

تأثیر روابط سالم والدین و فرزندان در تحکیم خانواده

مولفین و گردآورندگان:

صدیقه خادم کارشناس سلامت روان دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت

زینب سرحدی مدیرگروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد دانشکده علوم پزشکی بم

مقدمه

بر اساس مدل آسیب پذیری - استرس در آسیب شناسی روانی، پژوهش های زیادی نقش خانواده را به عنوان **عامل موثر** در پیشگیری از آسیب پذیری افراد بررسی و نقش روابط و تعاملات والد- فرزند و شیوه های فرزندپروری را به عنوان مهمترین عوامل خانوادگی موثر بر سلامت روانی افراد، تایید کرده اند.

انسجام خانواده^۱ نشانه پیوندهای عاطفی است که اعضای خانواده نسبت به یکدیگر دارند و شامل مولفه هایی مانند: رابطه عاطفی، تعامل خانوادگی، روابط پدر و مادر، رابطه فرزندان و والدین، میزان تعامل از لحاظ زمان و مکان، نوع دوستی و علائق و نهایتاً نحوه گذراندن اوقات فراغت است. اگر خانواده که از والدین و فرزندان تشکیل شده است، از هماهنگی، انسجام و تفاهم متقابل برخوردار باشد، زمینه زندگی سالم خانودگی در آن فراهم می گردد. اما اگر واحد خانواده انسجام و هماهنگی نداشته باشد، به فروپاشی و انهدام تهدید می شود و پایه و اساس آن متزلزل می گردد. در این مقاله بیشتر به بررسی تاثیر روابط سالم والدین و فرزندان در تحکیم خانواده می پردازیم.

مفاهیم اساسی

ارتباط: ارتباط فرآیندی است که به واسطه ی آن فرستنده از طریق یک مسیر ارتباطی پیامی را به گیرنده انتقال می دهد.

خانواده:

- ✓ گلدنبرگ و گلدنبرگ پدر در تعریف خانواده می گوید که خانواده نظام عاطفی پیچیده ای است که چند نسل را در بر می گیرد و وجه تمایز آن با سایر نظام های اجتماعی در وفاداری، عاطفه و دائمی بودن عضویت در آن است.
- ✓ از منظر فرهنگ بومی ایران و دین مبین اسلام خانواده سلول اصلی جامعه است که دو ستون دارد، ستونی به نام پدر و ستونی به نام مادر و ستون اصلی آن مادر است و با ازدواج شرعی مفهوم پیدا می کند و با حضور فرزندان وسعت می یابد و شیرین و زیبا می گردد.

¹ family cohesion

انسجام یا تحکیم خانواده: پیوندهای عاطفی است که اعضای خانواده نسبت به یکدیگر دارند.

بررسی الگوهای ارتباطی والد - فرزندی

یکی از عوامل موثر بر انسجام و تحکیم خانواده، نوع ارتباط والدین با فرزندان می باشد که آن را بعنوان سبک های فرزندپروری مطرح می نمایند. سبک فرزند پروری به روش های تربیت و تعلیمی والدین گفته می شود که بر نحوه تعاملات آن ها با فرزندان شان تاثیر می گذارد. انواع سبک های فرزندپروری به شرح زیر می باشد:

❖ مستبدانه (Authoritarian)

❖ مقتدرانه (Authoritative)

❖ سهل گیر (Permissive)

❖ بی اعتنا (Uninvolved)

مستبدانه (Authoritarian)

والدین مستبد به این دلیل معروف هستند که وقتی کودک دلایل پشت یک قانون را زیر سوال می برد می گویند: " حرف حرفه منه ! " آنها علاقه ای به مذاکره ندارند و بر اطاعت متمرکز هستند. این والدین به فرزندان خود اجازه درگیر شدن در چالش ها و موانع را نمی دهند. قوانین را وضع می کنند و عواقبش را بدون توجه یا توجه اندک به نظر کودک اجرا می کنند.

مقتدرانه (Authoritative)

والدین مقتدر قوانینی دارند و برای نقض قوانین پیامدهایی در نظر می گیرند. آنها به نظرات فرزندان خود اهمیت می دهند و بیشتر زمان و انرژی خود را صرف پیشگیری از مشکلات رفتاری می کنند. آنها از استراتژی های انطباقی مثبت برای تقویت رفتارهای مثبت استفاده می کنند.

سهل گیر (Permissive)

این والدین کاملاً بخشنده هستند و نگرش "بچه ها باید بچگی کنند" را اتخاذ می کنند. پیامدهایی که برای رفتارهای نامطلوب کودکان خود در نظر می گیرند، اجرا نمی کنند. آنها صمیمی و پاسخ گو هستند، اما انتظارات روشنی ندارند و رفتار فرزندان را هدایت نمی کنند. آنها نظارت تربیتی کمتری روی فرزندان دارند.

بی اعتنا (Uninvolved)

والدین بی اعتنا وقت و انرژی زیادی را برای رفع نیازهای اولیه کودکان اختصاص نمی دهند. احتمال غفلت در این والدین وجود دارند که به نظر می رسد کمتر عمدی باشد. مشکلات سلامت جسمانی یا سلامت روان یا مشکلات سوء مصرف مواد در این والدین بیشتر دیده می شود.

بررسی الگوهای ارتباطی در خانواده

ستیر معتقد است زمانی که نوعی فشار در زندگی وجود داشته باشد برخی مردم از پنج طریق به مقابله با آن می‌پردازند. در خانواده‌های آشفته انتقال پیام به صورت دو سطحی است. شخص فرستنده از اینکه پیام دو سطحی می‌فرستد ناآگاه است اما شنونده به دو پیام توجه دارد مانند تفاوت بین کلمات و حرکات بدنی - مثال: فرد لبخندی بر لب داشته باشد و با کلمات بگوید "حالم خیلی بد است". این ۵ الگوی ارتباطی به شرح زیر می‌باشد:

۱ - سازش گر : (Placating) فرد سازش گر همواره سخنانش در جهت جلب توجه دیگران است و سعی می‌کند از هر موضوعی که موجب ناخوشایندی دیگران می‌شود معذرت خواهی کند و هرگز مخالفتی نشان ندهد. دنبال تأیید دیگران است.

کلمات: موافقت آمیز مثلاً : آنچه شما بخواهید درست است. من اینجا هستم تا شما را خوشحال کنم.

بدن: حالت رقت آمیز به خود می‌گیرد "من بیچاره‌ام"

درون: من احساس هیچ بودن می‌کنم، من بی ارزشم. اگر فلانی نباشد من در حکم مرده هستم.

۲ - سرزنشگر (Blaming): همیشه علاقمند است که سلطه خود را بر دیگران تحمیل کند و نه اینکه واقعاً حقیقت را دریابد. او یک دست به کمر زده و با انگشت دست دیگر به اطرافیان اشاره می‌کند. محکوم می‌کند و موقعی احساس ارزش می‌کند که کسی از او اطاعت کند. ایرادگیر و خودکامه و ارباب است.

کلمات: مخالفت آمیز "هیچ وقت کاری را درست انجام نمی‌دهی" یا "همیشه چنین می‌کنی، چرا همیشه تو ..."

بدن: وضع ملامت کننده و تهاجمی دارد و عضلات و اندام سفت است. در حال سرزنش کردن دیگران نفس آنها بریده بریده می‌شود چون عضلات گردن سفت می‌شود. صدای خشن و گرفته دارند "در اینجا من ارباب هستم"

درون: از درون احساس تنها بودن و ناموفق بودن می‌کنند. "هیچ کس به من اهمیت نمی‌دهد" و "اگر سرزنش شان نکنم هیچ کس کاری انجام نمی‌دهد"

۳ - حسابگر (Computing): حسابگر بسیار مرتب و معقول است و اصلاً نشان نمی‌دهد که احساسات دارد. در صحبت کردن از طولانی ترین کلمات استفاده می‌کند حتی اگر معنی آنها را نداند. بدین طریق لاقطل هوشمند جلوه می‌کند ولی بعد از مدتی کسی به حرف آنها گوش نمی‌کند. می‌توان او را با ماشین حساب مقایسه کرد. اون نباید هیچ اشتباهی کند.

کلمات: بیش از اندازه معقول است. بیشتر کلمات انتزاعی به کار می‌برند.

بدن: صدایش خشک و یکنواخت است و بدنش خشک و سرد و می‌گوید "من آرام: خونسرد و آسوده خاطر"

درون: احساس می‌کنم آسیب پذیرم من باید کاری بکنم تا مردم متوجه شوند که انسانی باهوش هستم و فقط منطق و عقاید هستند که می‌توانند مورد قبول باشند و مرا مجاب کنند.

۴ - گیج یا نامربوط (Distracting): هر عملی که از یک آدم گیج، سر می‌زند و هر حرفی که از دهانش خارج می‌شود با آنچه دیگران می‌گویند و کاری که می‌کنند نامربوط است. هیچ وقت جوابی به جا نمی‌دهد. احساس درونی او به افراد مات و مبهوت شباهت دارد. صدایش مرتب بالا و پایین می‌رود. فکرش هیچ جا متمرکز نیست.

کلمات: کلمات نامربوط که معنی ندارند استفاده می‌کند.

بدن: کج و نابجا

درون: احساس درونی او به افراد مات و مبهوت شباهت دارد. هیچ کس توجهی به من ندارد، هیچ جا جایم نیست (ضعیف)

۵ - همتراز یا نرمال (Leveling): انسان بالغی را ترسیم می‌کند که در زندگی به دنبال تعامل با دیگران است. کلماتی را می‌گوید که با حالت صورت و وضع بدن جور است. روابط آزاد و آسان و شرافتمندانه دارد. می‌توانید به چنین افرادی اعتماد کنید. اگر کاری را انجام دهد که درست نباشد، پوزش می‌طلبد. مانند ماشین عمل نمی‌کند. اگر به کسی بگوئید که از شما خوشم می‌آید، صدایش گرم و چشمانش مستقیم بسوی اوست. اگر به کسی هم بگوئید که از دست شما عصبانی هستم، صدایش خشک و صورتش خشمگین است چون حرکات اون حاوی پیامی مستقیم است.

تاثیر سبک های فرزند پروری و سبک های ارتباطی در خانواده بر انسجام/ تحکیم خانواده

روابط خانوادگی بسیار پیچیده است. آشنا شدن با شبکه خانودگی موجب می‌شود که فشارها و نقش های خانوادگی سبک تر شوند. نقش ها مشخص کننده توقعی هستند که از یک همبستگی عاطفی و مثبت بین افراد می‌رود.

افراد خانواده با شبکه ای از پیوند ها به یکدیگر متصل می‌شوند. این پیوند ها می‌تواند مرئی یا نامرئی باشد. به طور کلی می‌توان گفت در خانواده نقش ها در سه طبقه دسته بندی می‌شود :

۱ - زناشویی (زن و شوهری)

۲ - پدر- فرزندی و مادر - فرزندی

۳ - خواهر - برادری

نقش ها اثر عمده ای بر کارایی موثر خانواده از طریق نفوذ قواعد، فرآیند های ارتباطی و پاسخ به فشارهای روانی دارند. بطوریکه می‌توان مشاهده کرد تاثیر سبک های ارتباطی والدین و فرزندان چه تاثیر بر رشد شخصیت و هم چنین روابط خانوادگی آنها دارد که در زیر به تعدادی از آنها اشاره می‌شود :

کودکانی که با والدین سخت گیر و مستبد بزرگ می‌شوند بیشتر اوقات از قوانین پیروی می‌کنند. اما اطاعت آنها بهایی دارد. فرزندان والدین مستبد بیشتر با مشکلات عزت نفس مواجه هستند چون به نظراتشان اهمیت داده نشده است. همچنین حالت های تهاجمی

در این کودکان بیشتر دیده می شود زیرا آنها به جای اینکه به فکر چگونگی انجام کارها در آینده باشند اغلب بر عصبانیتی که نسبت به والدین خودشان احساس می کنند متمرکز می شوند.

از سوی دیگر با توجه به اینکه والدین مستبد اغلب سخت گیر هستند، فرزندان شان در تلاش برای اجتناب از تنبیه اغلب به دروغگوهای روی می آورند.

کودکانی که والدین مقتدر دارند به احتمال زیاد به بزرگسالانی مسئولیت پذیر تبدیل می شوند که به راحتی احساساتشان را بیان می کنند. آنها شاد و موفق هستند.

کودکانی که با والدین سهل گیر بزرگ می شوند بیشتر از نظر تحصیلی دچار مشکل می شوند. آنها مشکلات رفتاری بیشتری را نشان می دهند چون قوانین را نمی دانند. در این کودکان عزت نفس پایین و غمگینی بیشتری گزارش شده است. همچنین آنها در معرض مشکلات سلامتی بیشتری از جمله چاقی، پوسیدگی دندان و .. هستند

کودکان والدین بی اعتنا عزت نفس پایین تری دارند آنها در مدرسه عملکرد ضعیفی دارند و در رتبه شادی پایین تر از سایر کودکان هستند.

خانم ستیر ویژگی های خانواده آشفته را به شرح زیر بیان می کنند :

۱. جو منفی را خیلی سریع می توان احساس کرد. گاهی محیط آن چنان سرد است که گویی همه یخ زده اند.
۲. فضا فوق العاده مودبانه است.
۳. بی حوصلگی به وضوح مشهود است.
۴. بدن ها سفت و خمیده و چهره ها عبوس و غمگین یا مانند صورتکی بی احساس به نظر می رسند. چشم ها فرو افتاده است و نگاه ها از مردم می گریزند.
۵. نشانه دوستی در میان افراد خانواده کم است گویی همبستگی خانوادگی نوعی وظیفه است و افراد صرفا تلاش می کنند تا یکدیگر را تحمل کنند.

با توجه به ویژگی های خانواده بالنده که به شرح زیر می باشد :

۱. حرکت بدن ها ملیح و حالت چهره ها آرمیده است.
۲. افراد روشن صحبت می کنند.
۳. در روابطشان با هم روانی و هماهنگی وجود دارد.
۴. حتی وقتی خردسالند به نظر گشاده رو و مهربان می آیند و بقیه افراد خانواده هم با آنها مثل آدم های بزرگ رفتار می کنند . به سخنان هم گوش می دهند و رعایت حال و خواسته های هم را می کنند. آشکارا صحبت می کنند. با یکدیگر همدردی می کنند.
۵. از خطر کردن نمی ترسند، چون احساس می کنند اشتباهات احتمالی از طرف افراد خانواده پذیرفتنی است.
۶. همه احساس می کنند که دیگران برای او ارزش قائل هستند و او را دوست دارند.

می توان مشاهده کرد که این شاخص ها در سبک فرزندپروری مقتدرانه والدین و هیمنطور در سبک ارتباطی همتراز نیز مشاهده می شود .

پس هنگامی که اعضای خانواده از همه رویدادهایی که در زمان حال تجربه می کنند آگاه شوند می توانند هم به عنوان فرد و هم به عنوان خانواده رشد کنند . هدف اصلی یکی سازی رشد هر یک از اعضای خانواده با یکپارچگی و سلامت نظام خانواده است. به همین منظور در زیر به اصول اساسی که می تواند از طریق بهبود روابط والدین با فرزندان در خانواده منجر به به تحکیم و انسجام خانواده شود اشاره ای می نماییم.

اصول رفتاری والد و کودکان در خانواده به منظور تحکیم بنیان خانواده

اگر خانواده که مرکب از والدین و فرزندان است از هماهنگی، انسجام و تفاهم متقابل زن و شوهر برخوردار باشد، زمینه زندگی سالم خانوادگی را فراهم می کند. اما اگر واحد خانواده انسجام و هماهنگی نداشته باشد به فروپاشی و انهدام تهدید می شود و پایه و اساس آن فرو می ریزد. به منظور افزایش انسجام در خانواده لازم است والدین در ارتباط با فرزندان خود به این اصول پایبند باشند :

اصل ۱: انتظاراتتان را به روشنی با فرزندان در میان بگذارید : بچه ها دقیقاً نمی دانند که پدر و مادرشان از آنها چه انتظاری دارند و این انتظارات تا چه اندازه روی شرایط و موقعیت تاثیر می گذارند. در بیان انتظارات بصورت یکدست عمل کنید تا کودکان بین انجام انتظارات پدر یا مادر دچار سردرگمی نشوند .

اصل شماره ۲: رفتارهای بی اهمیت را نادیده بگیرید: بسیاری از رفتارهای ناراحت کننده بچه ها و بهتر بگوییم اغلب آنها از نوعی نیست که کسی به آنها توجه کند، به عنوان مثال رفتارهایی که مربوط به سن و سال و بچه هاست مانند چشم و هم چشمی خواهران و برادران و یا وقتی بچه ها با یکدیگر مشاجره کلامی می کنند باید نادیده انگاشته شوند به خاطر داشته باشید که حفظ و ارتقاء رابطه میان والد و فرزند مهمتر از مسائل بی اهمیت و گذرا است.

اصل سوم: رفتارهای مناسب را تقویت کنید: وظیفه ما به عنوان پدر و مادر این است که بعضی از رفتارهای مطلوب فرزندانمان را انتخاب کنیم و در جهت تقویت آنها بکوشیم مثلاً: اگر دیدید فرزندان کاری در منزل انجام می دهد به او بگوئید: (آفرین، متشکرم از کاری که انجام دادی)

اصل چهارم: رفتارهای نامتناسب را متوقف و سپس آنها را از نو هدایت کنید: جهت دادن مجدد به رفتار به طرز مثبت و سازنده به روش (آموزش اصلاحی) معروف است که از شش مرحله تشکیل می شود:

۱ - حرف مثبتی بزنید.

۲ - رفتار مساله ساز را به طور خلاصه شرح بدهید.

۳ - رفتار مطلوب را توضیح دهید.

۴ - دلیلی بیاورید و توضیح دهید که چرا رفتار جدید مطلوب تر است.

۵ - رفتار مطلوب را تمرین و اعمال کنید.

۶ - بازخورد مثبت بدهید.

مثال: فرزند ما به دلیل اینکه دوستش حرف بدی به او زده است با او درگیر شده است ما آنها را جدا کرده و راه بهتری برای اصلاح رفتارش ارائه می دهیم به شرح زیر:

۱ - می دانم وقتی کسی به تو حرف بدی می زند ناراحت می شوی

۲ - اما تو با خشونت به دوستت واکنش نشان دادی

۳ - روش بهتری برای برخورد با ناسزاگویی این است که راحت را بگیری و بروی

۴ - وقتی بروی مجبور نیستی با کسی دعوا کنی، دوستت هم موضوع را فراموش می کند اینطوری دوستی شما به خطر نمی افتد.

۵ - این بار اگه کسی به تو ناسزا گفت چگونه باهاش برخورد می کنی؟ (راهم را می گیرم و می روم)

۶ - عالیه، هر چند ممکنه بسیار سخت باشه اما در بلند مدت برایت ساده و عادی می شود.

اصل پنجم : با فرزندان نزدیک باشید ؛ وقتی بچه ها از دوران طفولیت به دوران کودکی و از آنجا به دوران نوجوانی می رسند می بینیم در تبادل و تعامل میان والدین و فرزندان اتفاقات جالبی می افتد که بعضی از آنها به فاصله افتادن میان والدین و فرزندان شان منتهی می شود نفوذ و تاثیر والدین روی رفتار کودک رابطه مستقیمی در نزدیک بودن والدین و فرزندان دارد هرچه پدر و مادر به فرزندان نزدیک تر باشند تاثیر بیشتری می توانند بر آنها بگذارند.

برای رسیدن به این مهم توصیه های زیر پیشنهاد می شود:

- ❖ به لحاظ کلامی به فرزندان خود نزدیک شوید.
- ❖ با فرزندان غذا بخورید: مشخص شده است کودکانی که در کنار سایر اعضای خانواده غذا می خورند، مهارتهای هیجانی، اجتماعی و روانی بیشتری دارند.
- ❖ با کودکان بازی کنید: بازی کردن با ایجاد صمیمیت بیشتر بین والدین و فرزندان به شما کمک می کند تا دوستان خوبی برای یکدیگر باشید.
- ❖ به فرزندان اجازه کمک کردن بدهید: کمک کردن در برخی کارهای منزل و بیرون از منزل باعث ایجاد حس مسئولیت پذیری و احساس ارزشمندی و عزت نفس در کودکان شده و علاوه بر آن او به فردی خیر و مهربان تبدیل خواهد شد.
- ❖ به فرزندان ابراز علاقه کنید: لازم است محبت خود را با انجام کارهایی به او نشان دهید برای مثال: روی یخچال برایش پیام های محبت آمیز بنویسید، یا زمانی که صحبت می کند به دقت به حرف هایش گوش کنید تا بداند چقدر برای شما مهم و دوست داشتنی است.
- ❖ اگر مطمئن نیستید حرفی را که می خواهید بزنید شرایط را بهتر می کند یا نه، بهتر است آن حرف را نزنید: در زمان صحبت با فرزندان قضاوت نکنید، داوری نکنید، نصیحت نکنید ، اندرز ندهید صرفا حرف بزنید. البته این بدان معنا نیست که هرگز نباید فرزندان را نصیحت کنید اما این را برای اوقات به خصوصی که قصد چنین کاری را دارید بگذارید.

❖ تعامل های جسمانی مطلوب را افزایش بدهید: اگر خوب و دقیق حساب کنید پوست بدن انسان بزرگترین، پر وسعت ترین و پر وزن ترین اندام به حساب می آید اغلب مردم دوست دارند که لمس شوند، در آغوش کشیده شوند، نوازش شوند متأسفانه وقتی فرزندان خانواده به خصوص پسران که بزرگتر می شوند از این نوازش و از این در آغوش کشیده شدن محروم می شوند و این بسیار بد است نه تنها در آغوش کشیدن کار خوبی است بلکه به سلامتی فرزند شما هم کمک می کند.

سخن پایانی

هرچه انسجام و صمیمیت در خانواده بیشتر باشد والدین توان مقابله موثرتری برای مقابله با استرس فرزندپروری نشان داده و سبک مناسب تری برای فرزندپروری بر می گزینند و هر چه ارتباط والدین و فرزندان قوی تر باشد آنها در مواجهه با پیامدهای رفتاری و شناختی منفی مقاوم تر هستند و انسجام خانوادگی بیشتری را تجربه می کنند. تعداد فرزندان در فرزند پروری نقش بسیار مهم و کلیدی دارد و خانواده های تک فرزند و دو فرزند نسبت به خانواده های چند فرزند در تربیت فرزندان خود چالش های بیشتری دارند. به بیان بهتر هر چه تعداد فرزندان بیشتر باشد تربیت پذیر تر خواهند بود و با آسیب های فردی، خانوادگی و اجتماعی کمتری مواجه خواهند بود.

منابع:

Moharreri, F., Soltanifar, A., Khalesi, H., Eslami, N. (2012). [The evaluation of efficacy of the positive parenting for parents in order improvement of relationship with their adolescents (Persian)]. Medical Journal of Mash-had University of Medical Sciences, 55(2), 116-23.

Holmes, J., & Kiernan, K. (2013). Persistent poverty and children's development in the early years of childhood. Policy & Politics, 41(1), 19-42.
[DOI:10.1332/030557312X645810]

مژگان دالایی، دکتر احمد عاشوری، دکتر مجتبی حبیبی، رابطه انسجام و انعطاف پذیری خانواده و سبک های فرزندپروری با استرس فرزندپروری در مادران منطقه یک شهر تهران، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال بیست و یکم، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۴، صفحه ۱۶۷

مسعود صادقی، مریم فاتحی زاده، سید احمد احمدی، فاطمه بهرامی و عذرا اعتمادی، تدوین مدل خانواده سالم بر اساس دیدگاه متخصصان خانواده، ۱۳۹۳، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، پرتال جامع علوم انسانی
ستیر ویرجینیا، آدم سازی در روانشناسی خانواده، ترجمه بهروز بیرشک
ایرینه گلدنبرگ، هربرک گلدنبرگ، خانواده درمانی، مترجمان حمید رضا شاهی، سیامک نقشبندی زهرا شهریور، فریبا عربگل، میترا حکیم شوشتری و همکاران، بسته آموزش مهارت های فرزندپروری برای کودکان ۲-۱۲ سال، ۱۳۹۳