

## مدیریت مشاجره بین والدین و فرزندان

برخلاف تصور عموم، درجات خفیفی از اختلاف و کشمکش بین افراد نه تنها طبیعی است بلکه زمانی که دو طرف بتوانند و بدرستی با آن برخورد کرده، راه حل مناسبی برای آن پیدا کنند...



برخلاف تصور عموم، درجات خفیفی از اختلاف و کشمکش بین افراد نه تنها طبیعی است بلکه زمانی که دو طرف بتوانند و بدرستی با آن برخورد کرده، راه حل مناسبی برای آن پیدا کنند و به تفاهم و سازگاری (نه سازش) برسند مفید و سازنده هم خواهد بود. این امر در مورد والدین و فرزندان نیز صدق می‌کند.

جام جم سرا: امروزه محققان بر این عقیده‌اند که گرچه کمی مشاجره میان والدین و فرزندان امری اجتناب‌ناپذیر است، ولی هنگامی که مشاجره موضوعی دائم و رایج در تعاملات والد و فرزند شود در محیط خانواده دشمنی جایگزین همدلی می‌شود. اگر ما به عنوان والد نتوانیم این جروب‌ها را بخوبی مدیریت کنیم، باعث می‌شود حس ارزشمند دانستن فرزندان را در والدین تضعیف و در فرزندان نیز حس توجه و احترام به والدین را سست کند.

### بحث کردن موثر، مهارتی باارزش

توانایی بحث موثر مهارتی ارزشمند برای نوجوانان و جوانان و همچنین بزرگسالان به شمار می‌رود. در حالی که تبدیل شدن به فردی پرخاشگر که دیگران را با سخنان خود آزار می‌دهد یک نقص به شمار می‌رود. بحث کردن حس کنجکاوی کودک را برمی‌انگیزد و به یادگیری او کمک زیادی می‌کند. بحث کردن به فرزندان می‌آموزد که چطور با دیگران ارتباط برقرار کند و مهارت متقاعد کردن دیگران را یاد بگیرد. چنانچه شما به حق فرزندان برای بحث کردن احترام بگذارید، فرزندان نیز به حق شما برای تصمیم‌گیری احترام خواهد گذاشت. فرزندی که سخنانش توسط والدین شنیده نمی‌شود و به حق او برای ارائه عقایدش احترامی گذاشته نمی‌شود، یاد می‌گیرد به جای مباحثه با شما درباره نقطه نظرانش به شما حمله کند، پس بهتر است با گوش دادن به سخنان فرزندان به وی احترام بگذارید حتی اگر اشتباه باشد. اگر شما به عنوان پدر یا مادر تلاش داشته باشید که از اعتراض فرزندان جلوگیری کنید درست مانند آن است که بخواهید دیواری از شن و ماسه بسازید تا جلوی یک موج بزرگ را بگیرید، والدین باید این حقیقت را بپذیرند که به عقاید فرزندان، هرچند نادرست، گوش دهند و قبول کنند که هر فرزندی شیوه خاص خودش را برای پاسخگویی دارد.

### وقتی جروب‌ها در قانون خانواده شود

وقتی مشاجرات در یک خانواده مزمین شود، والدین و فرزندان گوش دادن به یکدیگر را متوقف می‌کنند و آزار و اذیت‌ها و مقاومت‌ها صبر و تحمل افراد را از بین می‌برد و جروب بحث به عنوان اولین نشانه درگیری در خانواده خود را نشان می‌دهد.

وقتی مشاجره کردن و گوش ندادن به حرف یکدیگر قانون همیشگی در یک خانواده شود، بچه‌ها همیشه انتظار دارند از والدینشان نه بشنوند و می‌دانند که برای به دست آوردن هر چیزی باید بجنگند، بنابراین آنان نیز هر چیزی را بخواهند تقاضای خود را با مشاجره شروع می‌کنند.

در خانواده‌های سالم، والدین و فرزندان در پی یافتن فرصتی هستند که بتوانند با یکدیگر اوقات خوشی را داشته باشند، اما در خانواده‌های ناموافق همیشه انتظار مخالفت هست، بردباری و همدلی وجود ندارد و والدین و فرزندان هیچ‌کدام تمایلی ندارند به حرف یکدیگر گوش بدهند، هر کس می‌خواهد حرف آخر را خودش بزند. به این ترتیب نوعی هم ستیزی دوجانبه شکل می‌گیرد که در آن بچه‌ها جنگ با والدین را شروع می‌کنند و والدین هم فرزندان را مقصر می‌دانند، هیچ‌کدام هم سعی نمی‌کند نسبت به دیگری انعطاف‌پذیرتر و صبورتر عمل کند. در نهایت هم بدترین تاثیر مشاجرات دائم آن است که ساختار سالم اقتدار والدین از بین می‌رود و احساس تحت حمایت والدین بودن نیز از طرف فرزندان پوچ می‌شود. والدین نیز احساس مسئولیت و مورد احترام بودن خود را از دست می‌دهند و فرزند خود را به چشم یک حریف و حتی یک دشمن نگاه می‌کنند.

به‌عنوان والد سعی کنید روش «تربیت بدون فریاد» را پیش بگیرید، این روش به شما کمک می‌کند تا با تمامی قوا و بدون فدا کردن لحظات شاد و احساسات مورد علاقه‌تان عمل کنید. در این روش هنگامی که خونسردی‌تان را حفظ کنید، اجرای اصول تربیتی برایتان آسان‌تر است مثلاً وقتی با آرامش به فرزندتان می‌گویید: تا زمانی که تکالیف را انجام ندادهای حق بازی کردن نداری روی حرف خود بایستید، درواقع این به معنای تثبیت خود به‌عنوان سرپرست امور در خانواده است. معمولاً ما والدین هیچگاه دوست نداریم فرزندمان دچار اشتباه شوند، بنابراین برای جلوگیری از خطری که فرزندمان را تهدید می‌کند فریاد می‌کشیم، او را تهدید می‌کنیم و امیدوار هستیم که تهدیدمان اثر داشته باشد و زمانی که فرزندمان به فریادهای ما بی‌توجه است، بیشتر داد و فریاد می‌کنیم. این روش موثر نیست و همه ما این را می‌دانیم، هیچ فرزندی با این روش رشد نمی‌کند و درسی یاد نمی‌گیرد پس چه باید کرد و راه صحیح کدام است؟ اگر می‌خواهید تغییراتی حاصل شود باید اجازه دهید عواقب کار خودشان فریاد بزنند، خودتان را کنار بکشید و بگذارید گاهی هم فرزندتان نتایج کار را ببیند. البته این کار باید با احتیاط و باتوجه به سن فرزندتان انجام شود. برای مثال برای این‌که خطر بازی در خیابان را به فرزند دوساله‌تان نشان دهید، هرگز او را در معرض تجربه تصادف با ماشین قرار نمی‌دهید، اما هنگامی که فرزندتان هجده ساله است، چگونه عمل می‌کنید؟

اغلب مشاجرات بین والدین و فرزندان به این دلیل است که والدین می‌خواهند فرزندشان از هر آسیبی در امان باشد، آنان نگرانند و می‌خواهند با این نگرانی فرزندانشان را به هر قیمتی محافظت کنند، همین نگرانی‌ها از جانب والدین و نبود درک آن از سوی فرزندان باعث ایجاد کشمکش و جر و بحث‌های طولانی و به‌دنبال آن از بین رفتن صمیمیت می‌شود. به منظور تربیت موثر و بدون داد و فریاد باید به یک اصل معتقد باشید و آن حفظ آرامش است. پیش از اجرای تصمیمات‌تان ابتدا با آرامش به آن فکر کنید تا احتمال واقعی بودن و موثر بودن آنها را دریابید و با این کار به رشد فرزندتان هم کمک کرده باشید.

«زبان عدم پذیرش» را کنار بگذارید

پذیرش طرف مقابل همان‌گونه که هست، عاملی مهم در ایجاد ارتباطی است که در آن شخص رشد می‌کند و تغییرات سازنده‌ای در او پیدا می‌شود. در چنین شرایطی شخص می‌آموزد که مشکلاتش را حل کند، در جهت سلامت روانی پیش می‌رود و ثمربخش‌تر و خلاق‌تر می‌شود. این یکی از تناقضات ساده اما زیبای زندگی است. پذیرش مانند خاک مناسبی اجازه می‌دهد یک بذر کوچک به گل زیبایی که لیاقتش را داشته باشد، تبدیل شود. بچه‌ها هم درست مانند دانه‌ها در عمق وجودشان استعداد توسعه یافتن را دارند و پذیرش برای آنان مانند خاک است که فقط کودک را قادر می‌سازد استعدادهایش را به عمل در آورد. چرا پذیرش والدین چنین تاثیر مثبت و نمایانی را روی کودک به جا می‌گذارد؟ این چیزی است که اغلب والدین آن را درک نمی‌کنند.

والدین در بیشتر مواقع در تربیت بچه‌ها از زبان عدم پذیرش استفاده می‌کنند و عقیده دارند که این بهترین روش کمک به فرزندان است. خاکی که بیشتر والدین برای رشد فرزندشان آماده می‌کنند با ارزشیابی، قضاوت، انتقاد، نصیحت کردن، تذکرات اخلاقی، وعظ و خطابه یا دستور دادن سنگین و نامناسب شده است و به معنای پیام‌هایی است که نشان‌دهنده عدم پذیرش فرزند به صورت فعلی است.

«زبان عدم پذیرش» بچه‌ها را خاموش می‌سازد. آنها دیگر با والدینشان حرف نمی‌زنند و ترجیح می‌دهند که احساسات و مشکلاتشان را برای خودشان نگه‌دارند، پس بهترین کار این است والدین مهارت زبان پذیرش را یاد بگیرند، زیرا زبان پذیرش بچه‌ها را آزاد می‌سازد تا احساسات و مشکلاتشان را بیان کنند.

با فرزندان‌تان درست صحبت کنید

به راستی آیا شما به حرف‌های فرزند خود با دقت گوش می‌دهید؟ آیا هر روز مشتاقانه با او گفت‌وگو می‌کنید؟ امروزه ثابت شده است نبود برقراری ارتباط صحیح افراد خانواده باهم رو به افزایش است. هرچه ارتباط کلامی در خانواده‌ای کاهش یابد، بر تعداد پیام‌های کوتاه و ایمیل‌ها افزوده می‌شود، این در حالی است که حرف زدن با هم و شنیدن حرف‌های همدیگر رو به کاهش می‌رود. ما والدین اغلب از این مهم غافل می‌شویم که فرزندان ما به گفت‌وگوهای واقعی و ارتباط حقیقی نیاز دارند نه به نصیحت‌های بی‌اهمیتی که از یک گوش بشنوند و از گوش دیگر خارج کنند.

بچه‌ها به پدر و مادرهایی نیاز دارند که واقعا به آنها توجه داشته باشند، نیازها، احساسات، مشکلات و گرفتاری‌های روزانه آنها را درک کنند. والدینی که در مواقع حساس، خود را به جای فرزندشان بگذارند، می‌توانند با او همدردی کنند، حرف‌های آنها رنگ

نصیحت به خود نمی‌گیرد، داد و فریاد بی‌جا نمی‌کنند و حرف‌هایشان براحتی و بدون مقاومت پذیرفته می‌شود.

فرزندان را باید در شرایط سخت حمایت کرد، به آنان جرأت داد، آنان را درک کرد و دلداری داد، وقتی غمگین است غم او را فهمید و وقتی در کاری موفق می‌شود، به موفقیت او بها داد. توجه به این موارد ارتباط خانوادگی را تقویت و کانون خانواده را پر مهر می‌کند. بچه‌ها می‌خواهند که بزرگسالان آنها را به‌عنوان مخاطب جدی بگیرند، به گفته‌هایشان احترام بگذارند و نظرشان را بپرسند. در این حالت است که احساس غرور و اعتماد به نفس کرده و خوشی را لمس می‌کنند. بچه‌ها باید بفهمند که پذیرفته شده‌اند.

فرزندان چه وظایفی دارند؟

حرمت و احترام پدر و مادرتان راعایت کنید: برخلاف تصور عموم که حرمت و احترام را معادل دست به سینه بودن، جواب ندادن، ابراز مخالفت نکردن، دراز نکردن پا جلوی بزرگ‌ترها و... می‌دانند، حفظ حرمت یعنی استفاده نکردن از کلمات زشت، تحقیر نکردن دیگری، ابراز مخالفت بدون حمله به شخصیت طرف که فرزندتان باید در بحث و گفت‌وگو با پدر و مادرشان همیشه در نظر داشته باشند.

به قوانین و مقررات خانواده احترام بگذارید: فقط در مواردی که تصور می‌کنید قواعد و مقررات حاکم بر خانواده عقلانی یا منصفانه نیست باید از طریق بحث و گفت‌وگو با والدین و گاهی یک مشاور یا میانجی‌گر آگاه و منصف موضوع را طرح و مشکل را حل کنید.

به والدین‌تان نزدیک‌تر شوید: برای این کار لازم نیست آزادی‌ها و استقلال مشروع خود را از دست بدهید و فقط تن به خواسته‌های پدر و مادرتان بدهید؛ بلکه کافی است درک کنید دغدغه‌های آنها چیست، به قضا یا چگونه نگاه می‌کنند و در ذهنشان چه می‌گذرد. برای رسیدن به آن هم کافی است با آنها گفت‌وگو کنید، اوقاتی را باهم بگذرانید و مواردی را با هم در میان بگذارید.

احساسات خود را شناسایی و ابراز کنید: برخی از مسائل بار احساسی عاطفی سنگینی دارند، بخصوص اگر قرار است با والدین در میان گذاشته شوند. در این موارد با ابراز احساس خود می‌توانید از واکنش منفی شدید احتمالی آنها کمی بکاهید و کمی راحت‌تر آن را در میان بگذارید.

سپاسگزار والدینتان باشید: قدردانی، تشکر و سپاس از خوبی‌ها و کمک‌هایی که به ما می‌شود (از طرف هرکس) نه‌تنها در فرد مقابل احساس خوبی ایجاد می‌کند، بلکه در خود ما نیز باعث پالایش و آرامش روان می‌شود.

«گوش دادن فعال» را جدی بگیرید

گوش دادن جدی رابطه گرم بین والدین و بچه‌ها را بیشتر می‌کند و به بچه‌ها کمک می‌کند که از احساسات منفی‌شان کمتر بترسند. وقتی پدر یا مادری با گوش دادن نشان می‌دهد که احساسات فرزندش را می‌پذیرد با این کار به وی کمک می‌کند که او هم آنها را بپذیرد، پدر و مادرانی که به جای جر و بحث‌های بی‌فایده، گوش دادن جدی همراه تفاهم را به کار می‌برند، در حقیقت نوع جدیدی از قدرشناسی و احترام را کشف می‌کنند احساسی عمیق‌تر از اهمیت دادن و مهم شمردن. فرزند هم به نوبه خود با همین احساسات به پدر و مادرش پاسخ می‌دهد. گوش دادن جدی حل مشکلات را با فرزند آسان می‌کند، می‌دانیم که انسان زمانی که بتواند درباره مشکلش حرف بزند، بسیار بهتر و زودتر موفق به حل آن می‌شود تا این‌که فقط درباره آن فکر کند. این گوش دادن باعث می‌شود که فرزند هم با علاقه بیشتری بخواهد به افکار و عقاید پدر و مادرش گوش فرادهد. گوش دادن جدی در روابط والد و فرزند ایجاد اعتماد می‌کند، در حالی که پیام‌هایی مانند نصیحت‌گویی، ارائه راه‌حل‌های بسیار منطقی و مانند آنها، نبود اعتماد را به فرزند نشان می‌دهد. این گوش دادن یکی از موثرترین راه‌های کمک به کودک در راه خودرهبی، خودمسئولی و استقلال فردی است.

شرایط گوش دادن جدی را به خاطر داشته باشید

– شما باید مشتاقانه خواهان این باشید که آنچه را که فرزندتان برای گفتن دارد، بشنوید و علاقه به صرف وقت برای شنیدن داشته باشید.

– شما باید واقعا بخواهید به فرزندتان در حل مشکلش، بخصوص در آن زمان معین، کمک کنید.

– شما باید این توانایی را داشته باشید که پذیرای احساسات فرزندتان باشید. این احساسات هر چه می‌خواهد باشد.

– خوشحال باشید که احساسات موقتی هستند و همیشه در درون فرزندتان ثابت باقی نمی‌مانند. گوش دادن جدی این را به شما نشان خواهد داد.

مراحل گوش دادن مسئولانه را به خاطر بسپارید

– از همان ابتدای مشاهده تمایل فرزندتان به جر و بحث مشاجره را در او مهار کنید، به این ترتیب که ابتدا کمی سکوت کنید، مشاجره را شروع نکنید و سعی کنید که فقط گوش بدهید.

– با تشویق فرزندتان به بیان عقاید و احساسات خود درباره موضوع مورد بحث، به وی بفهمانید که به آنچه او بیان می‌کند کاملاً توجه دارید.

– با استفاده از کلمات، شرایط فرزندتان را بیان کنید و سکوت طولانی نداشته باشید. یکی از دلایلی که فرزندان تردید دارند که والدینشان صحبت‌های آنان را می‌فهمند یا خیر؟ این است که والدین نشان نمی‌دهند که متوجه صحبت‌های فرزندانشان شده‌اند.

– از فرزند خود بخواهید بیشتر توضیح دهد. گوش دادن مسئولانه روشی برای دستیابی به نتیجه یا کوتاه کردن مشاجره نیست، بلکه راهی است که فرزند را وادار می‌کند تا بیشتر درباره آرزوها و عقایدش صحبت کند تا به این وسیله چرخه مشاجره کوتاه‌تر شود.

– برای تصمیم‌گیری کمی صبر کنید. مثلاً می‌توانید به فرزندتان بگویید خب در این مورد فکر کنم و به تو جواب می‌دهم.

راهکارها

– به خاطر داشته باشید بچه‌ای که بحث می‌کند، بچه‌ای است که تحت فشار است و واداشتن او به بیان احساساتش بهترین راه رها ساختن او از این فشارها خواهد بود.

– روح گوش دادن مسئولانه به ما کمک می‌کند با فرزند خود مثل یک فرزند و نه دشمن یا رقیب ارتباط برقرار کنیم.

– فرضیه گوش دادن مسئولانه بر این عقیده استوار است که اگر پدر و مادر مشاجره را ادامه ندهند، مشاجره و جر و بحث شدت نخواهد یافت.

– در هنگام جر و بحث، در رابطه میان والدین و فرزندانی نوعی تضاد اساسی میان اقتدار و کنترل پدید می‌آید، بهترین راه برای حفظ قدرت والدین، ضایع نکردن آن است.

– مطمئن باشید با وجودی که هیچ پدر و مادری نمی‌خواهد جار و جنجال فرزند خود را تقویت کند، اما تسلیم شدن دائم در برابر فرزندتان باعث تکرار آن خواهد شد.

– هنگامی که با قاطعیت و البته آرامش خواسته‌های خود را برای فرزندتان روشن کنید، جلوی بروز بسیاری از مشاجرات را می‌گیرید.

– والدینی که تلاش می‌کنند همه کارهای فرزندانشان را تحت کنترل داشته باشند، دست آخر می‌بینند که کمترین نظارتی بر کارهای فرزندانشان ندارند.

– با فرزندتان با احترامی که لایق آن است رفتار کنید، او نیز به شما احترام می‌گذارد.

فرزندان از والدینشان عشق، احترام و تجلیل از آنچه هستند می‌خواهند، آنها دوست دارند والدینشان در آنها غرور ایجاد کند، اما خیلی هم خشن نباشند.

## پیشنهاد به والدین

پیشنهادی که به والدین می‌کنیم این است که آنها می‌توانند با تغییر بعضی از رفتارهایشان جلوی بسیاری از اختلافات بین خود و فرزندان‌شان را بگیرند. البته دانستن این نکته برای بسیاری از والدین گران تمام می‌شود، زیرا ما عادت داریم خود را کامل و بی‌عیب و نقص بدانیم. بیشتر موارد تصور می‌شود که پدر و مادر بودن یعنی فقط بچه بزرگ کردن و این وظیفه بچه‌هاست که خودشان را با والدین تطبیق دهند، زیرا بچه‌های ناجور وجود دارند و والدین ناجور معنا ندارد!

توجه به این نکته بسیار ضروری است که در کنار والد بودن در ارتباطمان با همسر، دوستان، اقوام، کارفرما یا کارکنان زیردست، مواقعی هست که باید به فکر تغییر خودمان باشیم تا از به‌وجود آمدن برخوردهای جدی جلوگیری شود و سلامت رابطه پابرجا بماند.

معصومه اسدی / چارادیواری (ضمیمه دوشنبه روزنامه جام جم)