



فرزندان آینه رفتار والدین هستند

فرزندان آنچه را می بینند و می شنوند، یاد می گیرند. با رفتار و گفتار صادقانه و محبت آمیز، الگوی مناسبی برای آنها باشیم.

راهکارهای عملی برای ارتباط مؤثر با فرزندان:

۱. تحسین درست: رفتارهای شایسته را تحسین کنید، نه کل شخصیت فرزند را. مثال: به جای "تو بهترینی" بگویید "کار گروهی ات امروز عالی بود".
۲. نظارت غیرمستقیم: فضای امن و قابل اعتماد ایجاد کنید تا فرزند احساس کند تحت کنترل نیست.
۳. عمل به قول ها: قول های خود را حتماً عملی کنید تا الگوی مسئولیت پذیری شوید.
۴. فرصت اصلاح رفتار: به فرزند فرصت دهید تا اشتباهاتش را جبران کند.
۵. همراهی در رسانه: همراه فرزند تلویزیون ببینید و درباره محتوا گفت و گو کنید.
۶. نادیده گرفتن هوشمندانه: برخی رفتارهای نامطلوب با بیتوجهی حساب شده کم رنگ می شوند

تقویت استقلال و اعتماد به نفس:

۱. فرزند را به خاطر "خودش" دوست داشته باشید، نه به خاطر موفقیت ها.
۲. از مقایسه فرزند با دیگران خودداری کنید.
۳. به جای نصیحت، رفتارهای مثبت خود و فرزند را تقویت کنید.
۴. در برنامه ریزی درسی با او همکاری کنید.

مدیریت رفتارهای چالشی:

۱. علت بدخلقی را پیدا کنید، نه اینکه به آن پاداش دهید.
۲. دروغگویی را با ایجاد فضای امن و پذیرش کاهش دهید.
۳. انتقادپذیری را از خودتان شروع کنید تا فرزند نیز بیاموزد.

منبع:

گروه کارشناسی سلامت روان مرکز بهداشت استان

زیر نظر دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت - ۱۳۹۴

والدین آگاه، فرزندان سالم و جامعه پویا