

تأثیر مشاجرات خانوادگی بر فرزندان



گروه مشاوران و روانشناسان

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی سپیدار

اکثر پدر و مادرها میدانند که دعوا و جار و جنجال جلوی فرزندانشان کار درستی نیست؛ اما واقعیت این است که این اتفاق معمولاً رخ میدهد. در یک ازدواج، عواملی مانند مسائل مالی، استرس و فشارهای کاری، کمبود خواب، تغییر خلق و خو، و کمبود فرصت استراحت، میتواند موجبات مخالفت و ناسازگاری زن و شوهرها را در خانه فراهم آورد. خیلی از زوجین تصور می‌کنند که دعوا هر از گاه، باعث میشود اختلافات از بین رفته و رابطه به خوبی پیش رود. اما به چه قیمتی؟ به قیمت بچه‌ها؟ این دعوای جار و جنجال‌ها بر رشد کودک چه تأثیری دارد؟

اکثر بچه‌ها متوجه ناسازگاری‌ها و تعارضات پدر و مادر میشوند و اگر بطور مداوم شاهد زد و خورد آنها باشند، نشانه‌هایی از پریشانی و ناراحتی‌های فیزیکی و احساسی از خود بروز میدهند. برخی تحقیقات نشان میدهد که بچه‌ها حتی از شش ماهگی نسبت به استرس صداهایی که در اطراف خود میشوند و برخوردها و منازعات پرخاشگرایانه واکنش میدهند. در ادامه به مهمترین واکنش‌های بچه‌ها اشاره خواهیم کرد و در پایان راهکارهای برای شما داریم.

واکنش‌های فیزیکی

بچه‌ها در هر سن و سالی در برخورد با دعوا و مشاجرات پدر و مادر خود، واکنشهایی از شوک و ضربه نشان میدهند. ندرتاً میخواهند که این دعوا ادامه پیدا کند، از اینر معمولاً سعی می‌کنند، دخالت کنند؛ یا با ایجاد سر و صدا و اعتراض توجه والدینشان را جلب می‌کنند یا آنها را به خنده و میدارند؛ یا از موقعیت فرار میکنند. به طور کلی، هر چه بچه‌ها کوچکتر باشند، احتمال گریه کردن و نشان دادن واکنش‌های ترس از آنها بیشتر است؛ بچه‌های بزرگتر برای تمام کردن درگیری معمولاً حرف می‌زنند.

واکنش‌های عاطفی

شواهد و مدارک تجربی نشان میدهد که چیزهایی که والدین تجربه می‌کنند، بچه‌ها هم تجربه خواهند کرد. از اینرو، اگر والدین عصبانی و ناراحت باشند، این احساسات به سایر اعضای خانواده نیز سرایت خواهد کرد. از آنجا که بچه‌ها والدینشان را الگوی خود می‌دانند و به آنها تکیه می‌کنند، دیدن آنها در حال دعوا و مشاجره برایشان ناراحت کننده خواهد بود؛ این نوع رفتار میتواند منجر به ایجاد احساس استرس و اضطراب در بچه‌ها شود. حس «خانواده» در آنها به همراه حس اعتماد به نفسشان تخریب میشود. وقتی میبینند پدر و مادر قانون شکنی میکنند، درحالیکه همیشه آنها را از آن منع میکردند، باعث از بین رفتن حس اعتماد در آنها شده و این تجربه برای بچه‌ها بسیار گیج کننده خواهد بود. اگر دعوا و مشاجره بخشی از زندگی عادی پدر و مادر باشد، بچه‌ها همیشه منتظر بروز بحث و درگیری بین آنها خواهند بود. علاوه بر این رفتارهای حفاظت از خود، بچه‌ها برای جلوگیری از بروز این درگیری‌ها خود را خسته می‌کنند. این مسئله آنها را در موقعیتی بسیار دشوار قرار میدهد و مجبورشان میکند که نقش یک آدم بزرگ را بازی کنند، درحالیکه از نظر فیزیکی و فکری به آن اندازه نرسیده‌اند.

تأثیرات طولانی مدت

الگوهای رفتاری ناسازگار در بچه‌ها زمانی شکل می‌گیرد که میخواهند خود را با دعوای و مشاجرات پدر و مادر وفق دهند. آنها گریه می‌کنند، علائمی از ترس نشان میدهند، در دعوی والدین دخالت می‌کنند و فرار می‌کنند. این خصوصیات رفتاری میتواند تأثیر بسیار هنگفتی بر اعتماد به نفس و عزت نفس آنها داشته باشد.

سپیدار

ارائه دهنده خدمات در زمینه‌های:

درمان: روان‌درمانی انواع اختلالات افسردگی، اضطرابی، وسواس، ترس مرضی، استرس و...

مشاوره: خانواده، کودک، نوجوان، فردی، زناشویی، ازدواج، شغلی، تحصیلی و...

سنجش و ارزشیابی: انجام آزمون‌های معتبر هوش، شخصیت، خودشناسی، روابط زناشویی و...

آموزش: برگزاری دوره‌های آموزشی مهارت‌های زندگی، فرزندپروری، مهارت‌های پیش از ازدواج و...

ارتباط با ما

📍 **آدرس:** همدان، ۱۸ متری پیشاهنگی، نبش کوچه حقیقت،

پلاک ۳۴

☎ **تلفن:** ۰۸۱۱۸۲۲۴۱۱۶ - ۰۹۳۰۳۲۵۷۴۹۵

@ **پست الکترونیکی:** sepidarpsycho@gmail.com

🌐 **وبلاگ:** sepidarpsycho.blogfa.com

منتظر حضور گرم شما هستیم.

* بچه‌ها را وارد دعوا نکنید: آنها توانایی سازگار شدن ندارند. علائم و نشانه‌های پدیدار شدن دعوا و مشاجره را تشخیص دهید و آنرا به زمانیکه بچه‌های حضور نداشته باشند معوق کنید.

* یک قدم به عقب بردارید: تا ده بشمارید، آرام شوید و خودتان را از محیط خطر دور کنید. بهترین علاج عصبانیت، به تاخیر انداختن آن است.

* ناراحتی هایتان را روی کاغذ بیاورید: به این ترتیب می‌توانید آنها را به همسران نشان داده و آنها هم جوابتان را روی کاغذ بیاورند. معمولاً آوردن افکار روی کاغذ شما را متوجه می‌کند که موضوع چندان شدیدی برای دعوا و مشاجره وجود نداشته است. وقتی افکار در ذهن ما بماند، شدت آنها بیشتر و بیشتر خواهد شد.

* با مراجعه به مشاور خانواده، شیوه رفتار با همسران را اصلاح کنید.

* سعی نکنید با سکوت عصبانیتان را نگه داشته یا آنرا مخفی کنید: بچه‌ها به همان اندازه که نسبت به دعوا و مشاجرات حساسند، به ناسازگاری‌های غیر کلامی نیز حساسیت دارند.

* برای توصیف ساده احساساتان بعد از مشاجره با فرزندتان وقت بگذارید، بدون اینکه بخواهید همسران را بدنام کنید. برای فرزندتان توضیح دهید که دعواها و مشاجرات کوچک هر از گاهی ممکن است در خانواده اتفاق بیفتد و سعی خواهید کرد که از این به بعد دعوای شدید نداشته باشید.

منابعی برای مطالعات بیشتر

۱. برای همه پدر و مادرها، نوشته متیوساندرز، ترجمه نوشین شمس، نشر آسیم

۲. جلوی بچه‌ها نه؟، نوشته لارنس بالنر، ترجمه محسن نظران و سمیه قهرمانیان، نشر ورجاوند

وقتی الگوهای احساسی منفی از زمان کودکی در آنها شکل گیرد، اصلاح و تغییر آنها بسیار دشوار شده و در زندگی آینده آنها خطرناک خواهد شد. اگر بچه‌ها بطور مداوم شاهد این دعواها باشند، به ویژه در محیط خانه، این رفتارها را تقلید کرده و در بازی با دوستانشان و در موقعیتهای دیگر همان‌ها را اجرا می‌کنند. مدلسازی از رفتارهای والدین، پدیده‌های رشدی است که اگر دعوا کانون آن باشد، تاثیراتی بسیار مخرب خواهد داشت.

والدین اکثراً سعی می‌کنند حرف‌ها و مشاجراتشان را شب‌ها بعد از اینکه بچه‌ها به خواب رفتند انجام دهند تا خطر شنیده شدن آنها توسط بچه‌ها و ناراحت شدن آنها کمتر شود. توصیه می‌شود که اگر والدین می‌توانند احساسات خود را کنترل کنند، بهتر است مخالفت‌ها و ناسازگاری‌های خود را به تعویق بیندازند تا محیط و زمانی مناسب برای خالی کردن آنها پیدا کنند. بهتر است این مشاجرات در محلی به غیر از خانه انجام شود، پارک یا سایر محیط‌هایی که بچه‌ها در آن حضور نداشته باشند، مناسبتر است. اما برای بسیاری از والدین دور نگه داشتن مشاجرات از خانه، غیرممکن است. خلق و خو به سرعت عوض می‌شود و قبل از اینکه حتی خودتان هم متوجه شوید، دعوا را راه انداخته اید.

تاثیر را به حداقل برسانید

* از تاثیرگذاری حرف‌ها و رفتارهایتان بر روی بچه‌ها آگاه باشید: بعنوان والدین، بچه‌ها مانند الگو به شما نگاه می‌کنند و از رفتارهای شما تقلید می‌کنند. اگر از فرزندانتان توقع دارید که درست رفتار کنند، پس اول خودتان باید درست رفتار کنید.