

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# دوره روانشناسی خانواده

فوزیه نوری مدرس و سخنران اخلاق خانواده



## پیامبر (ص) میفرمایند :

بهترین شما کسی است که برای خانواده اش بهترین باشد

# روانشناسی خانواده

روانشناسی خانواده یکی از شاخه های اصلی روانشناسی میباشد که این مبحث به خانواده و رفتارها، روابط اعضای خانواده، عواطف و تاثیرات آنها بر روی یک دیگر می پردازد

روانشناسی خانواده یک علم مطالعه و تحقیق در زمینه مشکلات و معضلات در خانواده است و تاکید بر روابط خانواده و برخورد های اجتماعی دارد

که راهکارهای مناسبی ارائه میدهد

# مباحث روانشناسی خانواده

---

روانشناس خانواده به مباحث ذیل می پردازد :

- مشکلات ارتباطی افراد با افراد دیگر
- استرس و تنش در خانواده
- مهارت های زندگی
- شیوه های فرزند پروری
- مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان
- ازدواج
- طلاق





پیوندی که خانواده را کنار هم نگه میدارد پیوند خونی نیست؛  
بلکه بخاطر احترام و شادی ای است که در زندگی یک دیگر به وجود می آورند

# نقش روانشناسی خانواده

با توجه به اینکه روانشناس خانواده ارتباط مستقیم با اعضای خانواده دارد میتواند باعث پیشگیری و حل مشکلات خانوادگی شود

درمانگر در جلسات مشاوره ی خانواده افراد را به صورت یک سیستم یا تیم قرار میدهد؛ از این رو به هر کدام وظایفی داده تا افراد خانواده به هم کمک کنند و روی هم تاثیر بگذارند

روانشناسی خانواده و خانواده درمانی یکی از موضوعات مهم در روانشناسی است که بسیار مورد توجه قرار میگیرد

روانشناسان معتقدند استفاده از درمان های روانی تنها برای یکی از اعضای خانواده و بازگرداندن وی به شرایط نامطلوبی که از قبل در خانواده فرد وجود داشته، باعث بازگشتن مجدد بیماری میشود



به همین خاطر در درمان افراد به وضعیت خانواده نیز توجه داشته باشیم  
خانواده درمانی به ویژه در شرایطی نظیر ترک اعتیاد از اهمیت بالایی برخوردار است  
کمک به حل مشکلاتی که درون یک خانواده پیش می آید، مانند فوت یا بیماری یکی از والدین، طلاق و  
عدم تفاهم میان اعضا از مهم ترین موضوعاتی هستند که روانشناسان خانواده به آنها توجه میکنند و  
راهکارهایی را برای گذشتن سالم از این شرایط به شما آموزش میدهند



# اهمیت روانشناسی خانواده

مهم ترین دلیل این است که افراد با یکدیگر نسبت نزدیک و ارتباط مستقیم دارند و از این رو بر روی احساسات و عواطف هم تاثیر میگذارند

مشکلات آنها بر دیگر اعضای خانواده تاثیر میگذارد و آموختن مهارت ها در این حیطه به حفظ روابط آنها کمک میکند

در نتیجه روانشناسی خانواده اهمیت ویژه ای می یابد



روانشناس خانواده به ذهن زندگی سر و سامان میدهد



# وظیفه روانشناس خانواده

روانشناس خانواده مشکلات این افراد را شناسایی و دلایل رخ دادن آنها را ریشه یابی کرده و از طریق بحث با اعضای خانواده درباره موضوعاتی که بحث نشده به حل موضوعات می پردازد

درمانگر به جای درمان بر همه افراد خانواده متمرکز است و تمامی این افراد در جریان روند درمان قرار میگیرند

# هدف از خانواده درمانی

هدف از خانواده درمانی این است که روانشناس خانواده بتواند برای بهبود مشکل روحی، عاطفی یا روانی که باعث شده یک خانواده از هم بپاشد بر وضعیت سلامت خانواده تاثیر بگذارد





# خانواده موفق

---

تحقیقات نشان میدهد که در خانواده های مهربان، قدرشناس و منسجم اعضای خانواده مرتب با یکدیگر ارتباط برقرار میکنند

و برای مشکلات راه حل می یابند، آنها با شرایط سازگاری دارند و به روشی سازنده بحران های پیش آمده را حل میکنند

# از جمله خصوصیات خانواده سالم و قوی :

---

- روابط سالم
- تعهد به خانواده
- تشویق افراد
- ابراز قدردانی
- پیوند اجتماعی
- نقش های روشن
- زمان باهم بودن



وقتی با مشکلی جدی برخورد کردید بهتر است با مراجعه به روانشناس خانواده  
و راهکارهایی که به شما ارائه میشود چالش‌ها را حل کرده و یک خانواده شاد و قوی را  
کنار هم نگه دارید



# عوامل فروپاشی خانواده

از عوامل فروپاشی خانواده ها؛ تخریب روابط خانوادگی، خودخواهی و خودکفایی در هردو طرف است. بطوری که آنها فقط خواسته های خود و معایب دیگران را می بینند  
با مراجعه به روانشناس یا مشاور خانواده به راحتی میتوان این فقدان را حل کرد



از جمله عوامل دیگری که باعث فروپاشی خانواده میشود :

- 1- عدم همفکری زن و شوهر
- 2- افشای اسرار خانواده
- 3- نادیده گرفتن حقوق یکدیگر
- 4- سوء ظن
- 5- دروغگویی
- 6- خیانت
- 7 توقعات زیاد
- 8- طرح اختلاف نزد دیگران
- 9- عدم توجه به زمینه های اختلاف
- 10- عدم توجه به مسائل رفاهی

# به یاد داشته باشیم :

یکی از عوامل رضایت مشترک بین زوجین؛ وجود و شناخت یک محیط با احترام است که پایداری زندگی مشترک را به ارمغان می آورد





# نقش خانواده در جامعه

کمک گرفتن از مشاور خانواده و آشنایی با نحوه مدیریت خانواده نقش به سزایی در کاهش تاثیرات نامطلوب شرایط جامعه بر خانواده دارد

خانواده ای که هنجارشکن باشد این الگوی نامناسب را به نسل بعد منتقل میکند

بطور مثال والدین معتاد میتوانند مسیری سبز برای اعتیاد فرزندانشان بوجود آورند

خشونت، خیانت، بزهکاری... بخشی از تاثیرات منفی محسوب میشود که با مراجعه به روانشناس خانواده میتوان این آسیب ها را در جامعه کاهش داد

برای داشتن جامعه ای سالم، شاد و موفق باید خانواده های سالمی داشته باشیم  
خانواده سالم به این معنا نیست که اصلاً مشکلی برایشان پیش نمی آید  
وجود اختلاف و چالش های متفاوت در روند زندگی هر شخصی طبیعی است اما  
در خانواده سالم افراد با مهارتی که دارند اوضاع را به بهترین نحو کنترل می نمایند



# روانشناسی خانواده و فرزندان

اهمیت خانواده در تمامی مراحل زندگی، موضوعی است که نمی توان آن را نادیده گرفت

خانواده به همان میزان که در ثبات شخصیت و حل موفقیت آمیز مشکلات به فرد کمک میکند، میتواند باعث بروز مشکلات بیشتری نیز برای فرد باشد

به همین خاطر است که روانشناسان کودک و مشاورین خانواده معمولاً توصیه میکنند که در تربیت فرزندان خود از نظر متخصصین استفاده نمایید

زیرا یکی از اصلی ترین موضوعاتی که اهمیت خانواده را نشان میدهد تربیت فرزندان یا به عبارتی :

"شکل دادن به شخصیت آنهاست"

خانواده به میزانی اهمیت دارد که برای شناخت دقیق تر یک فرد  
به خانواده و ارزش های اخلاقی آنها توجه میشود  
با این حال در نظر داشته باشید که شما در هر زمان میتوانید  
تغییراتی را در شرایط خانوادگی خود ایجاد کرده و در صورت  
وجود آمدن مشکلات میتوانید از مشاور خانواده استفاده کنید





خانواده ما مانند شاخه های یک درخت است؛ ممکن است در جهت های مختلف رشد کنیم اما  
هنوز ریشه های ما یکی است!

# روانشناسی خانواده و طلاق عاطفی

طلاق عاطفی یک نوع مکانیزم دفاعی یا راهی برای مقابله با تهدید بهزیستی عاطفی فرد میباشد

طلاق عاطفی ممکن از قبل یا بعد از طلاق قانونی رخ دهد و از نظر روانشناسی خانواده ممکن است از امضای برگه های طلاق نیز مهم تر باشد

تجربه ی طلاق عاطفی پیش از طلاق قانونی ممکن است مقدمه ای بر پایان اجتناب ناپذیر زندگی زناشویی باشد و تجربه طلاق عاطفی پس از طلاق قانونی نشانه کنار آمدن با اتمام زندگی مشترک میباشد



زمانی که زوجین به بن بست میرسند و تعارضات موجود حل نمیشود ؛ احتمال خاتمه یافتن ازدواج نیز بیشتر شود  
و پیش از این اتفاقات با هر حرف ناراحت کننده ای که بابت آن پوزش طلبیده نشده یا هردعوی که به آشتی یا بررسی مشکل و حل آن نرسیده است به فرسایش زندگی مشترک نزدیک میشود



# نشانه های طلاق عاطفی از دیدگاه روانشناسی خانواده

این جدایی، نشانه هایی دارد که با شناسایی سریع و اقدام برای حل آنها و کمک از مشاور خانواده میتواند زندگی مشترک را نجات داده و به زندگی صمیمی و عاشقانه بازگشت

این نشانه ها شامل :

- 1- تغییر علایق فردی
- 2- خیانت
- 3- کینه
- 4- عدم صمیمیت عاطفی یا جنسی
- 5 - عدم صداقت
- 6- مشاجرات دائمی
- 7- نادیده گرفتن خود در زندگی





هیچ خانواده ای کامل نیست؛  
ما بحث میکنیم، دعا میکنیم  
حتی مدتی باهم صحبت نمیکنیم  
اما در پایان خانواده؛ خانواده است  
عشق همیشه در خانواده خواهد بود!!!

# اهداف دوره

---

1- استحکام و آرامش در خانواده

2- آموختن مهارت های زندگی

3- در هنگام بروز مشکلات حتما باید به مراکز روانشناسی و مشاوره ای مراجعه کرد



# منظور از برگزاری دوره

---

آگاه شدن والدین و زوجین نسبت به شناخت روانشناسی خانواده به منظور اینکه در زندگی مشترک خود با آسیب های کمتری مواجه شوند  
و به آسانی مسائل خود را حل کرده تا ارتباط بهتری باهمدیگر برقرار کنند

**معرفی کتاب**  
"روانشناسی خانواده"  
نوشته : حسن ملکی





پایان...