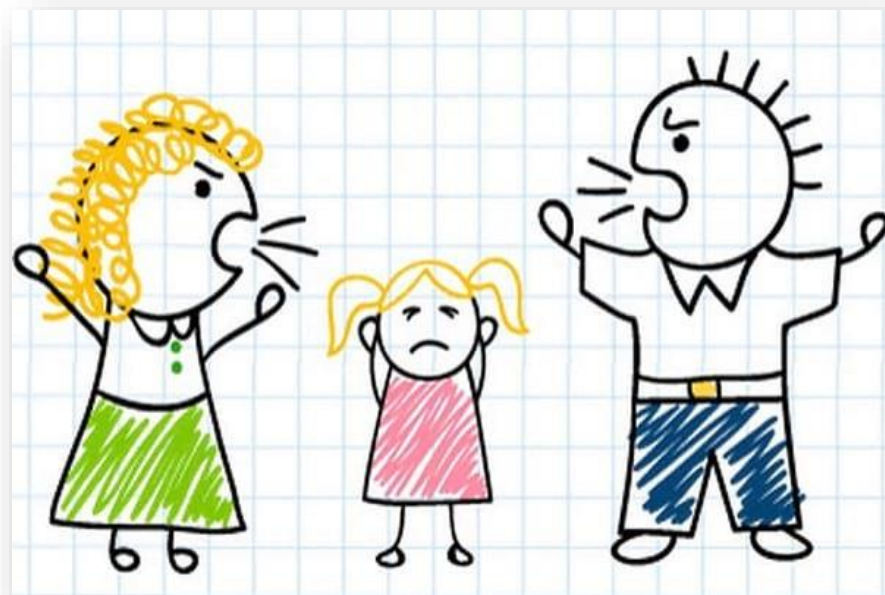




« تاثیر اختلافات والدین روی کودکان »

تفاوتی ندارد رابطه یک زوج چه قدر سالم باشد، دعوا در هر رابطه‌ای پیش می‌آید. اختلافات گاه به گاه مشکل بزرگی نیست. گفت و گوی بالغانه، دور از چشم کودکان و پرهیز از برچسب زنی به یکدیگر، طریقه صحیح اختلافات را به کودکان می‌آموزد. اما مسلماً اختلافات جدی برای کودک خطرناک است. تحقیقات، تاثیر اختلاف والدین بر روان کودک را از چند طریق ثابت کرده‌اند. خشونت فیزیکی، توهین و تاکتیک‌هایی مانند سکوت تنها چند روش سمی هستند که می‌توانند در طولانی مدت باعث آسیب عاطفی به کودک شوند.

• چرا اختلاف والدین مشکل ساز است؟

تحقیقات نشان می‌دهند حتی کودکی ۶ ماهه نیز تحت تاثیر اختلافات والدین قرار می‌گیرد. اما تاثیر اختلاف والدین بر روان کودک تنها در مورد کودکان کم سن و سال نیست. تحقیقات نشان می‌دهد فرزندان تا سن ۲۰ سالگی نسبت به وجود اختلاف بین والدین خود حساس هستند.

این تحقیقات نشان می‌دهند، فرزندان در هر سنی، از نوزادی تا اوایل بزرگسالی، تحت تاثیر روش‌های والدین برای حل اختلافات خود هستند.

• تاثیر اختلاف والدین بر روان کودک در موارد زیر ثابت شده است:

۱. ناامنی عاطفی کودک

اختلاف و دعوا حس امنیت کودک در مورد ثبات خانواده را کاهش می دهد. کودکانی که شاهد دعواهای زیادی در خانواده هستند، همواره نگران طلاق یا زمان پایان سکوت و بی توجهی از سوی یکی از والدین هستند. از آن جا که پیش بینی دعوا غیرممکن است، کودک احساس اضطراب و ترس دارد.

۲. رابطه والد-فرزند تحت تاثیر قرار می گیرد

اختلاف شدید برای والدین نیز استرس آور است. والدینی که تنش های زیادی را در خود حس می کنند، نمی توانند رابطه خوبی با فرزند خود داشته باشند. به علاوه، نشان دادن محبت و گرمی رابطه زمانی که والدین خشمگین و ناراحت هستند دشوار است.

۳. ایجاد محیط استرس آور

دعواهای شدید برای کودکان استرس آور است. تاثیر اختلاف والدین بر روان کودک مانند هیولایی است که باعث آسیب به سلامت روان و جسم کودک می شود و با رشد سالم او تداخل پیدا می کند.

• تاثیر اختلاف والدین بر روان کودک: اثرات بلند مدت

در تحقیقی بر روی کودکان مهدکودکی، از والدین در مورد سطح اختلافات در خانواده سوال شد. هم چنین موضوع بحث و شدت دعوا نیز بررسی شد. هفت سال بعد در مورد تاثیر اختلاف والدین بر روان کودک از این افراد مجددا سوال شد. طبق نتایج، درصد ابتلا به افسردگی، اضطراب و رفتارهای نامناسب در کودکانی که در معرض اختلافات مداوم و شدید بودند، بیش تر از دیگر هم سن و سالان آنها بود.

تاثیرات بلند مدت اختلاف والدین بر روان کودک در موارد زیر نیز مشاهده شده است:

- اشکال در حفظ رابطه سالم در بزرگسالی
- افزایش رفتارهای نامناسب در کودک
- افزایش احتمال ابتلا به اختلالات خوردن

- افزایش احتمال سو مصرف مواد مخدر
- مشاهده الگوی تحریک پذیری و دعوا در کودک
- مشکلات تحصیلی
- دید منفی نسبت به زندگی

● اختلاف بین والدین چه زمانی مشکل ساز است؟

فرقی نمی‌کند فرزند شما چه سنی دارد، نگاهی به روش بحث کردن خودتان بیاندازید. تنها به این دلیل که دعوای شما شامل خشونت فیزیکی نمی‌شود، بدین معنی نیست که برای کودک آسیب‌زا نیست.

تاکتیک‌های مخرب دعوا می‌تواند تاثیر اختلاف والدین بر روان کودک را تشدید کند، مانند:

- توهین
- تهدید به رفتن از خانه یا طلاق
- سکوت کردن و حرف نزدن پس از دعوا
- برچسب‌زنی و دادن القاب نامناسب به یکدیگر
- هر گونه خشونت فیزیکی (شامل پرت کردن اشیا یا مشت زدن به یکدیگر)

بنابراین، اگر فکر می‌کنید بی‌محلی کردن و سکوت در قبال همسران به مدت یک هفته مساله مهمی نیست، اما بدانید که برای فرزندان مساله مهمی است.

کودک باید شاهد باشد که شما اختلافات را حل می‌کنید تا مهارت‌های حل مساله، تنظیم عاطفی، و حل اختلاف را از شما بیاموزد.

به پیامی که در مورد رابطه عاشقانه به فرزندان می‌دهید فکر کنید. اگر با یکدیگر با بی‌احترامی رفتار کنید، فرزندان با این تصور بزرگ می‌شود که این کار اشکالی ندارد و شاید حتی تصور کند انجام این رفتار از سوی دیگران با او نیز اشکالی ندارد.

• از بین بردن تاثیر اختلاف والدین بر روان کودک:

گاهی، اختلاف پیش می‌آید. یکی از زوجین چیزی می‌گوید که همسرش ناراحت می‌شود، همسرش بدون آن که بداند بچه‌ها پشت دیوار در حال گوش کردن هستند، پاسخ نامناسبی می‌دهد.

یک یا دو بار دعوا به این معنی نیست که روان کودک برای همیشه آسیب دیده است، اما می‌توانید با چند راه کار تاثیر آن چه کودک شنیده یا دیده است را کاهش دهید. اگر اختلاف شما به بی‌حرمتی کشیده است، می‌توانید از راه کارهای زیر برای کاهش تاثیر اختلاف والدین بر روان کودک استفاده کنید:

۱. در مورد اختلاف حرف بزنید.

هر چند نیازی نیست وارد جزئیات اختلاف خود با همسرتان بشوید، اما جلسه‌ای خانوادگی برگزار کنید و بگویید «من و بابا آن شب با هم بحثی داشتیم که از کنترل خارج شد. ما سر موضوعی که برای هر دوی ما اهمیت داشت اختلاف داشتیم، اما نباید آن طور دعوا می‌کردیم»

۲. به کودک اطمینان دهید که این فقط یک بحث بوده و نشانه‌ای از وجود مشکل جدی نیست.

به کودک اطمینان دهید که هر دوی شما یکدیگر را دوست دارید و قرار نیست از یکدیگر جدا شوید (اگر واقعا همین طور است).

۳. به کودک اطمینان دهید که شما هنوز هم یک خانواده هستید.

توضیح دهید که اختلاف گاهی پیش می‌آید و افراد کنترل خود را از دست می‌دهند. با این حال، یکدیگر را دوست دارند.

اگر بر این باور هستید که اختلاف شما و همسرتان روی روان کودکتان تاثیر منفی داشته است، با یک مشاور صحبت کنید. مشاور می‌تواند به شما شیوه‌های مدیریت خشم و تنظیم خلق و خو را آموزش دهد و با برگزاری جلسات زوج درمانی به بهبود رابطه شما کمک کند.

• کودک به محیط عاطفی سالم نیاز دارد.

بچه‌ها به یک محیط عاطفی سالم و پر نشاط نیاز دارند که در آن بتوانند در یک مسیر طبیعی و بر مبنای ابعاد مختلف وجودی‌شان رشد طبیعی داشته باشند.

بنابراین اگر بخواهیم بدانیم از والدین چه انتظاری می توان داشت باید گفت وقتی زن و مرد تصمیم می گیرند که صاحب فرزندی شوند باید ابتدا محیط سالمی برای رشد کودک به وجود بیاورند. بسیاری از رفتارهایی که والدین به عنوان کنش های طبیعی از آن یاد می کنند در همین یک جمله ای که گفتیم خلاصه می شود؛ یعنی توانایی فراهم کردن یک محیط مناسب برای رشد طبیعی فرزندان. در واقع وظیفه اصلی والدین فراهم کردن بستر مناسب برای تربیت کودکان است. اختلاف های زناشویی یکی از عواملی است که رشد طبیعی فرزندان را دچار اختلال می کند و در محیط هایی که چنین اختلاف هایی بین والدین وجود دارد، نمی توان انتظار داشت که فرزندان رشد طبیعی داشته باشند. چون در این شرایط در فرزندان حس بی اعتمادی به وجود می آید و محیطی با روابط خشونت آمیز که مناسبات انسانی در آن آسیب می بیند، برای رشد کودکان مناسب نیست و تربیت آن ها را دچار مشکل خواهد کرد.

• کودک مفهوم دیگری را از خانواده می آموزد.

طبیعی است که هر چه قدر میزان اختلاف و نوع مواجهه والدین شدیدتر باشد یعنی اختلاف زناشویی حالت خشن تری به خود بگیرد یا گاهی به زد و خورد فیزیکی منجر شود، تاثیرات سو بیش تری روی رشد طبیعی کودکان دارد و گاهی در دوره های سنی بالاتر پیامدهای این اختلافات در شکل های مختلف روی رفتار کودکان بروز پیدا خواهد کرد. برای مثال بحث تعلق اجتماعی که در دوره نوجوانی منجر به انتخاب دوست و ایجاد روابط سالم با دوستان می شود، به شدت وابسته به شرایط عضویت فرد در خانواده ای است که در آن تربیت شده و مسائلی را تجربه کرده است. اگر تجربه کودک از محیط خانواده اش خوب و خوشایند بوده باشد، در وجود او از « دیگری » به عنوان یک مفهوم تاثیر مثبتی ساخته می شود. یعنی در چنین شرایطی مفهوم « دیگری » شخصی می شود که می شود با او زندگی کرد، به او اعتماد کرد یا به او احترام گذاشت. در واقع کودکان با پا گذاشتن در سنین نوجوانی این تاثیرات را در دیگران جست و جو خواهند کرد. بنابراین نقشی که خانواده در ساختن این گونه مفاهیم در ذهن کودکان دارد، بسیار حائز اهمیت است.

منابع: simiaroom.com / salamatiran.com تهیه کننده: روابط عمومی موسسه خیریه نیکوکاران راز / تابستان ۹۹



نفس کشیدن سندی برای زنده بودن،
و هم نفسی، دلیل ادامه زندگی ست.
دی دی، حامی راز

DiDi_Water
www.didiwater.com
info@didiwater.com

razcharity
www.razcharity.com
info@razcharity.com



موسسه خیریه نیکوکاران راز
غیر دولتی، غیر انتفاعی، غیر سیاسی و داوطلبانه
۴۰۶۲۵