



## حکمت

صحیفه سجادیه  
امام سجاده (ع)

بار خدایا بر محمد و آلش درود فرست، و چنانچه در هر شب از شب‌های این ماه مبارک برایت بندگان است که بخششت آنان را آزاد می‌کند، یا گذشتت ایشان را می‌بخشد، پس ما را از آن بندگان قرار ده و ما را برای ماه رمضانمان از بهترین اهل و یاران محسوب کن.

## بارقابت بی‌پایان فرزندان در خانه چه کنیم؟

## آتش بس

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی

کودکان برای هر موضوع کوچکی خود را ناراحت می‌کنند و حساسیت زیادی به خرج می‌دهند. مواردی مثل این که چه کسی خوراکی آنها را برداشته؟ مادر برای کی بیشتر غذا می‌ریزد؟ وقتی پدر از سرکار بر می‌گردد اول به کدام یک از بچه‌ها سلام می‌کند؟ برای آنها اهمیت زیادی دارد. زمانی که از مادران و پدران می‌خواهیم لیستی از دعوای فرزندان خود تهیه کنند، اکثراً چنین جملاتی می‌گویند: چه کسی اول رفت؟ چه کسی وسایلم را برداشته؟ چه کسی بیشتر از همه خوراکی داره؟ این روزها که به دلیل شرایط قرنطینه بچه‌ها در خانه هستند این کشمکش‌ها بیشتر از قبل شده و والدین را کلافه کرده. اما برای حل این مشکل چه کار می‌شود کرد؟



## ✿ پرسش‌های کلیدی طرح کنید

تصور کنید که بعد از یک روز کاری سخت به خانه برگشته‌اید و هنوز قفل را در کلید نچرخانده که صدای دعوای بچه‌ها را می‌شنوید. در این وضعیت معمولاً والدین سعی می‌کنند بچه‌ها را آرام کنند و به آنها نشان بدهند که اشتباه می‌کنند و هر دو آنها به یک اندازه خوراکی دارند ولی کودکان اصلاً توجه نمی‌کنند و همچنان سعی می‌کنند نشان دهند که حق با آنهاست.

مسلم است که والدین دوست دارند فرزندان خود را همیشه در حالت دوستانه در کنار یکدیگر ببینند ولی موضوع رقابت برای کودکان علی‌رغم عشق زیادی که به هم دارند موضوع بسیار مهمی است. بهترین روش برای کاهش این رقابت‌ها و تعارض‌ها، یادآوری این نکته است که آنها نباید فقط به خودشان فکر کنند و باید به نظرات دیگران نیز احترام بگذارند.

می‌توانیم با طرح پرسش‌هایی به کودکان کمک کنیم که متوجه احساسات دیگران بشوند و به دعوای پایان بدهند. در واقع با طرح چنین پرسش‌هایی، هم مهارت حل مساله و هم مهارت همدلی کردن را به کودک آموخته‌ایم. پرسش‌های نظیر: تو چه کاری می‌توانی انجام بدهی که خواهر یا برادرت نمی‌تواند آن را انجام دهد؟ تو چه چیزهایی داری که خواهر یا برادرت ندارد؟

این سوالات به کودکان کمک می‌کند تا

به احساس متقابل برادر یا خواهر خود نیز فکر کنند و صرفاً به خاطر امتیازی که پدر و مادرشان به فرزند دیگر داده به آنها حسادت نکنند.

## ✿ واکنش درست را نشان بدهید

«علی ۹ سال دارد و کتاب مورد علاقه‌اش را گم کرده. او به مادر خود می‌گوید: آخرین بار دیده است که محمد برادرش با آن بازی می‌کرده و معلوم نیست کتاب را کجا گذاشته است.

مادر از محمد می‌پرسد که او کتاب برادرش را دیده است یا نه و او منکر این قضیه می‌شود و به خاطر این موضوع با برادر خود علی دعوا می‌کند. بعد از چند روز مادر کتاب علی را از زیر میز خود او پیدا می‌کند و ماجرا را برای علی تعریف می‌کند.»

این موقعیت در بسیاری از خانواده‌ها رخ می‌دهد و می‌تواند یک شروع بسیار مهم در امر آموزش حل مساله و مدیریت تنش‌های خانگی فرزندان در خانه باشد. در این موارد کودکان باید یاد بگیرند قبل از این که برادر یا خواهر خود را به خاطر انجام دادن کاری مقصر بدانند و آنها را سرزنش کنند، دو مرتبه فکر کنند. کودکان معمولاً عادت دارند دیگران را به خاطر اشتباهات خود سرزنش کنند و می‌خواهند با این کار خواهر یا برادر خود را به دردسر بیندازند و آنها را مجبور به اعتراف درباره کاری که نکرده‌اند، بکنند. والدین در

این گونه موارد باید به کودکان یاد بدهند که درباره آنچه واقعاً اتفاق افتاده است فکر کنند و اگر مقصر خود آنها هستند، مسؤولیت کار خود را بپذیرند.

## ✿ برای خانه قانون تعیین کنید

به فرزندان خود کمک کنید تا بفهمند چه کارهایی را می‌توانند و اجازه دارند متناسب با سن خود انجام دهند و قادر به انجام چه کارهایی نیستند و چرا والدین برخی قوانین مختلف را برای خواهرها و برادرهای بزرگ‌تر و کوچک‌تر در نظر می‌گیرند. این موضوع به آنها کمک خواهد کرد تا در مورد موضوع انصاف نگران تضییع حقوق خود نباشند. فرزندان شما می‌توانند روش‌هایی را برای مخالفت، اعتراض و سازش درست و مفید یاد بگیرند. به عبارت دیگر با تعارض‌هایی که بین‌شان رخ می‌دهد مساله‌گشایی را درک کنند.

اجازه دهید فرزندان‌تان هر روز، در منزل و در مکان امن خانه، در مورد موضوعات مورد اختلاف خود با خواهر یا برادر خود مساله‌گشایی کنند. به آنها کمک کنید تا این مهارت‌ها را تمرین کنند، زیرا برای حل کردن تعارض‌ها و کشمکش‌ها در مدرسه، کوچه و خیابان و هر جایی که باید حضور مفید اجتماعی داشته باشند به این مهارت‌ها نیاز خواهند داشت و چه بهتر است که ابتدا آن را در خانه و در کنار شما والدین گرامی آموزش ببینند.

## آیا دعوای کشمکش‌هایی از این جنس برای بچه‌ها مفید است؟

این اختلافات هر روزه علی‌رغم ظاهر ناخوشایندشان و ایجاد مزاحمت برای والدین می‌تواند برای آنها مفید باشد. همه والدین دوست دارند که فرزندان آنان در کمال آرامش با هم تعامل داشته باشند و هیچ‌گونه تعارضی در بین آنان وجود نداشته باشد ولی رقابت خواهر و برادری، واقعیت زندگی است. دعوای بین خواهر و برادر ایمنی بیشتری دارد. فرزندان شما با دعوای خواهر و برادر خود را از دست نمی‌دهند ولی ممکن است به دلیل یاد گرفتن روش‌های حل مساله غلط و دعوای کشمکش فراوان، دوستان، روابط کاری و خویشاوندان خود را از دست بدهند.

به عنوان مثال بسیار پیش آمده که والدین با فرزندان خود بر سر نشستن بر صندلی جلو ماشین به مشکل برمی‌خورند و این بحث هر روزه خانواده‌ای می‌شود که می‌خواهند بیرون بروند و با دعوای دلخوری و گریه بچه‌ها مواجه می‌شوند و در آخر نیز یکی از والدین عصبانی می‌شود و تعیین می‌کند که هر یک از کودکان کجا بنشینند. این بحث‌ها برای بزرگسالان پیش پا افتاده و جزئی است ولی برای کودکانی که سعی می‌کنند در مورد قلمرو خود قدرت‌نمایی کنند بسیار حیاتی است. در این گونه موارد باید به کودکان یادآور شویم که به احساس خواهر و برادر خود اهمیت بدهند و متوجه شوند که همان‌طور که یکی از آنها دوست دارد که صندلی جلو ماشین بنشیند، خواهر یا برادر او نیز همان خواسته را دارد و بهتر این است که با کمک هم راه‌حلی پیدا کنند که هر دو آنها بتوانند از این موقعیت استفاده کنند. بهتر است حل کردن مساله را به عهده خود کودکان بگذاریم و با این کار روش حل مساله و فکر کردن به راه‌های مختلف برای حل یک مشکل را به آنها آموزش دهیم نه این که ما به جای آنها فکر کنیم و راه حل بدهیم. در واقع مساله این نیست که کودکان چگونه مشکلات خویش را حل می‌کنند؛ موضوع مهم، توافق انتخاب روش درست و مناسب و در نظر گرفتن احساسات یکدیگر است.