



نقش خانواده در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی کودکان

نام و نام خانوادگی نویسنده مسوول^۱ فرزاد پرداخته

نام و نام خانوادگی نویسنده دوم^۲ سجاد نعمت زاده

^۱ دانشجوی کارشناسی راهنمایی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مطهری زاهدان، زاهدان، ایران.

Farzad.pardakhte@yahoo.com

^۲ دانشجوی کارشناسی راهنمایی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مطهری زاهدان، زاهدان، ایران.

nzsajjad08@gmail.com

چکیده

خانواده به عنوان نخستین نهاد اجتماعی، نقش حیاتی در شکل گیری سلامت روانی و اجتماعی کودکان دارد. این مقاله به بررسی تأثیرات خانواده بر این دو بعد مهم در زندگی کودکان می پردازد و تأکید می کند که محیط خانوادگی و نوع تعاملات والدین می تواند تأثیرات عمیقی بر رشد عاطفی و اجتماعی آن ها داشته باشد. یافته های پژوهش ها نشان می دهند که کودکان در خانواده هایی که حمایت عاطفی و ارتباطات مثبت برقرار است، معمولاً اعتماد به نفس و مهارت های اجتماعی بهتری دارند. برعکس، محیط های پرتنش و دارای تعارضات خانوادگی می توانند به بروز مشکلات روانی و رفتاری در کودکان منجر شوند. این مقاله همچنین به اهمیت آموزش مهارت های اجتماعی و عاطفی توسط والدین و ایجاد یک محیط امن و حمایت گر برای فرزندان تأکید می کند. به علاوه، راهکارهایی برای والدین جهت تقویت روابط خانوادگی و بهبود سلامت روانی و اجتماعی کودکان ارائه می دهد. از این رو، نتایج این مطالعه بر اهمیت خانواده به عنوان یک عامل کلیدی در سلامت روانی و اجتماعی کودکان تأکید کرده و ضرورت توجه بیشتر به این نهاد را در فرآیند تربیت فرزندان یادآور می شود. این مقاله می تواند به والدین، مشاوران و پژوهشگران در زمینه روانشناسی کودک و خانواده کمک کند تا درک بهتری از نقش خانواده در رشد سالم کودکان به دست آورند و به بهبود شرایط زندگی آن ها کمک کنند.

واژگان کلیدی: سلامت روان، خانواده، کودکان، محیط، مهارت اجتماعی



۱- مقدمه :

خانواده از ارجمندترین نهادهای انسانی است که از همان بدو پیدایش همراه با تغییرات شئون مختلف زندگی بشر، دگرگونی یافته است. خانواده شالوده حیات اجتماعی محسوب میگردد و گذشته از وظیفه فرزندآوری و پرورش کودک که موجب استمرار و بقای نوع بشر محسوب می گردد وظایف متعدد دیگری از قبیل فعالیتهای اقتصادی آموزش و پرورش و اجتماعی کردن فرزند را نیز به عهده دارد (حسینی منش، ۱۳۹۸). هر چند تمام جامعه شناسان بر اهمیت خانواده در حیات اجتماعی تاکید دارند اما این مفهوم هنوز هم یکی از پر ابهام ترین مفاهیم است. برگس و لاک در کتاب خود با عنوان خانواده مینویسند خانواده گروهی است متشکل از افرادی که از طریق پیوند زناشویی همخونی یا پذیرش به عنوان فرزند با یکدیگر به عنوان شوهر زن مادر پدر برادر و خواهر در ارتباط متقابل اند و فرهنگ مشترکی پدید آورده و در واحد خاصی زندگی میکنند و مک ایور نیز معتقد است. خانواده گروهی است دارای روابط جنسی چنان پایا و مشخص است که تولید مثل و تربیت فرزندان منجر میشود (ساروخانی، ۱۳۸۳). خانواده به عنوان اصلی ترین نهاد اجتماعی، نقش کلیدی در شکل گیری شخصیت و سلامت روانی و اجتماعی کودکان دارد. و در خانواده هایی که تضاد و تنازع وجود داشته باشد احتمال گرایش اعضای خانواده خصوصا فرزندان به انواع عوامل آسیب را شدت پیدا میکند. افراد خانواده به جای برقراری روابط نزدیک با یکدیگر به فضای سایبری و مجازی پناه می برند، که خود این فضای مجازی میتواند تاثیر مثبت یا منفی زیادی بر افراد داشته باشد و به جهان بینی و ایدئولوژی آنها اثر بگذارد (کرمی، ۱۳۹۹). این نهاد نه تنها محلی برای تأمین نیازهای مادی کودکان است، بلکه به عنوان بستری برای شکل گیری هویت، ارزش ها، و مهارت های اجتماعی عمل می کند. در واقع، خانواده می تواند به عنوان اولین معلم کودک در زمینه های عاطفی و اجتماعی تلقی شود، به گونه ای که تجربیات اولیه در خانواده، زمینه ساز رفتارها و نگرش های آینده کودک خواهد بود. سلامت روانی کودکان به توانایی آنها در اداره احساسات، برقراری روابط مثبت با دیگران و مواجهه با چالش های زندگی اشاره دارد. پژوهش های متعددی نشان داده اند که کودکان در محیط های حمایتی و محبت آمیز، بیشتر از نظر روانی و اجتماعی به بلوغ می رسند. از طرف دیگر، کودکانی که در خانواده های با تنش و تعارضات بالا بزرگ می شوند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات روانی و اجتماعی قرار دارند. به همین دلیل، شناخت و درک نقش خانواده در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی کودکان اهمیت بسزایی دارد. خانواده به عنوان اولین محیط اجتماعی، تأثیرات عمیقی بر رشد عاطفی و اجتماعی کودک دارد. از این رو، تعاملات والدین با فرزندان و همچنین روابط بین اعضای خانواده می تواند بر نحوه برقراری ارتباطات اجتماعی و تعاملات کودک با سایر افراد جامعه تأثیرگذار باشد. برای مثال، کودکان در خانواده هایی که والدین آنها به شیوه های مثبت و مؤثر با یکدیگر و با فرزندان خود تعامل می کنند، مهارت های اجتماعی بهتری را می آموزند و توانایی های ارتباطی قوی تری پیدا می کنند. در مقابل، در خانواده هایی که تعارضات و درگیری های زیادی وجود دارد، کودکان ممکن است احساس ناامنی کنند و در نتیجه دچار مشکلات رفتاری و روانی شوند. اگرچه اسلام مدیریت خانواده را به مرد واگذار کرده است ولی نباید نقش مدیریتی زن را در خانواده نادیده گرفت؛ چرا که موفقیت مرد در مدیریت خانواده نیز تا حد زیادی به معاونت و همکاری زن وابسته است (گرانپور، ۱۳۹۹). تحقیقات نشان می دهد که حمایت عاطفی والدین از کودکان، یکی از عوامل کلیدی در ارتقای سلامت روانی آنهاست. والدینی که به نیازهای عاطفی فرزندان خود توجه می کنند و محیطی امن و حمایتی برای آنها فراهم می سازند، زمینه ساز رشد سالم شخصیت کودکان خواهند بود. به عنوان مثال، کودکان با والدین مهربان و حامی، معمولاً دارای اعتماد به نفس بالاتری هستند و در روابط اجتماعی خود موفق تر عمل می کنند. علاوه بر این، مهارت های اجتماعی که کودکان در خانواده می آموزند، تأثیر مستقیمی بر نحوه برقراری ارتباط آنها با دیگران در جامعه دارد. کودکان می آموزند که چگونه احساسات خود را ابراز کنند، به دیگران احترام بگذارند و در موقعیت های اجتماعی رفتار کنند. این مهارت ها نه تنها به آنها در دوران کودکی کمک می کند، بلکه در بزرگسالی نیز در ایجاد روابط موفق و سالم با دیگران تأثیرگذار خواهد بود. خانواده همچنین نقش مهمی در شکل دهی به هویت کودک و ارزش های او دارد. والدین با توجه به رفتارهای خود و ارزش هایی که منتقل می کنند، به کودک می آموزند که چگونه باید در جامعه رفتار کند و چه ارزش هایی برای او مهم هستند. این انتقال ارزش ها به خصوص در سال های اولیه زندگی، تأثیر عمیقی بر شخصیت کودک خواهد داشت و می تواند رفتارهای آینده او را شکل دهد. با توجه به اهمیت خانواده در سلامت روانی و اجتماعی کودکان، لازم است که والدین و سایر اعضای خانواده به ایجاد یک محیط مثبت و حمایتی توجه ویژه ای داشته باشند. براساس تعریفی که امروزه از سلامت روان داده میشود چنین است یفرآیند افزایش قابلیت افراد و اجتماعات، برای کنترل زندگی خود و بهبود بخشیدن به سلامت روان سان که با استفاده از راهبردهایی اعم از تقویت



تاب آوری فردی (Resilience)، حمایت‌های محیطی با توجه به فرهنگ، برابری، عدالت اجتماعی تعاملات و احترام به شرافت فردی صورت می‌گیرد. «(رفیعی، ۱۳۸۰). طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۱)، سلامتی رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبود بیماری است. بنا بر این تعریف مفهوم سلامت روانی از نظر سازمان بهداشت جهانی چیزی فراتر از نبود اختلال‌ها روانی است که شامل خوب بودن ذهنی ادراک خودکارآمدی استقلال و خود مختاری کفایت و خود شکوفایی توانمندی های بالقوه فکری و هیجانی است. طبق این تعریف چگونگی سازگاری فرد با محیط از عوامل مهم سلامت روان افراد است. به عبارت دیگر فرد باید بتواند بین آن چه که انجام می دهد یا مایل است انجام دهد از یک سو و آن چه محیط از وی انتظار انجام آن را دارد، از سوی دیگر تعادل ایجاد کند. به عبارت دیگر سازگاری فرد مستلزم برآوردن نیازهای شخصی خویش مطابق با واقعیت‌های محیطی است (فرخ نیا، سلیمانی، ۱۳۹۳). سلامت روان عبارت است از ظرفیت و قابلیت بدون مانع از روان انسان جهت شناخت و کسب اطلاع از حقایق جهان و به کار گرفتن این ظرفیت و قابلیت در جهت فوق (براندن، ۱۳۷۶). سلامت روان تعادل بین اعضاء و محیط در رسیدن به خود شکوفایی است. (کاپلان، سادوک، ۱۳۷۳). یکی از قشرهایی که سلامت روان آنها در معرض خطر است، دانش آموزان نوجوان هستند. برنامه درسی مدارس نقشی اساسی در بهزیستی هیجانی و سلامت روانی دانش آموزان دارند. آنچه مهم است توجه هر چه بیشتر به آموزش و ارتقاء سطح بهداشت روانی دانش آموزان است که موجب افزایش رشد مهارت‌های عاطفی و هیجانی آنان می شود (عنایتی نوین فر حسنی، معروفی، ۱۳۹۴). همچنین، پژوهش‌ها و کارگاه‌های آموزشی می‌توانند به والدین کمک کنند تا مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط مؤثر با فرزندان خود را بیاموزند و از روش‌های بهینه تربیت فرزندان آگاه شوند. در نهایت، این مقاله به بررسی نقش خانواده در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی کودکان می‌پردازد و به والدین و خانواده‌ها راهکارهایی ارائه می‌دهد تا به بهترین شکل ممکن از این نهاد برای ارتقاء سلامت فرزندان خود استفاده کنند. از این رو، شناخت و توجه به نقش خانواده در سلامت روانی و اجتماعی کودکان به عنوان یک موضوع مهم و ضروری در جامعه باید در دستور کار قرار گیرد.

پیشینه تحقیق

تحقیقات بسیاری به بررسی نقش خانواده در سلامت روانی و اجتماعی کودکان پرداخته‌اند. این مطالعات نشان می‌دهند که محیط خانوادگی و کیفیت روابط بین اعضای خانواده تأثیر قابل توجهی بر رشد روانی و اجتماعی کودکان دارد. به عنوان مثال، پژوهشی که توسط (اسمیت و همکاران ۲۰۲۱) انجام شده است، نشان می‌دهد که کودکانی که در خانواده‌هایی با حمایت عاطفی و ارتباطات مثبت بزرگ می‌شوند، معمولاً از نظر اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی وضعیت بهتری دارند. این تحقیق بر اهمیت تعاملات سالم و مثبت بین والدین و فرزندان تأکید می‌کند و به این نتیجه می‌رسد که چنین تعاملاتی به ارتقای سلامت روانی و اجتماعی کودکان کمک می‌کند. خانواده مهمترین منبع تأمین امنیت و سلامت برای افراد جامعه و در عین حال عمده ترین عرصه ایجاد انواع مشکلات اجتماعی است. خانواده کانونی خصوصی است اما کانونی خصوصی که دارای پیامدهای عمومی و اجتماعی بسیاری است. کودکان ما نسل بعدی جامعه هستند و نحوه رشد و پرورش آنها آینده جامعه را تعیین می‌کند. در تحقیقی که بالبی انجام داد. او ادعا کرد کودکانی که دارای مشکلات رفتاری مختلفی بودند، تحت مراقبت های مادری کامل و صحیحی قرار نداشتند (Bowlby, ۱۹۵۳). همچنین، مطالعه‌ای توسط (جانسون و همکاران ۲۰۱۸) نشان می‌دهد که کودکانی که در محیط‌های خانوادگی پرتنش و با تعارضات بالا رشد کرده‌اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات روانی و رفتاری قرار دارند. این پژوهش به وضوح نشان می‌دهد که وجود تنش در خانواده می‌تواند به اضطراب و افسردگی در کودکان منجر شود و به همین ترتیب، توانایی آن‌ها در برقراری روابط اجتماعی سالم را کاهش دهد. علاوه بر این، پژوهش‌هایی مانند مطالعه انجام شده توسط (مارتینز و همکاران ۲۰۱۹) نیز بر اهمیت آموزش مهارت‌های اجتماعی و عاطفی در خانواده تأکید می‌کند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهند که والدین می‌توانند با ایجاد محیطی حمایت‌گر و آموزش مهارت‌های زندگی، به بهبود سلامت روانی و اجتماعی فرزندان خود کمک کنند. بنابراین، مجموع یافته‌های این پژوهش‌ها نشان‌دهنده اهمیت خانواده به عنوان یک عامل کلیدی در شکل‌گیری سلامت روانی و اجتماعی کودکان است و ضرورت توجه به این نهاد در فرآیند تربیت و رشد آن‌ها را مورد تأکید قرار می‌دهد.

۲- روش شناسی :

در این مقاله از روش مرور کتابخانه‌ای و مطالعات پیشین استفاده شده است. ابتدا مقالات و تحقیقات مرتبط با موضوع گردآوری و بررسی شدند و سپس با تحلیل‌های مطالعات قبلی، نقش خانواده در روانی و اجتماعی کودکان مورد بحث قرار گرفتند.



۳- بحث درباره یافته ها

خانواده به عنوان نخستین نهاد اجتماعی که کودک با آن ارتباط برقرار می کند، نقش اساسی در شکل دهی به هویت، ارزش ها و مهارت های اجتماعی او ایفا می کند. محیط خانوادگی و نوع ارتباطات میان اعضای خانواده می تواند به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر سلامت روانی و اجتماعی کودکان تاثیر بگذارد. این تاثیرات می توانند به شیوه های مثبت و منفی بروز پیدا کنند و بسته به کیفیت روابط خانوادگی، نتایج متفاوتی در رشد روانی و اجتماعی کودکان داشته باشند. یکی از مهم ترین عوامل در تاثیرگذاری خانواده بر سلامت روانی کودک، نوع رابطه و شیوه های تربیتی والدین است. پژوهش ها نشان می دهند که والدینی که با فرزندان خود به شیوه ای گرم و حمایت گرانه رفتار می کنند، به کودک احساس امنیت و اعتماد به نفس می بخشند. این امنیت روانی نه تنها به کودک کمک می کند تا در مواقع دشوار و تحت فشار به صورت منطقی رفتار کند، بلکه به او امکان می دهد تا در موقعیت های اجتماعی با اعتماد به نفس ظاهر شود. به عنوان مثال، کودکان در خانواده هایی که به احساسات آن ها احترام گذاشته می شود و نظرات شان شنیده می شود، مهارت های ارتباطی بهتری دارند و در نتیجه، روابط اجتماعی سالم تری برقرار می کنند. چنین کودکان معمولاً توانایی مدیریت احساسات خود را داشته و در مواجهه با موقعیت های استرس زا رفتارهای منطقی تری نشان می دهند. در مقابل، کودکانی که در خانواده های دارای تعارضات بالا و محیط های پرتنش بزرگ می شوند، با مشکلات روانی بیشتری روبرو هستند. تحقیقات نشان داده است که درگیری ها و اختلافات شدید در خانواده، به ویژه در حضور کودک، می تواند به اضطراب، افسردگی و حتی بروز مشکلات رفتاری در کودکان منجر شود. این کودکان ممکن است به دلیل فقدان حمایت عاطفی و مواجهه با تنش های مکرر، در برقراری روابط اجتماعی با دیگران ناتوان شوند و در محیط های اجتماعی احساس ناکافی بودن کنند. بنابراین، یکی از عوامل مهم در بهبود سلامت روانی و اجتماعی کودکان، تلاش برای کاهش تنش ها و تعارضات خانوادگی است. علاوه بر محیط حمایتی، نقش والدین در آموزش مهارت های اجتماعی و عاطفی نیز بسیار حائز اهمیت است. والدینی که از مهارت های ارتباطی و عاطفی برخوردارند، معمولاً این توانایی ها را به فرزندان خود نیز منتقل می کنند. به عنوان مثال، کودکانی که در خانواده هایی با ارتباطات مؤثر و سالم زندگی می کنند، قادر به ابراز صحیح احساسات خود هستند و می دانند چگونه در روابط اجتماعی خود مرزها و قوانین را رعایت کنند. این کودکان در مواجهه با اختلافات احتمالی در محیط های اجتماعی، به جای پرخاشگری و یا انزوا، به دنبال راه حل های سازنده و منطقی هستند. این مهارت ها نه تنها در کودکی، بلکه در دوران بزرگسالی نیز تاثیرگذار خواهند بود و به فرد کمک می کنند تا در زندگی اجتماعی موفق تر باشد. تاثیر فرهنگ و ارزش های خانوادگی بر رشد روانی و اجتماعی کودکان نیز موضوع قابل توجهی است. هر خانواده بسته به باورها و ارزش های خود، نوع خاصی از رفتارها و نگرش ها را به فرزندان خود منتقل می کند. در خانواده هایی که ارزش های همدلی، احترام به دیگران و پذیرش تفاوت ها برجسته هستند، کودکان نیز این ارزش ها را یاد می گیرند و در روابط خود با دیگران به کار می گیرند. این ارزش ها به کودکان کمک می کنند تا به افرادی محترم، همدل و متعهد تبدیل شوند و در مواجهه با اختلافات و مشکلات اجتماعی توانایی مدیریت موقعیت ها را داشته باشند. در نهایت، فراهم آوردن محیطی امن و حمایت گر برای کودکان از دیگر عوامل مهم در ارتقای سلامت روانی آن ها است. این امنیت نه تنها به معنای فراهم کردن امکانات فیزیکی و مالی است، بلکه به معنای ایجاد فضایی است که در آن کودک بتواند احساسات و نگرانی های خود را به راحتی ابراز کند. در چنین محیطی، کودکان یاد می گیرند که احساسات خود را بپذیرند و به درک عمیق تری از خود و دیگران برسند. این فرآیند نه تنها به رشد عاطفی کودک کمک می کند، بلکه او را برای زندگی در دنیای پیچیده و متغیر امروز آماده می سازد. در مجموع، یافته های این پژوهش ها نشان می دهند که خانواده نقش بی بدیلی در سلامت روانی و اجتماعی کودکان دارد و تلاش برای بهبود کیفیت روابط خانوادگی و فراهم کردن محیطی حمایت گر می تواند به ارتقای این ابعاد در کودکان کمک کند. این پژوهش همچنین بر اهمیت نقش والدین در ارتقای مهارت های اجتماعی و عاطفی کودکان تاکید دارد و نشان می دهد که آموزش این مهارت ها می تواند کودکان را برای مواجهه با چالش های اجتماعی و روانی زندگی آماده تر کند.

بحث و تحلیل

نقش خانواده در سلامت روانی و اجتماعی کودکان از جنبه های مختلفی قابل بررسی است که در ادامه به برخی از مهم ترین جنبه های آن پرداخته می شود:

۱. نقش حمایتی و عاطفی خانواده

خانواده اولین و مهم ترین منبع حمایت عاطفی برای کودکان است. روابط عاطفی سالم و گرم میان والدین و کودکان می تواند به رشد اعتماد به نفس و حس امنیت در کودکان منجر شود. کودکان با احساس حمایت عاطفی در خانواده، توانایی بهتری برای مقابله با چالش های زندگی و تنظیم هیجانات



خود پیدا می کنند. این احساس امنیت به آن ها اجازه می دهد تا در محیط های اجتماعی با آرامش بیشتری وارد شده و به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنند.

۲. تاثیر الگوهای رفتاری والدین بر کودکان

والدین به عنوان الگوهای اولیه، نقش مهمی در یادگیری و تقلید رفتارهای اجتماعی در کودکان دارند. کودکان به طور طبیعی رفتارها و نگرش های والدین را تقلید کرده و به مرور زمان آن ها را درونی می کنند. اگر والدین رفتاری مثبت و مسئولانه داشته باشند و با دیگران با احترام رفتار کنند، کودکان نیز این نوع رفتارها را می آموزند. این رفتارهای یادگرفته شده می توانند به تقویت مهارت های اجتماعی کودکان و بهبود روابط آن ها با دیگران کمک کنند.

۳. نقش آموزش مهارت های اجتماعی

والدین نقش مهمی در آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان دارند. مهارت هایی نظیر حل مسئله، تصمیم گیری، تنظیم هیجانات و حل تعارضات می توانند به کودکان در ارتباطات اجتماعی کمک کنند. والدینی که به کودکان خود فرصت می دهند تا این مهارت ها را تمرین کنند، آن ها را برای مواجهه با مشکلات اجتماعی و روانی آماده می سازند. این آموزش ها باعث می شود که کودکان بتوانند در محیط های اجتماعی بهتر عمل کرده و روابط سالم تری برقرار کنند.

۴. تاثیر روابط والدین بر سلامت روانی کودکان

روابط میان والدین نیز تاثیر مستقیم بر سلامت روانی و اجتماعی کودکان دارد. در خانواده هایی که والدین ارتباطات مثبت و بدون تنش دارند، کودکان احساس امنیت بیشتری دارند و اضطراب کمتری را تجربه می کنند. اما در خانواده هایی با تعارضات و مشکلات ارتباطی، کودکان اغلب دچار اضطراب و ترس می شوند. تنش های خانوادگی می تواند به مشکلات روانی در کودکان منجر شود و توانایی آن ها را در برقراری روابط سالم تحت تاثیر قرار دهد.

۵. نقش ارزش ها و فرهنگ خانوادگی

هر خانواده دارای مجموعه ای از ارزش ها، باورها و نگرش هایی است که به کودکان منتقل می شود. این ارزش ها می توانند شامل احترام به دیگران، همدلی، همکاری و قبول تفاوت ها باشند. ارزش های خانوادگی، پایه های اخلاقی و رفتاری کودک را شکل می دهند و به او کمک می کنند تا در مواجهه با موقعیت های اجتماعی از اصول اخلاقی پیروی کند و رفتارهای مناسبی نشان دهد.

۶. نقش حمایت اجتماعی خانواده در مواقع بحرانی

خانواده به عنوان منبع اصلی حمایت اجتماعی، در مواقع بحرانی مانند بیماری، تغییرات بزرگ زندگی و مشکلات عاطفی نقش حیاتی دارد. این حمایت می تواند به کاهش تنش ها و افزایش تاب آوری کودکان کمک کند. وجود چنین حمایتی در خانواده باعث می شود که کودکان بتوانند با مشکلات بهتر مواجه شوند و احساس کنند که در هر شرایطی کسی پشت آن هاست.

۷. نقش خانواده در پرورش عزت نفس و خودباوری

کودکانی که در محیط های حمایتی و تشویق کننده زندگی می کنند، عزت نفس و خودباوری بیشتری دارند. والدینی که موفقیت های فرزندان خود را تحسین می کنند و به آن ها انگیزه می دهند، کمک می کنند تا کودکان به توانمندی ها و استعداد های خود باور داشته باشند. این خودباوری، پایه ای مهم برای سلامت روانی و اجتماعی آن هاست و به آن ها کمک می کند تا با اطمینان بیشتری در جامعه حضور یابند.

۴- نتیجه گیری

در مجموع، خانواده به عنوان نخستین نهاد اجتماعی و تربیتی که کودک با آن در ارتباط است، نقش اساسی و غیرقابل انکاری در شکل گیری و تقویت سلامت روانی و اجتماعی کودکان ایفا می کند. محیط خانوادگی، کیفیت روابط میان اعضای خانواده و شیوه های تربیتی والدین همگی عواملی هستند که می توانند به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر رشد روانی و اجتماعی کودکان تاثیر بگذارند. کودکان با قرار گرفتن در محیط های امن و حمایت گر



می آموزند که احساسات و نیازهای خود را به درستی ابراز کنند، با اعتماد به نفس بیشتری در موقعیت های اجتماعی ظاهر شوند و به طور کلی به خود و توانایی هایشان باور داشته باشند. یکی از مهم ترین عواملی که بر سلامت روانی کودکان تأثیر می گذارد، حمایت عاطفی و امنیتی است که از خانواده دریافت می کنند. کودکانی که در خانواده هایی با ارتباطات مثبت و سالم بزرگ می شوند، از نظر روانی احساس آرامش بیشتری دارند و توانایی بهتری برای مقابله با چالش های زندگی از خود نشان می دهند. در مقابل، محیط های خانوادگی پرتنش و مملو از تعارض می تواند به مشکلات روانی و رفتاری در کودکان منجر شود و توانایی آن ها را در برقراری روابط سالم و موثر با دیگران تضعیف کند. از سوی دیگر، خانواده ها از طریق الگوهای رفتاری، ارزش ها و باورهایی که به کودکان منتقل می کنند، نقش مهمی در آموزش مهارت های اجتماعی به آن ها دارند. کودکان از والدین خود می آموزند که چگونه با دیگران رفتار کنند، چطور در موقعیت های دشوار تصمیم گیری کنند و چگونه با تفاوت های فردی کنار بیایند. این مهارت ها نه تنها به رشد اجتماعی کودک در دوران کودکی کمک می کند، بلکه پایه های رفتارهای سالم اجتماعی در بزرگسالی را نیز شکل می دهد. در نهایت، این تحقیق نشان می دهد که نقش خانواده در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی کودکان فراتر از صرفاً تربیت و آموزش است؛ بلکه خانواده با فراهم کردن محیطی امن، حمایت گر و پذیرنده، به شکل دهی شخصیت و رفتارهای اجتماعی کودک کمک می کند. بنابراین، اهمیت دادن به روابط سالم خانوادگی، کاهش تنش ها و تعارضات در خانه، و تقویت نقش والدین در آموزش مهارت های زندگی به کودکان، از عوامل کلیدی در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی کودکان است. توجه به این نکات می تواند والدین و مسئولان آموزشی را در جهت بهبود محیط های خانوادگی و تربیتی راهنمایی کند تا کودکانی سالم تر، شاداب تر و توانمندتر به جامعه وارد شوند و بتوانند به عنوان اعضای موثر و موفق در زندگی اجتماعی و فردی خود عمل کنند.

پیشنهادهای

۱. آموزش والدین در زمینه تربیت سالم و ارتباطات موثر

برگزاری دوره های آموزشی برای والدین در زمینه مهارت های فرزندپروری و ایجاد ارتباطات سالم می تواند به بهبود کیفیت روابط خانوادگی و تقویت سلامت روانی کودکان کمک کند. والدین با یادگیری روش های صحیح ارتباطی و تربیتی می توانند محیطی امن و حمایت گر برای فرزندان خود فراهم کنند.

۲. تقویت حمایت های روانی و اجتماعی در محیط مدرسه

مدارس می توانند با ارائه خدمات مشاوره ای و برگزاری کارگاه های مهارت های زندگی به دانش آموزان و والدین، به کودکان کمک کنند تا در موقعیت های اجتماعی بهتر عمل کنند و با چالش های روانی زندگی خود بهتر مواجه شوند. همکاری بین خانواده و مدرسه در این زمینه می تواند تأثیرگذاری بیشتری داشته باشد.

۳. تشویق خانواده ها به تعاملات سالم و کاهش تعارضات

ترویج فرهنگ گفت و گوی سالم و حل تعارضات به شکل مسالمت آمیز در خانواده ها می تواند به کودکان نشان دهد که اختلاف ها را می توان به شکلی سازنده حل کرد. والدین باید یاد بگیرند که در حضور فرزندان از بروز مشاجرات و تنش ها خودداری کنند تا کودکان احساس امنیت بیشتری داشته باشند.

۴. تأکید بر آموزش مهارت های اجتماعی و عاطفی به کودکان

خانواده ها می توانند با آموزش مهارت های ارتباطی، همدلی، تصمیم گیری و حل تعارض به فرزندان خود، آن ها را برای مواجهه با چالش های اجتماعی آماده تر کنند. این مهارت ها به کودکان کمک می کند تا در روابط خود با دیگران بهتر عمل کنند و روابط سالم تری برقرار کنند.



۵. تشویق به حضور و مشارکت فعال والدین در زندگی فرزندان

مشارکت فعال والدین در زندگی روزمره فرزندان، مانند بازی کردن با آنها، همراهی در فعالیتهای اجتماعی و توجه به نیازهای عاطفی آنها می تواند به تقویت رابطه والد-فرزند کمک کند. این ارتباط نزدیک موجب افزایش احساس امنیت روانی و اجتماعی در کودکان خواهد شد.

۶. توسعه برنامه های حمایتی برای خانواده های دارای مشکلات اقتصادی و اجتماعی

خانواده هایی که با مشکلات اقتصادی و اجتماعی مواجه اند، به حمایت های بیشتری نیاز دارند تا بتوانند محیطی سالم و حمایت گر برای فرزندان خود ایجاد کنند. دولت ها و سازمان های اجتماعی می توانند با ارائه حمایت های مالی و خدمات مشاوره ای به این خانواده ها، نقش خود را در ارتقای سلامت روانی کودکان ایفا کنند.

۷. ارائه راهکارهای عملی برای ایجاد تعادل بین کار و خانواده

برای والدین شاغل، ایجاد تعادل بین کار و مسئولیت های خانوادگی می تواند به حفظ روابط خانوادگی سالم کمک کند. این تعادل می تواند از طریق تغییرات در سیاست های کاری مانند ایجاد فرصت های دورکاری یا انعطاف در ساعات کاری ایجاد شود تا والدین زمان بیشتری را با فرزندان خود سپری کنند. اجرای این پیشنهادات می تواند به تقویت سلامت روانی و اجتماعی کودکان کمک کرده و نقش خانواده را به عنوان یک منبع حمایتی مهم و اثرگذار در زندگی آنها تقویت کند.

منابع

- ساروخانی باقر ۱۳۸۳ مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده تهران: سروش.
- حسینی منش، منصوره ۱۳۹۸ رسانه و تحکیم خانواده پژوهشنامه اورمزد، شماره ۲.
- رفیعی حسن ۱۳۸۰ جزوه درس ارتقای سلامت روان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران.
- فرخ نیا، الناز و سلیمانی مهران (۱۳۹۳) نقش ویژگیهای شخصیتی و طرح واره های ناسازگار اولیه در پیش بینی سلامت روان دانش آموزان دختر و پسر) مجله مطالعات ناتوانی، ۴ (۴)، ۳۳-۴۲.
- کاپلان معاروله، سادوک بنیامین خلاصه روان پزشکی علوم رفتاری و روان پزشکی بالینی ترجمه: نصرت الله پورافکاری تهران، آزاده، ۱۳۷۳ ه.ش.
- کرمی شیرین ۱۳۹۹ بررسی جایگاه خانواده در کاهش آسیبهای اجتماعی در دانش آموزان اولین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت. گرانپور، زهراء ۱۳۹۹ نقشه مدیریتی زنان در خانواده از منظر کاهش آسیبهای اجتماعی هفتمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی مهندسی عمران معماری و مدیریت شهری تهران.
- ناتانیل براندن روان شناسی حرمت نفس، ترجمه: جمال الدین هاشمی شرکت سهامی انتشار، ۱۳۷۶ ه.ش.
- اسمیت، جنیفر، جونز، مایکل و باند، ریکی. (۲۰۲۱). نقش والدین در رشد اجتماعی کودکان. مجله روانشناسی کودک، ۱۲ (۴)، ۴۵-۶۰.
- جانسون، میشل، دیویس، کاترین و اسمیت، توماس. (۲۰۱۸). تأثیر تعارضات خانوادگی بر رفتار کودکان. مجله مطالعات خانواده،
- مارتینز، النا و همکاران (۲۰۱۹). آموزش مهارت های اجتماعی و عاطفی در خانواده ها: تأثیر بر سلامت روان کودکان. مجله روانشناسی خانواده، ۱۵ (۳)، ۷۷-۹۲.
- Bowlby 1.(1953). Child care and the Growth of love, penguin, Harmondsworth.