



10 قانون برای دعوی زن وشوهری جلوی چشم کودک

بحث و جدل‌ها اجتناب ناپذیر اند. شما نمی‌توانید ادعا کنید که در همه چیز با همسران هم عقیده هستید و البته بسیاری از بحث و جدل‌ها در حضور فرزندان اتفاق می‌افتند

سلامت نیوز : بحث و جدل‌ها اجتناب ناپذیر اند. شما نمی‌توانید ادعا کنید که در همه چیز با همسران هم عقیده هستید و البته بسیاری از بحث و جدل‌ها در حضور فرزندان اتفاق می‌افتند زیرا شما و همسران برای یک درگیری لفظی برنامه ریزی قبلی نکرده‌اید. نباید نگران باشید که کودک شاهد اختلاف نظرو درگیری‌های لفظی شماست. این دعوای کوچک و ساده می‌توانند برای کودک بسیار مفید باشند زیرا مهارت‌های جدیدی به او می‌آموزند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ این نکات را بخوانید تا همیشه به یاد داشته باشید که وقت دعوا چه چیزهایی را بگویید و از چه چیزهایی حرف نزنید و چگونه یک جر و بحث را بدون اینکه به همسر و کودکان آسیبی بزنید پیش ببرید.

1- جنگ عادلانه

جنگ عادلانه یعنی دعوی بدون توهین، تحقیر، داد و فریاد و کتک زدن. یک بحث و جدل بدون خشونت، هرگز کودک را نگران نمی‌کند زیرا کسی او را مجبور نمی‌کند تا بین پدر یا مادرش یک نفر را انتخاب کند و او اصلاً احساس نمی‌کند که یکی از آنها ضعیف است و نیاز به حمایت دارد. دعوی خشونت‌آمیز حتی اگر هیچ تاثیر منفی دیگری بر احساسات کودکان نداشته باشد به او این پیام را می‌دهد که ازدواج یعنی خشونت و نباید در چنین رابطه‌ای وارد شد. کودک نباید خشونت پدر و مادرش را ببیند. شما باید به او بفهمانید که با وجود اختلاف نظرها و تفاوت‌های رفتاری و فکری، شما و همسران یکدیگر را دوست دارید و گفتگوی شما خشونت‌آمیز نیست.

2- موضوعات خاص بزرگسالان را مطرح نکنید.

بسیاری از گفتگوهای معمول باید در حضور کودک باشند زیرا مهارت‌های ارتباطی، فکری و اعتقادی را به او می‌آموزند اما شما باید حدود مرز آنچه می‌گویید را بشناسید. موضوعاتی که مربوط به روابط جنسی شما هستند و یا موضوعاتی که احساسات کودک را تحریک می‌کنند کاملاً غیر ضروری و آسیب‌زننده هستند. اگر همسران اعتیاد دارد نباید این موضوع را در حضور کودک مطرح کنید و به دنبال راه حل باشید. کودک نباید با اعتیاد و خماری پدر یا مادرش تهدید بشود. او را درگیر موضوعاتی که احساساتش را جریحه دار می‌کنند و آنها را به خوبی نمی‌فهمد نکنید. شما نباید بدی و ضعف اعضای خانواده را در دعوا مطرح کنید زیرا احساس کودک را نسبت به آن فرد خاص تغییر می‌دهید. او ممکن است دیگر پدر یا مادرش را دوست نداشته باشد.

3- از تصمیم‌های نگران‌کننده چیزی نگویید.

شما و همسران ممکن است درباره نوع تربیت کودک و قوانینی که باید در خانه حاکم باشند با یکدیگر اختلاف نظر داشته باشید اما او نباید اختلاف نظر شما را راجع به موضوعات مربوط به خودش بداند. پدر و مادر که درباره تربیت کودک در حضور خودش دعوا می‌کنند هدایت‌گران خوبی نیستند و قدرت و تاثیر گذاری کافی نیز ندارند. جر و بحث درباره فرزند به او این اجازه را می‌دهد که از فرصت استفاده کند تا هر طور که می‌خواهد رفتار کند.

4- مشکل را پیش از اینکه باعث دعوا و درگیری شود، حل کنید.

اختلاف نظرها وجود دارند اما شما می‌توانید طوری رفتار کنید که کار به درگیری‌های لفظی شدید و دعوا نرسد. هراختلافی را می‌توان با آرامش و کمی از خود گذشتگی حل کرد. یک اختلاف نظر ساده مثل اینکه کدامتان بعد از مدرسه به دنبال کودک بروید را می‌توانید با برنامه ریزی و ملاحظه شرایط یکدیگر حل کنید قبل از اینکه به یک دعوی اساسی تبدیل بشود. این روشی است که کودک آن را یاد

می‌گیرد و به کار می‌برد.

5- اختلافات را حل کنید.

هیچ وقت یک جرو بحث را نیمه تمام رها نکنید و با قهر و عصبانیت از مکالمه فرار نکنید. کودک نیاز دارد که صلح شما را ببیند تا به آرامش برسد. او باید ببیند که شما با وجود اختلاف نظرها و افکار متفاوت می‌توانید به یک نتیجه مشترک برسید. کودک تمام مکالمات شما و واکنش‌هایتان را می‌شنود و می‌بیند و اگر احساس کند مشکلی حل نشده در خانواده وجود دارد دچار اضطراب و نگرانی می‌شود. وقتی مشکلاتتان را حل می‌کنید به کودک یاد می‌دهید که به همین شیوه رفتار کند. او می‌آموزد که بیش از اینکه به برنده شدن نیاز داشته باشد به همدلی و هم‌حسی نیازمند است.

6- با کودک حرف بزنید.

بعد از اینکه مشاجره به پایان رسید و با همسرتان به یک نتیجه مشترک رسیدید هر دو باهم و سپس هر کدامتان با کودک حرف بزنید تا مطمئن شوید که او مشکلی با چیزهایی که شنیده است ندارد. سعی کنید فضای سنگین خانه را تغییر دهید. شاد شوید و اگر لازم است از کودک عذرخواهی کنید که باعث ناراحتیش شده‌اید. بدترین کار این است که بحثتان را نیمه تمام بگذارید و سپس یارکشی کنید و سعی کنید کودک را به سمت خودتان جذب کنید. در واقع شما به کودک این پیام را می‌دهید که مشکلات نه تنها تمام نشده‌اند، بلکه همچنان در روزهای آینده و در موضوعات مختلف ادامه پیدا خواهند کرد.

7- یارکشی نکنید.

اینکه از کودکتان بخواهید که بین شما داوری کند و نظر بدهد که حق با کدامتان است بسیار اشتباه است. او دوست ندارد که بین شما و والد دیگرش انتخاب بکند و این یک تهدید است که از او بخواهید تا حق را به یکی از شما بدهد. از طرفی ممکن است کودک از این روش به نفع خودش بهره‌برداری کند و شما یا همسرتان را مجبور کند تا مطابق با خواسته‌هایش پیش بروید. او فکر می‌کند قدرت بیشتری از شما دارد و می‌تواند به جای شما تصمیم بگیرد.

8- شما کامل نیستید.

لزومی ندارد همیشه چهره‌ای موجه و معقول داشته باشید و پشت یک نقاب قرار بگیرید برای اینکه رابطه شما و همسرتان را خوب و عالی نشان بدهید. کودک شما احساس دارد و می‌تواند از اختلاف پشت پرده شما با همسرتان باخبر شود. مهم نیست که شما و همسرتان اختلافات جزئی دارید آنچه مهم است این است که آنها را مدیریت کنید و بتوانید مشکل را حل کنید. حتی از چیزهای بد درست بهره بگیرید. اگر اختلافی دارید طوری رفتار کنید که کودک از شما یاد بگیرد که چطور رفتار کند.

9- راه کارهای درست پیدا کنید.

اگر احساس می‌کنید بحث و گفتگوی شما با همسرتان ممکن است کمی تند و خشن شود از کودک بخواهید تا اتاق را ترک کند یا به حیاط برود. البته چنین درخواستی در چنین موقعیت‌هایی همیشه قابل اجرا نیست. بهتر این است که شما و همسرتان خشم‌تان را کنترل کنید و آرام شوید. اگر شما در بحث‌ها آرام‌تر هستید سعی کنید دست به عمل بزنید و با وجود ناراحتی و فشاری که تحمل می‌کنید همسرتان را نیز آرام کنید. یک لیوان آب به او بدهید. لبخند بزنید و با آرامش از او بخواهید که بحث گفتگو را تمام کند و سپس به کارهای دیگر بپردازد.

10- طوفان را آرام کنید.

از دست دادن کنترل، عصبانی شدن و بی‌طاقتی نسبت به کسی که دوستش دارید نشانه اضطراب است. اینکه نمی‌توانید احساساتتان را کنترل کنید به این معنی است که شما مضطرب هستید. اضطراب و ناتوانی شما در کنترل احساساتتان کودک را نیز نگران و پریشان می‌کند. بعد از یک گفتگوی تنش‌آفرین هم شما و هم کودکتان ممکن است به شدت عصبی و ناراحت شوید. کودک را به آغوش بگیرید. او را ببوسید و آرامش کنید. یک نوشیدنی ملایم برای همه اعضای خانواده فراهم کنید و از آنها بخواهید تا برای چند ثانیه به چیزی فکر نکنند. حتی می‌توانید همگی باهم از خانه بیرون بروید و کمی پیاده‌روی کنید تا آرامش دوباره به شما بازگردد. فراموش کنید که نباید کودک را در همان محیط عصبی و متشنج رها کنید تا به مرور زمان همه چیز فراموش شود، زیرا او به سختی آنها را فراموش می‌کند.

خشونت نه!

توهین، تحقیر، فحاشی و کتک‌کاری رفتارهایی نیستند که بخواهید از آنها به عنوان ابزار بیان خشم و عصبانیت و یا حل و رفع مشکلاتتان استفاده کنید. خشونت یک آزار روحی کوچک نیست که اگر کودکان آن را دید از او بخواهید تا عذرخواهی‌تان را بپذیرد و آن را فراموش کند.

- کودک از شما می‌آموزد. حواستان باشد که چه چیزی به او یاد می‌دهید.

- به رفتارتان فکر کنید. چه کار می‌کنید؟ چه تصویری از رفتارتان دارید؟ احساس کودکان نسبت به آنچه دیده است چیست؟

- به این فکر کنید که چرا خشونت می‌کنید؟ هدفتان از تحقیر و توهین به همسران چیست؟ آیا ارزشش را دارد که روابط خانوادگی‌تان را از تعادل خارج کنید؟ آیا با خشونت پیروز می‌شوید؟ آیا اصلاً ارزش دارد که با این شیوه به هدف برسید؟

- کودکان در سنین خردسالی بسیار خودمحور هستند و جهان را از نگاه خودشان نظاره می‌کنند. وقتی شما دعوا به راه می‌اندازید او مدام با این افکار درگیر است که ««پس من چی؟»، ««آیا کسی به من اهمیت می‌ده؟»، ««آیا هیچ کس منو دوست داره؟»، ««آیا پدرمادرم منو دوست دارند».

- موضوعات روابط زناشویی نیاز به بحث و چالش دارند. صدایتان را پایین بیاورید و از مسیر درست به بحث و گفتگو بنشینید.

- طرز فکرتان را عوض کنید. لازم نیست پیروز شوید تا برتری‌تان را در خانواده اثبات کنید. کودکان به این فکر نمی‌کند که کدام یک از شما راست می‌گویید. او می‌خواهد که شما درست عمل کنید.

- نگویند که نمی‌توانید عصبانیتتان را کنترل کنید. شما می‌توانید! چون شما وقتی از رئیس‌تان عصبانی هستید او را نمی‌زنید و فحاشی نمی‌کنید. موارد زیادی هستند که شما در آن خشم‌تان را کنترل می‌کنید. چرا باید درباره اختلافات زناشویی افسار گسیخته شوید؟

- تنها کسی که شما بر آن تسلط دارید خودتان هستید. پس خودتان را کنترل کنید!

- شما می‌توانید یکی از این دو را انتخاب کنید یا کودکان را دوست دارید و به زندگی زناشویی‌تان علاقه‌مند هستید پس با روش‌هایی متعارف و صحیح مشکلاتتان را حل می‌کنید و یا فقط به نیازهای شخصی خودتان که ریشه در خودخواهی و تسلط بر دیگران دارند ادامه می‌دهید.