

مدیریت تنش در خانه

این روزها که به خاطر تداوم در خانه ماندن، زمینه اختلاف فراهم است برای حل و فصل تنش بین اعضای خانواده چه باید کرد؟

نگرش عزیزی | روزنامه نگار

پرونده

مآندن در خانه برای روزهای بی درپی کار آسانی نیست، بسیاری از والدین از اختلاف بین فرزندان خود ناراحت و کلافه اند. از سویی به نظر می رسد اختلافات بین همسران هم در این روزها گاهی به مسیرهای متفاوتی کشیده می شود. برای مقابله با این شرایط و آرام کردن محیط خانه چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟ این سوالی است که تلاش داریم در این پرونده به آن بپردازیم. به این منظور گفت و گویی با محمد جواد فرشتی، مدرس دوره های فرزند پروری، انجام داده ایم. مصاحبه ای که از همه ما دعوت می کند تا در عوض تلاش برای برطرف کردن نشانه های دنبال حل ریشه های بد رفتاری کودکان باشیم. در بخش نوجوانان چند نکته را که بهتر است والدین در زمان دعوی دوفرزند نوجوان خود به یاد داشته باشند، مرور کرده ایم و در نهایت در بخش همسران، به پنج باید و نباید در زمان دعوا و بیان اختلافات بین همسران پرداخته ایم. امیدواریم با بهره گیری از نکات این پرونده روزهای آرام تری را در پیش داشته باشید.

کودکی که نیازهای روانی اش بر طرف شده

خوش رفتار می شود

مدرس دوره های فرزند پروری و مترجم مجموعه کتاب های « تربیت سالم» به سوال های مان در باره راه های پیشگیری و مدیریت دعواهای خواهر و برادر هادر روزگار قرتنطینه پاسخ می دهد



این روزها یاد می شنویم که در روزگار قرتنطینه در خانه ماندن، اختلاف بین اعضای خانواده افزایش یافته و دعواها و تنش ها بیشتر شده است. در خصوص دعوی بین کودکان، شاید بسیاری از افراد تصور کنند، دلیل این موضوع، این است که کودکان حوصله شان بیشتر سر می رود... اما شاید هم بد رفتاری بچه ها و دعوی هر روز آن ها با خواهر و برادرشان نتیجه بی پاسخ ماندن برخی نیازهای آن ها باشد. در این گفت و گو محمد جواد فرشتی به نکاتی اشاره کرده است که شاید تا امروز کمتر به آن ها توجه داشته ایم.

این روزها شکایت والدین از دعوا و اختلاف بین کودکان نشان دهنده چیست؟
آیا این وضعیت به دلیل در خانه ماندن است یا مسئله چیز دیگری است؟
واقعیت این است در شرایط فعلی مسائل قدیمی پررنگ تر شده است. از طرفی استرس افزایش یافته و از سوی دیگر بسیاری مهارت مدیریت استرس را ندارند و مهارت های اجتماعی و کنترل خشم در آن ها ضعیف و ارتباط شان هم از قبل محکم نبوده است. شرایط فعلی در واقع این مسائل را رواج داده است. حالا به بهانه خانه نشینی و این تغییر جدی در سبک زندگی، ضروری است خانواده ها به سبک زندگی ناسالم خود رسیدگی کنند.

آیا در این وضعیت کاری هست که خانواده ها در همین شرایط بتوانند انجام دهند تا اوضاع بهتر شود؟
نکته اول، داشتن برنامه منظم است. بچه ها نیاز به روال های تکراری دارند. روال های تکراری به آن ها احساس امنیت و آرامش می دهد چون شرایط زندگی را قابل پیش بینی می کند. الان که برنامه روزهان شان به هم خورده، ممکن است بچه یک شب ساعت ۱۱ بخوابد و یک شب ساعت ۲. یک روز ۹ بیدار می شود و یک روز ۱۲ ظهر. همین به هم ریختگی در روال عادی زندگی، در ذهن و روان بچه ها آشفتگی و اضطراب ایجاد می کند. این اضطراب باعث بد رفتاری می شود. یکی از نکاتی که کمک می کند خانواده ها به آرامش برسند، این است که سریع روال روتین را برقرار کنند. با این کار شرایط برای بچه ها قابل پیش بینی می شود و این کمک می کند خوش رفتار و همرا تر و همکار تر شوند.

نکته دوم مشاغل خانگی است. این که بچه ها را در کارخانه مشارکت دهیم. مشارکت باعث می شود کودک احساس مهم بودن کند. وقتی بچه حس می کند کاری را انجام داده است و بقیه هم آن را دیده اند، احساس خیلی خوبی پیدا می کند.

نکته بعدی در گزری نشست خانوادگی است. منظور این است که هفته ای یک بار نیم ساعت وقت بگذاریم و با بچه ها در خصوص مسائل و برنامه ها حرف بزنیم. این کار به بچه ها احساس دلگرمی می دهد. آدم دلگرم نیازی به بد رفتاری ندارد. کودک وقتی احساس دلگرمی، تعلق و مهم بودن می کند، چون نیاز روانی اش برطرف شده، خوش رفتار می شود.

شما چند بار از اهمیت احساس دلگرمی در خوش رفتاری بچه ها گفتید، منظور از دلگرمی چیست و چرا اهمیت دارد؟

یکی از اساسی ترین نیازهای روانی همه انسان ها، احساس تعلق و اهمیت است. تعلق یعنی دوست داشتن و دوست داشته شدن که این موضوع تا به زبان آورده و در عمل نشان داده نشود، بچه ها آن را باور نمی کنند. بچه ای که احساس تعلق می کند، بخش زیادی از احساس دلگرمی را دریافت می کند.

صرف وقت ویژه با بچه ها، چه اهمیتی دارد؟

یکی دیگر از اقدامات پیشگیرانه، صرف وقت ویژه با بچه هاست. ما می گوئیم حتی آن مادری که از ۸ صبح تا ۱۱ شب در کنار فرزندانش وقت صرف می کند هم باید برای هر کدام از بچه ها وقت ویژه ای بگذارد. این وقت ویژه در ادراک کودک این موضوع را ایجاد می کند که من برای مادر و پدرم خیلی مهم هستم. در این وقت



ممکن است بار عایت همه این نکات، باز هم نتیجه نگیریم؟

یادمان باشد تکنیک ها و ابزارهای تربیتی اگر پشت سرشان نظریات و مفاهیم تربیتی و روان شناسی نباشد،

یکی دو بار اثر می کند و بعد بچه ها دست ما را می خوانند و بی اثر می شود. هر روشی که استفاده می کنیم باید بدانییم چرا این کار مهم است و روی کدام نیاز و کدام باور کودک تاثیر می گذارد. تمام رفتارهای کودک مانند بریک با چوبدور در باره چگونگی به دست آوردن احساس تعلق و اهمیت است.

تا باور کودک آن تغییر نکند، در رفتارشان تغییر ماندگاری ایجاد نخواهد شد. باید بدانییم ریشه این مسئله چیست، آن را حل و بعد از تکنیک ها استفاده کنیم.

یک روش دیگر به بچه های گویید ببخشید خیلی سرو صداست، لطفا بروید در حیاط دعویات را ادامه دهید.

یک حالت دیگر این که والد همان جا نشسته و واکنشی نشان نمی دهد. دعویاتشان ممکن است کمی طول بکشد اما بعد تمام خواهد شد.

یک روش دیگر به بچه های گویید ببخشید خیلی سرو صداست، لطفا بروید در حیاط دعویات را ادامه دهید.

یک روش دیگر به بچه های گویید ببخشید خیلی سرو صداست، لطفا بروید در حیاط دعویات را ادامه دهید.

یک روش دیگر به بچه های گویید ببخشید خیلی سرو صداست، لطفا بروید در حیاط دعویات را ادامه دهید.

یک روش دیگر به بچه های گویید ببخشید خیلی سرو صداست، لطفا بروید در حیاط دعویات را ادامه دهید.

جدل به وقت نوجوانی!

نکاتی که والدین دارای فرزند نوجوان باید بدانند تا آرامش بیشتری در خانه شان حکمفرما شود

جدل و بروز مشکل بین فرزندان نوجوان، از جهاتی متفاوت از اختلافاتی است که بین کودکان شاهد آن هستیم. بر این مبنای ضروری است در کنار نکاتی که درباره کودکان مطرح شد، موارد دیگری را هم در نظر داشته باشیم.

● اوج دعواها و جدل های نوجوانان در سنین ابتدایی نوجوانی رخ می دهد، حتی با کمتری افزایش سن هم وضعیت بهبود پیدا می کند، پس صبور باشید.

● رشد مغزی در دوره نوجوانی به شکلی است که رفتارهای تکانشی در این گروه سنی افزایش می یابد. پس شاید انتظار این که هیچ دعوی رخ ندهد، واقع بینانه نباشد.

● برخی متخصصان می گویند بگویم گویای نوجوانان کاملاً منفی نیست چرا که بخشی از این دعواها و بگویم گویا جزء جدایی ناپذیر رشد نوجوانان است. آن ها با بالا و پایین کردن رابطه خود با خواهر و برادر در پی کسب مهارت برای رابطه با همسالان خود هستند.

● تاجایی که خشونت جسمی و کلامی رخ نداده و خطوط قرمز خانواده شما زیر پا گذاشته نشده است، مدارا کنید و دخالت نکنید.

● خطوط قرمز در جدل ها را مشخص کنید. در هر شرایطی خشونت فیزیکی ممنوع است. در خصوص نحوه صحبت کردن مجاز در خانه، در یک نشست خانوادگی موارد ممنوع را مشخص کنید، چرایی ممنوعیت آن ها را به بحث بگذارید و مثال هایشان را روشن کنید.

● در نوجوانی آرام آرام انتظار می رود فرزندان بتوانند بدون حضور شما



مسئله مورد اختلاف را به بحث بگذارند و آن را حل کنند. در این صورت بهتر است گاهی در باره فرایند کارشان سوال کنید. مراقب باشید که یکی از دوفرزند به دیگری زور نگوید و هر دو آن ها در مواردی کوتاه آمده باشند.

● بر گزاری منظم نشست های خانوادگی می تواند به فرزندان شما نحوه گفت و گوی مناسب و مهارت حل مسئله را یاد دهد. یادتان باشد شما بهترین الگوی آن ها در این زمینه هستید.

ه نکته برای تلخ نشدن زندگی مشترک

توصیه هایی برای همسرانی که می خواهند به شکلی اصولی دلخوری های خود را با هم دیگر در میان بگذارند

گذشته را بیان کنید، می توانید مطمئن باشید که بحث شما نه فقط به نتیجه نخواهد رسید که دعوا به جاهای باریک کشیده خواهد شد. اگر در ذهن شما مسائل نزحیرو را به هم مربوط اند، آن ها را یکی یکی یادداشت کنید. یادداشت آن ها و تعهد به بیان تنها یکی از آن ها می تواند به شما کمک کند تا هنگام صحبت، خود را محدود به یک مورد کنید. در عین حال که این یادداشت کردن به شما اطمینان می دهد موارد را از یاد نبردید و هر موقع بخواهید می توانید درباره یکی دیگر از آن ها صحبت کنید.

۴ به شخصیت همسران حمله نکنید: در زمان طرح موضوع، پای ویژگی های شخصیتی و اخلاقی همسران را به میان نکشید. ادعای این که این موضوع به خاطر فلان ویژگی تو ایجاد شده و... تنها اختلافات را شدیدتر می کند و بحث را به حاشیه می کشاند. علاوه بر آن همسر شما هم به احتمال زیاد در عوض شنیدن دلخوری شما، شروع به دفاع از خود خواهد کرد.

۵ عذرخواهی اصولی را از یاد نبرید: بسیاری از ما روش درست عذرخواهی را بلد نیستیم. یادتان باشد گفتن جملاتی مانند «باشه، حالا، من عذر می خوام اما یادت باشه تو هم...» یا «بیا اصلاً من میگویم ببخشید، بینم تو ماجرا رو تموم می کنی یا نه» و... نشان دهنده ناآشنایی با روش درست عذرخواهی است. اگر می خواهید از این ابزار بهره کامل را ببرید، حتماً با روش درست عذرخواهی آشنا شوید.

۱ به وقت آشنفتگی بحث را آغاز نکنید: وقتی هیجان زده و عصبانی هستید، گفت و گو را آغاز نکنید چرا که در این وضعیت، مدیریت رفتار به شدت برای شما دشوار است و احتمال بلند شدن صدا، استفاده از عبارات نامناسب و حتی خشونت فیزیکی به شدت بالاست.

۲ جملات همدیگر را قطع نکنید: قطع کردن جملات همسر نشانه خطرناکی است چرا که نشان می دهد شما در عوض گوش دادن به او در تلاش هستید به او پاسخ دهید. یادتان باشد گوش دادن درست، می تواند از بخشی از سوء تفاهم ها و فوران هیجانات ناخوشایند در همسر پیشگیری کند.

۳ محدود به یک مسئله بحث کنید: اگر قرار باشد در زمان بحث درباره یک موضوع، فهرستی از مسائل