

در راستای دانش بیشتر والدین صورت گرفت؛

## یخ رابطه ها را آب کنید

برای ارتباط بهتر با فرزندان سعی شود یخ رابطه را آب کرده و فوراً سر اصل مطلب نرویم.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی خبرگزاری گزارش خبر، مدرسه شهید اندرزگو شهر لامرد به منظور اهمیت نقش والدین در پیشرفت علمی و تربیتی دانش‌آموزان کارگاه آموزشی با موضوع «ارتباط موثر والدین با فرزندان» با حضور دکتر «حسن خضری عضو هیئت علمی دانشگاه» در سالن اجتماعات شهید انصاری اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان لامرد برگزار شد.

وی گفت: برای کسب مهارت نیازمند تمرین و مطالعه بیشتر است و با یک جلسه ۴۵ دقیقه امکان پذیر نیست و شرکت در اینگونه جلسات و همچنین مطالعه می‌تواند برای شروع یک روند مناسب باشد.

او گفت: نیازهای هر فرد به آب، غذا و... می‌باشد و نمی‌شود برای همیشه به تاخیر انداخت و فلسفه نیازها بر اساس نظریه مزلو هم همین است.

وی افزود: نیازهای روانشناختی در صورتی که ارضاء شود آرامش بیشتری شامل حال ما خواهد شد و روان ما آسوده خاطر تر است و لازم است پدر و مادر، جامعه و مدرسه فضایی را فراهم کنند تا این نیازها برآورده شود.

وی بیان کرد: احساس امنیت هم یک نیاز است و امنیتی همچون برخورداری از امکانات می‌تواند زمینه را برای رشد افراد بویژه فرزندان فراهم کند.

دکتر خضری ادامه داد: هر فرد در جامعه پیرامونی نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن است و نیاز به امنیت و دوست داشتن در دوران کودکی و نوجوانی فوق العاده حائز اهمیت است.

وی گفت: نیاز به احترام یا عزت نفس یکی دیگر از نیازهاست که باید به دیگران احترام گذاشت و آنها هم به ما احترام گذارند و این دو مهم در سازمان ها خیلی مهم است که متأسفانه امروزه در سازمان ها شاهد بعضاً بی احترامی به نیروهای زیرمجموعه هستیم و همین امر باعث عدم تعلق خاطر به آن سازمان شده است.

این استاد دانشگاه با بیان این مطلب که در نوجوانان دو نیاز استقلال و هویت بخشی وجود دارد تصریح کرد: تبدیل شدن به یک موجودیت روانشناختی مستقل و متکی به اینکه خودش بتواند نیازهای خودش را تعریف و خودش برای خودش تصمیم گیری کند مبدل شود.

وی افزود: حضور پدر و مادر در کنار نوجوان نه اینکه در مقابل او، می‌تواند نیازهای دوران نوجوانی اش را برطرف نمود و باید این ویژگی نوجوان را به رسمیت شناخت.

دکتر خضری گفت: باتوجه به تغییرات هورمونی و... در یک نوجوان باید شناخت بیشتری را نسبت به وی پیدا کرد و پیشنهاد مطالعه یک کتاب در مورد نوجوانی داده می‌شود.

این استاد دانشگاه تصریح کرد: دوران کودکی دوران اطاعت است اما باتوجه تغییرات و وارد شدن به دوران نوجوانی باید به خواسته های وی بویژه استقلال هویت بخشی او توجه جدی داشت.

وی گفت: وقتی یک دوره بعنوان دوران گذار با دید اینکه این دوره گذار است و به صورت طبیعی به آن نگاه کنیم خیلی از استرس ها و مشکلات موجود در خانواده مرتفع خواهد شد.

وی گفت: رفتارهای مشترک در تمامی روابط ارتباطی همانند لبخند، برخورد خوش و تماس چشمی جزء مهارت های ارتباطی است و می‌تواند برای ارتباط اولیه اثرگذار باشد و ارتباط کلامی و غیرکلامی (زبان بدن) بسیار مهم است و وقتی با افراد صحبت میکنیم باید نگاه کنیم.

دکتر خضری به ارتباط میان افراد پرداخت و گفت: برای یک ارتباط صمیمی باید از یکدیگر تعریف و تمجید کرد و مهارت انتقاد کردن را رعایت کرد و اگر نکته منفی باشد به درستی بیان شود بطوری که برای بوجود آمدن یک ارتباط صمیمی و خوب باید یخ رابطه را آب کرد و به چهار مورد گوش دادن به حرف نوجوانان که اساس کار است توجه داشت.

وی افزود: برای ایجاد یک گفت و گو و رابطه خوب و مناسب باید در یک فضای آرام و بدون سروصدا صوت گیرد و پریدن و قطع کردن صدای دیگران باعث عدم ارتباط تاثیرگذار و خوب می‌شود.

وی اظهار کرد: با رفتارها، رفع انعکاس دهیم و چهارچوب های ذهنی طرف مقابل را درک کنیم و بدانید، ذهن خوانی یکی از مواردی است که خیلی از مواقع باعث آشفته شدن روابط می شود همین ذهن خوانی ها است و تصور این است که من می دانم چه حرفی را خواهی زد.

خضری بیان کرد: نق زدن و رگباری شکایت کردن در ارتباطات آسیب زا است و به جای نقل زدن باید گفت وگو کرد و توجه به زبان بدن را داشته باشیم و باید عادت های مخل ارتباط را شناسایی و جهت رفع آن تلاش کرد.

وی افزود: زبان بدن در سه حالت منفعلانه، پرخاشگرانه و حالت قاطعانه می تواند باشد که بهترین آن حالت قاطعانه می باشد.