



توصیه هایی به والدین برای مدیریت اختلافات و دعوای فرزندان شان

# رسیدگی به اعتراض ها در جلسات هفتگی!



سید حسینی | دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اختلافات خواهر و برادرها اجتناب ناپذیر و رایج است. کودکان برای بیان نیازها و خواسته های خود و ابراز مخالفت با خواهر و برادرهایشان به آموزش روش های مناسب و مسالمت آمیز احتیاج دارند. فراگیری و تمرین کردن این مهارت ها، به آن ها امکان می دهد نه تنها روش های گفت و گو، مصالحه و سازش کردن را بیاموزند بلکه از آن ها برای حل مسائل و مشکلات آینده شان استفاده کنند.

بیشتر موارد بیش از یک علت وجود دارد، توصیه ها به صورت کلی ارائه شده اند و شما باید آن ها را متناسب با سن و سطح رشدی فرزندتان عملی کنید.

**دلیل یک:** توجه نکردن عادلانه به کودکان

برخی کودکان برای این که توجه پدر، مادر و نزدیکان شان را به خود جلب کنند شروع به ناسازگاری و بدرفتاری با خواهر و برادرهایشان می کنند. در بیشتر اوقات، پدر و مادرهای پر مشغله و پر کار که وقت

**دلایل ایجاد اختلاف و راه حل هایش**  
در کنار پرداختن به راه حل ها، شایسته است نگاهی به علل احتمالی ایجاد اختلافات داشته باشیم تا بتوانیم راه حل مناسب با علت را در پیش بگیریم و بدین طریق، شانس موفقیت خود را بالا ببریم. به همین منظور، مجموعه ای از علل احتمالی اختلاف فرزندان در ادامه ارائه می شود، با تعمق و بررسی رفتارها و چگونگی روابط با فرزندان علل احتمالی آن را کشف کنید و راه حل متناسب با آن را در پیش بگیرید. توجه داشته باشید در



تربیت فرزند

## دختر مورد علاقه ام مشکلی باهم کفونبودن مان ندارد

پسری ۲۵ ساله ام. مدرک کارشناسی ارشد دارم و مذهبی هستم. با دختری آشنا شدم که ۱۹ ساله است با سابقه تلخ آشنایی با یک آقا و همچنین بی قید و بند به بعضی مسائل. کاملاً منطقی اقدام کردم و به توافق اولیه رسیدیم. به لحاظ مالی و همچنین بعضی از مسائل پوششی و فرهنگی هم کفو نیستیم. به او گفتم این مسائل طاقت فرسااست و نمی توان بی توجه از کنارشان عبور کرد. در جواب گفت من هیچ مشکلی ندارم در کنار تو باشم و با این مسائل کنار می آیم. چقدر می شود به این گفته اش اعتماد کرد؟



راهله فارسی | روان شناس عمومی



مشاوره

مخاطب گرامی، می فهمم شما شاید به این خانم علاقه مند شده باشید اما نکاتی را مطرح کردید که این نکات برای شما آزار دهنده است و هر چند طرف مقابل تان می گوید این شرایط را تغییر می دهد اما باید به شما بگویم همیشه این جمله را به یاد داشته باشید که به امید تغییر ازدواج نکنید.

**هم کفو بودن در ازدواج**

هم کفو بودن یعنی چه؟ یعنی هماهنگی، یعنی سنخیت، یعنی تناسب. اشتباه نکنید، هم کفو بودن به معنای مشابه بودن نیست بلکه یعنی متناسب بودن. ما با ازدواج بال پرواز پیدا می کنیم بنابراین اگر شما یا فردی ازدواج کنید که هم کفو تان نباشد، یکی تان بالش، بال عقاب و دیگری بال گنجشک خواهد بود! به نظر تان این جوری می توان پرسوا کرد؟ بگذارید درباره دو موضوعی که در پیامک تان به آن ها اشاره کرده اید یعنی تناسب اقتصادی و فرهنگی، چند نکته را مطرح کنم.

**تناسب اقتصادی را جدی بگیرید**

وقتی دختر و پسری از دو دنیای متفاوت و با سطوح مختلفی از انتظارات، آرزوها و خواسته ها وارد یک زندگی مشترک می شوند، معمولاً نمی توانند درک صحیحی از سالیق، خواسته ها و روحیات طرف مقابل شان داشته باشند. این ناهمگونی اقتصادی می تواند زمینه بروز اختلافات اساسی در زندگی مشترک را فراهم کند. اگر دختر و پسری سعی کنند به توافق نسبی در این زمینه برسند، باید بدانند که خانواده های آن ها ممکن است



فارس: پیرا، پیرا، پیرا

کمی برای بودن در کنار فرزندان شان دارند، با حسادت ها و رقابت های آن ها برای جلب توجه شان روبه رو هستند. یکی از مهم ترین دلایل حسادت کودکان به خواهر و برادرهایشان، تولد نوزاد جدید است. در این گونه شرایط، هر یک از فرزندان خانواده می کوشند به گونه ای نظر پدر و مادرشان را به سوی خود جلب کنند. علت دیگر، بیماری یکی از فرزندان خانواده است که می تواند عاملی برای کشمکش و مشاجره بین خواهر و برادرها باشد. برای نمونه، کودکی که دچار بیماری جسمی مزمن یا ناتوانی و مشکلی حاد است و به وقت زیادی برای رسیدگی و مراقبت نیاز دارد، بیشتر از سوی دیگر خواهر و برادرهایش مورد حسادت و رقابت واقع می شود.

**راه حل های پیشنهادی:** اختصاص دادن وقت جداگانه به هر یک از فرزندان و انجام فعالیت مورد علاقه اش در آن زمان هر چند به مدت محدود؛ به طور مثال نیم ساعت در هر روز. صحبت کردن با کودک با توجه کامل و برقراری تماس چشمی، محبت فیزیکی و کلامی به کودک.

**دلیل دو:** نبود امکانات کافی برای هر کودک

در بیشتر خانواده های پر جمعیت، وسایل و امکانات کمی برای تمامی فرزندان خانواده وجود دارد و آن ها باید برخی وسایل و اسباب هایشان را با یکدیگر شریک شوند. **راه حل های پیشنهادی:** متصفانه برای هر کودک امکاناتی تهیه کنید و اگر باید برخی لوازم را با هم شریک شوند، برای عادلانه بودن این شراکت، قوانینی تهیه و به دلیل رعایت قوانین، آن ها را تحسین و تشویق کنید.

**دلیل سه:** مقایسه کردن کودکان با یکدیگر

کودکان مدام در حال سنجیدن و مقایسه کردن امکانات خود با خواهر و برادرهایشان هستند. آن ها همیشه به دنبال مساوات و عدالت هستند. ایجاد یک جو رقابتی بین فرزندان، باعث ایجاد خشم و پر خاشگری بین آن ها می شود و معمولاً به دلیل مساوی نبودن امکانات برای همه فرزندان، روابط والد و فرزندی هم تحت تأثیر قرار می گیرد.

**راه حل های پیشنهادی:** از آن جا که مقایسه کودکان با یکدیگر موجب رنجش، دلخوری، خشم و حسادت آن ها می شود، سعی کنید از مقایسه آن ها خودداری کنید. متصفانه رفتار کنید، متصفانه رفتار کردن به مفهوم یکسان رفتار کردن نیست زیرا هر یک از فرزندان شما بدون شک دارای ویژگی ها، خصلت ها و توانایی هایی منحصر به فرد هستند که نیاز به رسیدگی و پرورشی خاص دارند. توجه داشته باشید به نیازهای همه فرزندان تان بپردازید و اگر یکی از آن ها نیاز به توجه بیشتری دارد (به طور مثال به علت بیماری) شرایط و علل را برای کودک دیگر توضیح دهید و از او برای رسیدگی به کارها کمک بخواهید.

**دلیل چهار:** تفاوت منش کودکان

در برخی خانواده ها، ممکن است یکی از فرزندان پر توقع، جنجالی و خودمدارتر یا آرام تر و مطیع تر از دیگر فرزندان باشد و همین موضوع، یعنی اختلاف منش و خلق و خو، می تواند زمینه و عاملی برای دعوها و ناسازگاری های کودکان باشد. **راه حل های پیشنهادی:** از طریق پرورش مهارت های اجتماعی مانند حل اختلاف و مهارت همدلی، می توانید ظرفیت پایه کودک خود را ارتقا دهید.

### ۳ راه حل کلی اما کار بردی

در ابتدا روش های حل مشکل و رفع اختلاف را هر چه زودتر به فرزندان تان بیاموزید و از آن ها بخواهید در مواقعی که دچار تعارض و اختلاف می شوند، حتماً از آن ها استفاده کنند.

**۱- تعیین قوانین و مقررات:** از فرزندان تان بخواهید هرگز لقب های ناشایسته به یکدیگر ندهند، ناسزا نگویند، رفتارهای پر خاشگرانه و خشونت آمیز نداشته باشند و یکدیگر را کتک نزنند. سعی کنید در اجرای قوانین و مقرراتی که برای فرزندان تان وضع می کنید، مصمم و ثابت قدم باشید. حتی می توانید در صورت مشاهده نقض این قوانین، برای آن ها جریمه ای مانند از دست دادن فرصت تماشای تلویزیون در نظر بگیرید. البته لازم است زمانی هم که مشاهده می کنید فرزندان تان از قوانین و مقررات شما پیروی می کنند، آن ها را تشویق کنید. در پرورش فرزندان، همواره روش های تشویقی را مقدم بر روش های تنبیهی قرار دهید.

**۲- برگزاری جلسه های هفتگی:** سعی کنید در جلسه های هفتگی خانوادگی تان درباره نظر ها، دیدگاه ها و مشکلات فرزندان تان بحث و گفت و گو کنید تا از این طریق هم بتوانید ارتباطی صمیمانه و نزدیک برقرار و هم به مسائل و اختلاف های آن ها رسیدگی کنید.

## [...]

**اگر نوجوان و والدینش درباره ویژگی های مرحله بلوغ، آگاهی کافی داشته باشند و رابطه و تعامل سازنده دو طرف دچار چالش نشود، می توان گفت بهار بلوغ را تجربه می کنند و چنان چه به دلیل نا آشنایی با روان شناسی رشد نوجوان، روابط نوجوان با خود و والدینش معیوب و آشفته شود، آن گاه این مرحله را بحران بلوغ می گویند. لازمه تبدیل بحران و توافق های بهار بلوغ، بلوغ به بهار بلوغ، درک متقابل والدین از نوجوان و نوجوان از فرایز و نشیب های این دوران طلایی است.**



دختری ۱۶ ساله ام. تا زگی ها خیلی زود عصبانی می شوم. سر اندک چیزی با خانواده ام بحث می شوم و می زنم زیر گریه. یکسره بی خود و بی جهت گریه می کنم، نمی دانم چرا این طوری شده ام؟ می ترسم این زود عصبانی شدن ها کار دستم بدهد یا از این که این قدر گریه می کنم، روز به روز لاغر تر و خیلی زود پیر شوم و از بین بروم! لطفا کمک کنید.



عبدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان شناسی



مشاوره

مخاطب گرامی، شما آغاز نوجوانی دوم را تجربه می کنید که در این مرحله رشد، تغییر و تحولات جسمی، ذهنی، شناختی و رفتاری زیادی قرار است، اتفاق بیفتد. تغییر خلق، دیدگاه و رفتار و آکنش های متفاوت در برابر اطرافیان و زودرنجی، گاهی گوشه گیری، استقلال طلبی، هویت یابی و تغییر تفکر تان از عینی به انتزاعی، همه و همه هم انرژی نوجوان را می گیرد و هم در صورت آشنا نبودن والدین با این ویژگی ها باعث نگرانی آنان می شود. پس برخی واکنش های متفاوت شما که در پیامک تان اشاره کرده اید، اقتضای سنی شما و علایم آشکاری است که در حال ورود به مراحل بالاتر رشد هستید.

**دوران بلوغ را بحرانی نکنید**

اگر نوجوان و والدینش درباره ویژگی های این مرحله رشد، آگاهی کافی داشته باشند و رابطه و تعامل سازنده دو طرف دچار چالش نشود، می توان گفت شما بهار بلوغ را تجربه می کنید و چنان چه به دلیل نا آشنایی با روان شناسی رشد نوجوان، روابط نوجوان با خود و والدینش معیوب و آشفته شود، آن گاه این مرحله را بحران بلوغ می گویند. لازمه تبدیل بحران و توافق های بلوغ به بهار بلوغ، درک متقابل والدین از نوجوان و نوجوان از فراز و نشیب های این دوران طلایی است. فراموش نکنیم خیلی از موفقیت های تحصیلی و ورزشی و... در این دوران پایه ریزی می شود و بیشتر ترک تحصیل ها و رفتارهای

پرخطر هم می تواند در این دوران اتفاق بیفتد.

**دلایل گریه های بیش از حد تان**  
گریه های زیاد و بی دلیل شما می تواند دو علت داشته باشد: ۱- ممکن است دچار افسردگی شده اید که نیاز به بررسی دارد. ۲- برخی گریه ها هم می تواند به دلیل برخوردار نبودن از توجه کافی والدین باشد و نوجوان با گریه نارضایتی خود را اعلام می کند و هم می تواند برای جلب توجه اطرافیان و دیده شدن باشد.

**دلایل احساس پیری در نوجوانی**  
خیلی از احساس ناامنی های دوران نوجوانی که شما هم بیان کرده اید مانند احساس زود فرسوده و پیر شدن یا به مرگ زود هنگام فکر کردن و غیره، نتیجه تحولات سریع جسمی، روحی و روانی است که نوجوان شرایط را تهدید آمیز تلقی می کند. بنابراین برای داشتن نوجوانی پر بار و موفق و استفاده بهینه از این بهار زود گذر عمر، چند توصیه تقدیم شما می شود.

۱- بسیار ضروری است هم نوجوان و هم والدین با تغییرات سریع این دوره آشنا شوند و نیاز فراوان نوجوان به امنیت را فراهم کنند و نوجوان هم تغییرات را طبیعی و حیاتی بدانند و با تغییرات جسمی و روحی خود سازگار شود.

۲- همنشینی و تعامل با شخصیت های موفق و به ویژه دوستان خلاق و هدفمند می تواند احراز هویت دوره نوجوانی را تسهیل کند و آینده امنی را رقم بزند.

۳- محرک های زاید محیطی را شناسایی و جرئت مندانه حذف کنید و از همنشینی با افراد منفی و ناموفق که موج منفی و ناامنی نوجوان را تشدید می کنند جدا ریز کنید.

### چیدمان

## ۳ قانون مهم در طراحی داخلی دکوراسیون خانه

امروز سه قانون در طراحی داخلی خانه که نحوه تزین دکوراتاق ها را در خانه شما به کلی دگرگون خواهد ساخت و کمتر به آن ها پرداخته شده و به احتمال زیاد، آن ها را نشنیده اید، با هم مرور می کنیم.



**قانون عمودی ۳/۳**

قانون عمودی ۳/۳ جدیدترین قانون در فهرست ماست که یک طراح به نام «مارک مک کاولی» مفهوم آن را در کتاب خود به اسم «رنگ درمانی در خانه: راهکارهای واقعی برای افزودن رنگ به زندگی تان» مطرح کرده است. برترین ها با این مقدمه می نویسد طبق این قانون، رنگ های تیره در قسمت های پایین، رنگ های متدل در وسط و روشن ترین رنگ ها در بالای خانه قرار می گیرند. این قانون می تواند نقطه شروع مفیدی برای کسانی باشد که سعی دارند پالتی رنگی را در اتاق تشکیل دهند. این قاعده هم با رنگ های رنگارنگ و هم با رنگ های تک رنگ خوب جواب می دهد.

**قانون ۱۰-۳۰-۶۰**

بعد از این که تصمیم گرفتید از چه رنگ هایی استفاده کنید، وقت آن رسیده که تعیین کنید آن ها چه نقشی در طراحی شما ایفا می کنند. در این جاست که قانون ۱۰-۳۰-۶۰ وارد عمل می شود. با این قانون، شما در نهایت رنگی غالب، رنگی ثانویه و رنگی تأکیدی را انتخاب خواهید کرد. همان طور که از اسم این قانون مشخص است، رنگ غالب شما ۶۰ درصد اتاق را پوشش می دهد، از آن جا که این رنگ نقش مهمی در طراحی شما ایفا می کند، بهتر است خنثی ترین گزینه خود را به عنوان رنگ غالب انتخاب کنید. رنگ غالب، انتخابی مناسب برای چیزهایی مثل رنگ دیوار شما و پوشش کف اتاق است. رنگ ثانویه شما می تواند کمی برجسته تر باشد و معمولاً برای مبلمان مناسب است. در پایان، رنگ تأکیدی شما برجسته ترین انتخاب شماست و می توان آن را در لوازم جانی هم مشاهده کرد.

**قانون سه تایی ها**

بعد از این که رنگ ها را تحت کنترل در آورید، وقت آن رسیده نگاهی به لوازم خود بیندازید. اگر یک توصیه درباره لوازم بخواهیم به شما ارائه دهیم، این است که هر وقت دچار تردید شدید، از قانون سه تایی ها استفاده کنید. دسته بندی ها با اعداد فرد، می تواند دل بستگی بصری بیشتری درباره دسته بندی های اعداد زوج ایجاد کند. به طور خاص، عدد سه می تواند عددی ایده آل برای دسته بندی ها در مقایسه با اعداد یک، پنج یا حتی هفت باشد چرا که عدد یک، ممکن است بیش از اندازه ساده به نظر برسد در حالی که اعداد پنج و هفت کمی شلوغ به نظر می رسند. وقتی گزینه های مد نظر برای دسته بندی های خود را انتخاب می کنید، حتماً سعی کنید که به اندازه کافی با یکدیگر متفاوت باشند تا دل بستگی بصری ایجاد کنند و در عین حال وجه مشترکی داشته باشند تا متناسب به نظر برسند.

## ارتباط

باصفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۰۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.