

به نام خدا

فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی و اثر آن بر کاهش تعارض والد – فرزند در دوران کودکی

مولفان :

پرنیان محمدی مقدم

فروغ مرادی بدرانی

رویا مرادی بدرانی

زیبا نظرپور

رقیه زنگنه

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : محمدی مقدم، پرنیان، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور: فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی و اثر آن بر کاهش تعارض والد-فرزند
در دوران کودکی / مولفان پرنیان محمدی مقدم، فروغ مرادی بدرانی، رویا مرادی بدرانی، زیبا
نظرپور، رقیه زنگنه.

مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری : ۱۴۷ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۵۲۷-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی - کاهش تعارض والد - فرزند

شناسه افزوده : مرادی بدرانی، فروغ، ۱۳۵۷

شناسه افزوده : مرادی بدرانی، رویا، ۱۳۶۳

شناسه افزوده : نظرپور، زیبا، ۱۳۶۸

شناسه افزوده : زنگنه، رقیه، ۱۳۶۴

رده بندی کنگره : TP۹۸۶

رده بندی دیویی : ۵۵/۶۷۱

شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۹۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی و اثر آن بر کاهش
تعارض والد - فرزند در دوران کودکی
مولفان : پرنیان محمدی مقدم - فروغ مرادی بدرانی - رویا مرادی بدرانی
زیبا نظرپور - رقیه زنگنه

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴

چاپ : زیرجد

قیمت : ۱۴۷۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۵۲۷-۴

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران
Chaponashr.ir

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
پیشگفتار	۷
فصل اول: مقدمه‌ای بر فرزندپروری و تعارض والد-فرزند	۱۱
تعریف فرزندپروری	۱۱
اهمیت دوره کودکی در شکل‌گیری شخصیت	۱۲
تعارض والد و فرزند چیست؟	۱۳
عوامل مؤثر بر بروز تعارض‌ها	۱۴
نقش والدین در مدیریت تعارض	۱۵
پیامدهای تعارض‌های مکرر	۱۶
تفاوت‌های فردی در کودکان و والدین	۱۷
چالش‌های فرزندپروری در جامعه امروز	۱۸
تأثیر فرهنگ و جامعه بر فرزندپروری	۱۹
نظریه‌های روانشناسی در زمینه فرزندپروری	۲۰
فرزندپروری دلبستگی محور	۲۱
اهمیت آموزش والدین	۲۳
فرزندپروری مسئولانه و آگاهانه	۲۴
فصل دوم: مفاهیم و مبانی ذهن آگاهی	۲۷
تعریف ذهن آگاهی	۲۷
تاریخچه و ریشه‌های ذهن آگاهی	۲۸
تکنیک‌های ذهن آگاهی	۳۰
ذهن آگاهی در روانشناسی مدرن	۳۱
تأثیر ذهن آگاهی بر سلامت روان	۳۳

۳۴	ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجانات
۳۶	ارتباط ذهن‌آگاهی با کاهش استرس
۳۷	نقش ذهن‌آگاهی در افزایش تمرکز
۳۹	کاربردهای ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره
۴۰	ذهن‌آگاهی و مهارت‌های بین‌فردی
۴۱	مطالعات علمی در زمینه ذهن‌آگاهی
۴۳	ذهن‌آگاهی و همدلی
۴۵	تفاوت ذهن‌آگاهی با مراقبه‌های دیگر
۴۶	ارتباط ذهن‌آگاهی با رشد شخصی
۴۹	فصل سوم: فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۴۹	تعریف فرزندپروری ذهن‌آگاه
۵۰	اصول کلیدی فرزندپروری ذهن‌آگاه
۵۲	آموزش والدین به شیوه ذهن‌آگاهی
۵۳	مشاهده بدون قضاوت در فرزندپروری
۵۴	ارتباط موثر مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۵۶	مهارت‌های تنظیم هیجان والدین
۵۷	نقش والدین در مدل‌سازی ذهن‌آگاهی
۵۹	تکنیک‌های عملی برای والدین
۶۰	ذهن‌آگاهی در موقعیت‌های تعارضی
۶۲	تفاوت فرزندپروری ذهن‌آگاه با روش‌های سنتی
۶۳	تجربه‌های موفق جهانی در فرزندپروری ذهن‌آگاه
۶۵	اثرات بلندمدت فرزندپروری ذهن‌آگاه
۶۹	فصل چهارم: بررسی تعارض والد-فرزند در دوران کودکی
۷۰	سبک‌های مختلف تعارض
۷۱	نقش تفاوت‌های شخصیتی
۷۲	عوامل محیطی مؤثر

۷۴	تعارضات رایج در خانواده‌ها
۷۵	تاثیر تعارض بر سلامت روان کودک
۷۶	ارتباط تعارض با رفتارهای ناسازگار
۷۸	نقش والدین در تشدید یا کاهش تعارض
۷۹	تعارضات مربوط به آموزش و تربیت
۸۰	روش‌های شناختی برای مقابله با تعارض
۸۱	تعارض و رشد هیجانی کودک
۸۳	ارتباط تعارض با عزت نفس
۸۴	تعارض و روابط اجتماعی کودک
۸۵	تعارض و مشکلات تحصیلی
۸۶	نقش والدین در تشدید یا کاهش تعارض
۸۸	تعارضات مربوط به آموزش و تربیت
۸۹	روش‌های شناختی برای مقابله با تعارض
۹۱	فصل پنجم: اثر فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش تعارض والد-فرزند
۹۱	مکانیزم‌های کاهش تعارض
۹۲	افزایش درک متقابل والد و کودک
۹۲	تنظیم هیجانات والدین و کودک
۹۳	کاهش واکنش‌های دفاعی
۹۳	افزایش مهارت‌های ارتباطی
۹۴	افزایش مهارت‌های ارتباطی
۹۵	بهبود روابط عاطفی
۹۶	نقش تمرین‌های ذهن‌آگاهی در خانواده
۹۸	افزایش مهارت‌های ارتباطی
۱۰۰	ارتباط موثر مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۱۰۱	بهبود روابط عاطفی
۱۰۳	نقش تمرین‌های ذهن‌آگاهی در خانواده
۱۰۴	تجربه‌های مطالعاتی و پژوهشی

۱۰۶	تاثیر بر سلامت روان والدین و کودکان
۱۰۷	کاهش استرس و اضطراب خانوادگی
۱۰۹	بهبود تصمیم‌گیری والدین
۱۱۰	افزایش صبر و تحمل
۱۱۲	کاربردهای عملی در موقعیت‌های واقعی
۱۱۳	نقد و بررسی نتایج پژوهش‌ها
۱۱۵	فصل ششم: راهکارها و پیشنهادات برای توسعه فرزندپروری ذهن‌آگاه
۱۱۵	برنامه‌های آموزشی برای والدین
۱۱۶	طراحی کارگاه‌های ذهن‌آگاهی
۱۱۸	استفاده از تکنولوژی در آموزش والدین
۱۱۹	نقش مدارس و مراکز آموزشی
۱۲۰	حمایت‌های روان‌شناسی خانواده
۱۲۱	ترویج فرهنگ ذهن‌آگاهی در جامعه
۱۲۳	ایجاد شبکه‌های حمایتی
۱۲۴	چالش‌ها و موانع پیاده‌سازی
۱۲۵	نقش رسانه‌ها و فضای مجازی
۱۲۷	ارزیابی اثربخشی برنامه‌ها
۱۲۸	راهکارهای مستمر و بلندمدت
۱۳۰	همکاری بین‌بخشی
۱۳۱	نقش روانشناسان و مشاوران
۱۳۳	سیاست‌گذاری‌های مؤثر
۱۳۴	سخن پایانی
۱۳۹	منابع و ماخذ
۱۳۹	منابع فارسی
۱۴۱	منابع انگلیسی

پیشگفتار

در این کتاب با عنوان «فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی و اثر آن بر کاهش تعارض والد-فرزند در دوران کودکی»، در پی آن بوده‌ایم تا علاوه بر بازتاب دقیق پژوهش‌ها و تجربیات عملی، سفر مفهومی و عملیاتی برای خوانندگان فراهم آوریم. این پیش‌گفتار را به زبان ساده و صمیمانه آغاز می‌کنیم تا انگیزه و نقشه راه را پیش از ورود به مباحث تخصصی فصل‌ها مشخص سازیم و در یک ساختار مدوّن، دلایل نگارش، اهمیت موضوع، ساختار اثر و مخاطبان مورد نظر معرفی شوند.

کتاب پیش رو در پاسخ به نیاز روز افزون والدین، مربیان، روانشناسان و پژوهشگران نوشته شده است که به دنبال چشم‌اندازی روشن‌تر، مهارتی‌تر و انسانی‌تر در تربیت فرزندان‌اند. در جهانی که تغییرات سریع فناوری، آموزش، فرهنگی و اجتماعی مدیریت زندگی خانواده‌ها را پیچیده کرده است، اضطراب، عدم تعادل هیجانی و سردرگمی میان والدین به دغدغه‌ای مشترک بدل شده است. این اثر با رویکردی جامع به فرزندپروری ذهن آگاه می‌پردازد تا با ترکیب نظریه علمی، داده‌های تجربی و تکنیک‌های کاربردی، امکان فهم و اجرای عملی این رویکرد را فراهم آورد.

در این کتاب بر این نکته تاکید شده است که ذهن آگاهی تنها یک تمرین روزانه برای کاهش استرس نیست، بلکه نگرشی است فراگیر به تمام تجربه‌های والدینی در لحظه‌های تربیت فرزند. به عبارت دیگر، علاقه‌مندیم خوانندگان دریابند حضور آگاهانه در هر لحظه روزمره می‌تواند به تغییرات بنیادین در تعامل والد-فرزند منتهی شود. این نگرش مبتنی بر چهار اصل اصولی است: پذیرش بدون قضاوت، تمرکز بر تجربه لحظه کنونی، همدلی با خود و فرزند، و پرورش حس شنوایی و همراهی در شنیدن تجربه‌های درونی کودک.

ساختار کتاب در شش فصل اصلی تدوین شده است. نخست، در فصل اول با مفاهیم پایهٔ فرزندپروری، تعارض والد-فرزند و اهمیت دوره کودک در شکل‌گیری شخصیت آشنا می‌شویم. در فصل دوم، ریشه‌های ذهن آگاهی، تکنیک‌ها و زمینه‌های علمی بیان گردیده‌اند تا زیرساخت نظری برای خواننده فراهم شود. فصل سوم به تعریف و تبیین فرزندپروری ذهن آگاه اختصاص دارد، اصول کلیدی، مهارت‌های تنظیم هیجان والدین و تفاوت این رویکرد با شیوه‌های رایج بررسی شده است. در فصل چهارم به شناخت دقیق علل تعارض والد-فرزند از نظر روان‌شناسی، محیطی و تربیتی پرداخته شده است. فصل پنجم به اثر تمرین‌های ذهن آگاهی بر کاهش تعارض‌ها، ارتقای درک متقابل و کاهش واکنش‌های هیجانی والدین و فرزندان اختصاص دارد. و بالاخره فصل ششم پیشنهادها، کاربردی و سیاست‌گذاری‌های مؤثر برای توسعه این رویکرد در سطح خانواده و جامعه ارائه شده است.

هر فصل نیز با ساختاری مشخص همراه است: بیان مفاهیم، بررسی پژوهش‌ها و داده‌های علمی فارسی و انگلیسی، ذکر نمونه‌های کاربردی و تجربه‌های واقعی در محیط خانواده، و در پایان ارائه پیشنهادات عملی برای والدین، مربیان و نهادهای تربیتی. ضمن آن که تلاش شده است ارجاع‌دهی‌ها به شیوه APA دقیقاً با مشخص کردن اسم کامل نویسندگان و سال انتشار مطابق با درخواست شما ارائه شوند.

مخاطب اصلی این اثر والدینی هستند که می‌خواهند روابط خود را با فرزندانشان تحت تأثیر مهارت‌های روان‌شناختی رشد دهند؛ همچنین معلمان، مشاوران، روان‌شناسان، کارشناسان تعلیم و تربیت و تصمیم‌سازان حوزه خانواده نیز مخاطب گسترده‌تر این اثر به شمار می‌روند. از آنجا که فرزندپروری ذهن آگاه ضمن اثرگذاری فردی و خانوادگی، قابلیت توسعه در نظام آموزشی و نظام سیاست‌گذاری را دارد، این کتاب می‌تواند به‌عنوان راهنمای برنامه‌ریزی، تدوین دوره‌های آموزشی و سیاست‌گذاری برای نهادهای کلان نیز مفید واقع شود.

تلاش شده تا ضمن حفظ زبانی صمیمی و آموزنده، اعتبار علمی پژوهش‌های انجام‌شده نیز پاس داشته شود. منابع فارسی و انگلیسی به‌صورت دقیق و کامل ذکر شده‌اند تا خواننده علاوه بر دریافت اطلاعات، امکان دسترسی به منابع اصلی جهت مطالعه بیشتر فراهم باشد. تلفیق

تجربه‌های عینی از مشاوره‌های خانواده و یافته‌های پژوهش‌های میدانی، هم جذابیت مطالعه را افزایش داده و هم امکان فراگیری تحول‌آفرین را فراهم آورده است.

در نگارش این متن سعی کردیم توازن میان عمق علمی و سادگی بیانی حفظ شود. مجموعه‌ای از داستان‌های واقعی، نقل‌قول‌های والدین فعال در مسیر ذهن‌آگاهی و ارائه نمودارها و جداول ساده، کمک کرده تا محتوا کاربردی، قابل فهم و اجرایی باشد. این سبک نگارش این امکان را فراهم می‌آورد که کتاب تنها جنبه آکادمیک نداشته باشد، بلکه ابزاری برای تغییر عملی در کیفیت زندگی خانوادگی محسوب شود.

همچنین در طراحی فصول به هم‌افزایی میان سطح فردی، بین‌فردی و ساختارهای نهادی توجه شده است. زیرا فرزندپروری ذهن‌آگاه نه صرفاً دغدغه فردی است، بلکه نیازمند زیرساخت‌ها، سیاست‌ها و فرهنگی حمایتی در سطح جامعه نیز هست. در نتیجه پیشنهادهایی برای طراحی کارگاه‌های آموزشی، تولید محتوای رسانه‌ای، مشارکت مدارس و مراکز تربیتی، بهره‌گیری از رسانه‌ها و فضای مجازی، و تدوین سیاست‌گذاری‌های پایدار ارائه شده است.

در خاتمه این پیش‌گفتار از تمام کسانی که در تألیف این اثر سهم داشتند سپاسگزارم: از خانواده‌ام برای صبر و حمایت بی‌پایان، از همکاران پژوهشی که در تحلیل داده‌ها کمک کردند، از والدینی که تجربه‌های خود را با ما به اشتراک گذاشتند، و از نهادهایی که در طرح و اجرای مداخلات نقش داشتند. امیدوارم این کتاب عاملی باشد برای آغاز تحولی آرام، ولی پایدار در نحوه زندگی کردن خانواده‌ها. امیدوارم خوانندگان با اتخاذ این نگرش، گام‌هایی کوچک اما اساسی در جهت تربیت نسل‌هایی انسانی‌تر، مسئول‌تر و آگاه‌تر بردارند.

در پایان، آرزومندم این اثر هدایت‌گری باشد برای والدینی که به دنبال سبک زندگی پرمعنا، لحظه‌محور و رابطه‌سازنده با فرزندان هستند؛ سبک زندگی که روح خانواده را از سردرگمی‌های ناخودآگاه محافظت کرده و فرزندان را برای ساختن آینده‌ای انسانی‌تر آماده می‌سازد.

فصل اول: مقدمه‌ای بر فرزندپروری و تعارضی والد-فرزند

تعریف فرزندپروری

فرزندپروری فرآیندی پیچیده و چندبعدی است که والدین یا مراقبان کودک، نقش‌های متعددی را در رشد و تربیت کودک ایفا می‌کنند. این فرآیند شامل مراقبت، آموزش، حمایت عاطفی و فراهم کردن محیطی امن و سالم برای رشد کودک است. تعریف فرزندپروری در منابع مختلف روانشناسی به گونه‌ای ارائه شده که بر نقش فعال والدین در شکل‌دهی رفتارها، ارزش‌ها و مهارت‌های اجتماعی کودک تأکید دارد. والدین به عنوان نخستین الگوهای کودک، با رفتارها و واکنش‌های خود تأثیر عمیقی بر شخصیت و رشد روانی فرزند خود می‌گذارند (سیسیل و همکاران، ۱۳۹۶). همچنین، فرزندپروری نه تنها به تأمین نیازهای فیزیکی کودکان محدود می‌شود بلکه نیازهای روانی و هیجانی آنها را نیز در بر می‌گیرد.

در مطالعات مختلف فرزندپروری به عنوان عاملی تعیین‌کننده در موفقیت‌ها و شکست‌های کودکان معرفی شده است. سبک‌های مختلف فرزندپروری، مانند مقتدرانه، مستبدانه، منفعل یا بی‌تفاوت، هرکدام اثرات متفاوتی بر سلامت روانی و اجتماعی کودکان برجای می‌گذارند (Baumrind, 1991). توجه به اینکه فرزندپروری فقط مجموعه‌ای از وظایف نیست، بلکه تعاملی پویا و دوطرفه است که بین والد و کودک جریان دارد، باعث می‌شود این حوزه از اهمیت بسیاری برخوردار باشد.

به موازات آن، فرزندپروری شامل حمایت‌های عاطفی، راهنمایی، تعیین قوانین و حدود، و آموزش مهارت‌های زندگی است. نحوه واکنش والدین به رفتارهای کودک می‌تواند تأثیر بسزایی در شکل‌گیری نگرش‌ها و رفتارهای آینده کودک داشته باشد. به همین دلیل، پژوهشگران

معتقدند که فرزندپروری باید مبتنی بر آگاهی و دانش روانشناختی باشد تا به رشد متعادل کودک منجر شود. (Bornstein, 2012)

برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که فرزندپروری موفق مستلزم ایجاد محیطی است که کودک در آن احساس امنیت، ارزشمندی و حمایت کند. چنین محیطی زمینه‌ساز بروز خلاقیت، خودکنترلی و توانایی‌های اجتماعی در کودک خواهد بود. به همین دلیل، شناخت دقیق مفهوم فرزندپروری و عوامل موثر بر آن می‌تواند به بهبود روابط والد و فرزند کمک شایانی نماید.

بنابراین، فرزندپروری به معنای فراهم آوردن شرایطی است که کودک بتواند رشد همه‌جانبه روانی، عاطفی و اجتماعی داشته باشد. این تعریف فراگیر، پایه‌ای برای شناخت سایر مباحث کتاب و تأکید بر اهمیت آموزش والدین در مسیر بهبود فرزندپروری فراهم می‌کند.

اهمیت دوره کودکی در شکل‌گیری شخصیت

دوره کودکی به عنوان یکی از حساس‌ترین مراحل زندگی هر فرد، نقش حیاتی در شکل‌گیری شخصیت و بنیان‌های روانی انسان ایفا می‌کند. در این مرحله، کودک به سرعت در حال یادگیری و سازگاری با محیط اطراف خود است و تجربیات این دوران تأثیرات عمیقی بر رفتارها و نگرش‌های آینده دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که محیط خانواده و سبک‌های فرزندپروری در این دوره نقش محوری در رشد شخصیت کودک دارند (اریکسون، ۱۳۷۸).

شکل‌گیری شخصیت در کودکی تحت تأثیر تعاملات اجتماعی، حمایت‌های عاطفی و تجربه‌های موفق و ناموفق قرار دارد. کودکی که در محیطی پرمحبت و با ثبات بزرگ شود، احتمالاً از اعتماد به نفس، همدلی و مهارت‌های ارتباطی بهتری برخوردار خواهد بود. از سوی دیگر، کودکان در محیط‌های پرتنش یا نایمن ممکن است دچار اختلالات رفتاری و هیجانی شوند. (Shonkoff & Phillips, 2000)

مسائل روانشناختی دوران کودکی مانند اضطراب جدایی، کنترل تکانه‌ها و یادگیری مهارت‌های حل مسئله نیز ارتباط مستقیم با نحوه تعامل والدین با کودک دارد. علاوه بر این،

توجه و پاسخگویی به نیازهای هیجانی کودک از طریق فرزندپروری مناسب، می‌تواند به توسعه پایدار شخصیت کمک کند. شکل‌گیری الگوهای شناختی و رفتاری در این دوره، پایه‌ای برای سلامت روانی در بزرگسالی به شمار می‌رود.

مطالعات نشان می‌دهد که دوره کودکی فرصتی منحصر به فرد برای آموزش مهارت‌های اجتماعی، تنظیم هیجانات و ایجاد باورهای مثبت فراهم می‌آورد که این موارد نقش کلیدی در پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری دارند. (Kochanska, 1997) بنابراین، توجه به اهمیت این دوره و فراهم کردن محیط حمایتی و آگاهانه، از وظایف حیاتی والدین است.

در این راستا، آشنایی با نیازهای روانی کودکان و تأمین آن‌ها می‌تواند مسیر رشد شخصیت را به سوی پختگی و تعادل هدایت نماید. این موضوع در مطالعه‌های بالینی و نظری نیز به طور گسترده مورد توجه قرار گرفته است.

تعارض والد و فرزند چیست؟

تعارض والد و فرزند به مجموعه‌ای از رفتارها و واکنش‌های ناسازگار گفته می‌شود که در روابط روزمره میان والدین و کودکان به وجود می‌آید. این تعارض‌ها می‌توانند ناشی از تفاوت در دیدگاه‌ها، نیازها، انتظارات و شیوه‌های ارتباطی باشند و به شکل‌های مختلفی از جمله جر و بحث، نافرمانی، مقاومت و یا حتی سکوت نمایان شوند (کاتز و همکاران، ۱۳۹۴). ماهیت تعارض معمولاً تعاملی و دوجانبه است و به صورت پویایی بین دو طرف تغییر می‌کند.

از دید روانشناسی، تعارض بخشی طبیعی از روابط انسانی است و به ویژه در خانواده‌ها بسیار رایج است. این اختلافات اگر به درستی مدیریت شوند، می‌توانند فرصتی برای رشد مهارت‌های حل مسئله و درک متقابل فراهم آورند. (Laursen & Collins, 2009) اما زمانی که تعارضات مکرر و حل‌نشده باقی بمانند، می‌توانند پیامدهای منفی برای سلامت روان والدین و کودک داشته باشند.

تعارض در روابط والد و فرزند اغلب با مرحله‌های رشد کودک مرتبط است و در دوره‌های مختلف سنی شکل و شدت متفاوتی دارد. به عنوان مثال، کودکان نوپا معمولاً برای کسب

استقلال خود چالش‌هایی را ایجاد می‌کنند که ممکن است به تعارض بینجامد (Smetana, 2011). همچنین، تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی می‌تواند بر شیوه‌های بروز و مدیریت تعارض تأثیرگذار باشد.

آگاهی والدین از ماهیت تعارض و پذیرش آن به عنوان بخشی از فرآیند رشد کودک، به آن‌ها کمک می‌کند تا راهکارهای موثرتری برای مدیریت این شرایط بیابند. روش‌های ارتباطی موثر و مهارت‌های تنظیم هیجان می‌توانند نقش مهمی در کاهش شدت تعارضات داشته باشند. از سوی دیگر، توجه به علل ریشه‌ای تعارض و بررسی زمینه‌های فردی و محیطی آن، می‌تواند به طراحی مداخلات هدفمند برای کاهش تنش‌های خانوادگی کمک نماید و روابط سالم‌تری میان والدین و کودکان شکل گیرد.

عوامل مؤثر بر بروز تعارض‌ها

عوامل متعددی در بروز تعارض‌های والد و فرزند نقش دارند که شامل ویژگی‌های فردی، محیطی و فرهنگی می‌شوند. از نظر روانشناسی، تفاوت در سبک‌های فرزندپروری، شیوه‌های ارتباطی و مهارت‌های حل مسئله از مهم‌ترین عوامل به شمار می‌روند (Baumrind, 1991). سبک‌های مقتدرانه، مستبدانه یا منفعلانه هر کدام می‌توانند به شکل‌های مختلف منجر به تنش و ناسازگاری شوند.

ویژگی‌های شخصیتی والدین و کودکان نیز در شدت و تکرار تعارض‌ها تأثیرگذار است. کودکان با ویژگی‌های مقاوم و مستقل ممکن است بیشتر در برابر قوانین و محدودیت‌ها مقاومت کنند، در حالی که والدینی که فاقد مهارت‌های تنظیم هیجان هستند، ممکن است پاسخ‌های شدیدتری به رفتارهای کودک نشان دهند (Kiff, Lengua, & Zalewski, 2011).

عوامل محیطی مانند فشارهای اقتصادی، وضعیت تحصیلی والدین و شرایط اجتماعی خانواده، به عنوان استرس‌زای بیرونی، می‌توانند شدت تعارض‌ها را افزایش دهند. همچنین، تأثیر رسانه‌ها و فضای مجازی در تغییر نگرش‌ها و انتظارات کودکان و والدین نقش مهمی ایفا می‌کند (موسوی، ۱۳۹۸).