

مدیریت روابط عاطفی در خانواده



سکینه کوچولو می‌خزد زیر میز کوچکی که مادر روی آن گلدانی قرار داده است و از آنجا قربان صدقه رفتن مادر را تماشا می‌کند. کاکل زری، گل پسری، چراغ خونه ما، یکی به دونه ما...

جام جم آنلاین: سکینه کوچولو می‌خزد زیر میز کوچکی که مادر روی آن گلدانی قرار داده است و از آنجا قربان صدقه رفتن مادر را تماشا می‌کند. کاکل زری، گل پسری، چراغ خونه ما، یکی به دونه ما...

مادر همان‌طور که شعرهای قشنگ در مدح پسر شش ماهه‌اش می‌خواند، او را بالا و پایین می‌اندازد و سکینه چهار ساله فکر می‌کند اگر یکی یکدانه مادر این بچه است پس لابد او بچه این خانواده نیست و می‌نشیند برای خودش یک داستان غم‌انگیز می‌سازد: مامان و بابا بچه دار نمی‌شدند، من را از یک خانم گدا گرفتند. دلشان سوخته است. مادرم حتماً از آن زن‌ها بوده که کنار کوچه، بچه‌اش را می‌خواباند. مثل همانی که همیشه سر خیابان می‌نشیند و بچه‌اش را جلوی مردم می‌گذارد تا برایش پول بریزند.

اگر مامان دوستم نداشته باشد، یک روز لقمه صبحانه و پاکت شیرم را بر می‌دارم و راه می‌افتم می‌روم تا مادرم را پیدا کنم. آنها حتماً تا حالا پشیمان شده‌اند.

مامان که تا حالا حواسش به سکینه نبوده است به او تشر می‌زند که بلند شو برو دستشویی، الان توی شلوارت جیش می‌کنی. چند وقت است آنجا نشسته‌ای؟

سکینه برای این‌که بتواند توجه مادر را جلب کند، عمداً خودش را محکم به زمین می‌زند و با اغراق شروع به گریه و داد و فریاد می‌کند و مادر یک‌پس‌گردنی به او می‌زند که چه خبرت است، حواست را جمع کن.

سکینه گریه می‌کند و زیر پاهایش خیس می‌شود. همین باعث می‌شود یک‌پس‌گردنی دیگر هم از مادر دریافت کند و هوار کشیدنش به حق تبدیل شود.

گاهی دودوتا چهار تا نمی‌شود

این‌که دو تا بچه داشته باشی معنی‌اش این نیست که به هر دو یک اندازه محبت و توجه کنی. گاهی خودت می‌خواهی اما نمی‌توانی و ماجرا از دید بچه‌ها جور دیگری می‌شود. بدتر از این وقتی است که حد و حساب محبت کردن به همسرت را هم از یاد ببری و سهم او را هم نپردازی.

نابسامانی رفتاری و مشکلات روانی در بچه‌ها و تک‌تک افراد خانواده وقتی شروع می‌شود که حساب و کتاب مدیریت عواطف از دست والدین خارج می‌شود.

دختر عزیزتر است یا پسر؟ فرزند بزرگ‌تر دردانه است یا بچه ته‌تغاری؟ یکی یک دانه عزیزتر است یا آقای خانه؟

برای پسر خانه بیشتر وقت دارید یا مادر او؟

در کنار همسرتان می‌خواهید یا در کنار فرزند یک‌ساله خود؟ همه این جواب‌ها وقتی پاسخی صحیح نیابند ترازوی عاطفی خانه را به نفع یک نفر و ضرر دیگران سنگین می‌کند و وقتی توازن عواطف در خانه به هم بخورد هر اتفاقی ممکن است بیفتد.

فرق درست از وسط

طاهره مدرسه فرزند است. او می‌گوید بین بچه‌ها فرق وجود دارد. چطور می‌شود با همه آنها یک جور رفتار کرد. یکی شلخته است و یکی مرتب. یکی مسئولیت‌پذیر است و آن یکی بی‌مسئولیت. مگر می‌شود بین آنها تفاوت نگذاشت.

روان‌شناسان و مشاوران خانواده می‌گویند به. تفاوت وجود دارد، اما نه در محبت به فرزندان بلکه در تقدیر از قابلیت‌های آنان.

سمانه همایون، روان شناس اعتقاد دارد هر فرزندی هرچقدر هم شلخته یا شلوغ، نکاتی قابل تقدیر دارد که می‌توان آنها را برجسته کرد و وقتی يك خصوصیت یکی از بچه‌ها را به رخ دیگران می‌کشیم متقابلاً حسن فرزند دیگر را هم به بقیه بگوییم. این‌طوری بچه‌ها فکر نمی‌کنند اصلاً دیده نمی‌شوند.

به والدین توصیه می‌شود هنگام تفاوت گذاشتن میان فرزندان، به‌گونه‌ای رفتار کنند که کسی آن را تبعیض به شمار نیاورد.

دقت کنند که سبب برتری فرزندی که برتر می‌شمارند، کاملاً آشکار باشد که در این صورت نیز عنوان کردن آن باید با احتیاط صورت گیرد.

در صورت امکان، امتیاز فرزند برتر را، با عباراتی سازنده بیان کنند.

تبعیض با ما چه می‌کند

بزرگ و کوچک ندارد. تبعیض همه را اذیت می‌کند. تبعیض در برخورد با خطاها و اشتباهات فرزندان موجب سلب اعتماد به نفس در آنان می‌شود.

تاکید بسیار بر جنسیت کودک و تمایز قائل شدن زیاد میان دختر و پسر، یکی از موانع مهم رشد خلاقیت کودکان در برخی خانواده‌هاست. رفتارهای نسنجیده، غیردقیق و تبعیض‌آمیز والدین در میان کودکانشان، حسادت آنان را بر می‌انگیزد.

اگر توجه بیشتر شما به خاطر ناتوانی کودک کوچک‌تر یا بیماری یکی از فرزندان است این را به کودک دیگر خود بقبولانید و به او مسوولیت‌هایی در رابطه با کودک بیمار یا تازه وارد بدهید و او را هم به گردش و تفریح ببرید و برنامه‌های خاص او را فراموش نکنید.

ریشه تنفر، تبعیض است

محبت می‌تواند به نفرت تبدیل شود. می‌پرسید چگونه؟ ساده است. به کودک محبت می‌کنید و کودک دیگر جای آن محبت را در دلش با حسادت و نفرت و انباشتن حس بد انتقام‌جویی پر می‌کند. او از والدینش، فرزند دیگر خانواده و حتی خودش که آنقدر دوست داشتنی نیست که تا حد مورد نیاز محبت والدین را جلب کند، متنفر می‌شود و درصدد انتقام‌جویی برمی‌آید.

سمانه همایون، اعتقاد دارد: فرقی نمی‌کند شخص مورد تبعیض قرار گرفته بزرگ باشد یا کوچک چه فرزندان باشد و چه همسران در اثر این رفتار خشمگین و عصبانی می‌شود و در پی بهانه‌جویی برمی‌آید. گاه جلب توجه نامناسب این فرزندان آنها را به بزهکاری می‌کشاند. خشونت و سرقت از نمونه‌های این جلب توجه نادرست است.

وی می‌افزاید: حس حقارت و سرخوردگی در کودکان در اثر تبعیض شکل می‌گیرد و این حس، اعتماد به نفس آنان را از بین می‌برد. کودک خود را مقصر می‌شمارد که به اندازه کافی خوب نیست. کودک خود را از اطراف والدین دور می‌کند تا با طعنه‌ها و نارضایتی آنان مواجه نشود و خیلی زود از آنان فاصله می‌گیرد و به دامان دوستان و آشنایان پناه می‌برد.

اگر کودک شما در آینده با ناکامی و عدم موفقیت مواجه شود شما مسئول خواهید بود.

حسادت به فرزند

نادر، 27 ساله و کارمند است او پنج سال است که ازدواج کرده و معتقد است توازن زندگی‌شان با آمدن يك بچه به هم خورده و الان نسبت به فرزندشان حس بدی دارد.

او می‌گوید: الان واقعا نمی‌دانم در خانه غیر از تامین همسر و فرزندم چه حق دیگری دارم. من فقط حق دارم برای این خانواده زحمت بکشم. این هم يك حق است هم يك تکلیف، اما حق‌ندارم متناسب با این زحمت توجه و علاقه و محبت طلب کنم.

بی‌رودربایستی بگویم اینقدر همسر من به من بی‌توجهی می‌کند که به کودک 3 ساله‌ام حسادت می‌کنم.

او در کنار همسر می‌خواهد و جای من در اتاق بچه است. همسر من به خاطر او آشپزی می‌کند و هیچ نمی‌پرسد من چه دوست دارم.

اگر همسران نتوانند در ابتدای زندگی سه نفره خود با هم کنار بیایند و زندگی را به مدار تعادل در آورند نیاز به کمک روان‌شناس و مشاور خواهند داشت.

یک خانواده مجموعه‌ای است که باید همه اجزای آن سر جای خودش باشد تا درست کار کند. مرد نفر اول، زن نفر دوم و فرزند باید در جایگاه سوم قرار بگیرد و زن و مرد همیشه مناسبات عالی خود را به عنوان والدین و مدیران خانه حفظ کنند و فرزند هرگز نباید جای یکی از آنان را بگیرد. توجه یا تنبیه فرزند نباید حربه‌ای برای انتقام‌جویی از همسر قرار گیرد. (جام جم - ضمیمه چاردیواری)

ماندانا ملاعلی