

## کلید کوچک کردن مشاجرات در خانه



گرچه خواهر-برادرها می‌توانند نزدیک‌ترین دوستان همدیگر باشند، به ندرت یافت می‌شود که بچه‌ای با تمام خواهر-برادرانش به خوبی به سر برد.

گرچه خواهر-برادرها می‌توانند نزدیک‌ترین دوستان همدیگر باشند، به ندرت یافت می‌شود که بچه‌ای با تمام خواهر-برادرانش به خوبی به سر برد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت روان آگاهی، «او با دوستانش به سینما می‌رود! چطور من نروم؟» «شما او را بیشتر از من دوست دارید!» «ای کاش من تک فرزند بودم!». والدینی که بیش از یک فرزند در زیر سقفشان دارند، این جملات را شنیده‌اند.

اگرچه خواهر-برادرها می‌توانند نزدیک‌ترین دوستان همدیگر باشند، به ندرت یافت می‌شود که بچه‌ای با تمام خواهر-برادرانش به خوبی به سر برد. دعوای خواهر-برادران، فقط یک جزر و مد طبیعی زندگی خانوادگی است. شخصیت‌ها و سنین مختلف، می‌توانند نقش داشته باشند، اما آنها اغلب همدیگر را رقیب همدیگر می‌بینند، برای یک سهم مساوی از امکانات محدود خانواده (مانند حمام، تلفن، یا آخرین قسمت کیک)، و توجه والدین، رقابت می‌کنند. رقابت همشیرها بخش طبیعی رشد است، اما این می‌تواند والدین را دیوانه کند.

کلید کوچک کردن مشاجرات در خانه چیست؟ بدانید چه زمانی به بچه‌ها ایتان اجازه دهید خودشان مشکلاتشان را حل کنند و چه زمانی دخالت و داوری کنید.

### علت اصلی ستیزه

معمولاً بچه‌ها موجودات معقولی نیستند - مخصوصاً بچه‌های کوچکتر. بعضی اوقات مسئله کوچکی می‌تواند به دعوایی بزرگتر تبدیل شود و ارتباط همشیرها را به هم بزند. توجه:

معمولاً بچه‌ها برای دریافت توجه والدین‌شان با هم رقابت می‌کنند. هرچه والدین پرمشغله‌تر باشند، بیشترین تقاضای بچه‌ها از آنها برای دریافت توجه آنهاست، و آنها کمتر می‌توانند به هر بچه تمرکز کنند. هنگامی که بچه جدیدی متولد می‌شود، ممکن است برای بچه (بچه‌های دیگر) سخت باشد که جایگاهشان در کانون توجه والدین را از دست بدهند. بعضی اوقات توجه والدین بر بچه‌ای که مریض است یا نیازهای ویژه‌ای دارد (مثلاً به خاطر ناتوانی در یادگیری)، متمرکز می‌شود. اگر کودکان احساس کنند که نادیده گرفته شده‌اند، بد رفتاری می‌کنند تا توجهی را که می‌خواهند، به دست آورند.

اشتراک: اکثر خانه‌ها امکانات نامحدودی ندارد. این بدین معناست که تمام خواهر-برادرها به ناچار مجبور خواهند بود، حداقل بعضی از امکانات را تقسیم کنند. دادن یک اسباب بازی یا دیگر دارایی‌های مورد علاقه به یک همشیر، می‌تواند سخت باشد، مخصوصاً برای بچه‌های کوچکتر. شخصیت‌های منحصر به فرد: ممکن است فرزند بزرگترتان سرسخت باشد، درحالی‌که فرزند کوچکترتان آرام‌تر و درون‌گراتر باشد. تفاوت‌ها در خلق و خو، می‌تواند به درگیری منجر شود. همچنین تفاوت سن و جنس، می‌تواند منجر به دعوای همشیرها شود. انصاف و عدالت: معمولاً بچه‌ها مانند وکیل‌های کوچک تقاضای انصاف و مساوات دارند و برای آنچه که احساس می‌کنند که حق طبیعی آنهاست، دعوا می‌کنند. ممکن است همشیرهای کوچکتر شکایت کنند، که خواهر بزرگترشان اصرار می‌کند که به کنسرت برود، و او مجبور است در خانه بماند، درحالی‌که خواهر بزرگتر ناله می‌کند که او باید از خواهر کوچکترش نگهداری کند، به جای اینکه با دوستانش بیرون برود. احساس رفتار غیرمنصف و حسادت‌های همشیر، می‌تواند منجر به خشم شود.

### پیدا کردن یک تعادل خوب خانوادگی

ممکن است جیغ زدن شما را دیوانه کند، اما در حین دعوا بیرون باشید، البته تا هنگامی که بچه‌ای در خطر آسیب دیدن باشد. به فرزندانتان اجازه دهید خودشان مشکلاتشان را حل کنند. دخالت کردن مانع از یادگیری بچه‌ها برای کنترل دعوا می‌شود، و می‌تواند منجر به این شود که به نظر برسد، که شما بچه‌ای را بیشتر از دیگری دوست دارید. مخصوصاً اگر شما یک بچه را همیشه تنبیه می‌کنید.

حل بعضی از اختلاف‌ها برای بچه‌ها راحت‌تر است تا خودشان به طور مستقل به آن پایان دهند. در اینجا چند نکته برای حل و فصل این درگیری‌ها، هنگامی که دعوا آنقدر بالا می‌گیرد که شما دیگر نمی‌توانید دخالت نکنید، آورده شده است:

جداسازی: بچه‌ها ایتان را از صحنه بیرون بیاورید و به آنها اجازه دهید تا در جای خودشان اتاقشان- آرام شوند. بعضی اوقات

نیاز است تا همه‌ی بچه‌ها کمی از هم دور باشند.

آموزش مذاکره و مصالحه: به فرزندان نشان دهید که چگونه مشاجراتشان را به طریقی که هر دو خواهر-برادر درگیر راضی باشند، حل کنند. اول، از آنها بخواهید که فریاد نزنند و شروع به گفتگو کنند. به هرکدام فرصت دهید تا قضیه مربوط به خودش را بیان کند، اما داوری نکنید. تلاش کنید تا مشکل را روشن کنید (اینطور به نظر می‌رسد که تو با دیوید به خاطر اینکه بازی ویدیویی مورد علاقه‌ات را گرفته است، دعوایت شده)، و از فرزندان بخواهید راه حلی پیدا کند که برای همه‌ی افراد درگیر مفید باشد. اگر آنها نمی‌توانند با هیچ کدام از ایده‌های مطرح شده پیش بیایند، شما راه حلی را مطرح کنید. مثلاً اگر بچه‌ها به خاطر یک بازی جدید دعوا می‌کنند، پیشنهاد کنید که شما برنامه‌ای بنویسید که برای هرکدام زمانی را برای بازی کردن، مشخص کنید.

قوانین را اجرا کنید: مطمئن شوید که همه بچه‌ها، قوانین را که شامل آسیب نرساندن، اسم نگذاشتن برای یکدیگر، خراب نکردن وسایل یکدیگر است، رعایت می‌کنند. به بچه‌هایتان اجازه دهید در مورد چگونگی ایجاد و اجرا کردن قوانین، صحبتی داشته باشند. ممکن است آنها تصمیم بگیرند که تنبیه به خاطر ضربه زدن، از دست دادن امتیاز تماشا کردن تلویزیون، برای یک شب باشد.

به کودکان اجازه دهید که در تصمیم‌گیری نقش داشته باشند: پروسه ای که باعث می‌شود احساس کنند که حداقل مقداری کنترل در زندگی‌شان دارند. هنگامی که والدین از قوانین تبعیت می‌کنند، آنها را به خاطر آن تشویق کنید.

پارتی‌بازی نکنید: حتی اگر یکی از بچه‌هایتان مدام شما را به زحمت می‌اندازد و دیگری فرشته است، جانبداری یا آنها را مقایسه نکنید (مثلاً با گفتن «چرا تو نمی‌توانی مانند خواهرت باشی؟»). این فقط باعث خواهد شد، که بچه‌هایتان بیشتر نسبت به هم خصم‌گین شوند. همچنین دادن امتیاز رفتاری به یک بچه، می‌تواند رابطه بین شما و بچه‌هایتان را خراب کند.

همه چیز را با هم برابر نکنید: در یک خانواده، چیزی مانند همسانی کامل وجود ندارد. به یک بچه بزرگتر ضرورتاً اجازه داده می‌شود تا کاری را انجام دهد، که خواهر یا برادر کوچک‌ترش نمی‌تواند. به جای تلاش برای همسان کردن بچه‌هایتان، با آنها به عنوان افراد منحصر به فرد و خاص رفتار کنید.

حق تملک بچه‌هایتان را بدهید: اشتراک مهم است، اما نباید بچه‌ها برای تقسیم کردن هر چیزی تحت فشار قرار بگیرند. هر بچه‌ای باید چیزهای مختص به خودش را داشته باشد، که کاملاً برای خودش باشد. نشست‌های خانوادگی را حفظ کنید: هفته‌ای یکبار با تمام اعضای خانواده دور یکدیگر جمع شوید، تا هر مسئله‌ای را بررسی کنید.

به هریک از اعضای خانواده فرصت دهید تا شکایت‌هایش را بیان کند، و سپس با همدیگر راه حل را پیدا کنید.

به هر کودک توجه جداگانه داشته باشید: ممکن است دشوار باشد که زمانی را با هر بچه‌ای به تنهایی بگذرانید، مخصوصاً هنگامی که خانواده بزرگی دارید.

اما یکی از دلایلی که خواهر-برادرها از هم می‌رنجند، این است که آنها احساس کنند که توجه کافی از شما دریافت نمی‌کنند. برای اینکه فرزندان بفهمند که شما برای هرکدام از آنها ارزش قائل هستید برای هر بچه‌ای یکی یکی، وقت بگذارید.

روزهای خاصی را برای بردن دخترتان به خرید یا پسران به سینما دست و پا کنید. حتی توجه 10 تا 15 دقیقه‌ای روزانه‌ی شما، باعث می‌شود بچه‌ها احساس خاصی داشته باشند.

زمانی که دعوای خواهر-برادرها غیرقابل کنترل می‌شود:

کاملاً طبیعی است، که خواهر برادرها لحظه به لحظه با یکدیگر دعوا کنند. اما هنگامی که دعوا افزایش پیدا می‌کند، تا جایی که بچه‌ای از نظر احساسی یا فیزیکی قربانی می‌شود، لازم است که دعوا متوقف شود. ضربه پی در پی، گاز گرفتن یا رفتارهای زجرآور (مثل غلغلک دادن پی در پی، سر به سر گذاشتن، تحقیر کردن) انواع رفتارهای بد دخترهاست و توجیهی برای شما برای پادرمیانی است.

اگر نمی‌توانید خودتان خشونت را متوقف کنید، با پزشک متخصص اطفال کودکان یا یک متخصص سلامت روان برای گرفتن کمک فوری مشورت کنید.

