

# آموزش خانواده و روش های ارتباط



مدرس: زهرا قاضی

## تعریف خانواده

خانواده یک واحد اجتماعی است که باید از خانوار تمیز داده شود. خانواده براساس روابطی تعریف می‌شود که - از عمل توالد و تناسل نشأت می‌گیرد و قانون یا رسومی ناظر آن است. روابط اصلی خانواده رابطه‌هایی است که بین زن و شوهر از یک‌سو و والدین و فرزندان از سوی دیگر برقرار می‌شود.

در تعریف خانواده گفته می‌شود که 'نخستین سلول یا واحد زندگی اجتماعی و یک از اساسی‌ترین نهادهای جامعه است مرکب از زن و مرد که ممکن است کودکانی هم داشته باشند. روابط زناشویی و خویشاوندی معینی که مورد قبول جامعه است و حقوق و تکالیف افراد نسبت به یکدیگر از ویژگی‌های خانواده شمرده می‌شود.

## تفاوت خانوار و خانواده

- خانوار یک مفهوم جمعیت شناختی است در حالی که خانواده مفهومی است جامعه شناختی.

- در تعریف خانوار شرط خویشاوندی وجود ندارد اما اساسی‌ترین عنصر تعریف خانواده وجود گونه‌ای خویشاوندی میان اعضای آن است.

- یک نفر به تنهایی می‌تواند به‌عنوان خانوار مستقل در نظر گرفته شود در صورتی که صحبت از خانواده یک نفری درست نیست - اگرچه در مطالعات جمعیتی مربوط به خانواده تسامحاً خانوار یک نفری را به‌جای خانواده یک نفری قرار می‌دهند.

- هر خانواده‌ای خانوار است اما هر خانوار نمی‌تواند الزاماً خانواده باشد زیرا خانوار مفهومی است اعم.

## انواع خانواده:

۱- خانواده زیستی	}	۱- از نظر کاربرد	} انواع خانواده
۲- خانواده آماری		۲- از نظر کارکرد	
۱- خانواده جهت‌یابی	}	۳- از نظر شیوه معیشت	
۲- خانواده فرزندزایی			
۱- خانواده شهری	}		
۲- خانواده روستایی			
۳- خانواده عشایری			
۱- خانواده هسته‌ای	}	۴- خانواده ناقص	
۲- خانواده گسترده			
۳- خانواده باملحقات			
۱- خانواده نخستین	}		۴- خانواده گسیخته
۲- خانواده سومین			
۳- خانواده بی‌فرزند			
۱- مرگ			
۲- طلاق	}	۴- طرد	
۳- ترک			
۴- طرد			

مطالعه در تاریخ تحول خانواده و انواع و اشکال آن در جوامع معاصر جهان، نشان می‌دهد که خانواده از نظر کارکرد، ساخت، روابط اعضای شیوه معیشت و اقتدار، انواع مختلفی به خود دیده و به اشکال متنوعی درآمده است.

- از نظر کاربردی که در دانش‌های مختلف دارد، خانواده را به دو صورت 'زیستی' (گروه متشکل از پدر و مادر و فرزندان) و 'آماری' (افرادی که با هم در زیر یک سقف زندگی می‌کنند و دور یک سفره غذا می‌خورند و اقتصاد مشترک دارند) تقسیم می‌کنند.

- خانواده از دیدگاه کارکردی که برعهده دارد به دو شکل 'جهت‌یابی' (خانواده‌ای که کودک در آن به دنیا می‌آید و بزرگ می‌شود و گرایش‌ها و سوگیری‌های خود را از آن کسب می‌کند) و 'فرزندزائی' (خانواده‌ای که زن و شوهر و فرزندان آنان تشکیل می‌شود و کارکرد اصلی آن تولیدمثل است) تقسیم می‌گردد.

- از نظر شیوه معیشت و نحوه زندگی، خانواده به سه شکل 'شهری'، 'روستائی' و 'عشایری' تقسیم می‌شود که در عین وجود تشابهات فراوان بین اشکال متفاوت خانواده در این سه قلمرو، از دیدگاه‌های مختلف تمایزهایی نیز میان آنها وجود دارد.

- از نظر ساخت خانواده و روابط افراد در درون آن، انواع چهارگانه زیر قابل تشخیص است:

۱. خانواده هسته‌ای (nuclear): خانواده هسته‌ای یا خانواده زن و شوهری (conjugal)، خانواده‌ای است مرکب از یک زن و یک مرد با تعدادی فرزندان ازدواج نکرده. در خانواده هسته‌ای حداکثر دو نسل وجود دارد و از نظر قدرت تصمیم‌گیری ممکن است مستقل، نیمه مستقل و وابسته به شبکه خویشاوندی و خانواده گسترده باشد.

۲. خانواده گسترده (extended): خانواده گسترده یا خانواده توسعه یافته، خانواده‌ای است که از یک زن و مرد اصلی، فرزندان ازدواج کرده و نکرده آنان، همسر و کودکان فرزندان ازدواج کرده و خویشاوندان و وابستگان دیگر تشکیل می‌شود. خانواده گسترده معمولاً شامل دو یا چند هسته زناشویی است و در آن بیش از دو نسل زندگی می‌کنند. خانواده گسترده انواع زیادی دارد که نمونه رایج آن در ایران 'خانواده پدری توسعه یافته' است.

۳. خانواده باملحقات: گونه‌ای از خانواده هسته‌ای است که یک یا چند نفر از خویشاوندان زن یا شوهر با اعضای آن زندگی می‌کنند. از نظر اقتدار داخل خانواده و اداره امور آن، اعضای خانواده تابع خانواده اصلی (هسته‌ای) و رئیس آن هستند و همین نکته است که تمایز آن را با خانواده گسترده نشان می‌دهد.

۴. خانواده ناقص: خانواده‌ای است که بنا به دلایلی، یکی از عناصر اصلی و ارکان خانواده (مرد، زن و کودک) را نداشته باشد. از خانواده‌های ناقص می‌توان به 'خانواده نخستین' (زن و شوهری جوان نوظهور و بدون فرزند)، 'خانواده سومین' (خانواده زن و شوهر سالخورده که فرزند آنها پس از ازدواج خانواده را ترک کرده‌اند)، 'خانواده بی‌فرزند' (خانواده‌ای که به علت عقیم بودن مرد و نازائی زن فرزندی ندارد) و 'خانواده گسسته' یا از هم گسیخته (خانواده‌ای که به علت مرگ یکی از زوجین یا طلاق یا ترک و یا طرد خانواده و مهاجرت و غیره، زن یا شوهر را نداشته باشد) اشاره کرد.

## انواع خانواده از لحاظ ویژگی :

- ۱- خانواده ی گسسته
- ۲- خانواده ی پرکار
- ۳- خانواده ی اردوگاهی (سخت گیر)
- ۴- خانواده ی بی تفاوت (سهل گیر)
- ۵- خانواده ی متعادل (مقتدر، منطقی)

ویژگی خانواده گسسته

خصوصیت خانواده‌های پرکار

• احساس ترس ،  
دلهره ، اضطراب و  
استرس در فرزندان

• دعوا و درگیری  
، سروصدای زیاد ،  
قهرهای مداوم در فضای  
خانه

۲) آسایش زندگی  
فدای فراهم ساختن  
وسایل آسایش  
زندگی

۱) فرزندان کلید  
داران منزل

• افت چشم گیر  
تحصیلی

۳) انتقال خستگی ها و  
مشقت ناشی از کار  
روزانه به منزل

ویژگی خانواده بی تفاوت

ویژگی خانواده اردوگاهی  
(مستبد ، سخت گیر ، انعطاف ناپذیر)

• عدم روابط مناسب بین  
والدین و تاثیر نامناسب  
آن در فرزندان

• وجود ساختار بی قید و نرمش  
محض والدین  
که منجر به گسستگی فرزندان  
می شود

• باید و نباید های بیجا  
و سلب قدرت تصمیم  
گیری از فرزندان

• کنترل پلیسی و بی  
اعتمادی  
که منجر به پنهان کاری  
فرزندان می شود

• عدم حضور  
فیزیکی ، روانی و  
عاطفی والدین

• حاکمیت قوانین انضباطی نامناسب  
• سخت گیری های بیجا  
• منجر به کاهش اعتماد به نفس و  
انزوا طلبی فرزندان می شود

### ۳ ویژگی خانواده متعادل (منطقی - مستحکم یا موفق)

- ۱) والدین مقتدر و توانا (نه مستبد)
- ۲) دارای دانش کافی برای انطباق با تغییرات شتابان اجتماعی
- ۳) ایجاد فضای شاد، با نشاط و برانگیزاننده در منزل از طریق:

✓ پرهیز از هرگونه روابط غیر دوستانه ، درگیری ، نزاع ،  
مجادله ، تحکم ، تحقیر و تهدید ، تبعیض

✓ پرهیز از استرس و اضطراب در فرزندان با هدف عدم  
گرایش آنان به آرامش کاذب خارج از منزل از راه  
مصرف مواد محرک ، توهم زا ، افیون ، الکل و ...

## خانواده متعادل

اعتماد و احترام متقابل.

احساس رقیب بودن و نه رقیب بودن

در خانواده موفق زن و مرد در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، نه در مقابل هم

رابطه خانواده موفق برد- برد است اما در خانواده ناموفق برد- باخت

زن و مرد در خانواده موفق برای دیدن یکدیگر لحظه‌شماری می‌کنند

اعضای خانواده موفق، لحظه‌های خوشی با هم دارند اما در خانواده‌های ناموفق لحظه‌های ناخوشی،

بیشتر به چشم می‌خورد.

در خانواده موفق، اعضای خانواده از حال هم با خبر هستند ولی در خانواده ناموفق بی‌خبر.

اعضای خانواده موفق به سلامتی یا بیماری یکدیگر اهمیت می‌دهند

اعضای خانواده موفق تا آنجا که شرایط اجازه می‌دهد با هم غذا می‌خورند و با هم هستند

در خانواده موفق، زن و مرد فردیت یکدیگر را درک کرده و هر کدام استقلال شخصی دارند

- خانواده موفق، زن و مرد برای شاد کردن هم تلاش می‌کنند، نه زجر دادن هم
- اعضای خانواده موفق به اندازه توان خود مسوولیت می‌پذیرند
- در خانواده موفق، اعضای خانواده زن و مرد، جزو خانواده به حساب می‌آیند
- در خانواده‌های موفق، هم زنده‌ها و هم مرده‌ها اهمیت دارند ولی در خانواده ناموفق، زنده‌ها مرده تلقی می‌شوند
- در خانواده موفق، زن و مرد از توان مالی یکدیگر باخبرند
- داشتن فرزندهای موفق از کارکردهای خانواده متعادل است.
- در خانواده موفق، خوشی‌ها رو به افزایش است اما در خانواده ناموفق، ناخوشی‌ها.
- در خانواده موفق، اعضا وقتی کنار هم هستند، احساس آرامش می‌کنند اما در خانواده ناموفق، اعضا وقتی از یکدیگر دور هستند، احساس آرامش می‌کنند
- در خانواده ناموفق حالت تدافعی حکمفرماست.
- در خانواده موفق احساس ما بودن بالاست اما در خانواده ناموفق احساس من و تویی قوی‌تر است

## آموزش چیست ؟

آموزش، به فعالیتهای از پیش طرح ریزی شده ای گفته می شود که با هدف ایجاد یادگیری در دانش آموزان بین معلم و یک یا چند دانش آموز به صورت کنش متقابل یا رابطه دو جانبه انجام می شود. منظور از کنش متقابل، مبادله گفتار یا اعمال بین معلم و دانش آموزان است که به جریان آموزش و یادگیری جهت می دهد.

لذا، هدف از آموزش کمک به ایجاد یادگیری در دانش آموزان است. اما یادگیری، موضوع مشخص و واحدی نیست، بلکه تقریباً همه فعالیتهایی که ما در طول زندگی انجام می دهیم از تجارب یادگیری سرچشمه می گیرد.

## آموزش خانواده چیست ؟

آموزش خانواده یعنی دادن اطلاعات و آگاهی های لازم به هر یک از اعضای خانواده در جهت داشتن یک خانواده موفق و پویا که هر یک از اعضای خانواده به درستی وظایف و نقش ها و مسئولیت خود را در برابر سایر اعضای خانواده ، افراد جامعه و آفریدگار خود به نحو مطلوبی اجرا می کنند.

اولین گام در آموزش والدین شناسایی نیازهای آموزشی آنان است.

نیاز آموزشی عبارت است از تغییرهای مطلوبی که در فرد یا افراد از نظر دانش، نگرش و مهارت (رفتار) باید به وجود آید تا افراد مزبور بتوانند وظایف و مسئولیتهای مربوط به خود را در حد مطلوب، قبول و منطبق با استانداردها انجام دهند.

نیاز سنجی آموزشی فرایند تعیین اهداف، مشخص کردن وضع موجود، اندازه گیری نیازها و تعیین اولویتهای آنها برای عمل است

## روشهای سریع، کم هزینه و نتیجه بخش نیاز سنجی

اکثر اوقات ما عادت کرده ایم که بدون شناخت کافی از نیازها و مشکلات مردم برنامه هایی را برای آن ها تدارک ببینیم و در اجرای برنامه ها نیز به شکل دستوری، آمرانه و پدرمآبانه عمل کنیم، در نتیجه برنامه ها موفقیت مورد انتظار را نخواهند داشت. نیاز سنجی، روشی است که توسط آن، نیازها یا به عبارت دیگر مسایل و مشکلات بهداشتی و درمانی مردم را به طور واقعی از نزدیک بررسی و شناسایی می کنیم.

برای شناسایی نیازها یا مسائل و مشکلات مردم روشهای زیر وجود دارد که هم سریع و نتیجه بخش است و هم کم هزینه. این روشها عبارتند از:

۱. مصاحبه با افراد کلیدی مطلع
۲. مصاحبه گروهی
۳. مصاحبه جمعی
۴. مشاهده مستقیم
۵. کنترل آماری و شاخصها
۶. مرور متون و اطلاعات علمی
۷. شرکت در دوره های آموزشی

روشهای آموزش والدین: (۱) حضوری (۲) غیر حضوری

## آموزش حضوری والدین:

- (۱) برگزاری دوره های آموزشی
- (۲) برگزاری کارگاه های آموزشی
- (۳) برگزاری سمینارهای آموزشی

## آموزش غیر حضوری والدین:

- مکاتبه ای
- آموزش مجازی یا vitrual learning و یا به عبارت دیگر آموزش الکترونیکی elearning

امروزه با توجه به صنعتی شدن جامعه، گسترش زندگی شهر نشینی، پیچیده شدن نیاز و ادراک کودکان، نوجوانان و جوانان، آموزش خانواده به یکی از مسائل بسیار مهم و قابل توجه کشورها تبدیل شده است بسیاری از صاحب نظران تعلیم و تربیت کوشیده اند با اتخاذ تدابیر لازم، کارایی و اثر بخشی دوره های آموزشی خانواده را بهبود بخشند اما آموزش خانواده به دلیل پیچیدگی تامل بسیار می طلبد. آموزش مرکب از دو واژه ( آموزش ) و ( خانواده ) است .

آموزش: فرایند پیچیده ای است که طی آن فرد مهارت های مورد نیاز برای انجام دادن یک عمل یا وظیفه را کسب می کند. یا این مهارت ها در او بیشتر می شود.

در طی فرایند آموزش، موجباتی فراهم می آید تا تجربه های یادگیری به وقوع بپیوندد و باعث اثر بخشی و کارایی بیشتر شود.

اما خانواده عبارت است: از یک نوع اجتماع یا سازمان که در این سازمان افراد متفاوت، وظایف مشترک، گوناگون، حقوق متقابل، روابط شخصی، منافع مشترک، اهداف معین و مناسبات رویارویی و پایداری دیده می شود.

در آموزش خانواده هدف این است که: طی یک فرایند پیچیده اعضای خانواده (پدر و مادر، فرزند) دانش و مهارت های لازم را بیاموزند تا بتوانند:

(۱) وظایف خود را در خانواده بشناسند و به خوبی انجام دهند. (۲) نقش های خود را در خانواده بشناسند و به خوبی اجرا نمایند.

(۳) حقوق خود و افراد خانواده را بشناسند. به آن احترام بگذارند. (۴) ارتباط انسانی را بشناسند و ارتباط سالم برقرار نمایند و.....

#### اهداف آموزش والدین یا آموزش خانواده:

- کمک به اولیا در تربیت صحیح فرزندان با توجه به ضرورتها.

- رفع یا کاهش مشکلات خانوادگی که پس از دواج و تشکیل خانواده بروز می کند.

- ایجاد هماهنگی بین آموزش های مدرسه و خانه و تعمیم آموزش های مدرسه در خانه.

- اصلاح دیدگاه ها و سلیقه های فوری در تربیت فرزندان.

- آموزش ویژه برای پر کردن اوقات فراغت و ارضای نیاز های روحی والدین و فرزندان

- آموزش سیاسی، اجتماعی و مذهبی.

- آشنا کردن اولیا با تربیت صحیح فرزندان و امور تحصیلی آنان با توجه به وجود تفاوت های فردی میان فرزندان یک خانواده.

همانطور که گفته شد اولین نکته ای که در آموزش والدین باید مورد توجه قرار گیرد، نیازهای آموزشی آنان است. برخی از موضوعاتی را که والدین به آموزش آنها نیاز دارند عبارت اند از: هدف و مفهوم زندگی، روابط مناسب زناشویی، اقتصاد خانواده، وظیفه زن و شوهر در دوران بارداری و شیرخوارگی فرزندان، مراقبت در تحصیل فرزندان، مسایل تربیتی فرزندان، رابطه پدر و مادر با اولیای مدرسه، بازنشستگی یا تجدید دوران خوش گذشته.

آموزش هایی که والدین نیاز دارند با توجه به پیشرفت جامعه، بسیار زیاد و متنوع است. اما برای آموزش والدین لازم است در هر منطقه، نیازهای آموزشی آنان به طور دقیق شناسایی شده و براساس آنها برنامه آموزشی طراحی شود، زیرا که باید به طور دقیق مشخص شود والدین در هر موضوع تربیتی در چه سطحی هستند و سطح مطلوب کدام است؟ کدام یک از موضوعات برای آنها اولویت بیشتری دارند؟ برای تعیین و تشخیص نیازهای آموزشی می توان از روش مصاحبه و پرسش نامه استفاده کرد و از افرادی که بیشتر با والدین تماس دارند ویا تجربیات بیشتری دارند نظیر معلمان، ها، روحانیون و مددکاران اجتماعی کمک گرفت.

انحرافات خانواده، عدم سلامت روانی خانواده، مشکلات اقتصادی و اجتماعی خانواده از لحاظ تأثیری که روی اعضاء خود دارد جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افراد پیوند میان خانواده و اجتماع هستند. افراد پرورش یافته در خانواده وارد اجتماع می‌شوند و ویژگیهای سالم یا ناسالم خود را که در خانواده دریافت کرده وارد اجتماع می‌کنند. از این لحاظ سلامت یک جامعه به سلامت خانواده‌های آن وابسته است.

لامارک و لویله و دیگران، خانواده را مهمترین کانونی می‌دانند که جامعه از آن تغذیه می‌کنند. به این ترتیب فرد در کنار تأثیری که از اجتماع خود می‌پذیرد با توشه‌ای که از خانواده خود دریافت کرده است محیط پیرامون خود را تحت تأثیر قرار می‌دهد. چنین تأثیراتی علاوه بر مسائل پیرامونی جزئی بلکه بر مسائل کلان اقتصادی - اجتماعی و سیاسی یک جامعه نیز نقش دارند. به این ترتیب به نظر می‌رسد که اصلاح یک جامعه، پیشرفت و ترقی آن از جنبه‌های مختلف تأثیر اصلاح خانواده، توجه افراد به اهمیت خانواده و آموزش آنهاست.

### برخی از وظایف و نقش خانواده:

- خانواده کانون رشد و شکوفایی استعدادهای بالقوه انسان
- نخستین آموزشگاه و پرورشگاه انسان
- نخستین کانون انتقال ارزشها، نگرش‌ها و باورهاست
- نخستین و مهمترین کانون تامین کننده ی نیازهای جسمانی و روانی انسان
- کانون حفظ و تامین سلامت جسمانی و روانی انسان
- مهمترین مرکز رشد شخصیت انسان
- مهمترین مرکز همانندسازی و الگوبرداری
- مهمترین مرکز نهاد یا کانون اجتماعی شدن
- مهمترین کانون شکل گیری «مفهوم خود» و «خودشناسی»
- مهمترین کانون شکل گیری اعتماد به نفس و اعتماد به دیگران

## آسیب شناسی خانواده:

عواملی است که بهداشت روانی خانواده و ازدواج را تهدید می کند.

### هدف از آسیب شناسی:

- شناخت علل و عواملی که موجب عدم موفقیت ازدواج و

شکل گیری مشکلات خانواده می شوند

- دست یافتن به راهبردهای پیشگیری





# دلایل ۱۲ گانه ناپایداری ازدواج:



۱. عدم شناخت و آگاهی به اصول زندگی مشترک

۲. سخت شدن باورهای مذهبی

۳. عدم صداقت و فریبکاری

۴. عدم توجه به نیازهای همسر

۵. ابهام و افراط در انتظارات

۶. دخالت دیگران

۷. مسائل اقتصادی و مالی

۸. موانع فرهنگی و طبقاتی

۹. هوسرانی و ازدواج مجدد

۱۰. سوء تفاهم ها و سوء ارتباطات

۱۱. انتقام گیری و بهانه جویی

۱۲. سلطه گری شوهر یا زن

# توجه کامل به تکنولوژی

در میان ده‌ها اثر تخریبی و آسیب‌ی که برنامه‌های ماهواره‌ای دارد به چند مورد اشاره می‌کنم:

- ۱- ترویج خشونت
- ۲- مسست شدن بنیاد خانواده
- ۳- اختلافات خانوادگی و شکستن حریم خانواده
- ۴- بدحجابی و زنان خیابانی
- ۵- تبلیغ تنوع‌طلبی و همسریازی
- ۶- نهادینه کردن بی‌غیرتی



# مهارتهای ۱۰ گانه زندگی (Life Skills)



- ۱- خود آگاهی
- ۲- همدلی
- ۳- ارتباط مؤثر
- ۴- روابط بین فردی
- ۵- تصمیم گیری
- ۶- حل مسأله
- ۷- تفکر خلاق
- ۸- تفکر انتقادی
- ۹- توانایی حل مسأله
- ۱۰- توانایی مقابله با استرس

## (زندگی آموختنی است)

### خود آگاهی

خود آگاهی ، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات ، نقاط ضعف و قدرت ، خواسته ها ، ترس و انزجار است. رشد خود آگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولا پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

### همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده ، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

### ارتباط مؤثر

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که فرد بتواند نظرها ، عقاید ، خواسته ها ، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران ، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

### روابط بین فردی

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسانهای دیگر کمک می کند. یکی از این موارد ، توانایی ایجاد روابط دوستانه است. که در سلامت روانی و اجتماعی ، روابط گرم خانوادگی ، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

### تصمیم گیری

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند ، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند ، مسلما در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

## حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود.

## تفکر خلاق

این نوع تفکر هم به مسأله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه حلهای مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند. این مهارت، فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

## تفکر انتقادی

تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت ها، نوجوانان را قادر می سازد تا در برخورد با ارزش ها، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از آسیب های ناشی از آن در امان بمانند.

## توانایی حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

## توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

## ارتباط

امروزه ما در دنیایی زندگی می کنیم که ناگزیر از ارتباط و برخورد با دیگران هستیم آنچه مسلم است که هیچ کس قادر نیست بدون کمک و مساعدت و ارتباط با دیگران، نیازهای معمولی خود را برطرف سازد. حال سئوالی که اینجا مطرح می شود این است که چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم و جهت افزایش این ارتباط چه کارهایی باید انجام دهیم یا اینکه چه کارهایی نباید انجام دهیم.

در معاشرت باید با روی گشاده و نرمی و مهربانی با همه رفتار نمود و تند خویی با هر کس که باشد بد است. اگر خود را در سطح دیگران قرار دهیم واز زبان آن ها برای انتقال نقطه نظرهای خود استفاده کنیم، اغلب به نتیجه دلخواه می رسیم و با دیگران در سطح خود آن ها ظاهر شدن همان برقراری ارتباط موثر می باشد. بعضی ها گمان می کند که ارتباط فقط شامل حرف زدن، نوشتن و یا بحث کردن است، این ها از عناصر مهم ارتباطی هستند ولی در واقع ارتباط را رفتاری می گوئیم که پیامی در خود دارد که توسط طرف مقابل ما درک می شود، خواه شفاهی باشد یا غیر شفاهی، آگاهانه یا ناآگاهانه، عمدی و... ولی اگر ادراک شود، جنبه پیام ارتباطی پیدا می کند و همین عدم درک پیام رابطه را مختل و نارسا می سازد. ارتباطات عامل و منشا بسیاری از شادی ها و غصه ها و رنج ها زندگی است، زندگی شاد، زندگی سرشار از دوستی است. روشن است که با افراد متفاوت، رفتارهای متفاوتی خواهیم داشت تاکید بر خصوصیات مشترک ارتباط را موثر می کند، ما انسان ها با یکدیگر مشترکات فراوان داریم، با کمی تمرین می توان خود را همراه دیگران بیابیم و با آن ها دوست وهم رای شویم.

**مفهوم ارتباط:** ارتباط را فن انتقال اطلاعات، افکار و رفتارهای انسانی از شخصی به شخص دیگر تعریف کرده اند

**عناصر اصلی ارتباطات:** فرستنده پیام ----- پیام ----- گیرنده پیام

**انواع ارتباط:** کلامی - غیر کلامی - کتبی و الکترونیکی

## ۱۵ راه برای صمیمی شدن با فرزند

یکی از معضلات اصلی برای خانواده ها نحوه برخورد و ارتباط برقرار کردن با فرزندان خود می باشد.

اولین و مهمترین مساله این است که پدر و مادر فکر می کنند که برقرار کردن رابطه دوستی با فرزندان مشکل می باشد، در صورتی که اگر پدر و مادر کمی حوصله به خرج دهند و صبوری کنند و با آرامش به حرفهای بچه هایشان گوش دهند مسلما خیلی از گره هایی که بایستی با دندان باز شود را با دست باز می کنند. وقتی فرزند احساس امنیت کنند می توانند با پدر و مادر خود صحبت کنند بدون اینکه ترسی از طرد شدن، مورد ضرب و شتم قرار گرفتن، مورد تحقیر قرار گرفتن و مورد مقایسه قرار گرفتن داشته باشند. در این صورت آن جوان یا نوجوان، پدر و مادر خود را محرم اسرار دانسته و ارتباط خوبی بر قرار می کند. البته این اولین و اساسی ترین قدم است.

یک مثال واضح این که خود ما چرا با یک دوست راحت صحبت می کنیم ولی با پدر و مادر یا حتی با خواهر و برادر نمی توانیم به راحتی صحبت کنیم؟ چون یک دوست فقط به حرفهای ما گوش می دهد و در نهایت برای این که ما را آرام کند، همدردی می کند و حتی یک راهکار هم جلوی پای ما می گذارد، چه درست و چه نا خواسته غلط. ولی پدر و مادرها به محض اینکه بچه صحبت می کند چون نگران هستند که به نوعی از دستش بدهند شروع به گفتن حرفهای تحریک آمیز می کنند، البته ناخواسته و نمی دانند که این حرف ها فاصله ها را بیشتر می کند و بچه برای اینکه جایگاه خود را در خانه از دست ندهد و مورد سرزنش قرار نگیرد، ترجیح می دهد با همان دوست راحت باشد و در دودل کند، به همین راحتی!!

## اما راهکارهایی کاربردی برای حل این مساله و دوستی عمیق با فرزندان:

۱- اولین راهکار این که تحمل کرده و با آرامش به حرفهایشان گوش کرده بدون اینکه خود را در جایگاه پدر یا مادر بدانید، بلکه خود را یک دوست صمیمی و هم سن و سال او بدانید و راهنمایی اش کنید. بدون اینکه ترسی داشته باشید اولین قدم و بزرگترین قدم را برداشته اید.

۲- فرزندان خود را همان طوری که هستند بپذیرید، بدون مقایسه با فرزندان دیگران، اگر می خواهید واقعا آنها را از دست ندهید.

۳- علاقه خودمان را به صورت جملاتی شیرین اما نه چرب زبانی و شیوه های غیر کلامی محبت آمیز و عملی به فرزندمان ابراز کنیم. عزیزم تو عشق من هستی!!

۴- با فرزندان به زبان دل آنها و مناسب با زمان زندگی آنها سخن بگوییم، در قالب احترام و تشویق در فرزندمان ایجاد امنیت روانی و انگیزه مثبت کنیم.

۵- فاصله روحی خود را با در دودل کردن و تعریف خاطرات کودکی با فرزندان تان کم کنید و با این کار رشد معنوی را در آنها تقویت کنید.

۶- اشتباهات فرزندان خود را با بزرگواری بدون پرده دری و ایجاد جسارت در آنها رفع نمایید.

۷- به صورت دستوری با آنها صحبت نکنیم و نام فرزند خود را با احترام به ویژه در حضور دیگران صدا کنیم.

۸- دادن هدیه های کوچک به بهانه مناسبت های مختلف به صورتی که آنها را پر توقع نسازد و برای هر کار کوچکی از شما انتظار پاداش و جایزه نداشته باشند.

۹- ایجاد حس مسئولیت و اعتماد به نفس در فرزندان با تعیین وظایف در خانواده و دادن یک حس مالکیت به آنها.

۱۰- نسبت به دوستان فرزند خود حساسیت و شناخت بالایی داشته باشید، زیرا گرایش او بر پذیرش شما در گروه همسالان و مشابهت آنان از عوامل اصلی تربیت نوجوانان و جوانان است و این کار وقتی آسان می شود که با فرزندانمان دوست باشیم که مطمئناً به دوستان آنها نیز می توانیم نزدیک شویم.

۱۱- اهمیت جایگاه فرزندان را در خانواده به او تفهیم کنید که در حفظ و رشد شخصیت خود کوشا باشد.

۱۲- توقعات و انتظارات خود را به صورت دقیق و در حد توان و با محبت برایشان توضیح دهید.

۱۳- در مواقع انتقاد، شخصیت او را زیر سوال نبرده بلکه حداقل از چند خوبی او تعریف کرده و سپس عمل ناپسند او را انتقاد کنید.

۱۴- در مقاطع دشوار سعی کنید کنارش باشید و با او احساس همدردی کنید، اما به او بفهمانید کاری که شما انجام داده اید وظیفه او بوده و عادت نکند.

۱۵- در آخر فرزندانمان را با سختی و محرومیت آشنا کنیم تا دارای روحیه ای قوی و محکم شوند.

با دقت این راهکارها را مطالعه کرده، بپذیرید و انجام دهید. مطمئن باشید گاهی صمیمیت و مهربانی به موقع شر را به خیر تبدیل کرده و در دسرهای آینده ی فرزند شما برایتان از بین خواهد رفت.

### نقش مهدکودک در بهبود روابط والدین و فرزند

نقش مهدکودک در بهبود روابط والدین و فرزندان ارتباط نزدیک میان تعلیم و تربیت خردسالان و تماس با اولیای آنها، در تاریخ آموزش دوران اولیه کودکی رابطه انکارناپذیر بوده است. عامل این رابطه شاید انس و الفت والدین و کودک نسبت به یکدیگر باشد که سبب می شود، پدر و مادر بیش از هر فرد دیگری در یادگیری و رشد کودک موثر باشد. از آنجا که این انس بیش از هر برنامه آموزشی با زندگی کودک پیوند دارد، نظر متخصصان تعلیم و تربیت را به خود جلب کرده است.

کمیونس و پستالوزی، متخصصان تعلیم و تربیت کودک که قبل از ایجاد کودکستان و مهدکودک می زیستند، در کتاب های خود به اهمیت نقش مادر در آموزش کودکان اشاره کرده اند. فردریک فروبل، بنیانگذار کودکستان، نیز اعتقاد خود را به اهمیت آموزش مادران برای تربیت کودکان و نیز هماهنگی آموزش مدرسه و خانه بیان کرده اند. مهدکودک ها همزمان با گسترش همه جانبه در افزایش و بهبود روابط سالم کودک و والدین تاثیر بسزایی داشتند. در عصر حاضر نیز، مهدکودک ها و مدارس وجود دارد که اولیا عهده دار اداره آنها می باشند و اولیا تنها یک فرد مرجع به مهد نیستند بلکه تعیین کننده خط مشی آموزشی می باشند. زیرا آنان می توانند کسی را به عنوان مربی برای فرزندان خود انتخاب نمایند که دارای ویژگی های رفتاری مشابه آنان باشد.

### • چگونگی همکاری و ارتباط مناسب مدیر با والدین:

مدیر باید قبل از هر چیز با تهیه و تنظیم دفترهایی خاص، به راهنمایی و هدایت خانواده های کودکان اقدام کند و اطلاعات مورد نیاز از آنان را کسب و موارد زیر را رعایت کند:

۱- با اولیای کودکان روابط صمیمانه برقرار و در جلب همکاری آنان با مؤسسه تلاش کند.

۲- با خصوصیات خانواده های کودکان آشنا شود تا بتواند مربیان را در امر تربیت کودکان یاری کند.

۳- خانواده ها را از برنامه کار و جریان رشد و پیشرفت کودکانشان آگاه کند.

۴- در صورت امکان، نمونه کارهای کودکان را برای اولیای آنها ارسال کند.

۵- کتاب و نشریات سودمندی را در زمینه تربیت و آموزش کودکان به خانواده‌های معرفی کند.

۶- در صورت امکان، جلسات تربیتی آموزنده با حضور والدین و مربیان تشکیل دهد.

۷- به مناسبت‌های مختلف، نمایش‌ها و جشن‌هایی را برای کودکان و خانواده‌های آنها برگزار کند.

۸- روابط اجتماعی بین مربیان، والدین و جامعه را به خوبی تنظیم کند.

۹- در امور مختلف مربوط به کودکان از جمله نگهداری، تغذیه، بازی، آموزش و تربیت، از والدین آنها به ویژه مادران نظرخواهی کند.

۱۰- به همکاری والدین ارجح نهد و به تناسب جشن‌ها، رویدادها و حوادث مختلف، با آنها همدلی و هماهنگی داشته باشد.

۱۱- پیگیری وضع بهداشتی کودک در خانه و ارتباط مداوم با والدین برای تربیت کودک و ایجاد عادت‌های مفید اجتماعی در او.

### اهمیت ارتباط با مهدکودک

آماده کردن کودکان برای ورود به مهد تنها مشکل و دردسر والدین نیست. برای یک ورود موفق خانواده، سیستم آموزشی مهد، معلم و جامعه همگی مسئول هستند. تعدادی از کودکان ممکن است برای ورود به مهد اضطراب داشته باشند. یا شایعات زیادی درباره معلمین شنیده باشند. درباره برنامه‌های مهد اطلاع کافی نداشته باشند. و شما نیز در این زمینه‌ها نگران هستید و می‌خواهید بدانید معلم او کیست با چه کسی همکلاس است و اینکه می‌خواهید بدانید چطور می‌توانید به بهترین شیوه کودکان را برای پذیرش تغییر و تحولات آماده کنید. اضطراب و نگرانی بچه‌ها را بپذیرید و او را به صحبت در آن زمینه‌ها تشویق کنید.

آماده گوش کردن باشید. روی رشد جسمی فرزندان توجه داشته باشید. هم کلاسیها و هم سرویسهای او را بشناسید. بچه‌ها در مهد چیزهای زیادی را از طریق مکاشفه و تصمیم‌گیری یاد می‌گیرند. عقاید و احساساتشان را بیان می‌کنند. برای یکدیگر داستان تعریف کرده و به داستانهای یکدیگر گوش می‌دهند. مفاهیم ریاضی را از طریق ساختن و ترکیب کردن (خانه سازی و ...) یاد می‌گیرند و ...

### بچه‌ها برای ورود به مهد آماده هستند اگر بتوانند :

۱- براحتی از والدینشان جدا شوند. ۲- بخوبی با دیگر بچه‌ها بازی کرده و بهم احترام بگذارند.

۳- قوانین و دستورهای ساده را دنبال کنند. ۴- بدون کمک مربی بتواند مشکلات ساده‌ای را که بین او و همکلاسیهایش پیش می‌آید حل کند.

۵- بطور مستقل کار کند حداقل برای ۵ دقیقه. ۶- بنشیند و به داستان گوش کند حداقل برای ۱۰ دقیقه.

۷- پیچ و مهره را از درون جعبه ابزار جدا کند

والدین و مربیان باید برای ورود موفق کودکان به مهد با هم مشارکت و همکاری داشته باشند. مهم است که در روزهای اول ورود کودک به مهد، شما در دسترس باشید. به آمدنتان به خانه توجه کنید برای فرزندان وقت بگذارید، تاریخهای مهم را یادداشت کنید و ... خیلی از بچه‌ها بعد از مهد به محل کار والدینشان می‌روند ما باید به کودک این اجازه را بدهیم که ما را نیز به مهد ببرند و از نزدیک با کارها و فعالیت‌هایشان آشنا شویم. کودکان از قدرت سازگاری بالایی برخوردارند و با انتظارات و روال جدید سازش پیدا خواهند کرد. این موفقیت در سازش، اعتماد و اطمینان تازه‌ای را در او بوجود آورده و یک تصویر مثبت نسبت به خود را در او ایجاد می‌کند. خیلی مهم است برای

والدین و مربیان که بدانند چه موقع و چگونه با هم همکاری کنند. ارتباط خوب و مناسب بین ما و مربیان چه در مهد و چه بعد از مهد برای موفقیت کودک حتی در مراحل بعدی نیز ضروری و مؤثر است.



### بایدها و نبایدهای ارتباط والدین و مدارس

- والدین زمانی قادر خواهند بود نقش تربیتی خود را به نحو مطلوب ایفا کنند و با مدرسه ارتباطی صحیح برقرار نمایند که از وضع درسی و رفتاری فرزندشان اطلاع کافی داشته باشند.
- والدین در موقع حضور در مهد، همیشه باید حفظ آرامش را به عنوان یک اصل به خاطر داشته باشند. گاهی ممکن است پدر و مادر با مشاهده ضعف درسی در کودک و یا گریه های او احساساتی شوند و به صورت خشن و برافروخته با اولیای مدرسه برخورد کنند. قطعاً چنین حالتی مخل برقراری ارتباط مؤثر با مسوولان مدرسه خواهد بود.
- والدین باید در مهد به عنوان ولی حضور پیدا کنند، نه به عنوان فردی که در یک جای خاص، مسوولیت دارد. اگر پدر یا مادر دانش آموز در وزارتخانه یا سازمانی، مسوولیت اجرایی سطح بالایی دارد و در آنجا به عنوان رئیس ایفای نقش می کند و به تناسب مسوولیت، گاهی امر و نهی می نماید، نباید با همان شکل و با همان انتظارات و تصورات وارد مدرسه شوند.
- ارتباط اولیا با مسوولان مدرسه باید مستمر باشد. معنای استمرار این نیست که هر روز سری به مدرسه بزنند، بلکه لازم است به طور مرتب در منزل به وضع درسی و رفتاری فرزند خود رسیدگی کنند و بر طبق اطلاعات به دست آمده، با مدرسه ارتباط برقرار نمایند.



## • توصیه‌های تربیتی برای ارتباط با کودک

اساسی‌ترین بخش ارتباط با کودک از طریق زبان و گفتار است. در کنار اینکه سعی می‌کنیم توضیحات خود را در حد درک و توان کودک ارائه کنیم، از بکار بردن واژه‌ها و اصطلاحات و تلفظ کودکانه خودداری کنیم. کودک شیوه صحیح ارتباط زبانی را از پدر و مادر یاد می‌گیرد، بنابراین شیوه درست برقراری ارتباط زبانی را به او نشان دهیم.

از گول زدن و فریب دادن کودک بخاطر اینکه موقتا او را ساکت کرده باشیم یا بنا به دلایل دیگر خودداری کنیم. کودکان به زودی خواهند فهمید ما از همین شیوه‌ای استفاده می‌کنیم و این مسأله موجب خواهد شد اعتماد کافی بر ما نداشته باشند.

احساسات کودک را درک کنیم. کودکی که گریه می‌کند نیاز به درک شدن دارند. زمانی که کودک حس کند با او همدردی می‌شود، راحتتر آرام می‌گیرد تا زمانی که پدری به اجبار از وی می‌خواهد بس کند. مثال: کودکی شدیداً گریه می‌کند چون جوجه اردک او مرده است. پدر از او می‌پرسد: خیلی ناراحتی؟! کودک می‌گوید: بله. پدر دوباره می‌پرسد: خیلی اونو دوست داشتی؟ کودک کلی آرامتر می‌گوید: بله، اون دوست من بود و پدر می‌گوید: آره خیلی بده آدم دوستش را از دست بده.

در ارتباط فوق با دریافت همدردی پدر به سرعت آرام می‌گیرد. در صورتی که قبلاً هم به همین شیوه عادت کرده باشد. پدر و مادرانی که اولین بار از این شیوه استفاده می‌کنند مراقب باشند که این رفتار برای کودک تازگی دارد و ممکن است منظور شما را خوب درک نکند و در حالیکه منتظر واکنشهای قبلی شماست رفتارهای دیگری از خود نشان دهد. در هر حال تداوم چنین شیوه کودک را به این مسأله عادت خواهد داد.

اگر می‌خواهید قاطعیت داشته باشید، این رفتار را در مقابل هر خواسته کودک نمی‌توان بکار برد. خواسته‌هایی را که شما دلایل منطقی برای رد آنها دارید با قاطعیت رد کنید. در غیر اینصورت اگر قرار است رفتاری را با اصرار کودک تسلیم شده و انجام دهید بدون اصرار او در همان مرحله اول خواستن انجام دهید.

همینطور اگر خواسته‌ای از کودک دارید و می‌خواهید حتماً کودک آن را انجام دهد تا آخرین مرحله یعنی زمانی که او رفتار مورد نظر را انجام می‌دهد قاطع بمانید.

با کودکان خود زیاد صحبت کنید. این کار علاوه بر سرعت بخشیدن به رشد کلامی او رابطه مناسب و نزدیکی را بین شما و او ایجاد می‌کند.

روش ارتباطی توأم با احترام با کودک در پیش بگیرید. به این طریق او خود را موجودی ارزشمند خواهد دانست و عزت نفس او رشد پیدا خواهد کرد.

انتظارات خود را متناسب با تواناییهای او در آوریم.

به او فرصت دهید صحبت کنید و دلایلیش را توضیح دهد.

بازی بهترین موقعیت برای برقراری ارتباط با کودک است. ساعات زیادی را برای بازی با کودک اختصاص دهیم.

تنبیه را برای فرو نشانیدن خشم و ناراحتی خود استفاده نکنیم. علاوه بر اینکه سعی می‌کنیم تنبیه‌ها بدنی نباشد آنها را به عنوان یک شیوه و با حفظ خونسردی خود بکار ببریم.