ZENDEGI-SALAM
زندگی سلام
ضمیمه روزنامه خراسان
شنبه • ۳۱ فروردین ۱۳۹۸
۱۴ شعبان ۱۴۴۰ • ۲۰ آوریل ۲۰۱۹
شماره ۲۰۰۷۸
۱۳۰۱

نکاتی که والدین برای ایجاد روابطی مطلوب بین فرزندان‌شان باید بدانند

مهارت‌های کاربردی برای مدیریت روابط خواهر و برادری

مهین ساعدی | روزنامه‌نگار

پرونده

همه پدر و مادرها دوست دارند که فرزندان صمیمی و مهربانی داشته باشند، از جنس خواهر و برادرهای همیشه در صحنه که هوای خواهر یا برادر کوچک‌تر از خودشان را دارند یا دست کم از آن‌ها انتظار دارند که همبازی خوبی برای یکدیگر باشند و رفاقت و سازگاری داشته باشند اما روابط خواهر و برادری واقعا آن قدر پیچیده است که به‌راحتی نمی‌توان درباره آن صحبت کرد. گاهی اوقات سروصداها و برخوردهای بین فرزندان، تنش‌های زیادی در خانه ایجاد می‌کند که موجب درماندگی پدر و مادرها می‌شود، گاهی هم همین بحث‌های ساده کودکانه می‌تواند مشاجرات بزرگ و مهمی را میان پدر و مادرها به‌وجود بیاورد. پس خیلی اهمیت دارد که با کسب مهارت‌هایی به بهبود و تنظیم روابط خواهر و برادری بپردازیم. در این پرونده به شما می‌گوییم چگونه کاری کنید که فرزندان‌تان یکدیگر را دوست داشته باشند و با تقویت روابط‌شان به صلح و آرامش فضای خانه کمک کنید. برای دست‌یابی به این مهم، شش مهارت وجود دارد که پدر و مادرها با کمک این مهارت و اجرایی کردن‌شان، گام مهمی در این باره برخواهند داشت.

مهارت اول
آموزش شراکت

یک دستگاه تلویزیون و دو کودک را تصور کنید که می‌خواهند برنامه‌های مختلفی را تماشا کنند. البته می‌توانند مشکل را با دعوا کردن حل کنند اما سر و صدایشان باعث می‌شود که یک بزرگ‌تر بیاید و تلویزیون را خاموش کند. آن‌گاه دیگر هیچ فردی نمی‌تواند برنامه مورد علاقه‌اش را تماشا کند. پس از آن جا که مشکل را نمی‌توان با زور حل کرد، بهتر است از راه‌حلی که کمابیش همه را راضی کند و به برادر و خواهرها شراکت را بیاموزد، استفاده شود. به‌طور مثال در بعضی خانه‌ها سر تماشای تلویزیون، روشی پیچیده و اسرارآمیز وجود دارد! آن‌ها تعیین می‌کنند که اگر یکی از اعضای خانواده، کنترل را در دست بگیرد تا چه مدتی می‌تواند آن را نگه دارد؟ آیا می‌تواند کانال را هنگام پخش آگهی‌های بازرگانی عوض کند؟ آیا کسی که می‌خواهد کنترل را در دست بگیرد، باید از بهترین صندلی صرف نظر کند؟ و.... همان طور که می‌بینید، والدین می‌توانند با تعیین چند قانون ساده، اصل مهم مشارکت و گذشتن از بعضی چیزها برای دست‌یابی به هدف مهم دیگری را به فرزندان‌شان به صورت غیرمستقیم آموزش دهند.

مهارت دوم
رعایت عدالت کودکانه

تک فرزندان هرچه را که والدین می‌توانند به آن‌ها بدهند، دریافت می‌کنند و معمولا آن‌چه را که دریافت می‌کنند با دوستان‌شان مقایسه می‌کنند اما فردی کنارشان نیست که هفت روز هفته خود را با او مقایسه کنند؛ در صورتی که خواهر و برادرها همیشه در حال مقایسه کردن هستند. همه والدین با این عبارت آشنا هستند، «این عادلانه نیست». بچه‌ها در پی این عبارت، شکایت‌های گوناگونی را ابراز می‌کنند. بعضی از این شکایت‌ها جدی‌اند. مثلا «این عادلانه نیست، پفک او از مال من بیشتر است!» ایده‌آل هر بچه‌ای این است که از هر چیزی بیشترین سهم را ببرد، چه توجه کامل والدین اش باشد، چه شکلات، چه پول توجیبی، چه حق انتخاب اول. در این بین بعید است که بقیه بچه‌ها این را بپذیرند زیرا این عادلانه نیست. کودکان بسیار حساس و دقیق هستند، یک بوسه، در آغوش گرفتن طولانی‌تر یا کوتاه‌تر، تنبیه و تشویق، پول، خوراکی و مقدار غذایی که برای هر کدام از فرزندان‌تان در ظرف می‌ریزید همه از مواردی هستند که شاید شما خودتان متوجه نباشید اما فرزندان شما به آن‌ها بسیار توجه دارند و بر همان اساس درباره شما قضاوت خواهند کرد. واضح به نظر می‌رسد که توجه به این حوزه، مانع اصلی ایجاد دردسرهای زیاد برای والدین خواهد بود که با کمی دقت و ملاحظه، قابل دسترس به نظر می‌رسد.

مهارت سوم
توجه به تفاوت‌های شخصیتی

هر کودکی شخصیت منحصربه‌فردی دارد و با خواهر و برادرهایش متفاوت است. یکی از آن‌ها در درس‌هایش قوی است، در حالی که دیگری در فعالیت‌های ورزشی و یکی هم در فعالیت‌های هنری. هیچ دلیلی ندارد که فرزندان یک خانواده، علایق مشترک و مشابهی داشته باشند اما یکی از مهم‌ترین دلایل اختلافات و بحث‌های خواهر و برادرها همین تفاوت در علایق و توانایی‌هایشان است. تفاوت‌های شخصیتی موجب می‌شود والدین خواسته یا ناخواسته به مقایسه فرزندان‌شان بپردازند که موجب بروز حسادت در آن‌ها می‌شود. هرگز سعی نکنید فرزندان‌تان را مشابه یکدیگر بار بیاورید و از آن‌ها نخواهید مانند خواهر و برادرهای شان رفتار کنند. به آن‌ها بیاموزید در هر شرایطی به یکدیگر احترام بگذارند و اختلافات‌شان را از راهی غیر از خشونت حل کنند. فرزندان‌تان از شما الگوبرداری می‌کنند. اگر آن‌ها ببینند که پدر و مادرشان اختلافات را به شیوه‌ای منطقی و مسالمت‌آمیز حل می‌کنند، هرگز با هم بحث و دعوا نمی‌کنند و همواره به هم، نظرات یکدیگر و حتی سلایق‌شان احترام خواهند گذاشت بنابراین والدین باید از این مسئله مطمئن شوند که توجه نکردن به تیپ‌های شخصیتی متفاوت فرزندان باعث مقایسه‌هایی اشتباه و دردسرساز خواهند شد.

مهارت چهارم
تلاش برای متحد شدن بچه‌ها

یک ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید: «کودکان و مادربزرگ و پدربزرگ‌شان به‌طور طبیعی همدست یکدیگرند زیرا دشمن مشترک دارند!» فرض کنیم که تنها ابزار کودکان برای چانه زدن با والدین‌شان، «قدرت به ستوه آوردن» آن‌هاست پس دو، سه یا چهار فرزند این کار را بهتر می‌توانند انجام دهند! هنگامی که بچه‌ها درباره پول تو جیبی بیشتر یا هر چیز دیگری می‌خواهند با والدین خود مذاکره کنند، اگر با خواهر و برادر خود همدست شوند، می‌توانند مقابل والدین‌شان یک تیم ترسناک تشکیل دهند! هنگامی که خواسته‌های بچه‌ها منطقی است، اگر والدین گهگاهی تسلیم شوند، روحیه تیمی بچه‌ها برای رسیدن به خواسته‌هایشان به شدت تقویت می‌شود. اعضای خانواده وقتی بهتر عمل می‌کنند که با یکدیگر هستند حتی کودکان خیلی کوچک هم می‌توانند یاد بگیرند که «ما همه دست به دست هم می‌دهیم و وقتی اوضاع سخت می‌شود همه دست به کار می‌شویم.» به نظرتان بهتر نیست این اصل را والدین به کودکان‌شان آموزش بدهند تا خدمت بزرگی به زندگی اجتماعی آن‌ها در آینده کرده باشند؟

مهارت پنجم
آموزش کنترل خشم

به فرزندان‌تان اهمیت شناخت و گرامی داشتن نقاط قوت، استعدادها و توانایی‌های مختلف را بدون احساس حسادت یا تحقیر بیاموزید. اگر هر یک از فرزندان‌تان احساسی خاص به استعدادهای خود داشته باشد، هر فرزند می‌تواند عزت نفس مطلوبی به دست بیاورد تا تشویق شود و به شخصیت خود احساس اطمینان کند. عقیده «موفقیت تو، موفقیت من است» می‌تواند در شناسایی تفاوت‌ها مفید باشد. به فرزندان‌تان بیاموزید چگونه حتی وقتی درگیری پیش می‌آید، محترمانه با یکدیگر رفتار کنند. به آن‌ها نشان دهید چگونه بدون اسم گذاشتن یا دست انداختن دیگری، خشم خود را ابراز کنند. به آن‌ها در تشخیص و پذیرفتن احساسات‌شان با کلام، کمک کنید و سپس به آن‌ها یاد دهید چگونه خشم خود را به روش‌هایی پذیرفتنی مانند لگد زدن به توپ، دویدن در پارک یا مشت زدن به بالش خالی کنند. در این بین، مراجعه حضوری به یک مشاور یا خواندن کتاب‌هایی مرتبط با این موضوع به خصوص برای والدینی که فرزندانی پرخاشگر دارند، توصیه می‌شود.

مهارت ششم
مدیریت تفاوت سنی فرزندان

همان‌طور که می‌دانید هر سنی شرایط خاص خودش را دارد. همین شرایط در صورتی که فرزندان شما در دو گروه سنی مختلف باشند، می‌تواند موجب بروز اختلافات و دعواهای متعدد شود؛ برای مثال فرزند بزرگ‌تر شما می‌تواند به تنهایی به خرید برود؛ در حالی که فرزند کوچک‌تر شما اجازه ندارد تنها بیرون برود یا خرید کند؛ زیرا به تنهایی بیرون رفتن هنوز برای او زود است اما او نمی‌تواند این مسئله را درک کند بنابراین احساس می‌کند شما میان او و خواهر یا برادرش فرق می‌گذارید یا این که فرزند کوچک‌تر شما در مقایسه با خواهر یا برادر بزرگ‌ترش به مراقبت و توجه بیشتری نیاز دارد و همین مسئله موجب می‌شود فرزند بزرگ‌تر احساس کند شما او را به اندازه خواهر یا برادر کوچک‌ترش دوست ندارید. تنها راهی که والدین در چنین شرایطی دارند این است که با منطق خاص و مناسب سن فرزندان‌شان با آن‌ها صحبت و توجیه‌شان کنند. در این مواقع پیشنهاد می‌شود که سعی کنید کمی بیشتر مساوات را رعایت کنید. اگر فرزند کوچک‌ترتان را بغل می‌کنید و به تختخواب می‌برید، حتما فرزند بزرگ‌ترتان را هم در آغوش بگیرید و او را ببوسید تا حسادت‌ها به کمترین میزان خودش برسد. توجه داشته باشید که هرچه در این زمینه، دقت‌تان را افزایش دهید، نتیجه بهتر و موثرتری خواهید گرفت.

نتایج جالب چند تحقیق درباره ابعاد مختلف تاثیر روابط خواهر و برادرها روی یکدیگر

خوشحال‌ترند و کمتر طلاق می‌گیرند!

شاید بعد از مطالعه قسمت ابتدایی مطلب با خودتان بگویید که اگر داشتن چند فرزند و مدیریت روابط‌شان به یادگرفتن چندین و چند مهارت نیاز دارد، پس تک فرزندی بهتر است! برای اطمینان از اشتباه بودن این عقیده باید بدانید که تحقیقات علمی نشان می‌دهد آثار روابط خواهر و برادرها بر زندگی یکدیگر ابعاد مختلفی دارد و این تاثیرها تا آخر عمر با آن‌ها خواهد بود. در ادامه، نتایج چهار تحقیق جالب در همین زمینه را خواهیم دید تا متوجه شویم که خواهرها و برادرهای ما چه تاثیری در زندگی ما دارند و والدین هم آگاهی بیشتری در این باره کسب کنند.

کمتر شدن احتمال طلاق

اگر از خانواده پرجمعیت هستید، احتمال طلاق در شما کمتر است. محققان آمریکایی در پژوهش‌های خود در سال ۲۰۱۷ پی بردند کسانی که خواهر یا برادر دارند در مقایسه با تک فرزندها، احتمال متاهل باقی ماندن در آن‌ها بعد از سال‌های زندگی مشترک بیشتر است. در خانواده‌های پرجمعیت‌تر، افراد احتمالا فرصت بیشتری دارند تا برقراری یک ارتباط خوب، همدلی، گفت‌وگو و مهارت‌های موثر در استحکام ازدواج را یاد بگیرند که طبیعتا همین موارد باعث کاهش آمار طلاق در این قشر شده است.

کاهش میزان افسردگی

محققان آلمانی هم در پژوهش‌های سال ۲۰۱۵ خود پی بردند که نشانه‌های افسردگی بیشتر در میان بزرگ‌سالانی شایع بود که رفت و آمد کمتری با خواهر و برادرهای شان داشتند یا اصلا خواهر و برادری نداشتند. نکته جالب‌تر این که در بین افرادی که خواهر و برادر داشتند، آن‌هایی که در مقایسه با خواهر و برادرهای شان خود را از مادرشان دورتر می‌دانستند، میزان افسردگی بیشتری را تجربه می‌کردند. احتمالا رقابت‌های میان خواهر و برادرها در این مسئله نقش دارد که البته در این پژوهش به این مورد پرداخته نشده است.

افزایش میزان تلاش و پشتکار

کشمکش‌های گاه و بی‌گاه میان خواهر و برادرها اجتناب ناپذیر است و تقریبا هیچ پدر و مادری پیدا نمی‌شود که این اتفاق را تجربه نکرده باشد اما محققان اوکراینی در پژوهشی که سال ۲۰۱۷ انجام دادند، پی بردند کودکانی که از طرف خواهر و برادرهای شان آزار و اذیت شدند (آزار و اذیت به معنی مشاجره‌های لفظی یا در حد غیر خطرناک فیزیکی مثل مشت و لگد زدن به دست و پا) در مقایسه با کسانی که تجربه آزار و اذیت خواهر و برادرهای شان را نداشتند و به عبارتی تک فرزند بوده اند، احتمال افسردگی و همچنین اضطراب در آن‌ها به نصف حالت دیگر می‌رسید که این هم از نکات جالب داشتن خواهر و برادر است. همچنین طبق نتایج این پژوهش، این افراد بیش از سه برابر در زمان‌هایی که نیاز به تلاش و پشتکار احساس می‌شده است، موفق‌تر عمل کرده‌اند و طبیعتا نتایج بهتری هم کسب کرده‌اند.

رشد مهارت‌های اجتماعی

تحقیقات جدید پژوهشگران فرانسوی نشان می‌دهد توانایی کودکان تک فرزند در برقراری ارتباط با همسن و سالان شان کمتر از کودکانی است که خواهر و برادر دارند. محققان معتقدند، کودکانی که به مدرسه می‌روند و در فعالیت‌های فوق برنامه مثل کارهای هنری و ورزشی شرکت و در داخل و خارج مدرسه با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند، باز هم نسبت به بچه‌هایی که خواهر و برادر دارند، فرصت‌های زیادی را برای رشد مهارت‌های اجتماعی خود از دست می‌دهند.

منابع: برای نوشتن این پرونده از کتاب «راهنمای بهبود روابط خواهر و برادرها»، نوشته «پت اسپانگین» و «ویکتوریا ریچاردسون»، مترجم: «سارا رئیسی توسی» و سایت روزیتو استفاده شده است.