



اولین جلسه آموزش خانواده با حضور سرکار خانم دکتر خسروی با عنوان «راه‌های ارتباط اثربخش در خانواده»

اولین جلسه آموزش خانواده روز پنجشنبه ۱۴۰۱/۰۷/۲۸ با حضور سرکار خانم دکتر خسروی با موضوع راه‌های ارتباط اثربخش در خانواده با تلاوت آیاتی از کلام الله مجید آغاز گردید. خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می‌باشد:

با توجه به این که خانواده مهم‌ترین نهاد تربیتی در جامعه است بنابراین برای داشتن جامعه‌ای سالم باید خانواده‌ای سالم داشته باشیم که لازمه آن این است که رابطه صحیح و اصولی بین اعضای خانواده برقرار باشد. یکی از مسائلی که این ارتباط را دچار مشکل می‌کند کمال‌گرایی والدین است. بعضی از والدین فکر می‌کنند که برای پیشرفت کردن فرزندشان در آینده باید فشار زیادی بر او تحمیل کنند و این فشار برای انجام دقیق و بی‌نقص هر کاری، یکی از مشکلات بزرگ خانواده‌های کمال‌گرا است. والدین کمال‌گرا دوست دارند در همه کارها برترین باشند، در غیر اینصورت احساس شکست می‌کنند و همیشه از حال و آینده فرزندشان هراس دارند. این افراد، اغلب نگران ارزیابی دیگران هستند، والدین کمال‌گرا، اغلب کنترل‌گر هستند.

❖ نشانه‌های والدین کنترل‌گر

۱- دخالت در همه‌ی فعالیت‌های فرزندان

اولین ویژگی این والدین، دخالت در همه امور فرزندان می‌باشد. به طوری که هیچ حریم خصوصی برای آنان قائل نیستند. به طوری که به حس استقلال آنان آسیب می‌زنند و مجازات‌های شدید فراتر از اشتباه برای آنان در نظر می‌گیرند.

۲- انتقاد از انتخاب‌های فرزندان

والدین کمال‌گرا، معمولاً به انتخاب‌های فرزندان خود احترام نمی‌گذارند. آنان به فرزندانشان یاد نداده‌اند که احساساتشان را بیان کنند و جرأت مدارانه صحبت کنند.

۳- عشق مشروط

والدین کنترل‌گر فقط زمانی علاقه خود را به فرزندشان می‌دهند که بتوانند انتظارات آن‌ها را برآورده سازند. وقتی نمره بد می‌گیرند یا رفتار اشتباه انجام می‌دهند عشق رو دریافت نمی‌کنند.

۴- وضع قوانین سخت‌گیرانه برای فرزندان

این گونه والدین قوانین سخت و غیرقابل انعطافی را برای فرزندان تعیین می‌کنند. قوانین برای ایجاد رفتارهای درست برای بچه‌های خوب است ولی تا جایی که به آنان از نظر جسمی و یا روحی آسیب نزنند باید انعطاف داشته باشیم.

قوانین سخت‌گیرانه، ناشی از اضطراب والدین است و آنان یاد گرفته‌اند که اضطراب خودشان را با وضع قوانین سخت‌گیرانه مدیریت کنند.

۵- عدم همدلی و احترام میان فرزندان و والدین

کنترل بیش از حد فرزندان به حس استقلال آن‌ها آسیب می‌زند. دخالت بیش از اندازه در بخش‌های خصوصی زندگی فرزندان، باعث آسیب به حریم شخصی و بی‌احترامی به آنان می‌شود.

۶- مجازات‌های شدید و بی‌دلیل فرزندان

مجازات‌های شدید فراتر از اشتباه برای رفتارهای فرزندان، ناشی از کنترل‌گرایی بیش از حد والدین است در صورتی که می‌شود این اشتباه‌ها را بخشید.

۷- عدم توجه به فردیت فرزندان

والدین کنترل‌گرا، به جای پذیرفتن فرزندشان، همانگونه که هست همه‌ی تلاش خود را می‌کنند تا او تبدیل به کسی شود که آنها می‌خواهند و این امر، باعث کاهش اعتماد به نفس آنان می‌شود. فرزندان خود را همان طور که هست بپذیریم با تفاوت‌هایشان همه حق اشتباه دارند و بسیاری از نقاط ضعف ما تا پایان عمر از بین نمی‌رود بنابراین همدیگر را همانطور که هستند دوست داشته باشیم.

۸- توقع الگوبرداری از رفتارهای والدین

والدین کنترل‌گرا انتظار دارند مسئولیت‌هایی که به فرزندانشان سپرده می‌شود دقیقاً مانند فرزند بزرگسال انجام دهند و اگر درست و صحیح انجام ندهند آنان را سرزنش می‌کنند.

❖ اثرگذاری بر تصمیم‌های فرزندان از طریق باج دادن

والدین کنترل‌گرا، هنگام قانع کردن فرزندان خود برای اجرای تصمیماتشان برای آن‌ها شرط می‌گذارند برای مثال می‌گویند اگر دانشگاه در فلان رشته قبول شوی برایت ماشین می‌خرم.

❖ استفاده از احساس گناه و شرم

گاهی والدین، برای کنترل فرزندان خود از احساس گناه و شرم استفاده می‌کند. مثلاً به آنان می‌گویند اگر من بمیرم از کاری که انجام داده‌ای پشیمان خواهش شد.

والدین کنترل‌گر توانایی فرزندشان را برای داشتن یک شخصیت مستقل، تضعیف می‌کنند. این فرزندان هرگز به درستی با اشتباهات خود روبرو نمی‌شوند، زیرا که عامل اصلی اشتباهات زندگی آنان والدینشان هستند و مانع رشد هویت مستقل آنان می‌شوند.

بنابراین والدین باید بپذیرند که کنترل‌گرایی یک اختلال است و بهتر است برای فرزندان خود حد و مرز مشخصی قائل شوند و به تصمیمات آنان احترام بگذارند و فرزندان خود را همانطور که هست بپذیرند و انتظارات معقول و منطقی از آنان داشته باشند.

و توجه داشته باشند که آنچه اهمیت ویژه دارد سلامت جسمی و روحی فرزندان است.

در ادامه جلسه خانم دکتر خسروی به سوالات اولیا پاسخ دادند.

جلسه در ساعت ۱۱:۳۰ به پایان رسید.