

- سه‌شنبه ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۴**
- سال هفدهم - شماره ۳۱۱۶**

میانگین سن پدر و مادر در نخستین فرزندآوری چند سال است؟

سال است و بیشترین میانگین سنی مادران در نخستین فرزندآوری، در بین استان‌ها مربوط به استان تهران با ۳۰٫۶ سال و کمترین آن مربوط به استان سیستان‌وبلوچستان با ۲۲٫۶ سال است.

مادر در نخستین فرزندآوری در کل کشور برابر با ۲۷٫۵ سال بوده است. براساس این گزارش میانگین سن مادر در نقاط شهری ۲۸٫۲ سال و در نقاط روستایی ۲۴٫۴

استان تهران با رقم ۳۴٫۸ سال و کمترین آن مربوط به استان سیستان و بلوچستان با رقم ۲۷٫۱ سال است. همچنین براساس این گزارش میانگین سن

بر اساس این گزارش میانگین سن پدر، برای نقاط شهری برابر با ۳۲٫۸ سال و نقاط روستایی سن پدر در نخستین فرزندآوری در کل کشور برابر میانگین سن پدر در اولین فرزندآوری مربوط به

بر اساس آمارهای موجود در مرکز رصد جمعیت سازمان ثبت احوال کشور، میانگین سن پدر در نخستین فرزندآوری در کل کشور برابر با ۳۲٫۳ سال بوده است.

سپهرغرب، گروه خانواده؛ مرکز رصد جمعیت سازمان ثبت احوال، میانگین سن پدر و مادر در اولین فرزندآوری در سال ۱۴۰۳ را ۳۲٫۳ سال برای پدران و ۲۷٫۵ سال برای مادران اعلام کرد.

گوش شنوا، گمشده‌ای در فضای خانوادگی امروز

بگیرد تصریح کرد: اگر افراد نتوانند ترس‌ها و اضطراب‌های ناشی از فضای مجازی را با خانواده در میان بگذارند، ممکن است به دام‌هایی بیفتند که دیگران در فضای مجازی برایشان پهن کرده‌اند و این بسیار خطرناک است.

وی با اشاره به اینکه هرچه تعامل در خانواده بیشتر باشد و افراد از این فضای امن بهره‌مند شوند، سلامت روانی و عاطفی خانواده بیشتر تضمین خواهد شد، به سخنان خود پایان داد.

برای غلبه بر معضل عدم تعامل و ایجاد یک فضای صمیمی و سازنده در خانواده، لازم است که همه اعضا به‌طور فعال در این فرآیند مشارکت کنند، تقویت مهارت‌های ارتباطی مانند گوش دادن فعال و بیان احساسات به شیوه سالم، نقش مهمی در این امر دارد، اگر خانواده سعی کند زمانی که یکی از اعضا صحبت می‌کند با دقت به حرف‌ها و زبان بدن او توجه کرده و پس از اتمام صحبت‌های او، با پرسیدن پرسش‌هایی که از قضاوت و سرزنش به دور است در مورد افکار، احساسات و نیازهای فعلی او صحبت شود، حتی اگر راه حلی هم برای مشکل او نداشته باشند قدر به‌دلیل شنیده شدن حرفایش به رضایت خاطر بیشتری دست پیدا می‌کنند.

سعی کنید حداقل یک بار در هفته، زمانی را به گفت‌وگو با اعضای خانواده اختصاص دهید. این زمان می‌تواند در هنگام صرف غذا یا در یک فضای آرام و صمیمی باشد خانواده می‌تواند جهت وقت گذراندن با اعضا یا انجام فعالیت‌های مشترک مانند بازی، ورزش، سفر، یا تماشای فیلم، فرصتی برای گفت‌وگو و تعامل بیشتر بین اعضای خانواده ایجاد می‌کند.

به یاد داشته باشید که می‌توان از شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها برای برقراری ارتباط با اعضای خانواده‌ای که از شما دور هستند، استفاده کنید. با این حال، به‌خاطر داشته باشید که استفاده از این شبکه‌ها، جایگزین تعاملات رو در رو نشود. با به‌جا آوردن سنت‌های دورهمی خانوادگی می‌توان فرصتی برای جمع شدن اعضای خانواده و تقویت روابط بین آن‌ها ایجاد کرد.

به‌خاطر داشته باشید که اگر نمی‌توانید به‌تنهایی اختلافات خود را حل کنید، از یک مشاور خانواده یا یک فرد مورد اعتماد در خانواده کمک بگیرید تا به‌عنوان میانجی عمل کند، از اختلافات بگذرید و سعی کنید، اشتباهات دیگران را ببخشید و از آن‌ها عبور کنید چراکه کینه‌توزی و نگه داشتن خشم، می‌تواند روابط خانوادگی را تخریب کند.

به اعضای خانواده خود بگویید که دوستانشان دارید و از آن‌ها قدردانی می‌کنید. ابراز محبت و قدردانی، می‌تواند احساس ارزشمندی و تعلق خاطر را در آن‌ها تقویت کند سعی کنید، در برابر تغییرات و نیازهای جدید اعضای خانواده، انعطاف‌پذیر باشید به حریم خصوصی یکدیگر احترام بگذارید. از سرک کشیدن در وسایل شخصی دیگران و یا دخالت در امور شخصی آن‌ها خودداری کنید.

با به‌کارگیری این راهکارها و پیشنهادها، می‌توانید به‌تدریج فضای صمیمی‌تر، سالم‌تر و سازنده‌تری را در خانواده خود ایجاد کنید. به یاد داشته باشید که ایجاد تغییر، نیازمند صبر، تعهد و تلاش مداوم است.

تا به‌چه یاد بگیرند که چگونه به حرف یکدیگر گوش دهند و چگونه صحبت کنند.

وی با ابراز اینکه در فرایند گوش‌دادن، چند نکته اساسی وجود دارد گفت: باید برای صحبت‌کردن به هم فرصت بدهیم و صبر کنیم تا طرف مقابل حرفش را تمام کند، همین امر یک مهارت مهم است.

وی با بیان اینکه فرصت‌دادن به صحبت و رعایت احترام یکدیگر باعث آرامش می‌شود ادامه داد: این تعامل سالم پایه یک گفت‌وگوی مؤثر است باید اجازه بدهیم طرف مقابل با آرامش صحبت کند و سپس ما هم با آرامش پاسخ بدهیم.

این مدرس دانشگاه مطرح کرد: پرهیز از حاشیه‌رفتن در گفت‌وگو نیز یک مهارت است؛ باید یاد بگیریم که روی همان موضوعی که محور گفت‌وگو است متمرکز بمانیم و از بحث‌های پراکنده و بی‌ارتباط پرهیز کنیم اینگونه طرفین نتیجه بهتری می‌گیرند.

میرطالبی با اظهار اینکه یک گفت‌وگوی کوتاه و صمیمی بیشتر از یک بحث طولانی اثرگذار است، گاهی داشتن یک گوش شنوا، بدون قضاوت و بدون فشار می‌تواند برای فرد مقابل آرامش‌بخش باشد عنوان کرد: در فضای خانواده نیازمند بازسازی فرهنگ گفت‌وگویی هستیم که شامل شنیدن واقعی، بی‌قضاوت و همراه با احترام باشد نه پر از نصیحت.
وی با بیان اینکه والدین برای گوش‌زده و یا راهنمایی برخی نکات باید در کوتاه‌ترین زمان و ساده‌ترین شکل ممکن با فرزندان خود تعامل برقرار کنند توضیح داد: این گفت‌وگو بهتر است در یک موقعیت مناسب بدون تکرارهای مداوم مطرح شود.

این مدرس دانشگاه با ابراز اینکه ارائه نکات به‌صورت مختصر و مفید بسیار اهمیت دارد اگر این مهارت‌ها را رعایت کنیم، به‌مرور درمی‌یابیم که چنین گفت‌وگوهایی برای اعضای خانواده تأثیرگذار و راهگشا خواهند بود تصریح کرد: خانواده نیازمند یک فضای امن است، فضایی که فرزند بتواند راحت، بدون نگرانی و با ترس، افکار و پرسش‌های خود با یا دیگر اعضا در میان بگذارد.

میرطالبی با تأکید بر اینکه ایجاد فضای امن خانوادگی باید به‌تدریج و با آگاهی باشد خاطرنشان کرد: فاصله عاطفی و نیاز مبرم تعامل میان زوجین در بسیاری مواقع تنها با یک هدیه، یک رفتار محبت‌آمیز یا بیان کلامی احساسات، برطرف می‌شود.

وی با بیان اینکه هرچقدر فضای خانواده از تنش دور باشد و گفت‌وگو جای آن را بگیرد، خانه به محیطی امن تبدیل می‌شود گفت: امنیت، نخستین و مهم‌ترین اصل در خانواده است. اگر اعضا در خانه احساس امنیت کنند، مسائل خود را همان‌جا مطرح و حل می‌کنند و این مشکلات به بیرون کشیده نمی‌شود تا در معرض دخالت دیگران، به‌ویژه افراد ناآگاه، قرار گیرد.

این روان‌شناس با بیان اینکه متأسفانه امروزه میژان گفت‌وگو در خانواده‌ها به کمترین حد رسیده ادامه داد: افراد گاهی در تنهایی بیشتر احساس آرامش یا لذت می‌کنند، درحالی‌که از نظر روان‌شناسی این نشانه خطر است.
میرطالبی با ابراز اینکه احساس خوب باید در بستر تعاملات انسانی و به دور از انزوا شکل

این خلأ عاطفی، در فضای مجازی با افرادی ارتباط بگیرد که شناختی از آن‌ها ندارد توضیح داد، این ارتباط تنها تحت تأثیر حرف‌های زیبا و ظاهرسازی‌های سطحی قرار می‌گیرد و به سمت رابطه‌ای سوق پیدا می‌کند که می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

وی با تأکید بر اینکه هرچند در زندگی روزمره با چالش‌ها و مشکلات فراوانی مواجه هستیم اما با حمایت فکری و عاطفی خانواده می‌توانیم بر آن‌ها چیره شویم گفت: اگر این فضا برای گفت‌وگو و همفکری از بین برود یا کم‌رنگ شود، خانواده فرصتی برای ابراز احساسات و دریافت حمایت نخواهد داشت. در نتیجه، به سوی تعامل با افراد ناآشنا رفته و در دام فضای مجازی خواهد افتاد.

این مدرس دانشگاه اظهار کرد: اگر فرزندان ببینند والدین‌شان با هم گفت‌وگو دارند و از یکدیگر راهنمایی می‌گیرند، به‌مرور این مهارت را کسب می‌کنند؛ اما اگر این فضا در خانواده وجود نداشته باشد، کودکان ما یاد نمی‌گیرند چگونه گفت‌وگو کنند.

میرطالبی با بیان اینکه نبود آموزش و تمرین مهارت گفت‌وگو از کودکی، پرخاشگری را به‌دنبال خواهد داشت افزود: افراد پرخاشراز یاد نگرفته‌اند با احترام صحبت کنند، به حرف‌های دیگران گوش دهند و توجه واقعی داشته باشند.

وی با ابراز اینکه باید به فرزندان خود تفاوت بین «شنیدن» و «گوش دادن» را بیاموزیم خاطرنشان کرد: شنیدن عملی ناخودآگاه است، اما گوش دادن، یک مهارت آگاهانه و ارادی است. بسیاری از ما فقط صدای طرف مقابل را می‌شنویم، اما واقعاً به آن گوش نمی‌دهیم.

این روان‌شناس با بیان اینکه در فضای خانوادگی امروز، فقدان یک «گوش شنوا» به معضلی جدی بدل شده گفت: بیشتر افراد فقط نیاز دارند کسی به حرفشان گوش دهد حتی لزوماً تأیید هم نمی‌خواهند، فقط می‌خواهند شنیده شوند.

میرطالبی با اشاره به اینکه شرایط اقتصادی و چالش‌های روزمره اجتماعی دست به دست هم داده‌اند تا زمان مشترک خانواده را کاهش دهند گفت: گفت‌وگ ی نیاز اساسی برای همه اعضای خانواده است، والدین آگاه زمان‌هایی را برای گفت‌وگو بین اعضای خانواده اختصاص می‌دهند

تلفن همراه و دنیای دیجیتال جای تعامل خانوادگی را گرفته توضیح داد: کمی پیش‌تر خانواده‌ها دست‌کم هنگام صرف شام کنار هم می‌نشستند و درباره مسائل روز صحبت می‌کردند اما امروزه این تعامل هم تقریباً از بین رفته، پیامد چنین روندی بسیار جدی و خطرناک است.

میرطالبی با اشاره به اینکه یکی از ویژگی‌های بنیادین انسان، قدرت گفتار و تمایل به گفت‌وگو است تصریح کرد: انسان موجودی ناطق است و نیاز دارد با دیگران تعامل کلامی داشته باشد. وقتی این ظرفیت نادیده گرفته شود و گفت‌وگوها کاهش یابد، فاصله عاطفی بین اعضای خانواده روزبه‌روز بیشتر می‌شود.

وی با اشاره به مهم‌ترین پیامدهای فاصله عاطفی و دوری اعضای خانواده اظهار کرد: این امر موجب کاهش تعامل و حمایت متقابل و حتی کاهش احساس امنیت روانی می‌شود.

وی با بیان اینکه وقتی تعاملات خانوادگی به حداقل برسد، روابط خانوادگی ضعیف شده و اعضا به‌تدریج از هم دور می‌شوند گفت: انسان نیاز دارد تا با شریک زندگی خود به گفت‌وگو و درد دل بپردازد تا فشارهای روانه را از این طریق تخلیه کرده و در کنار هم راهکاری برای حل مشکلات خود پیدا کنند.

این مدرس دانشگاه با اشاره به اینکه هرگاه تعامل‌ها از مسیر درست و طبیعی خود خارج شوند، این خطر وجود دارد که افراد این نیاز را از راه نادرست تأمین کنند ادامه داد: اگر زمانی که اعضا به کمک یا راهنمایی احتیاج دارند خانواده به‌موقع پاسخگو نباشد، فرد ممکن است از افرادی مشورت بگیرد که صلاحیت اخلاقی یا فکری لازم را ندارند. نتیجه چنین وضعیتی، پیامدهای منفی متعددی در فضای خانواده خواهد داشت.

دکتر میرطالبی با بیان اینکه یکی از دلایل مهم شیوع فاصله عاطفی میان خانواده، گسترش فضای مجازی و درگیر شدن افراد با آن است گفت: در گذشته، مردم با تعاملات ساده، مشکلات خود را حل می‌کردند و احساس تنهایی نداشتند اما امروز، این احساس به شکل چشم‌گیری افزایش یافته و گاهی به گرایش‌های منفی، افسردگی، اضطراب، اختلالات خواب و ترس‌ها منجر می‌شود.

وی با ابراز اینکه ممکن است فرد برای جبران این مدرس دانشگاه با بیان اینکه

مشکلات گوارشی و ضعف سیستم ایمنی منجر شود. کودکانی که در خانواده‌هایی با تعامل کم رشد می‌کنند، بیشتر در معرض مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری، نافرمانی، اضطراب جدایی و مشکلات تحصیلی قرار دارند. همچنین عدم تعامل، زمینه را برای سوءتفاهم‌ها و تعارضات فراهم می‌کند. وقتی افراد نمی‌توانند به درستی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، احتمال برداشت‌های نادرست و بروز اختلافات افزایش می‌یابد درنتیجه مشکلات و اختلافات انباشته و به‌تدریج به بحران تبدیل می‌شوند. توانایی نداشتن در حل مشکلات، باعث می‌شود که نارضایتی و خشم در خانواده افزایش یابد.

خانواده‌ای که تعامل کمی در آن وجود دارد، نمی‌تواند به‌درستی از اعضای خود حمایت عاطفی کند. این امر باعث می‌شود که افراد در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، احساس ناتوانی کنند. درنهایت این امر می‌تواند به کاهش انسجام خانوادگی و افزایش احتمال جدایی و طلاق بینجامد؛ پس می‌توان گفت که تقویت گفت‌وگو و تعامل سازنده در خانواده، از اهمیت بسزایی برخوردار است.

باتوجه به موضوعاتی که عنوان شد، ضروری است از نقطه‌نظرات یک کارشناس برای دریافت اطلاعات بیشتر بهره ببریم. به همین جهت با استاد دانشگاه سوره تهران دارای دکتری مهندسی فرهنگی گفت‌وگویی ترتیب دادیم که در ادامه می‌خوانید:

دکتر سید محسن میرطالبی، با اشاره به اهمیت کیفیت گفت‌وگو در خانواده‌ها و اهمیت استمرار گفت‌وگوی صادقانه اظهار کرد: متأسفانه در سال‌های اخیر، به‌ویژه از دهه ۹۰ به بعد، با گسترش روزافزون شبکه‌های اجتماعی، سبک زندگی خانواده‌های ایرانی دچار تغییرات بنیادین و اساسی شده است.

وی با ابراز اینکه در گذشته، سبک زندگی خانواده‌های سنتی ایرانی به گونه‌ای بود که خانواده حداقل در سه وعده غذایی دور سفره کنار هم می‌نشستند و با یکدیگر گفت‌وگو می‌کردند گفت: همین امر فرصتی بود که مسائل

و مشکلات خود را در جمع مطرح و با همفکری هم، برای حل آن تلاش کنند.

وی با بیان اینکه امروزه میزان گفت‌وگوی میان اعضای خانواده در طول شبانه‌روز به کمتر از ۴۰ دقیقه رسیده افزود: این آمار نگران‌کننده و بیانگر عدم تعامل اعضای خانه با یکدیگر است، متأسفانه تلفن همراه در این تغییر سبک زندگی نقش چشمگیری دارد.

این مدرس دانشگاه با بیان اینکه ایجاد احساسات منفی در کودک شود، این برداشت‌ها تنها بر روحیه کودک تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند منجر به چالش‌های عاطفی و رفتاری نیز شود. کودکان به خصوص در سنین پایین هنوز نمی‌توانند عواطف و احساسات خود را به‌درستی مدیریت کنند، بنابراین مهم است که والدین در این زمینه آگاه باشند.

یکی از اصول اساسی در پیشگیری از چالش‌های عاطفی و رفتاری در کودکان، توجه به مفهوم قلمک عاطفی است. والدین می‌توانند با افزایش محبت و تأیید، این قلمک را پر کنند و فضای احساسی مثبت‌تری برای کودکان ایجاد کنند. همچنین، مهم است که والدین یاد بگیرند چگونه در مواقع نیاز، به جای برداشت از قلمک عاطفی، به فرزندان‌شان کمک کنند تا احساسات خود را مدیریت کنند و در نتیجه، به سلامت عاطفی و روانی آن‌ها کمک کنند.

درنهایت، توجه و محبت به کودکان نه‌تنها باعث می‌شود که آن‌ها احساس ارزشمندی کنند، بلکه به رشد عاطفی و اجتماعی آن‌ها نیز کمک می‌کند. با ایجاد یک فضای حمایتی و پر از عشق، والدین می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند تا در آینده علاوه بر داشتن روابط سالم و مثبت با

سپهرغرب، گروه خانواده – ملیکا قانع‌ی؛ مدرس دانشگاه با بیان اینکه در فضای خانوادگی امروز، فقدان یک «گوش شنوا» به معضلی جدی تبدیل شده گفت: بیشتر افراد فقط نیاز دارند کسی به حرفشان گوش دهد، حتی به‌دنبال تأیید هم نیستند.

خانواده، نخستین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی است که هر فرد در آن رشد و تکامل می‌یابد. این نهاد، بستری است برای شکل‌گیری شخصیت، ارزش‌ها، باورها و نگرش‌های ما اما خانواده، تنها یک مکان فیزیکی برای زندگی مشترک نیست؛ بلکه یک سیستم پویا و پیچیده است که اعضای آن به‌طور مداوم با یکدیگر در تعامل هستند.

کیفیت این تعاملات، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان و بهزیستی فردی و خانوادگی ایفا می‌کند. گفت‌وگو و تعامل سازنده، کلید گشودن قفل مشکلات و اختلافات خانوادگی است. وقتی اعضای خانواده بتوانند به‌راحتی و با احترام با یکدیگر صحبت کنند، احساسات و نیازهای خود را بیان کنند و به حرف‌های یکدیگر گوش دهند، فضایی صمیمی و امن در خانواده ایجاد می‌شود. در چنین فضایی، اعضا احساس ارزشمندی و تعلق خاطر می‌کنند و روابطشان مستحکم‌تر می‌شود اما متأسفانه، بسیاری از خانواده‌ها با مشکلاتی در زمینه گفت‌وگو و تعامل مواجه هستند. عدم توانایی در بیان احساسات، گوش ندادن فعال، انتقادهای مکرر، سرزنش و تحقیر، ازجمله موانع ارتباطی هستند که می‌توانند به‌بروز سوءتفاهم‌ها، اختلافات و درنهایت، گسست عاطفی در خانواده منجر شوند.

روان‌شناسی، به‌عنوان علمی که به بررسی رفتار و فرایندهای ذهنی انسان می‌پردازد، نقش مهمی در بهبود کیفیت گفت‌وگو و تعامل در خانواده دارد. با شناخت الگوهای ارتباطی سالم و ناسالم، آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر و ارائه راهکارهایی برای حل تعارضات، می‌توان به خانواده‌ها کمک کرد تا روابطی صمیمانه‌تر، سالم‌تر و پایدارتر داشته باشند.

عدم تعامل یا تعامل ناکارآمد در خانواده طیف وسیعی از مشکلات و پیامدهای منفی را به‌دنبال خواهد داشت که بر سلامت روان فردی و همچنین پویایی کل خانواده اثر می‌گذارد.

مشکلات عاطفی و روانی و گوشه‌گیری یکی از پیامدهای نبود تعامل در خانواده است زمانی که اعضای خانواده با هم حرف نمی‌زنند یا احساس می‌کنند که شنیده نمی‌شوند، ممکن است احساس تنهایی به آن‌ها دست بدهد. این احساسات می‌توانند به افسردگی، اضطراب و کاهش عزت نفس منجر شوند. همین امر کاهش صمیمیت و دلبستگی میان اعضای خانواده را در ی خواهد داشت. عدم تعامل، باعث می‌شود که اعضای خانواده از احساسات، نیازها و دغدغه‌های یکدیگر بی‌خبر بمانند. این امر، صمیمیت و دلبستگی عاطفی بین آن‌ها را کاهش می‌دهد و روابطشان را سطحی و سرد می‌کند.

وقتی مشکلات و اختلافات در خانواده مطرح و حل نمی‌شوند، استرس و تنش به‌طور مداوم در فضا حاکم خواهد بود. این استرس مزمن می‌تواند به مشکلات جسمی مانند سردرد،

سپهرغرب، گروه خانواده: تا به حال از فرزندان شنیده‌اید که سکه‌ای برای قلکش بخواهد؟ رابطه شما با فرزندان‌ها هم درست مثل یک قلمک است، اما نه برای پول، بلکه برای لحظاتی که با او سپری کرده‌اید: آغوش‌ها، ابراز عشق، بازی‌ها و وقت‌های باکیفیت. با هرکدام از این‌ها، قلمک رابطه‌تان را پر و برای آینده‌اش پس‌انداز می‌کنید.

هر کودک یک قلمک عاطفی روی سینه کوچک خود دارد. این قلمک نه‌تنها نماد احساسات و عواطف کودکان است، بلکه نشان‌دهنده نیازهای عاطفی آن‌ها نیز می‌باشد. در طول روز، هر بار که کودک محبت دیده، مورد توجه قرار گرفته یا تأیید شده، مقداری به این قلمک واریز می‌شود. این لحظات مثبت شامل بوسه‌ها، آغوش‌ها، شنیدن کلماتی چون «دوستت دارم» و زمان‌های باکیفیت مشترک با والدین است. چنین تجربیاتی قوت قلب کودک را افزایش می‌دهد و به او احساس امنیت و آرامش می‌دهد.

از سوی دیگر، هر تعامل منفی یا تقاضای بیش از حد، از این قلمک عاطفی برداشت می‌کند. انتقادها، دعوای و بی‌توجهی‌ها می‌توانند باعث خالی شدن این قلمک و

پر شده و والدین می‌توانند در سن نوجوانی از پس‌انداز این قلمک استفاده کنند و کمتر در بحران نوجوانی با فرزندان‌شان دچار مشکل شوند و ارتباط خوب و صمیمانه‌ای با فرزندان خود داشته باشند.

قلمک عاطفی کودکان را پر کرده‌اید؟

مشکلات فرزندان خود گوش می‌دهند، بدون انتقاد، نصیحت و سرزنش و پذیرش بی‌قید و شرط به نحوی که فرزندان خود را همانگونه که هستند، بپذیرند یعنی زمان کیفی به او اختصاص داده‌اند.

اصولاً مقایسه نابجای فرزندان با دیگر افراد نه‌تنها باعث سرخوردگی و احساس طردشدگی در آن‌ها می‌شود بلکه آن‌ها را در نقطه مقابل پدر و مادر قرار می‌دهند و سبب شکاف بین آن‌ها می‌گردد.

■ داخل قلمک عاطفی کودکان را به چه پر کنیم؟
به بهانه‌های مختلف به فرزندان ابراز عشق کنید و به مناسبت‌های مختلف برایشان هدیه بگیرید، موفقیت‌هایشان را جشن گرفته و به آن‌ها این پیام را بدهید که برایتان با ارزش هستند. با احترام گذاشتن به فرزندان‌تان باعث افزایش اعتماد به‌نفس در آن‌ها شده و امنیت روانی خوبی برایشان مهیا کنید، در این صورت می‌توانید رابطه صمیمانه‌تری با آن‌ها برقرار کنید.

■ درخصوص بالا بردن کیفیت رابطه والدین با فرزندان بگویید.

ابراز همدردی یکی از بهترین راه‌های بالا