانند بالش یا وسیله‌ای نرم را در اختیار کودک قرار دهند تا با مشت زدن به آن خشم خود را تخلیه کند، در حالی که همچنان حضور و همراهی خود را به کودک نشان می‌دهند.

مهارت والدین در درک و بازتاب احساسات کودک، نقشی کلیدی در بهبود روابط والدین و کودک و همچنین کاهش تنش‌های روزمره دارد. همراهی و توجه به احساسات کودک، علاوه بر ایجاد احساس امنیت عاطفی، به رشد مهارت‌های خودتنظیمی در کودکان کمک می‌کند و زمینه‌ساز تربیت سالم عاطفی در آن‌ها خواهد شد.¹

6- همراه کردن کودکان در انجام کارها

پس از بررسی چگونگی درک و همدلی با احساسات منفی کودکان، مسئله مهم دیگری که در فرآیند تربیتی والدین مطرح می‌شود، همراه کردن کودکان در انجام وظایف روزمره و ایجاد همکاری است. بسیاری از کشمکش‌های والد و کودک در طول روز ناشی از عدم هماهنگی کودک با انتظارات والدین و آداب اجتماعی است؛ مسائلی مانند: نوشتن تکالیف مدرسه، مسواک زدن، شستن دست‌ها، به موقع خوابیدن و... والدین معمولاً برای کنترل رفتار کودک از جملاتی استفاده می‌کنند که حالت دستوری، تهدیدی، سرزنشی، مقایسه‌ای یا طعنه‌آمیز دارند. این نوع پیام‌های منفی، به‌طور ناخودآگاه باعث بروز واکنش‌های دفاعی در کودک مانند لجبازی، غر زدن، ناراحتی و عصبانیت می‌شوند. روانشناسان برای حل این چالش، مدل پنج مرحله‌ای برای تشویق همکاری کودکان² پیشنهاد می‌کنند.

1-6 مدل پنج مرحله‌ای تشویق همکاری کودکان

مرحله اول: شرح ساده و مستقیم مسئله

هنگام مواجهه با مشکلی در خانه، ابتدا آن را به‌طور شفاف و بدون قضاوت برای کودک بیان کنید. مثال: یک حوله خیس روی رختخواب من است. در این مرحله، والدین باید صرفاً اتفاقی را که رخ داده است، توضیح دهند تا کودک درک درستی از موضوع پیدا کند.

مرحله دوم: ارائه اطلاعات درباره پیامدهای مسئله

در ادامه، اطلاعاتی درباره پیامدهای ناشی از مشکل برای کودک ارائه کنید تا او بتواند رابطه علت و معلولی را درک کند. مثال: حوله خیس باعث می‌شود رختخواب من

¹ - همان، ص 47-52 (نقل به مضمون)

² - همان، ص 72-123 (نقل به مضمون)

هم در این مرحله، هدف آموزش پیامدهای عملی رفتار کودک به گونه‌ای است که او بتواند تأثیر کار خود را بر محیط اطراف متوجه شود.

مرحله سوم: خلاصه کردن و انتقال مستقیم پیام
گاهی کودک ممکن است دچار سردرگمی شود. در چنین مواقعی بهتر است پیام اصلی به‌طور خلاصه و روشن به کودک منتقل شود. مثال: بچه‌ها، حوله‌ها باید در جای خود قرار بگیرند تا خشک شوند. این روش کمک می‌کند که کودک بدون نیاز به تفسیر اضافی، منظور والدین را به‌طور دقیق درک کند.

مرحله چهارم: شرح احساسات والدین به‌صورت کلامی
کودکان قادر نیستند به‌طور خودکار احساسات والدین را درک کنند و معمولاً واکنش‌های غیرکلامی مانند فریاد را به‌عنوان عصبانیت تفسیر می‌کنند. بهتر است والدین به‌جای استفاده از روش‌های منفی، احساسات خود را به‌طور واضح و با لحنی ملایم بیان کنند. مثال: من دوست ندارم روی رختخواب خیس بخوابم، چون این خیلی ناراحت‌کننده است.

با این روش، کودک متوجه می‌شود که رفتار او چه احساسی را در والدین ایجاد کرده است.

مرحله پنجم: استفاده از یادداشتهای و ابزارهای بصری
نوشتن یادداشتهای کوتاه در مکان‌های مناسب می‌تواند به یادآوری وظایف برای کودکان کمک کند. این روش به‌خصوص برای کودکانی که خواندن را بلد هستند مؤثر است.

مثال: قرار دادن یادداشتی بالای جالباسی در حمام با جمله: "لطفاً بعد از استفاده، من را سر جایم برگردان تا خشک شوم." برای کودکان زیر ۷ سال که هنوز مهارت خواندن را ندارند، می‌توان از نقاشی، شکلک‌ها و تصاویر ساده برای انتقال پیام استفاده کنید.
نکته کلیدی در تمامی این مراحل این است که والدین باید دقت کنند که کودک نباید احساس اجبار یا فشار کند. لحن والدین باید مهربانانه و همراه با احترام باشد تا کودک انگیزه بیشتری برای همکاری داشته باشد. اجبار و فشار بیش‌ازحد باعث مقاومت روانی در کودک می‌شود و نتیجه عکس به همراه خواهد داشت.

تشویق کودکان به انجام کارهای روزمره، نیازمند به‌کارگیری روش‌های تربیتی مبتنی بر درک و احترام متقابل است. مدل پنج مرحله‌ای تشویق همکاری، با تأکید بر شرح مسئله، ارائه اطلاعات، بیان روشن پیام، انتقال احساسات و استفاده از یادداشتهای بصری، می‌تواند والدین را در ایجاد فضایی همدلانه و بدون تنش برای تربیت کودکان یاری دهد. به‌کارگیری این روش‌ها نه تنها کشمکش‌های روزانه والدین و کودکان را کاهش می‌دهد، بلکه به رشد مسئولیت‌پذیری و همکاری در کودکان کمک خواهد کرد.¹

1 - فابر، مازلیش، همان - گاربر، همان، ص 155 (نقل به مضمون)

نتیجه‌گیری

خانواده به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بنیان‌های اجتماعی و تربیتی، همواره مورد توجه ویژه اسلام قرار داشته است. حفظ سلامت خانواده و پیشگیری از انحرافات آن نیازمند آموزش‌های مناسب به اعضای خانواده، به‌ویژه والدین، است. ایجاد رابطه‌ای سالم و سازنده میان پدر و مادر و فرزندان در دوران کودکی می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات دوران نوجوانی پیشگیری کند. از این‌رو، آموزش اصولی برای شکل‌گیری این رابطه بدون تنش و لجبازی ضروری است. طبق تحقیقات انجام‌شده، اصول ارتباط موفق میان والدین و فرزندان به شرح زیر خلاصه می‌شود:

1. یکی از مهم‌ترین فرآیندهای یادگیری و اجتماعی‌شدن کودکان و نوجوانان، الگوپذیری است. بنابراین، والدین باید به هماهنگی گفتار و رفتار خود توجه داشته باشند تا فرزندان بتوانند از آن‌ها الگوبرداری کنند.
2. ایجاد امنیت روانی برای کودک از طریق اقداماتی مانند اجتناب از تنبیه، تشویق کودک به انجام رفتارهای درست، و داشتن انتظارات منطقی و متناسب با توانایی‌های او امکان‌پذیر است.
3. درک احساسات کودک از طریق گوش دادن فعال به صحبت‌های او، بازتاب دادن احساساتش با بیانی متفاوت، و همراهی با او در مواقع بروز هیجاناتی چون خشم می‌تواند به تقویت ارتباط عاطفی کمک کند.
4. تشویق کودک به همکاری با استفاده از روش‌هایی مانند انتقال پیام‌های واضح، توضیح پیامدهای رفتار ناپسند، و استفاده از ابزارهای بصری مانند نوشتن یا رسم شکل‌های ساده در محیط خانه برای تقویت همکاری مداوم، می‌تواند مؤثر واقع شود.

پیشنهادهای تحقیقی:

بر اساس تحقیقات انجام‌شده، پیشنهاد می‌شود که در زمینه‌هایی مانند واگذاری بخشی از مسئولیت تربیت فرزندان کوچک‌تر به فرزندان بزرگ‌تر، بررسی تأثیرات آن‌ها بر یکدیگر و همچنین مزایای چندفرزندی، پژوهش‌های بیشتری صورت گیرد. این موضوعات می‌توانند نقش مهمی در بهبود روابط خانوادگی و تقویت مهارت‌های اجتماعی در میان فرزندان ایفا کنند.

فهرست منابع

*قرآن کریم

۱. آذرنوش، آذرتاش، فرهنگ معاصر فارسی عربی و انگلیسی، تهران: نی، چاپ پانزدهم، ۱۳۹۲، مش

