**نقش ارتباطات خانواده در تربیت فرزند نوجوان**

نویسنده: دکتر شهپر باقری استادیار گروه پرستاری، مرکز تحقیقات مراقبت‌های روان جامعه نگر، دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س)، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

يکي از عوامل موثر در شکل گيري رفتار فرد، خانواده است. فضاي خانه، نخستين و با دوام ترين عاملي است که در رشد شخصيت افراد تاثير مي گذارد. به گونه اي که مي توان گفت پدر و مادر نيرومندترين آموزگار افراد در زندگي و آموزش خانوادگي پايدارترين آموزش و محيط خانه مهم ترين آموزشگاه براي هر فرد است.

فرزندان پيش از آنکه به پند و اندرز والدين عمل کنند رفتار آنان را الگو قرار مي دهند. نفوذ والدين در اين موضوع تنها محدود به جنبه هاي ارثي نيست. در آشنا کردن فرزندان به زندگي جمعي و فرهنگ جامعه، خانواده نقش بسيار موثري را ايفا مي کند.

* **اصل الگو پذیری و همانند سازی**

نوجوان از طریق همانند سازی با بزرگتر ها و چهره های درخشان یاد می گیرد که چگونه رفتار کند

نوجوان در این دوره بیش از حد تحت تاثیر دوستان و همسالان و افراد با نفوذ است.

والدین با رفتار و اعمال خود الگو های شایسته ای برای فرزندان باشند.

نوجوان در فرایند رشد پدر و مادر خود را بعنوان قهرمان مورد تحسین قرار می دهد.

اگر رابطه پدر ومادر با فرزندان یک رابطه سالم و امن و پذیرا باشد تاثیر پذیری فرزندان از آنها بیشتر است.

* **اصل پرهیز از تحمیل کردن**

نوجوانان باید تصمیم گیری در امور زندگی، تحصیلی و شغلی را تمرین کنند.

نباید پدران و مادران، پدر بزرگها و مادر بزرگها نظرات، رغبتها و علایق خودشان را به فرزندان تحمیل نمایند.

به نوجوانان اعتماد کنید و به آنها اجازه دهید که بتدریج پس از کسب آگاهیهای لازم خود تصمیم بگیرند.

* **اصل ایجاد برخورد مثبت و مثبت فکر کردن**

اجازه دهید دیدار شما با نوجوان خوشایند باشد.

اجازه دهید برخورد شما با نوجوان آرامش بخش باشد.

هنگامی که با نوجوان روبرو می شوید سعی کنید که از کلمه ها و عبارتهای تشویق آمیز استفاده کنید.

همواره در برخورد با فرزندانتان موفقیت ها-ونقاط مثبت و توانائیهای آنان را ببینید.

رفتار های مطلوب فرزندتان را تحسین کنید.

* **اصل احترام و پذیرش**

نوجوانی که مورد پذیرش قرار می گیرد احساس خود ارزشمندی و اعتماد به نفس می کند.

نوجوانی که احساس ارزش کند از زندگی و زنده بودن خود احساس رضایت و شادمانی می کند.

اصل پذیرش نوجوان یعنی به یکتایی شخصیت–بی همتا بودن و متفاوت بودن او احترام بگذارید.

مشورت کردن - سهیم کردن او در برنامه ریزی های زندگی خانوادگی–توجه به نیازها و علائق او.

توجه به اوقات فراغت او همگی بیانگر و نشانگر احترام گذاشتن به نوجوان محسوب می شود.

**مشورت با نوجوانان چند مزیت دارد**

اول اینکه به دنیای بزرگسالان راه می یابد.

و دوم به وسیله برخورد اندیشه های نوجوان و والدین، کم کم نگرش صحیح در او شکل می گیرد و متوجه می شود که قوانین وضع شده تنها به جهت سعادت و تأمین آسایش او وضع شده اند و اگر اعتراضی به برخی مفاد این قوانین داشته باشد می تواند به وسیله بحث و گفتگو در مورد آن صحبت کرده و به تعادلی نسبی دست یابد. آنگونه که رضایت نوجوان و والدین، هر دو جلب شود و در این میان رابطه محبت آمیز و دوستانه ای بین آنها شکل گیرد و هر دوی آنها از نیازها، خواسته ها و توانایی های یکدیگر بیش از پیش آگاهی یابند.

* **اصل آماده سازی نوجوان برای زندگی در دنیای واقعی**

آماده سازی نوجوان با دنیای واقعی یکی از مهمترین هدفهای تعلیم و تربیت است.

هرگونه تقاضای نوجوان بایستی با دلیل و منطق پاسخ داده شود.

تعلیم و تربیت بایستی در دنیای واقعی و طبیعی صورت گیرد.

نوجوان بایستی با برنامه ریزی و بودجه بندی و اولویت ها آشنا شود.

سعی شود با زمینه سازی و ایجادآمادگی های لازم بتدریج به زبان ساده مختصر و صمیمانه واقعیت ها و حقایق زندگی با نوجوان در میان گذاشته شود.

* **اصل توجه به کسب هویت نوجوان**

نوجوان نیاز دارد هویت مشخصی از خود بدست آورد تا احساس ارزشمندی کند.

نوجوان در این زمان نیاز به تعلق داشتن به گروه و نیاز به پذیرفته شدن را بطور شدید بیشتر از هر زمان دیگر احساس می کند.

نوجوان می خواهد که مشخص شود او کیست و چه می خواهد.

گاهی نو جوان فکر می کند همه چیز را می داند اما اینطور نیست و بی تجربه است و نیاز به راهنمایی و همراهی دارد.

به نوجوان باید کمک کرد تا خویشتن خویش را همانطور که هست ببیند و بپذیرد و به خود شناسی لازم نائل گردد.

* **اصل ایجاد امنیت روانی**

فضای خانه و خانواده سرشار از امنیت محبت و آرامش باشد.

فرزندان باید در خانه احساس امنیت روانی کنند.

کانون خانواده بایستی بهترین و امن ترین پناهگاه باشد.

ناامنی روانی مهمترین عات بروز ناهنجاریهای رفتاری و عاطفی به شمار می رود.

تحقیر کردن – سرزنش کردن- مقایسه کردن-داشتن انتظارات نابجا – دعواهای خانوادگی و تنبیه کردن موجب نا امنی درونی وآشفتگی عاطفی نوجوان می شود.

اگر نوجوان اشتباه ویا کار نادرستی انجام داد هیچگاه نباید به او گفت: (دوستت ندارم) - ( تو دیگر پسر ویا دختر من نیستی)

* **اصل برقراری ارتباط کلامی و عاطفی**

در هر فرصتی که پیش می آید با فرزندتان صحبت کنید.( در طول روز یا هرشب پیش از خواب در کنار بستر او )

همواره فعالانه به حرف های نوجوان گوش کنید و واکنش‌های مناسب نشان دهید.

در ابتدای صحبت به نوجوان آزادی کامل بدهید تا از هر جا دلش می خواهد صحبتش را شروع کند.

ابتدا رفتار های مطلوب و درست وسپس رفتارهای نامطلوب و نادرست اورا بررسی کنید.

سعی کنید در یک فضای محبت آمیز ارتباط کلامی و عاطفی بر قرار کنید.

* **اصل پرهیز از افراط و تفریط**

سعی کنید با نوجوان بر اساس اصل اعتدال رفتار نمائید.

سعی کنید نو جوان را به سوی حقایق هدایت نمائید.

سعی کنید نوجوان را با اصول، ارزشها، قواعد و واقعیت ها آشنا کنید.