

فرزندان ما، به توجه و علاقه والدین نسبت به حرف هایی که می زنند، نیاز دارند. با این کار والدین می توانند به دنیای فرزند خود وارد شوند و بخشی از آن باشند. والدین با نوع گوش دادن به صحبت هایش به او نشان می دهند که برای آنچه می گوید ارزش و احترام قائل می شوند.

این موضوع مهم در بسیاری از خانواده ها به دلایل مختلف از جمله ساعات طولانی کار یک یا هر دو والد به فراموشی سپرده می شود. باید همیشه به خود یادآوری کنیم که هدف ما از هر فعالیت شغلی، فراهم کردن شرایط برای یک زندگی موفق فردی و خانوادگی است. گرفتاری های کاری والدین نباید اثر منفی بر آرامش و رابطه صمیمی بین اعضای خانواده داشته باشد.

راهکارهای برقراری ارتباط مناسب با نوجوان:

۱. والدین بایستی سعی کنند هرروز حداقل دقایقی را برای گفتگو باهریک از فرزندان اختصاص دهند.

۲. با ایجاد شرایط مناسب از فرزندان بخواهیم پرسش هایش را مطرح کند و در باره دیدگاه ها، اهداف، علائق و آرزوهای خود صحبت کند. برای شروع گفتگو می توانیم نظر او را راجع به موضوعات ساده جویا شویم. زمانی که نسبت به آنچه فرزندان می خواهد بگوید علاقه نشان می دهیم او هم سر صحبت را باز می کند و حرف هایش را راحت تر به ما می گوید.



۳. برای تشویق نوجوان به مطرح کردن تجربه های روزمره و همچنین آنچه در ذهن دارد، لازم است به احساسات او احترام بگذاریم و سعی کنیم از زاویه دید او به موضوعات نگاه کنیم.

۴. برای حفظ ارتباط خوب با نوجوان، سعی کنیم همواره نکات مثبت را در او جستجو کرده و رویکرد تشویقی داشته باشیم.

۵. وقت مناسبی را برای حرف زدن با نوجوان اختصاص بدهیم.

۶. از لحظاتی که با فرزندان هستید، استفاده کنید: از زمان های غذا خوردن برای برقراری ارتباط با

ارتباط صمیمانه با فرزندان

بخش اول :

گوش دادن صمیمانه



♦ والدینی که با فرزندشان ارتباط بهتری دارند، علاوه بر این که به دقت به او گوش می دهند، احساسات فرزندشان را درک و بازگو می کنند، احساسات و افکار خود را نیز به درستی بیان می کنند.

تکنیکی که نشان می دهد ما به حرف های او گوش کرده و درکش می کنیم این است که گفته های فرزندمان را به شکلی مناسب به او بازگو کنیم.

مثلاً: فرزندمان می گوید دوست دارم فوتبال بازی کنم اما همون ساعتی که من تمرین فوتبال دارم، تلویزیون فیلم مورد علاقه من را نشان می دهد. می توانیم بگوییم مثل اینکه انتخاب سختی داری از یه طرف دوست داری فوتبال بازی کنی و از طرف دیگر فیلم تماشا کنی. فکر میکنی چه کاری می شود کرد؟

گوش دادن صمیمانه به حرفهای فرزندان یک راه برای

ابراز محبت به آن هاست.

امروز چقدر به صحبت های فرزندم گوش کرده ام؟

شما می توانید با شرکت در جلسات فرزند پروری که در مراکز خدمات جامع سلامت برگزار می شود توانمندی خود را در این زمینه افزایش دهید.

برای داشتن یک رابطه سالم و مؤثر حتی گوش دادن به تنهایی کافی نیست، بلکه علاوه بر آن باید فعالانه گوش دهید .

گوش دادن فعال یعنی شما به آنچه می شنوید، توجه دارید و به طرف مقابل خود هم نشان می دهید که به او گوش می دهید. گوش دادن فعال یعنی، گوش کردن به صورتی که حقیقتاً حرف های نوجوان را بشنوید و نوجوان بداند و ببیند که شما علاقمند به گفت و گو با او هستید .

برای گوش دادن فعال مهم است که وقتی فرزندان میخواهد با شما صحبت کند:

♦ فعالیت های خود را قطع کنید.

♦ رویتان را به سمت او برگردانید.

♦ وقتی فرزند شما صحبت می کند به او نگاه کنید و تماس چشمی خود را با او حفظ کنید.

♦ حرف فرزند خود را قطع نکنید و به افراد دیگر نیز اجازه این کار را ندهید.

♦ به او نشان دهید که به حرفهایش گوش می دهید. پاسخ شما به گفته های نوجوان می تواند فیزیکی (مانند، سر تکان دادن، بالا و پایین آوردن سر، یا لمس دست نوجوان) یا زبانی (جدی؟ چه بد و...) باشد.