

## راهکار های بهتر زیستن و تربیت صحیح فرزندان

پوریا بابازاده

دانشجوی راهنمایی و مشاوره دانشگاه پردیس شهید رجایی فرهنگیان ارومیه، ارومیه، ایران  
babazadehpurya4@gmail.com

امیرعلی موسی زاده

دکترای تخصصی علوم تربیتی و مشاور مدرسه، سازمان آموزش و پرورش ناحیه ۲ شهر ارومیه، ارومیه، ایران  
amirali.musazadeh@gmail.com

### چکیده:

هدف از این مقاله، آموزش روش هایی برای بهتر زیستن خانواده ها و تربیت صحیح فرزندان می باشد. در جهان امروز، توجه به اهمیت و ضرورت مهارت های زندگی بسیار ضروری است. خانواده ها دیگر با روش های سنتی، یعنی همان روش هایی که والدینشان آنان را تربیت کرده و پرورش داده اند، نمی توانند به همان روش فرزندان خود را تربیت کرده و پرورش دهند. روشی که استفاده کرده ایم، روش کتابخانه ای و جستجو در سایت های اینترنتی و مطالعه ی مقالات پژوهشی می باشد. جامعه هدف ما نیز والدین و فرزندان می باشد. در این مقاله شرح داده ایم که والدین چگونه می توانند برای فرزندان وقت بگذارند، چه عواملی باعث ایجاد نابهنجاری در نوجوانان می شود، چگونه می توان از بروز این نابهنجاری ها جلوگیری کرد، مهم ترین مهارت های زندگی چیستند، و نظرات مختلفی که در این حوزه داده اند. امید است که والدین با خواندن این مقاله در جهت تربیت صحیح فرزندان توجه لازم را مبذول فرمایند.

کلید واژه ها: بهتر زیستن، تربیت، تربیت صحیح، فرزندان

### مقدمه:

در جهان امروز با توجه به پیشرفت های علم و فناوری، توجه به تربیت فرزندان شکل دیگری به خود گرفته است. بعضی ها بیش از حد حساس و کنترل شده عمل می کنند. بعضی ها غافلند. بعضی ها بچه های خودشان را همیشه همراهی می کنند. و بعضی نیز سواد امروزی و رسانه ای در تربیت فرزندان ندارند و همانند سبک های تربیت خودشان در دوران کودکی رفتار می کنند. امروزه هر یک از اعضای خانواده برای خود ابزار های الکترونیکی مجزایی؛ از جمله گوشی، لپتاپ، کامپیوتر، تبلت، و ... دارند که همین مورد باعث ضعف ارتباطات و تعاملات خانوادگی شده است. خانواده ها دیگر به اندازه کافی به تربیت فرزندان توجه ندارند و همین مورد باعث بوجود آمدن مشکلاتی در آینده ی فرزندان؛ و بخصوص دوران نوجوانی شان، خواهد شد. لازم به ذکر است که کودکان از همان دوران کودکی اگر هم بخندند با هدف می خندند؛ این در حالی است که بسیاری از خانواده ها این مورد را نادیده گرفته و خندیدن کودک را عادی تلقی می کنند. یعنی کودک از همان ابتدا، قصد جلب توجه والدین و اطرافیان را دارد. به همین ترتیب تمامی اخلاق و رفتار هایی که والدین جلوی کودکان در دوره ی نوزادی انجام می دهند، آن ها این رفتار ها را می بینند و درک می کنند. نوزادان، تنها قدرت پاسخگویی به این رفتار ها را ندارند. وقتی همین نوزادان بزرگ شده و به سن نوجوانی می رسند، در آن زمان است که همان رفتار های والدین خود را در مدرسه و در جامعه بروز می دهند.

از این رو است که والدین باید به اخلاق و رفتار خود؛ حتی هنگامی که نزد نوزادان خود هستند، دقت کنند. اگر آنها توجه لازم را به اخلاق و رفتار خود نکنند، این نوزادان در دوران نوجوانی و بزرگسالی دچار مشکلات ذهنی و زیستی می شوند و در صورت

عدم حل این تعارضات به رفتارهایی از قبیل سوء مصرف مواد، رفتارهای ضد اجتماعی، قانون شکنی، استفاده از کلمات توهین آمیز، اضطراب، افسردگی، و ... دچار خواهند شد. برای تربیت صحیح فرزندان، می توان از متخصصان رشته های مشاوره و روانشناسی که در این حوزه شغلی مشغول به کار هستند، کمک یاورانه خواست. همچون، مشاوره ی قبل از ازدواج، و حتی مشاوره قبل از بچه دار شدن درمورد نحوه ی تربیت فرزندان، در جهت آگاهی یافتن ضروری به نظر می رسد. در جلسات مشاوره براساس استاندارد های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، ۲۳ مهارت زندگی به والدین یاد داده می شود تا بتوانند که فرزندان خود را براساس اصول علمی و استاندارد های جهانی تربیت کنند؛ زیرا همانگونه که مشاهده شده است، نمی توان فرزندان را براساس روش های سنتی که در آن همه ی اعضای خانواده باید زیر نظر پدر کار های خود را انجام می دادند، تربیت کرد. فرزندان، نیازمند محبت و درک والدین خود هستند و خانواده اولین مکان امنی است که کودک در آن چشم به جهان گشوده و اعمال و رفتار های والدین با یکدیگر را نظاره می کنند. بنابراین، والدین باید تمام محبت و مهربانی خود را نسبت به یکدیگر و همچنین نسبت به فرزندانشان نشان دهند. این موفقیت بدست نخواهد آمد مگر در سایه یادگیری سبکها و مهارتهای جدید و علمی تربیت فرزندان امروزی.

### بیان مسئله:

سؤالی که اینجا مطرح می شود، این است که آیا می شود چگونگی بهتر زیستن را به دانش آموزان یاد داد؟ علل این همه مشکلات فرزندپروری ناشی از چیست؟ آیا خانواده در بوجود آمدن این مشکلات نقش مهمی دارد؟ سایر عوامل در بوجود آمدن این مشکلات چه نقشی دارند؟

طبق مطالعات دفاتر ثبت مشاوران در مدارس و اظهار معاونین مدارس؛ دانش آموزان در مدارس با یکدیگر رفتار جنسی نشان می دهند و طبق آخرین آمار بدست آمده، اینگونه رفتار ها به ۴۵ درصد در بین دانش آموزان دبیرستانی افزایش یافته است که آماری نگران کننده است. نحوه ی تربیت نادرست خانواده ها و نادیده گرفتن فرزندانشان، باعث شده است که فرزندانشان حتی به خاطر جلب توجه هم که شده، مرتکب اینگونه رفتار های غیر اخلاقی و ضد ارزش در جامعه می شوند. مشکل اصلی این است که خانواده ها مهارتهای مهم زندگی را نمی دانند و حتی در جهت یادگیری آن ها نیز نیستند چون خیلی از والدین فرصت شرکت در کلاسهایی که به همین منظور در مدارس تشکیل می شوند را ندارند فقط به دنبال معیشت اقتصادی خانواده هستند. بنابراین خودشان را به خوش بینی و شانس و تصادف می زنند و بر اساس ضرب المثل معروف؛ " هر چه پیش آید خوش آید"، به تربیت فرزندان می پردازند. مشکل دیگر، عدم توجه خانواده ها به دوستان فرزندانشان است؛ بدین معنا که با دوستان آنان آشنایی ندارند و همین مسئله، راهی تازه برای دانش آموزان باز می کند که آنان را به راه جدیدی می کشاند که ممکن است از مسیر خود انحراف شده و راه دوستان کج رفتار خود را در پیش بگیرند. طلاق والدین، تک سرپرستی نیز یکی دیگر از عوامل مرتبط با موضوع تربیت فرزندان می باشد. علاوه بر آن، اختلاف نظر والدین در مورد موضوعات مختلف نیز بر تربیت صحیح فرزندان تاثیر منفی می گذارد. عدم تفاهم بین والدین سبب ایجاد محیط متشنج می شود که نتیجه آن، نامتعادل شدن شخصیت نوجوان است. آموزش خانواده برای یک زندگی بهتر می تواند از طریق رادیو، تلویزیون و مراکز مشاوره انجام گیرد.

### اهمیت و ضرورت:

در دنیایی که فناوری اطلاعات و ارتباطات همه ی جوانب زندگی انسان ها را در دنیا به شدت تحت تاثیر قرار داده است و از جمله ی این موارد بکار گیری سبک های فرزند پروری براساس متد های جدید و مرتبط با عصر فناوری ضروری به نظر می رسد. از این رو باید قبل از تشکیل خانواده، فرزندان با نقش های فرعی از قبیل پدر بودن، مادر بودن، عمو و دایی، عمه و خاله بودن را

تمرین کنند تا در بزرگسالی نقش های اصلی خود را در بزرگسالی درست ایفا کنند و این امر، اهمیت و ضرورت یادگیری مهارت های فرزند پروری را پررنگ و بیشتر نشان می دهد.

اگر مردان و زنان قبل از ازدواج، شیوه های صحیح انتخاب همسر را یاد نگیرند، در دوران نوزادی فرزندانشان، رفتار درست و مناسب از خود نشان ندهند، همچنین برای حل مشکلات رفتاری فرزندانشان به مشاوران و روانشناسان با تجربه در این حوزه مراجعه نکنند، و دوستان فرزندان خود را نشانند، همه ی این عوامل دست در دست هم خواهند داد و باعث اختلاف نظر والدین، طلاق آنان، افزایش نابهنجاری های رفتاری نوجوانان؛ از جمله سوء مصرف مواد، رفتار های پرخطرانه و ضد اجتماعی، دزدی و سرقت، فرار از مدرسه، عدم مسئولیت پذیری، روابط ضعیف، دروغگویی، اضطراب جدایی در بزرگسالی و ... در آینده خواهد شد.

از این رو است که باید به تربیت صحیح فرزندان توجه لازم مبذول گردد و راهکار های صحیح فرزند پروری به والدین آموزش داده شود. با وجود این مشکلات، دانش آموزانی که آینده سازان کشور هستند، به افراد سربار جامعه تبدیل خواهند شد که توسط هیچ گروهی پذیرفته نخواهند شد و مجبور به دوری گزینی از جامعه خواهند بود. در کل می توان گفت که خانواده به اولین و مهم ترین عامل ایجاد این مشکلات تبدیل خواهد شد.

### تعاریف مفهومی:

3

مهارت های زندگی: توانایی هایی هستند که به ما کمک می کنند تا در موقعیت های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنیم. به طوری که آزمایش داشته باشیم، لذت ببریم و در عین حال با دیگران ارتباط سازگارانه و مفیدی را برقرار کنیم و بدون توسل به خشونت و یا خودخوری بتوانیم مسایل پیش آمده را حل نمائیم و ضمن کسب موفقیت در زندگی احساس شادمانی داشته باشیم. بهتر زیستن: زندگی که براساس تفاهم متقابل اعضای خانواده و افراد در جامعه در جهت حل مشکلات و اختلاف نظر ها، با استفاده از اصول علمی، و همچنین حیات طیبه که در اسلام بر آن تاکید شده است، باشد.

تربیت: در لغت به معنی پرورش دادن، سرپرستی و رهبری کردن است. در اصطلاح، به پرورش استعداد ها و توانایی های انسان گفته می شود.

تربیت صحیح: تربیتی است که والدین براساس اصول حیات طیبه، و همچنین براساس یافته های نوین روانشناسی به فعالیت های فرزندان خود جهت داده و از رفتن آنها به بیراهه جلوگیری می کنند.

رفتار های ضد اجتماعی: تمامی رفتار هایی که خلاف قانون و عرف جامعه باشد.

اضطراب: یک احساس ناخوشایند و مبهم نگرانی و دلواپسی (نراقی زاده به نقل از چونگ و هووانه، ۲۰۱۲).

افسردگی: احساس غم و اندوه شدید و ناشی از علل مختلف که در میان اقشار مختلف جامعه رایج است و به عنوان سرماخوردگی بیماری روانی شناخته می شود (بیگم میرحسینی، ۱۴۰۲)

فرزند پروری: تربیت مجموعه ای از روشهاست که شرایطی را فراهم می آورند تا کودک آدمی به استعداد های بالقوه ای که در اوست دست یابد.

### تعاریف عملیاتی:

در این مقاله منظور از تعاریف عملیاتی، آن بخش از مفاهیمی هستند که در ارتباط با تربیت فرزندان، والدین باید یاد بگیرند و بکار ببندند؛ لذا هر یک از این مفاهیم که قرار است در سبک های فرزند پروری بکار گرفته شود، به شرح زیر می باشد:

مهارت های زندگی: مهارت با دانستن و علم متفاوت است. همانطور که یک نفر با خواندن کتاب شنا، فقط علم پیدا می کند ولی شنا کردن یاد نمی گیرد، دانستن این مهارتها هم کافی نیست، بلکه با تمرین و به کارگیری، به مرور در زندگی روزانه، شاهد نتایج رضایت بخش آن خواهیم بود.

بهبتر زیستن: راه هایی برای رهایی از مسائل و مشکلات به اعضای خانواده یاد داده شود.  
تربیت: آموزش نحوه ی تربیت صحیح فرزندان و استفاده از ظرفیت ها و توانایی های آنان و کشف استعداد های آنان برای بکار بردن شان در جامعه.

رفتار های ضد اجتماعی: یاددهی رفتار های اجتماعی و جدا کردن آنان از رفتار های ضد اجتماعی و خلاف قوانین برای خانواده ها و فرزندان.

اضطراب: شناسایی و بررسی موقعیت های اضطراب زا و آموزش نحوه ی مقابله با آن به خانواده ها و فرزندانشان.  
افسردگی: تعریف افسردگی، علل و عوامل آن، انواع آن، موقعیت هایی که ممکن است بوجود بیاید و در نهایت راهکار های کنترل و کاهش آن.

فرزند پروری: تلاش مشاور و کمک او به والدین تا استعداد های بالقوه دانش آموزان را تبدیل به استعداد های بالفعل کنند.

#### اهداف پژوهش:

ارائه ی راهکار های بهتر زیستن و تربیت صحیح فرزندان به والدین

#### فرضیه های تحقیق:

- رابطه ی بین آموزش والدین و بهتر زیستن.
- رابطه ی بین خودآگاهی والدین و بهتر زیستن.
- رابطه ی بین مسئولیت پذیری والدین و بهتر زیستن.
- رابطه ی بین آموزش والدین و تربیت صحیح فرزندان.
- رابطه ی بین خودآگاهی والدین و تربیت صحیح فرزندان.
- رابطه ی بین مسئولیت پذیری والدین و تربیت صحیح فرزندان.

#### مبانی نظری:

همانطور که در بخش های قبل گفته شد، توجه به مهارت های زندگی برای بهتر زیستن و تربیت صحیح فرزندان لازم و ضروری است که در زیر به بخشی از آن مهارت ها در جهت اثبات رابطه ی بین آموزش، خودآگاهی و مسئولیت پذیری والدین با بهتر زیستن و تربیت صحیح فرزندان می باشیم. این مهارت ها مکمل یکدیگرند و نباید از یکدیگر جدا دانسته شوند.

#### ۱. مهارت خودآگاهی:

مهارت خودآگاهی، توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت خواسته هاست. نیازها، تمایلات و تصویر واقع بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت های خود را بهتر بشناسیم این مهارت موجب می شود که به سؤال مهم « من کیستم؟» جواب دهیم (موسی زاده، ۱۳۹۶).

والدین با شناخت خود خواهند توانست که نقاط ضعف خود را رفع کرده و یا در جهت تبدیل این نقاط به نقاط قوت برآیند. آن ها خواهند توانست که استعداد ها و توانایی های خود را شناخته و کم و کاستی های یکدیگر را پوشش دهند؛ زیرا آنان مکمل

یکدیگرند و جاهای خالی زندگی خود را با وجود یکدیگر پر می کنند. خودآگاهی باعث خواهد شد که آنها نیاز های خود را شناخته و در جهت رفع آنها برآیند و مسئولیت های خود را در زندگی شان شناخته و وظایفشان را انجام دهند. خودآگاهی به آنان کمک خواهد کرد که نقاط قوت و ضعف فرزندان خود را نیز بشناسند و در جهت شناسایی آنها به فرزندانشان کمک کنند. البته باید توجه کرد که این کمک نباید با تحقیر و تمسخر فرزندان همراه باشد. خودآگاهی باعث خواهد شد که فرزندان نیز از حقوق و مسئولیت های خود در خانواده و جامعه آگاه شوند.

#### ۲. مهارت همدلی:

همدلی یعنی این که فرد بتواند مسایل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند و به آن ها احترام بگذارد. این مهارت موجب می شود تا به دیگران توجه کرده و آن ها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیک تر شویم (موسی زاده، ۱۳۹۶).

می توان گفت که این مهارت به ویژگی سوم هرم نیاز های مزلو اشاره دارد. مزلو در هرم نیاز های خود، بعد از ذکر کردن نیاز های فیزیولوژیک و امنیت، به نیاز های اجتماعی اشاره کرده است. انسان، موجودی اجتماعی است و از بودن در اجتماع معنا پیدا می کند. برخی از ویژگی های انسان، از بودن در اجتماع بدست می آید. انسان ها از بودن در اجتماع، برخی از نیاز های خود را تامین می کنند.

انسان ها همیشه نیازمند فردی هستند که آنان را درک کرده و بتوانند مشکلاتشان را با آن ها مطرح کرده و راه چاره ای به آنان نشان دهند. آموزش مهارت همدلی باعث خواهد شد که والدین یکدیگر را درک کرده و مسائل و مشکلات خود را با یکدیگر مطرح کنند و در جهت بهتر زیستن تمام تلاش خود را بکار ببرند.

آنان به فرزندان خود نیز یاد خواهند داد که مشکلاتشان را با والدینشان مطرح کنند. آن ها آداب معاشرت و گفتگو را به فرزندان خود یاد خواهند داد و فرزندانشان را در محیطی پر از عشق و صمیمیت بزرگ خواهند کرد.

#### ۳. مهارت روابط بین فردی:

مهارتی است که موجب می شود ضمن تقویت روحیه ی مشارکت، اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران بتوانیم مرزهای روابط بین خود و کسانی که دوستشان داریم را تشخیص داده و در جهت ایجاد روابط صمیمانه و دوستانه قدم برداریم و هر چه زودتر به دوستی های نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهیم. پیش از آن که مورد آسیب جدی قرار گیریم (موسی زاده، ۱۳۹۶).

زن و مرد باید نسبت به هم اعتماد متقابل داشته باشند و دقت کنند که همین اعتماد، زندگی شان را پیش خواهد برد و به آنان کمک خواهد کرد که مسائل و مشکلاتشان را با یکدیگر به اشتراک گذاشته و در جهت یافتن راه حل هایی برای آنان برآیند. آنان با کمک این مهارت خواهند توانست که ارتباط خود را با افراد سمی زندگی خود قطع کنند. همین مهارت باعث خواهد شد که آنان به فرزندان خود یاد بدهند که در انجام فعالیت های گروهی چگونه با افراد دیگر گروه ارتباط برقرار کرده و به همکاری با دیگران بپردازند. علاوه بر این، به فرزندان کمک خواهد کرد که در انتخاب دوستان واقعی، توجه لازم را داشته باشند.

#### ۴. مهارت ارتباط موثر:

کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه نماییم تا ضمن به دست آوردن خواسته های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید (موسی زاده، ۱۳۹۶).

مهارت ارتباط موثر باعث خواهد شد که زن و مرد نیاز ها و احساسات و عواطف یکدیگر را درک کرده و در جهت رفع آنها برآیند. زن و مرد از بودن در کنار یکدیگر معنا پیدا می کنند. والدین با یاد دادن این مهارت به فرزندان می توانند به فرزندانشان یاد دهند که آنان احساسات و عواطف خود را شناخته و به والدینشان انتقال بدهند. انتقال احساسات و عواطف، راهی برای برقراری ارتباط موثر با والدین و همچنین با افراد دیگر است.

#### ۵. مهارت مقابله با فشار عصبی:

در دنیای امروز، همواره با تغییرات وسیع و پیچیده ای مواجه ایم و هر تغییری با فشارهای روحی و روانی (استرس) همراه است (موسی زاده، ۱۳۹۶).

میزان استرس اگر بیش از حد و طولانی باشد، برزندگی و عملکرد ما تأثیر منفی گذاشته و مشکلات جدی و زیادی را برای ما به وجود خواهد آورد (موسی زاده، ۱۳۹۶).

فراگیری این مهارت به ما کمک می کند تا ضمن شناسایی هیجان های خود و دیگران و تأثیر آن ها بر تفکرات و رفتارهایمان بتوانیم در مقابله با آن ها واکنش مناسب را از خود بروز دهیم (موسی زاده، ۱۳۹۶).

همانطور که می دانیم، هر یک از افراد در طول زندگی خود با مشکلات فراوانی مواجه می شوند که سلامت روان آنان را به خطر می اندازد. به خطر افتادن سلامت روان، ممکن است که بر سلامت جسمشان نیز تأثیر منفی بگذارد. زیرا همانند زن و مرد، جسم و روان افراد نیز مکمل یکدیگرند و سلامت جسم بر روان آن ها تأثیر می گذارد و برعکس.

ممکن است که آنان به انواع اختلالات، از جمله استرس، اضطراب، افسردگی و ... دچار شده و حتی تصمیم به خودکشی بگیرند. والدین با یادگیری این مهارت می توانند که از بروز هیجانات منفی در خود پیشگیری کرده و در موقعیت های مختلف، هیجانات مناسب را از خود بروز دهند. همین عامل باعث خواهد شد که فرزندان در فضایی به شاد و به دور از ناراحتی و پرخاشگری بزرگ شوند و بتوانند که آن ها نیز این مهارت را از پدر و مادر خود آموخته و هیجاناتشان را کنترل کرده و در زمان و مکان مناسب، هیجاناتشان را نشان دهند.

#### ۶. مهارت مدیریت هیجان:

ما همواره با احساسات و هیجانات مختلفی مثل خشم، ترس، لذت، غم و ... روبرو هستیم که آنها بر تصمیم گیری و نحوه زندگی و روابط ما با دیگران اثر می گذارد، شناسایی و کنترل این احساسات و هیجانات قسمتی از مهارت مدیریت بر هیجان می باشد (موسی زاده، ۱۴۰۲).

بخش دوم مهارت مدیریت بر هیجان مربوط به شناخت و کنترل احساسات و هیجانات دیگران است. در این مهارت ما متوجه عکس العمل احساسی و هیجانی دیگران شده و آنها تحت کنترل قرار می دهیم (موسی زاده، ۱۴۰۲).

زن و مرد با شناخت هیجانات یکدیگر خواهند توانست که غم و اندوه یکدیگر را برای داشتن یک زندگی بهتر تسکین دهند. آنها با شناخت این هیجانات خواهند توانست که به زندگی خود جهت دهند. آنها خواهند توانست که به فرزندان خود نیز آموزش دهند که در چه زمانی و در کدام موقعیت هیجانات خود را چگونه بروز دهند.

#### ۷. مهارت حل مسئله:

ما هر روزه با مسایل فراوانی روبه رو هستیم که برخی ساده و برخی پیچیده اند. مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم (موسی زاده، ۱۴۰۲).

همانطور که گفته شد، انسان ها در سراسر زندگی خود با انواع گرفتاری ها و مشکلات دست و پنجه نرم می کنند. مسیر زندگی، یک مسیر صاف و هموار نیست که هر کسی هر گونه که دلش خواست، بدون کمترین مشکلی زندگی کند. هر انسانی باید بداند که برای هر مشکلی هزاران راه چاره وجود دارد؛ به جز مرگ. البته که انسان ها باید با واقعیت رو در رو شده و آنها را بپذیرند. این مهارت به والدین کمک خواهد کرد که از پس دشوارترین گرفتاری ها برآیند. علاوه بر آن، این مهارت برای حل مسائل و مشکلات دوران نوجوانی فرزندان بسیار کارساز خواهد بود و از بروز انواع مشکلات و آسیب ها در نوجوانان، از جمله پرخاشگری و همچنین مشکل اعتیاد که در بین نوجوانان رایج است، جلوگیری خواهد کرد.

#### ۸. مهارت تصمیم گیری:

انسان در مسیر زندگی همواره نیازمند تصمیم گیری های مختلف است و موفقیت در زندگی در گرو تصمیم گیری درست و به جای اوست. مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود، از بین راه حل های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم (موسی زاده، ۱۴۰۲).

از نظر لغوی، تصمیم گیری یعنی تلاش برای پیدا کردن راه حل های مختلف در مورد یک موضوع و انتخاب بهترین راه حل. زن و مرد، پس از اعتماد کامل به یکدیگر و مطرح کردن مشکلاتشان با یکدیگر خواهند توانست که راه حل های مختلف در مورد موضوعات پیش آمده را پیش روی یکدیگر قرار داده و از بین راه حل های مختلف با همفکری با یکدیگر، بهترین راه حل را انتخاب کنند. این مهارت به والدین کمک خواهد کرد که با آموزش دادن مهارت تصمیم گیری به فرزندان خود، از بیراهه رفتن آنها جلوگیری کنند. این مهارت می تواند شامل انتخاب دوست نیز باشد. وقتی برای فرزندان مشکلی بوجود می آید و آن را با والدینشان مطرح می کنند، والدین نباید در مورد مشکل فرزندانشان تصمیم گیری کنند؛ بلکه باید ابتدا نظر آنان را بخواهند. سپس، نظرات خود را مطرح کنند؛ البته بدون اینکه ترسی در وجود آنان ایجاد کنند که اگر مطابق تصمیمات ما نباشد، چنین اتفاقاتی برایت خواهد افتاد. آنها فقط باید راهنمایی کرده و نتیجه ی هر تصمیم را به فرزندان خود بگویند. نباید از یاد برد که فرزندان، خود باید تصمیم خود را بگیرند و کار والدین تنها نشان دادن راه و راهنمایی آنان است. طبق گفته ی علی (ع)، کودک هفت سال سوم وزیر و مشاور است. والدین باید در هر موردی که می خواهند تصمیم بگیرند باید از آن ها نیز نظر بخواهند تا کودک در خانواده احساس ارزش کند.

#### ۹. مهارت تفکر خلاق:

فکر کردن مهارتی است که از کودکی می آموزیم. مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه ی جدید را برای ما فراهم می آورد (موسی زاده، ۱۴۰۲).

مهارت تفکر خلاق به ما کمک می کند در مواجهه با حوادث ناگوار چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم (موسی زاده، ۱۴۰۲).

تفکر خلاق نوع دیگر دیدن است در این تفکر هیچگاه مشکل یک عامل مزاحم به حساب نمی آید بلکه یک فرصت برای کشف راه حل های نو و بدیع تلقی می شود که تاکنون کسی به آن توجه نکرده است (موسی زاده، ۱۴۰۲).

والدین با تفکر خلاق خواهند توانست که محدودیت ها را تبدیل به فرصتی برای رشد و شکوفایی خود کنند. آنها خواهند توانست که با کمک این مهارت فرزندان را از همان دوران کودکی، خلاق به بار آورند. کودکان از همان دوران کودکی خواهند توانست که استعداد ها و توانمندی های خود را با همین مهارت افزایش دهند. کودکی که می تواند با استفاده از مواد و وسایل دور ریختنی برای خود یک وسیله ی جدیدی بسازد، به این مهارت دست پیدا کرده است. علاوه بر آن، از همین مهارت می توان مسائل و مشکلات زندگی را به شیوه خلاقانه حل کرد.

#### ۱۰. مهارت تفکر نقادانه:

تفکر نقادانه نوعی دیگر از تفکراست. کسب این مهارت به ما می آموزد تا تا هر چیزی را به سادگی و در بست قبول یا رد نکنیم، ابتدا در مورد آن موضوع سؤال و استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم (موسی زاده، ۱۴۰۲).

کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را نمی خورند و به راحتی جذب گروهها و افراد و مواد مخدر نمی شوند، چرا که همواره با سوال کردن به عاقبت کار می اندیشند و از همنوایی دوری کنیم. اینها کسانی هستند که این ضرب المثل را نمی پذیرند که: «خواهی نشوی رسوا، هم رنگ جماعت شو» (موسی زاده، ۱۴۰۲).

تفکر انتقادی به والدین کمک خواهد کرد که وقتی دیگران در مورد تربیت و پرورش صحیح فرزندان نظر می دهند، درستی یا نادرستی گفته های آنان را تجزیه و تحلیل کرده و بسنجند و براساس آن تصمیم بگیرند. علاوه بر آن به والدین کمک خواهد کرد که به مسائل و مشکلاتی که در زندگی برای آنها بوجود می آید، به دید انتقادی نگاه کنند. والدین می توانند که مهارت تفکر

نقدانه فرزندان خود را نیز ارتقاء دهند تا آنان همیشه بدنبال چرایی امور بوده و قوه ی استدلال خود را بالا ببرند. با ارتقاء مهارت تفکر نقادانه، فرزندان خواهند توانست که به مسائل جامعه نیز به دید انتقادی نگاه کرده و راه درست را انتخاب کنند.

#### ۱۱. مهارت نه گفتن:

زندگی اجتماعی، مستلزم رعایت مواردی است که هم حقوق دیگری و هم حقوق فرد در آن باید مورد توجه قرار گیرد. مهارت نه گفتن، یکی از لازمه های موفقیت فرد در زندگی شخصی و اجتماعی اش می باشد. هر فردی برای خود عقاید، ایده ها و اهدافی دارد، شیوه ای از زندگی را برای خود برگزیده است، و لازم است در مواردی که احساس کند برآورده شدن این اهداف و ایده ها با احتمال بروز مشکل روبرو خواهد شد، از مهارت های خاصی استفاده کند تا بتواند خود را در مسیر مناسبی که برایش خود برگزیده است، نگه دارد.

کودکان در سنین ۴ یا ۵ سالگی، تمایل به مخالفت با خواسته های دیگران را دارند. این دوره، به دوره ی نه گفتن معروف است. آنان میخواهند به نحوی می خواهند که بر خلاف خواسته های والدینشان عمل کنند. نه گفتن در این سنین، راهی برای دستیابی به مهارت های بزرگسالی است.

در نوجوانی نیز همین مورد وجود دارد. نوجوان در این دوران، سعی می کند که با خواسته های والدین و شاید حتی دوستان خود به مخالفت پرداخته و براساس نظر خود عمل کند. در واقع، او می خواهد با این کار، استقلال خود را نشان دهد.

فرزندان با یادگیری مهارت نه گفتن، خواهند توانست که از بسیاری از مشکلات و مسائل را حل کنند. اگر فردی به او سیگار تعارف کند و یا یکی از دوستانش از او بخواهد که در امتحان به او تقلب برساند، او با نه گفتن خواهد توانست که خود را از مشکلات پس از قبول این موارد نجات دهد.

شیوه ها و سبک فرزند پروری نیز مهم هستند. نراقی زاده به نقل از بامریند (۱۹۷۱) می نویسد که چهار شیوه ی فرزند پروری وجود دارد؛ مستبدانه، آسانگیر، بی اعتنا، و مقتدرانه.

در فرزند پروری مستبدانه، والدین سرد و طرد کننده اند و پذیرش و روابط نزدیک پایین، کنترل اجباری بالا و استقلالی که به فرزندان می دهند، کم می باشد. والدین دستور داده و مدام تهدید و عیب جویی می کنند و قوانین بصورت سخت و سخت انجام می پذیرد. این والدین توقعات زیادی از فرزندان خود داشته و زمانی به فرزندان خود محبت می کنند که از دستورات آنان پیروی کنند. این نوجوانان، عزت نفس کم، افسردگی و بدبینی نسبت به آینده دارند (نراقی زاده به نقل از برک، ۱۳۹۱).

در فرزند پروری آسانگیر، والدین کنترل کمی بر روی فرزندان خود دارند و به فرزندان خود اجازه می دهند که قبل از اینکه آمادگی لازم را بدست بیاورند، تصمیم های زیادی بگیرند. این نوع والدین اگرچه صمیمی و مهربان هستند، ولی سهل گیر و بی توجه هستند و توقعات کمی دارند. پایبندی فرزندان به قوانین نیز در این گونه سبک فرزند پروری بسیار کم است و هرکس هر کاری را خواهد، می تواند انجام دهد.

در فرزند پروری بی اعتنا، والدین غرق در مسائل شخصی و فشار های خانوادگی هستند و وقت و انرژی کمتری را برای فرزندان خود صرف می کنند و فرصت کافی برای ایجاد نظم و قانون در خانواده ی خود را ندارند. فرزندان اینگونه خانواده ها، مشکلات تحصیلی، رفتار ضد اجتماعی و خودگردانی هیجانی ضعیفی دارند. این فرزندان، در بزرگسالی دچار ترس از صحنه یا ارتباط گریزی می شوند (نراقی زاده به نقل از فرهنگی، ۱۳۸۸).

فرزند پروری مقتدرانه، بهترین نوع فرزند پروری است. در این نوع فرزند پروری، والدین صمیمی، پذیرا، دلسوز، و نسبت به نیاز های فرزندان خود حساس هستند. آنها در عین حال کنترل قاطع و معقولی را اعمال می کنند، روی رفتار های پخته تاکید کرده و برای انتظارات خود دلیل می آورند و در تصمیم گیری ها بیشتر ملنند یک دوست در کنار فرزندان نشان هستند (نراقی زاده به نقل از کوترز، ۲۰۱۳).



در یک جامعه آزاد هر کس باید مسئولانه عمل کند. اگر می خواهیم بزرگسالانی مسئول داشته باشیم، باید در خانه کودکانی مسئول تربیت کنیم. امروزه چون تشویق و تنبیه تاثیر گذشته خود را ندارند، مجبوریم روابط جدیدی بین خود و فرزندانمان پدید آوریم (مهدی پور، ۱۳۸۶).

روش های جدید آموزش کودک براساس اصول برابری و احترام متقابل استوار است. برابری نباید با اشتباه شود. منظور از برابری کودک و بزرگیال، برابری در ارزش انسانی و شان آنان است. در یک جامعه ی آزاد، هر کس موظف به احترام گذاشتن به دیگران و عمل کردن در چارچوب محدودیت هایی است که جامعه تعیین می کند (مهدی پور، ۱۳۸۶).

آزادی، اجازه ی انتخاب می دهد. والدین آزادی خواه به فرزندانشان فرصت می دهند که با توجه به محدودیت ها تصمیم گیری کنند و در برابر این تصمیمات جوابگو هم باشند. به این ترتیب کودک، مسئول تصمیم گیری های خود می باشد. این روش که جایگزین روش های تنبیه و تشویق شده است، روش ((نتایج طبیعی در منطقی)) نام دارد. برای اعمال این روش ها، باید روابط موثر با فرزندانتان برقرار کنید (مهدی پور، ۱۳۸۶).

چهار جزء پایه ای برای برقراری رابطه موثر میان والدین و فرزندانشان به شرح زیر است:

#### ۱. احترام متقابل:

برای برقراری احترام متقابل باید کار را با نشان دادن احترام به فرزندانشان شروع کنیم. راه مناسب آغاز این کار به حداقل رساندن صحبت های منفی است. با فرزندانتان زمانی صحبت کنید که جو خانواده دوستانه است. می توانید از خودتان سوال کنید: آیا از فرزندانتان می خواهید که قبل از ورود به اتاق شما در بزنند، ولی خودتان بدون انجام این کار وارد اتاق آنان می شوید؟ احترام کسب کردنی است. هر فرد زمانی مورد احترام قرار می گیرد که او نیز به سایرین احترام بگذارد. عیب جویی؛ داد و فریاد کشیدن، کتک زدن، بد دهنی، و انجام کار هایی که خود کودک هم از عهده اش بر می آید، همه موجب از بین رفتن احترام می شوند (مهدی پور، ۱۳۸۶).

#### ۲. صرف وقت برای تفریح:

در زندگی پرمشغله مدرن، معمولا این جنبه مهم یعنی ایجاد روابط خانوادگی مثبت نادیده گرفته می شود. حقیقت این است که این کار آنقدر هم که ما فکر می کنیم وقت گیر نیست. یک ساعت رابطه مثبت به چندین ساعت مجادله برتری دارد. اگر هر یک از طرفین احساس کنند که به زور به تفریح آمده اند، در واقع وقت خود را تلف کرده اند (مهدی پور، ۱۳۸۶).

زمان خود را به تریبی تقسیم کنید که روزانه هر یک بطور جداگانه با یکی از کودکان باشید. سپس روز دیگر کودکان را عوض کنید. اگر یکی از فرزندان بخواهد دخالت کند، می توانید به او بگویید: ((حالا وقت من و ... است، من و تو در زمانی که توافق کرده ایم، باهم خواهیم بود.)) (مهدی پور، ۱۳۸۶).

#### ۳. دلگرمی:

اگر می خواهید کودکان به خودشان اعتقاد پیدا کنند، باید به آنان اعتقاد داشته باشید و گاهی آنان را تشویق کنید. تشویق و دلگرمی در بیشتر موارد با کم اهمیت تر کردن اشتباهات کودک و تاکید بر نقاط قوت و برجسته رفتار اوارتباط مستقیم دارد. بخاطر داشته باشید که ناکامی ها و شکست های کوچک فرزندان خیلی با اهمیت نیستند و چه بسا که فرزندان را در برابر مشکلات جبران ناپذیر و بزرگ در سنین بزرگسالی بیمه می کنند. باید با تشویق و دلگرمی از این شکست ها ستون هایی برای موفقیت در زندگی آینده ی آنان بسازیم. (مهدی پور، ۱۳۸۶).

#### ۴. ابراز محبت:

چند وقت یک بار، شما به فرزندانتان نشان می دهید که دوستشان دارید؟ گفتن این نکته که شما فرزندانتان را دوست دارید به ویژه در مواقعی که انتظار ندارند و همچنین ابراز محبت با رفتار های غیر کلامی مانند نوازش کردن، در آغوش گرفتن و بوسیدن اهمیت و تاثیر زیادی دارد (مهدی پور، ۱۳۸۶).

از جمله راه هایی که می توان در کنار فرزندان اوقات خوشی داشت:

۱. در زمان های مفید خانواده مشارکت کنیم . از فرصت های که می توانیم کنار هم باشیم استفاده نکنیم و خانواده را دور هم جمع کنیم . مثلاً ۱۰ دقیقه زودتر از خواب بلند شویم و با کودکان صبحانه بخوریم و یا برای صرف غذا همگی دور هم شویم (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۲. بچه ها را در انجام کارهای خانه مشارکت دهیم . بعضی کارها برای بچه ها جالب است . مثل شستن ماشین یا پختن کیک با بزرگترها (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۳. زمانی را برای صحبت با کودک کنار بگذاریم . در مورد موضوعات مورد علاقه ی هر دو طرف یا وقایع روزانه و یا در مورد احساس کودک درباره آن صحبت کنیم (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۴. اوقات فراغتمان را با هم بگذرانیم . از برنامه هایی که همه اعضای خانواده از آن لذت می برند استفاده کنیم . با هم قدم بزنیم یا دوچرخه سواری کنیم . بازی هایی چون فوتبال و دویدن نیز برای بودن با بچه ها مناسب است (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۵. وقایع و موقعیت های فامیلی را مطرح کنیم . کودکان را در برنامه ریزیهایی چون جشن تولد ، وقایع اجتماعی و برنامه های هفتگی و مهمانی ها درگیر کنیم . کودکان در این حالت احساس سهیم بودن می کنند (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۶. در مورد وقایع روز خودمان به صورت بازی با کودک صحبت کنیم (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۷. گاهی در تکلیف و برنامه های مدرسه به کودک کمک کنیم . بچه ها از حمایت و توجه ما همواره خوشحال می شوند . کمک ما به آن ها باعث دلگرمی و پشت گرمی می شود و گرفتاری ها و مسایل ذهنی شان را به شادی و خوشحالی تبدیل می کند (موسی زاده، ۱۳۹۱).

راه هایی که فرزندان می توانند که مسائل و مشکلات خود را با والدین خود مطرح کنند، به شرح زیر است:

۱. علاقه مند و با توجه باشیم . در هنگام صحبت با کودک علاقمندی و توجه خود را نشان دهیم و با برقراری تماس چشمی او را مطمئن کنیم که متوجه اش هستیم. برای این کار لازم است که محرک های محیطی مانند تلفن ، موبایل ، تلویزیون و غیره را فراموش کنیم (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۲. صحبت کردن را تشویق کنیم . بعضی از کودکان نیاز دارند که برای شروع صحبت از آنها دعوت شود (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۳. صبورانه گوش دهیم . همه ی ما سریع تر از حرف زدنمان فکر می کنیم . اما کودکان به دلیل ذخیره ی لغات محدودتر نسبت به ما و تجربه و تمرین کمتر در حرف زدن ، وقت بیشتری را صرف پیدا کردن کلمه های مناسب می کنند . طوری به حرف شان گوش دهیم که مطمئن شوند برای همه ی حرف هایشان وقت کافی داریم . قبل از اتمام صحبت آن ها ، حرف شان را نبریم . قطع کردن حرف کودکان ، رد کردن نظریات آن ها و پند دادن و نصیحت کردن را کنار بگذاریم . به حقوق کودکان احترام بگذاریم و اجازه دهیم تا عقایدشان را بیان کنند (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۴. به اشارات غیر کلامی شان توجه کنیم :

کودکان پیام های زیادی را به صورت غیر کلامی می فرستند . مثل اخم کردن ، مشت کردن دست ها هنگام عصبانیت ، ناخن جویدن موقع نگرانی . ما از نشانه هایی که کودک هنگام بیان مسئله بروز می دهد می توانیم نکات بیشتری درک کنیم (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۵. از سوال های بسته بپرهیزیم :

سوال هایی که جواب شان بله یا خیر است جلوی گفت و شنود را می گیرند و مکالمه را زود می بندند (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۶. احساساتش را بازنمایی کنیم و کمکش کنیم تا تجاربش را تصریح کند:

خودمان را جای او بگذاریم و به او نشان دهیم که مسئله اش را درک می کنیم و با او همدردیم . کمکش کنیم تا افکارش را تشریح کند . برای این کار سعی کنیم احساسات کودک را با کلمات خودمان واضح کنیم و دوباره به آنها برگردانیم (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۷. احساسات کودک را منکر نشویم:

احساسات کودک برای خودش حقیقی اند . مثلاً به کودکی که از سوزش دستش شاکی است نگوییم : چیز مهمی نیست ، خوب میشه . بلکه درست این است که بگوییم مثل اینکه بدجوری سوخته خیلی می سوزه (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۸. هنگام صحبت با او از کلمات سخت استفاده نکنیم:

کلمات باید با فهم کودک متناسب باشند . مثلاً اگر کودک گفت : امروز ناظم بین من و سعید فرق گذاشت نگوییم : تو فکر می کنی ناظم آدم عادل و منصفی نیست (موسی زاده، ۱۳۹۱).

۹. گفت و گو را در زمان مناسبی انجام دهیم :

گاهی کودک نمی خواهد درباره ی مسئله اش صحبت کند یا می خواهد مدتی با احساساتش تنها باشد . در آن لحظه به خلوت کودک احترام بگذاریم و به قول معروف پيله اش نشویم . اما متوجه او باشیم و در زمان مناسب پای صحبتش بنشینیم . گاهی نیز والدین فرصت مناسبی برای گوش دادن ندارند . فراموش نکنیم که این کار را در بهترین مکان و زودترین زمان مناسب انجام دهیم و به تاخیر نیندازیم (موسی زاده، ۱۳۹۱).

برای اینکه فرزندان را به گونه ای صحیح تربیت کرد، باید به موارد زیر توجه لازم مبذول گردد:

تربیت موثر آن است که وقتی فرزند شما نیم نگاهی به شما می اندازد تا مطمئن شود کارش درست است یا نه بگوییم درسته خوبه . یا وقتی کودک یکساله به سمت پریز برق میرود قاطعانه نه بگوییم . وقت تلفن وقتی میخواهد تلفن راقطع کند کم توجهی اما اگر تصمیم داشت منتظر تمام شدن مکالمه شما شود توجه کنید و نگاهی از سرلطف به او بیندازید (موسی زاده، ۱۳۹۱). چگونه تحسین کنیم . وقتی عمل خوبی انجام می دهد، تحسین کنیم؛ نه فقط وقتی دعوا می کند. انتقاد همراه با ستایش (موسی زاده، ۱۳۹۱).

رفتارهای کودک را تشویق کنید . تغییر شخصیت مشکل است . بجای "چه دختر خوبی" بهتر است مثلاً بگوییم "از این طرز حرف زدنت خوشم آمد" تا کودک دقیقاً بداند برای چه چیزی تشویق می شود (موسی زاده، ۱۳۹۱).

هر پیشرفتی را تحسین کنید . مثلاً اگر اسباب بازیهایش را جمع نمیکرده، حالا که یکی را برداشته تشویقش کنید . آفرین که اسباب بازی را داخل کمد گذاشتی، بگذار کمکت کنم تا بقیه را هم جمع کنی (موسی زاده، ۱۳۹۱).

بطور مناسب و مقتضی تحسین کنید . تحسین یک کودک چهار ساله با دوازده ساله متفاوت است . در بزرگترها، با لحن همراه با شوخی باشد . جملات تکراری نباشند (موسی زاده، ۱۳۹۱).

بلافاصله تحسین کنید . تحسین را با علاقه و بی قید و شرط همراه کنید . بمرور در رفتارهایی که کودک یاد گرفت، تحسین کمتر، اما گاه بدون ارزیابی هم بدون قید و شرط همراه نمایید (موسی زاده، ۱۳۹۱).

یک راه موثر برای برطرف کردن رفتارهای آزار دهنده خاص، نادیده گرفتن آنهاست . البته همه رفتارها را نمی شود نادیده گرفت . تصمیم بگیرید چه چیزهایی را می شود نادیده گرفت (موسی زاده، ۱۳۹۱).

به زبان رفتارها گوش بدهیم . گاه کودک یا نوجوان حرفهایش را با رفتارهای دیگر نشان می دهد؛ مثلاً بعد از بدنی آمدن کودک دوم، می بینیم رفتارهای کودک اول بد می شود . خب این نیاز به توجه دارد، نیاز دارد تا به او محبت بیشتر شود .

### پیشینه تحقیقات داخلی و خارجی:

نوجوانی دوره است که بین کودکی و بزرگسالی قرار دارد. این دوره از حدود سن ۱۱ تا ۲۰ سالگی را شامل می شود و یا دوره انتقالی است که با تغییرات عمده جسمانی، شناختی، اخلاقی و اجتماعی همراه است (نصرتی جهرمی، شورگشتی، و سلامتی به نقل از احدی و جمهری، ۱۳۹۴). از مسائلی که در این دوره حائز اهمیت است می توان به روابط بین والدین و فرزندان اشاره کرد؛ زیرا بیشترین تعارض های والد-فرزندی در خانواده ها در سال های اولیه نوجوانی شکل می گیرد (نصرتی جهرمی، شورگشتی، و سلامتی به نقل از مک کینی و رنک، ۲۰۱۱). این اختلافات به این دلیل است که فرزندان با افزایش سن خواستار تغییراتی در رفتار والدین خود هستند و در مقابل والدین اغلب تصویری از یک فرزند آرمانی در ذهن خود دارند و همواره فرزندان را با آرمان های خود مقایسه می کنند که این روند به تعارض ها و ناسازگاری های بین والد و فرزند دامن می زند (نصرتی جهرمی، شورگشتی، و سلامتی به نقل از سموعی و اسماعیلی، ۱۳۸۳). یکی از عواملی که در دوران نوجوانی بسیار خطرناک است، تعارض بین والدین و نوجوانان است. تعارض، حالت یا کنشی است که در معارضه بین افکار و منافع با اشخاص گوناگون رخ می دهد (نصرتی جهرمی، شورگشتی، و سلامتی به نقل از مینوچین، ۱۶۷۴؛ ترجمه ثنائی، ۱۳۸۹). تعارض می تواند روابط بین والدین و فرزندان را تحت تاثیر قرار داده و بر سلامتی فرزندان تاثیر منفی بگذارد (نصرتی جهرمی، شورگشتی، و سلامتی به نقل از ریچ و همکاران، ۲۰۰۳). بعضی از تعارض ها، به عنوان بخشی بهنجار از روابط خانوادگی در نوجوانی تلقی می شود (نصرتی جهرمی، شورگشتی، و سلامتی به نقل از استانبرگ، ۲۰۰۱ به نقل از برنا، ون دورن، و اندروالک و میوس، ۲۰۰۹). با این وجود بسیاری از تعارضات در نوجوانی ممکن است به آسیب های گسترده بر سلامت روانی و جسمانی نوجوانان منجر شود (نصرتی جهرمی، شورگشتی، و سلامتی به نقل از کوپر، ۱۹۹۸؛ به نقل از برنا و همکاران، ۲۰۰۹).

بسیاری از تعارضات والدین و نوجوانان، برخاسته از مهارت های ناکافی در فن مذاکره، عدم توافق بر قوانین و مسئولیت ها، مهارت ضعیف حل مسئله، ضعف در مهارت های ارتباطی، عدم مهارت در کنترل خشم، دریافت های شناختی تحریف شده، و ضعف در مهارت های جرات ورزی و تصمیم گیری است (نصرتی جهرمی، شورگشتی، و سلامتی به نقل از زارب، ۱۹۹۲).

با توجه به اینکه تعارض در روابط خانوادگی امری اجتناب ناپذیر است و نتایج پژوهش های مختلفی که در این زمینه انجام گرفته نشان می دهند که درگیری بین اعضای خانواده، ریسک ابتلاء فرزندان به اختلالات رفتاری و افسردگی را افزایش می دهد، بکارگیری روش های کارآمد و موثر برای حل آن ضروری است (نصرتی جهرمی، شورگشتی، و سلامتی به نقل از هرینگول و همکاران، ۲۰۰۹). مطالعات مختلفی این مطلب را تایید نموده اند که برای حل تعارض والدین و فرزندان، روش های متعددی موجود است؛ از قبیل آموزش حل مسئله، مذاکره، آموزش مهارت های ارتباطی جهت حل تعارض، و بیان خشم و مدیریت آن (نصرتی جهرمی، شورگشتی، و سلامتی به نقل از لطفی، ۱۳۸۷). با استفاده از روش های مطرح شده، می توان به آموزش والدین پرداخت و در جهت تربیت صحیح فرزندان، آنها را یاری داد (نصرتی جهرمی، شورگشتی، و سلامتی، ۱۳۹۹).

نوجوانی، یکی از مراحل مهم تحول انسان محسوب می شود که در آن تغییرات مهمی در سطوح زیستی-روانی و اجتماعی رخ می دهد (هاشمی، ابویی، و سعید منش به نقل از گالارین، ۲۰۲۱). نوجوانان در این دوره، احساس ناپایداری، غیر قابل پیش بینی بودن و عدم تعادل می کنند (هاشمی، ابویی، و سعید منش به نقل از آلیم، ۱۹۹۴). این یکی از مهم ترین عواملی است که والدین، تربیت نوجوان در این دوره را سخت می دانند. روابط و تعاملات بین والدین و نوجوانان، نقش مهمی در رشد اعتماد به خود، حرمت خود، خودکارآمدی و تصویر خود هم به شکل مثبت و هم به شکل منفی دارد (هاشمی، ابویی، و سعید منش به نقل از مرادیان، عالیپور و شهنی، ۱۳۹۳). والدین با اتخاذ سبک فرزندپروری مخصوص به خود، نقش مهمی در رشد آگاهی هیجانی فرزندان ایفا میکنند (هاشمی، ابویی، و سعید منش به نقل از عادل، ۱۳۹۶؛ هاردی، پاور و جاددکی، ۱۳۹۳). در طی این دوره، والدین به دلیل رشد جسمی و مسائل مرتبط با دوران بلوغ، همچنین تلاش نوجوانان برای کسب استقلال و خروج از دوران

کودکی، ممکن است تعارض های میان والدین و فرزندان افزایش یابد و در نتیجه دچار استرس می شوند که تحت عنوان استرس والدگری از آن یاد میشود (هاشمی، ابویی، و سعید منش به نقل از حسینی، ۱۳۹۹).

تعارض بین والدین و نوجوان که می تواند برای والدین بسیار نامیدکننده و استرس زا باشد، نوجوانی که از لحاظ جسمی به رشد رسیده، اما به دلیل ناپختگی عاطفی اغلب نمی تواند با محدودیت های ایجاد شده توسط والدین سازگار شود (هاشمی، ابویی، و سعید منش به نقل از رفیعیان و همکاران، ۱۳۹۵). در چنین شرایطی، والدینی که استرس والدینی بالاتری را تجربه می کنند، نسبت به نیازهای فرزندان خود شناخت و آگاهی کمتری دارند و تعاملات ناکارآمد بیشتری را با فرزندان خود ایجاد می کنند (هاشمی، ابویی، و سعید منش به نقل از بابر، تروملو، لومباردی، کندلوری، چیرومبولو و همکاران، ۲۰۲۱). از آنجاییکه آموزش هیجانی نه تنها از طریق آموزش های والدینی، بلکه مستقیماً به فرد داده می شود بلکه در مدل هایی که خود وال دین برای کنترل احساسات خود و فرزندانشان انجام می دهند نیز صورت می گیرد (هاشمی، ابویی، و سعید منش به نقل از جوشی و دوتا، ۲۰۱۵).

از طرف دیگر، برخی از والدین با قرار دادن خود در زیر ذره بین و خود انتقادی دائم و پیوسته در زندگی فرزندان نقش مهمی بازی می کنند. آنها با سخت گیری مضاعف به خود، مانع پذیرش هیجانات خود میشوند (هاشمی، ابویی، و سعید منش به نقل از نف، ۲۰۱۱؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۱). داشتن آگاهی کافی در مورد هیجانات، شیوه ی کنترل و اعتقاد به ارزشمند بودن هیجانات منفی متناسب با موقعیت و انتقال این دانش و باور به فرزندان، به آنها کمک خواهد کرد تا در موقعیت های هیجانی پر استرس، آن را به نحو مناسب تری کنترل کنند (هاشمی، ابویی، و سعید منش به نقل از هرناندز و همکاران، ۲۰۱۸).

#### جامعه هدف: والدین و فرزندان

روش تحقیق: کتابخانه ای و جستجو در سایت های اینترنتی و مطالعه ی مقالات پژوهشی.

#### بحث و نتیجه گیری:

هدف از این پژوهش، یافتن راه هایی برای بهتر زیستن و تربیت صحیح فرزندان بود. همانطور که اشاره شد، یکی از مهم ترین راه ها برای بهتر زیستن و تربیت صحیح فرزندان، آموزش مهارت های زندگی موجود در اسناد سازمان بهداشت جهانی (WHO) می باشد. اگر والدین از دوران کودکی فرزند خود، با یکدیگر و همچنین با فرزند خود درست رفتار نکنند، باعث خواهد شد که فرزندان در دوران بزرگسالی به انواع مسائل و مشکلات گرفتار شوند و در گردباد گرفتاری ها، راه خود را گم خواهند کرد. این کودکان، ممکن است که در دوران نوجوانی به انواع آسیب ها گرفتار شوند؛ از جمله سوء مصرف مواد، استرس، افسردگی، و ... علاوه بر آن ممکن است که دست به خودکشی بزنند.

از این رو لازم است که والدین در تربیت فرزندان توجه لازم را داشته باشند و به توانایی ها و استعداد های فرزندان خود جهت بدهند تا آنان را از گرفتار شدن در گردباد مشکلات نجات دهند. از آنجایی که انتخاب همسر نامناسب ممکن است که مشکلاتی را برای فرزندان ایجاد کند، بنابراین نشاوری قبل ازدواج لازم و ضروری است. با طلاق والدین، ممکن است که فرزندان به انواع امراض روحی و روانی گرفتار شوند و هم در درس و تحصیل خود شکست بخورند و هم در زندگی شان. خانواده ها می توانند که با کسب برخی از مهارت ها از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کنند. از جمله ی این مهارت ها، می توان به خودآگاهی، همدلی، روابط بین فردی، ارتباط موثر، مقابله با فشار عصبی، مدیریت هیجان، حل مسئله، تصمیم گیری، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، و مهارت نه گفتن اشاره کرد.

همانطور که گفته شد، چهار سبک فرزند پروری وجود دارد که فقط یکی از آن ها بهترین سبک می باشد؛ فرزند پروری مقتدرانه. در این سبک فرزند پروری، خانواده ها هم با فرزندان خود صمیمی و مهربان هستند و هم بصورت قاطع با آنان برخورد می کنند و از آنان می خواهند که مطابق قوانین و مقررات رفتار کنند.

نوجوانی، مهم ترین دوره ی زندگی هر انسان است؛ زیرا نوجوان دچار انواع گرفتاری ها و مشکلات می شود و طبق گفته ی اریکسون، دچار بحران هویت می شود. لذا، بر والدین و مشاوران لازم است که ویژگی های دوران نوجوانی را شناخته و با آنان در مورد موضوعات گوناگون به گفتگو بپردازند. علاوه بر آن، مشاوران باید در جهت کشف و شکوفایی استعداد ها و توانایی های نوجوانان باشند و به آن ها جهت بدهند. تعارض بین والدین و فرزندان، هم می تواند برای والدین و هم فرزندان نا امید کننده باشد. علت نا امیدی فرزندان می تواند به این دلیل باشد که آنان بدنبال یافتن هویت خود، باعث ایجاد ناراحتی در خانواده می شوند. علت نا امیدی فرزندان نیز می تواند به این دلیل باشد که آنان می ترسند که پدر و مادر خوبی برای فرزندان خود نباشند. همچنین، والدین باید به راه هایی که برای داشتن اوقات خوش در مقاله اشاره شده، بپردازند؛ بخصوص در دوران نوجوانی که دختران از مادرشان الگو گرفته و راه آنان را در پیش می گیرند و پسران نیز راه پدرشان را در پیش می گیرند. یک مادر در دوران نوجوانی پسرش هر چقدر هم که تلاش کند، نخواهد توانست و موفق نخواهد شد که جای همسرش را در تربیت پسرش بگیرد و برعکس. علاوه بر آن در مقاله به راه هایی اشاره شده است که فرزندان می توانند مسائل و مشکلات خود را با والدین خود مطرح کنند؛ و همچنین راه های تربیت صحیح فرزندان.

علاوه بر آن، در این مقاله به چهار جزء پایه ای برای برقراری ارتباط موثر میان والدین با فرزندان یعنی احترام متقابل، صرف وقت برای تفریح، دلگرمی و ابراز محبت اشاره شده است. امید است که والدین با خواندن این مقاله نحوه ی ارتباط با فرزندان خود را از همان دوران نوزادی یاد گرفته و به آنان ارزش گذاشته و به حقوق آنان احترام بگذارند.

#### منابع:

- موسی زاده، امیرعلی، ۱۳۹۱، چگونه جاهای خالی زندگی را با عبارات مناسب پر کنیم؟: زندگی آسان و احساس آرامش، چاپ اول، ارومیه، انتشارات اندیشه سهیل.
- موسی زاده، امیرعلی، ۱۳۹۶، نگرشی بر مدیریت آگاه در نهاد های اجتماعی (مدیریت نهاد های اجتماعی بر اساس یافته های روانشناسی)، چاپ اول، ارومیه، انتشارات گنج مبینا.
- موسی زاده، امیرعلی، ۱۴۰۲، مدیریت تعارض و بدبینی سازمانی، چاپ اول، ارومیه، انتشارات دانشگاه غیر انتفاعی آفاق.
- مهدی پور، فرامرز، ۱۳۸۶، روش های تربیت فرزندان، چاپ اول، انتشارات لوح زرین.
- نراقی زاده، افسانه، ۱۴۰۲، مسائل نوجوانان و جوانان، چاپ هفتم، تهران، انتشارات مهراندیش..
- بیگم میرحسینی، صدیقه، شیوع و عوامل مرتبط با افسردگی، اضطراب و تمایل به خودکشی در میان دانش آموزان یادگیرنده الکترونیکی نشریه روانشناسی و علوم تربیتی در هزاره سوم، دوره هفتم، شماره سوم، بهار ۱۴۰۲، ۹۲۴-۹۱۲.
- نصرتی جهرمی، ساره؛ شورگشتی، مهدی؛ سلامتی، سید احمدرضا، بررسی اثربخشی آموزش والدین با رویکرد آدلری بر کاهش تعارضات والد- فرزند در دختران نوجوان، همایش انجمن مشاوره ایران، دوره نوزدهم، پاییز ۱۳۹۹، ۲۵۴-۲۴۰.
- هاشمی، شادی؛ ابویی، آزاده؛ سعید منش، محسن، ۱۴۰۱، مدل معادل ساختاری روابط بین خودآگاهی هیجانی نوجوانان و استرس والدگری، سبک فرزند پروری و خود انتقادی والدین، نشریه پژوهش های نوین روانشناختی، دوره هفدهم، شماره شصت و هفتم، پاییز ۱۴۰۱، ۲۷۶-۲۷۰.

ensani.ir