



دانشگاه فنی و حرفه‌ای
استان اردبیل

هفته سلامت گرامی یاد

بهداشت روان در خانواده چگونه می باشد؟

کاری از واحد مشاوره دانشکده پسران رازی

اردبیل

یکی از عوامل موثر در شکل گیری رفتار فرد، خانواده است. فضای خانه، نخستین و بادوام ترین عاملی است که در رشد شخصیت افراد تاثیر می گذارد. به گونه ای که می توان گفت پدر و مادر نیرومندترین آموزگار افراد در زندگی، آموزش خانوادگی پایدارترین آموزش و محیط خانه مهمترین آموزشگاه برای هر فرد می باشد. فراموش نکنیم که کودکان شما پیش از آنکه به پند و اندرز شما عمل کنند رفتار شما را الگو قرار می دهند. نفوذ والدین در این موضوع تنها محدود به جنبه های ارثی نیست. در آشنا کردن کودک به زندگی جمعی و فرهنگ جامعه خانواده نقش بسیار موثری را اجرا می نماید. میزان آگاهی خانواده در طرز رفتار در کودکان، موقعیت اجتماعی خانواده، وضعیت مالی آن، اندیشه و باورها، آداب و رسوم، ایده آل ها و آرزوهای والدین، تاثیری فراوان دارد.

چنانچه می دانیم خانواده ها در زمینه اجتماعی، اقتصادی، تربیتی، دینی، هنری و مانند اینها با هم اختلاف هایی دارند. ترکیب خانواده ها طرز ارتباط اعضای هر خانواده با یکدیگر و جامعه ای که خانواده در آن بسر می برد، در تمام موارد یکسان نیست. بنابراین تاثیر خانواده ها در رفتار افراد متفاوت است. اغلب افراد مبتلا به مشکلات مختلف شخصیتی از خانواده های ناسالم برخاسته اند. از این رو تامین بهداشت روانی افراد خانواده سهم به سزایی در تامین و حفظ بهداشت روان جامعه دارد و عدم تامین بهداشت روان خانواده آسیب های شدیدی بر پیکره جامعه وارد می کند. برای ایجاد و حفظ سلامت روان در خانواده لازم است تک تک اعضای آن با مهارت های لازم برای زندگی آشنا شوند.

بهداشت روان خانواده به همه افراد کمک می کند تا در جهت رشد و تکامل و بهره گیری از استعدادهای خودگام بردارند .
تلاش در جهت ارتقا بهداشت روان خانواده کمک به ارتقا بهداشت روان جامعه می باشد. پس برای رسیدن به یک جامعه سالم باید ابتدا خانواده سالمی داشته باشیم.

نکاتی برای رسیدن به یک خانواده سالم و
شاد

• ایجاد روابط سالم بین اعضای خانواده : شیوه های ارتباطی نامناسب تاثیرات مضر روی فرد و سلامت او خواهند داشت. خانواده های فاقد روابط گرم و محبت آمیز، خانواده های دارای روابط خصومت آمیز و شیوه های ارتباطی شدیداً وابسته در خانواده معمولاً ناسالم گزارش شده اند. برقراری شیوه ارتباطی منطقی، محترمانه و درعین حال گرم و صمیمانه نشان دهنده ی خانواده سالم است .


• توجه به سلامت جسمی افراد خانواده : تغذیه سالم، فعالیت فیزیکی مناسب، پرهیز از دخانیات و کنترل بیماریهای مزمن به حفظ سلامت جمعی ما کمک می کند.

• تلاش در جهت شناخت یکدیگر و تقویت اعتماد به نفس

• گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر :به حرف های یکدیگر با دقت گوش کنیم،
به یکدیگر توجه کنیم بدون اینکه قضاوت، پیشداوری و یا نصیحت کنیم.

• فراهم کردن شرایط گفتگو و تبادل نظر برای همه افراد خانواده :با فراهم کردن محیطی گرم و صمیمانه فرصت اظهارنظر به همه افراد خانواده داده شود تا همه بتوانند مشکلات خود را در محیطی دوستانه مطرح کنند.

• انجام فعالیتهای گروهی :برنامه ریزی جهت انجام گروهی برخی از وظایف در خانواده، تماشای برنامه تلویزیونی بصورت جمعی و...

- 
- خودداری از سرزنش افراد خانواده
 - مسئولیت پذیر بودن نسبت به یکدیگر
 - احترام به اعتقادات مذهبی و غنا بخشیدن به ارزش های معنوی افراد خانواده
 - عمل کردن به آنچه می گوییم
 - هماهنگ بودن والدین با یکدیگر و اطلاع از نیازهای افراد خانواده
 - پرهیز از توهین و سرزنش و پر خاشگری والدین نسبت به هم
 - توجه به رفتارهای مثبت یکدیگر و تشویق و ترغیب رفتارهای پسندیده اعضای خانواده

در یک خانواده سالم تبادل افکار وجود دارد و به عبارت دیگر خانواده سالم خانواده ای است که از سلامت روان و آرامش روانی و معنوی هر یک از اعضای خانواده حمایت می کند. کودکی که زندگی را با دوستی می گذراند، می آموزد که دنیا مکانی زیبا برای زیستن است. بطور کلی نگرش و رفتار والدین می تواند تسهیل کننده و یا مانعی در جهت رشد و تکامل کودک باشد.

موقعیت کودک در خانواده، تعداد و جنسیت فرزندان، ترتیب تولد آنها، روابط بین آنها، وجود ارزش ها و معیارهای صحیح اخلاقی و اعتقادی در خانواده، حضور دیگر افراد فامیل در خانه، روابط با همسالان و بچه های محل و عواملی مانند عوامل اقتصادی و فرهنگی در کنار استعداد سرشتی کودک، شخصیت او را شکل می دهند.

طبیعت انسان ها با خشونت و اجبار سازگاری ندارد. مراقبت مداوم، تسلط بیش از حد، محافظت بیش از اندازه و دلسوزی افراطی والدین به شخصیت کودکان آسیب می رساند. برای رسیدن به خانواده سالم والدین باید به بچه ها توجه کنند و وقت کافی برای آنها و نیازهای عادی آنها در نظر بگیرند، با آنها صادق باشند و از توهین و سرزنش و تنبیه بدنی آنها بپرهیزند. اگر خانواده از سلامت کافی برخوردار نباشد، افراد بیمار خانواده نیز پس از ورود به جامعه، بیماری خویش را به دیگران انتقال داده و باعث ایجاد اختلال در ساختار جامعه می شوند.

گاهی ممکن است یک رفتار نامعقول اجتماعی در اثر همین تعاملات بصورت یک رفتار پسندیده در جامعه ظهور کند. همین طور اگر خانواده های یک جامعه بصورت متعادل و سالم باشند جامعه نیز از سلامت روانی برخوردار خواهد بود. بچه در خانه با فلسفه ی اجتماعی جامعه آشنا می شود.

در خانواده سالم اشتراک و همراهی آنها برای تعیین هدفهای خانواده و تامین مصالح خانواده، پیروی از روشهای عقلانی در کلیه امور خانوادگی، شرکت دادن تمامی اعضای خانواده در تصمیم گیری هایی که مربوط به امور خانوادگی است و تقسیم کار و مسئولیت میان اعضای خانواده و همچنین فرصت دادن برای اظهار نظر افراد در محیط خانواده به چشم می خورد.

به این ترتیب بچه نیز از این وضع استفاده می کند و اسباب رشد او در جنبه های مختلف شخصیتی بهتر فراهم می گردد. خانواده ها در آشنا کردن بچه ها به میراث ادبی، علمی، فلسفی، دینی و هنری جامعه بسیار نقش آفرینند و اهمیت این میراث را در زندگی اجتماعی و وحدت معنوی جامعه برای فرزندان خود روشن می کنند و در این راستا باید بدون تعصب ارزش و اعتبار این میراث را برای بچه های خود مشخص سازند و در این باره به بچه ها کمک کنند تا آنها بوسیله مطالعه به شناخت میراث فرهنگی و ملی خود اقدام نمایند. ضمناً آنها را تشویق کنند، که برای توسعه و پیشرفت این میراث فعالیت نمایند.



دانشگاه فنی و حرفه‌ای
استان اردبیل

موفق و سرپرند باشید

علی خانی مشاور و رابط استانی دانشگاه

فنی و حرفه‌ای

استان اردبیل