

خانواده و سلامت روانی کودکان



دکتر فرهاد اقطار

روانی و حتی جسمی کودکان آسیب وارد می‌کند.

والدین باید سعی کنند در خانواده محیطی حاکی از صلح، صفا و صمیمیت را به وجود آورند، زیرا اگر فرزندان قبول داشته باشند که خانواده آن‌ها را می‌پذیرد، احساس ارزش و احترام می‌کنند. والدین باید الگو و نمونه عملی در مسائل بهداشتی، ارزشی، اجتماعی، دینی و مذهبی باشند.

در یک خانواده سالم، والدین ضمن همبستگی و احترام متقابل نسبت به یکدیگر در برخورد با فرزندان، روش هماهنگ و یکسان را در پیش می‌گیرند

والدین به‌عنوان اولین معلم کودکان، وظیفه خطیری نسبت به تعلیم و تربیت و ارتقاء سلامت جسمی، روانی و اجتماعی فرزندان دارند. والدین ابتدا باید نیازهای اساسی فرزندان از نیازهای جسمی، تفریحات، شادی، احترام، مسئولیت و پذیرش در گروه و... را مورد توجه قرار دهند و زمینه را برای تأمین هر یک از آن‌ها فراهم سازند.

پدر و مادر باید محیط خانه را آرام، دوستانه و منظم شکل دهند، یعنی حالت گرم و پذیرا بر خانه خود حاکم کنند، زیرا ایجاد جوئی از ترس، تهدید، اضطراب و فشار روانی بر سلامت

و در نتیجه، فرزندان احساس می‌کنند

که رابطه والدین، صمیمی است، زیرا کودک و نوجوان باید والدین خود را منبع شادی، امنیت عاطفی، ارضای خاطر جسمی و روانی دانسته و آنان را پناهگاه خویش بدانند.

بی‌توجهی والدین به سالم سازی محیط روانی - اجتماعی و فقدان روابط مناسب در بیشتر موارد، کودکان و نوجوانان را

با کمبودهای عاطفی مواجه می‌سازد. لذا ریشه رفتارهای نابهنجار کودکان و نوجوانان، انحرافات و بزهکاری‌ها را باید در سنین اولیه کودکی و در میان خانواده جست‌وجو کرد.

به همین دلیل، برای شناخت علت ناسازگاری‌های کودکان و نوجوانان و پیدایش اختلال‌های رفتاری، بیش از هر چیز آگاهی از وضعیت خانواده آنان ضرورت دارد.

به‌طور کلی، اصولی که باید پدر و مادر، به‌عنوان والدین کودک و نوجوان، همیشه در نظر داشته باشند، عبارت‌اند

از:

۱- هماهنگی در انضباط و تربیت کودکان و نوجوانان

۲- یگانگی در انتظار و توقع از آنان با توجه به تفاوت‌های فردی و محدودیت‌های موجود

۳- ارائه الگوی عملی صحیح و تنظیم قوانین و مقررات مشخص، بر اساس ارزش‌ها و اعتقادات در خانه

در زندگی و روابط انسان‌ها، معیارها و رفتارهایی وجود دارد که به ارتقاء سلامت کمک می‌کند. لازم است والدین برای تربیت فرزندان سالم، این معیارها را رعایت و آنها را به فرزندان خود آموزش دهند. برخی از مهم‌ترین

این معیارها عبارت‌اند از: صداقت در رفتار، پذیرش ضعف و شکست‌های خود، انعطاف‌پذیری، توانایی نه گفتن، داشتن قاطعیت، مهارت حل مسئله، مهارت کنترل خشم، مهارت‌های سازگاری مناسب فردی و اجتماعی، ورزش و تفریح مناسب.

