گروه مردمی مجنا
کمیته آموزش و پژوهش

تأثیرات ناخوشایند مشاجره والدین بر روی فرزندان

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

اضطراب عاطفی

خانواده‌هایی که در مقابل کودک خود جر و بحث می‌کنند، نوعی اضطراب را به کودک القا می‌کنند، دعوای پدر و مادر می‌تواند تأثیرات منفی را از لحاظ عاطفی روی کودک بگذارد و این کار باعث احساس ناامنی در کودکان خواهد شد و در نتیجه این احساس نا امنی باعث می‌شود که کودکان در آینده از مشکلاتی مثل اضطراب و افسردگی رنج ببرند

ترویج پرخاشگری

خانواده‌هایی که جلوی فرزندان خود دعوا می‌کنند، در واقع به فرزند خود این گونه یاد می‌دهند که برای حل مشکلات باید پرخاش کرد و دعوا راه انداخت و بنابراین کودکان سعی می‌کنند که مشکلات خود را از همین طریق حل کنند و نتیجه این اتفاق باعث روابط شکست خورده و پرخاشگری می‌شود

شکست در روابط

کودکان سعی می‌کنند در روابط خود مانند پدر یا مادر شأن رفتار کنند و اگر شما هم مدام در حال جر و بحث باشید، کودک تان در آینده همین رفتار را در رابطه به کار می‌گیرد و در نتیجه روابط کودک‌های شما در آینده دچار شکست خواهد بود و او نیز همیشه از این شکست‌ها آسیب می‌بیند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مشکلات جسمی

دیدن دعوای خانواده می‌تواند باعث احساس اضطراب و افسردگی و درماندگی در کودک شود و در نتیجه این احساسات منفی بر روی سلامتی انسان تأثیر می گذارد و گاهی اوقات در بعضی از کودکان باعث غذا نخوردن و در بعضی دیگر باعث پرخوری می‌شود که تمام اینها روی سلامت جسمی آنها نیز تأثیر گذار است

خواب ناآرام

مشاجرات والدین روی الگوی خواب کودکان تأثیر منفی دارد و خواب آرام را از کودکان می‌گیرد و باعث زودرنجی و بهانه جویی کودک می‌شود

ناتوانی در تمرکز برای مطالعه و افت تحصیلی

دعوا کردن در مقابل کودک باعث می‌شود که ذهن او یکسره مشغول باشد و در نتیجه نمی‌تواند فکر خود را از این دعواها به درس‌هایش متمرکز کند و تمرکز او پایین خواهد آمد

پایین آمدن اعتماد به نفس

ترکیب احساساتی مثل گناه، خجالت، بی ارزشی و نا امیدی در کودکی با این شرایط ایجاد می‌شود و باعث می‌شود که او به طور کلی احساس اعتماد به نفس پایینی داشته باشد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مشکلات ارتباطی با همسالان

مشاجرات والدین کودکان را غمگین، مشوش، پرخاشگر، لجباز می‌کند و سبب می‌شود مشکلات ارتباطی با همسالان خود داشته باشند

واکنش احساسی و رفتاری کودکان به مشاجره والدین

تحقیقات نشان داده چیزهایی که والدین تجربه می‌کنند، بچه‌ها هم تجربه خواهند کرد. از این رو، اگر والدین عصبانی و ناراحت باشند، این احساسات به سایر اعضای خانواده نیز سرایت خواهد کرد. فرزندان بخصوص در سنین پایین به امنیت روانی نیاز دارند و وظیفه تأمین این نیاز بر دوش والدین است. کودک به محض بلند شدن صدای پدر و مادر احساس نگرانی و ناامنی می‌کند. والدین، نقطه امن و یگانه پناهگاه فرزندان هستند، بنابراین هنگام مشاجره، فرزندان نمی‌دانند به چه کسی پناه ببرند

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 آنان را خسته می‌کند. این مسئله آنها را در موقعیتی بسیار دشوار قرار می‌دهد و مجبورشان می‌کند که نقش یک آدم بزرگ را بازی کنند، درحالیکه نه از نظر فیزیکی و نه شناختی به آن اندازه نرسیده‌اند. همچنین والدینی که زندگی باثباتی ندارند، زیاد

مشاجره می‌کنند و قانون مشخصی برای تعاملاتشان ندارند در کنترل فرزندان نیز ناتوان خواهند بود. از آنجا که بچه‌ها والدینشان را الگوی خود می‌دانند و به آنها تکیه می‌کنند، دیدن آنها در حال دعوا و مشاجره برایشان ناراحت کننده و آسیب‌زا خواهد بود

از دیگر واکنش کودکان هنگام مشاجره والدین عبارتند از

کودکان وقتی در معرض مشاجره‌های داغ والدین خود قرار می‌گیرند ترسیده و احساس ناامنی می‌کنند

گاهی ساکت، آرام و سردرگم می‌شوند زیرا نمی‌دانند چه واکنشی باید نشان دهند

کودکان نوپا زمانی که والدین خود را در حال مشاجره می‌بینند شروع به گریه می‌کنند

بیشتر کودکان رفتار والدینشان را حین بازی، مدرسه و رفتار با خواهر و برادرشان تقلید می‌کنند. ازاین‌رو ممکن است آن‌ها نیز رفتار والدین خود را تقلید کرده و به زورگویی و قلدری بپردازند

برخی هم از لحاظ جسمی به خود آسیب وارد می‌کنند و یا ممکن است با موجودات اطراف خود از قبیل حشرات، حیوانات خانگی خیلی بی‌رحمانه رفتار کنند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

برخی کودکان نیز عصبانیت و پرخاشگری خود را به والدین منتقل می‌کنند

برخی نیز خودشان را مقصر مشاجره والدین می‌دانند

کودکان بزرگ‌تر هم ممکن است به فکر فرار از خانه بیفتند و یا ماندن در مدرسه و یا هر مکانی خارج از خانه را به حضور در منزل ترجیح دهند

تأثیرات طولانی مدت اختلاف والدین

الگوهای رفتاری ناسازگار در بچه‌ها زمانی شکل می‌گیرد که می‌خواهند خود را با دعواها و مشاجرات پدر و مادر وفق دهند. آنها گریه می‌کنند، علائمی از ترس نشان می‌دهند، در دعوای والدین دخالت می‌کنند و فرار می‌کنند

بچه‌ها ممکن است حساس و مضطرب شوند. این خصوصیات رفتاری می‌تواند تأثیر بسیار هنگفتی بر اعتماد به نفس و عزت نفس آنها داشته باشد. وقتی الگوهای احساسی منفی از زمان کودکی در آنها شکل گیرد، اصلاح و تغییر آنها بسیار دشوار شده و در زندگی آینده آنها خطرساز خواهد شد

اگر بچه‌ها به طور مداوم شاهد این دعواها باشند، به ویژه در محیط خانه، این رفتارها را تقلید کرده و در بازی با دوستانشان و در موقعیت‌های دیگر همان ها را اجرا می‌کنند. مدل سازی از رفتارهای والدین، پدیده‌ای رشدی است که اگر دعوا کانون آن باشد، تأثیراتی بسیار مخرب خواهد داشت

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

والدین اکثراً سعی می‌کنند حرف‌ها و مشاجراتشان را شب‌ها بعد از اینکه بچه ها 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

فرزندان را آگاه کنید

وقتی که دعواها طولانی می‌شود، بچه‌ها به این فکر می‌افتند که پدر و مادرشان همدیگر را دوست ندارند و شاید می‌خواهند از هم جدا شوند؛ در حالی که معمولاً دعوای پدر و مادر این معنی را ندارد، بنابراین لازم است که بچه‌ها بدانند که بزرگترها هم گاهی درست مثل خود بچه‌ها دعوا می‌کنند و در موقع دعوا ممکن است که حرف‌هایی زده شود که واقعاً منظور آنها نبوده است. باید دوتایی با هم برای بچه‌ها توضیح دهید که گاهی پدر و مادرها با هم مخالف هستند و با هم جروبحث می‌کنند و یا بعضی روزها بزرگترها خسته و کم حوصله می‌شوند و شاید از دست کسی عصبانی باشند، در این زمان ممکن است در خانه بحث و دلخوری یا شاید دعوا پیش بیاید اما این دلیل نمی‌شود

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

که یکدیگر را دوست نداشته باشند. به کودک بگویید که هردو چقدر دوستش دارید

برای کاهش تأثیر مشاجره والدین بر فرزند چه باید کرد؟

والدین باید در خلوت مشکلاتشان را حل کنند، حتی مشاجرات کوچک والدین هم به کودک آسیب می‌رساند.، علائم و نشانه‌های پدیدار شدن دعوا و مشاجره را تشخیص دهید و آن را به زمانی که بچه‌ها حضور نداشته باشند معوق کنید و بهتر است این مشاجرات در محلی به غیر از خانه انجام شود

بهتر است کودکان بیاموزند بزرگسالان هم درست مانند خودشان که ممکن است با همسالانشان دعوا کنند، گاهی مشاجره می‌کنند، اما این مشاجره به معنای جدا شدن پدر و مادر نیست. باید به فرزند توضیح داد که ممکن است ما با صدای بلند صحبت کنیم، اما یکدیگر را دوست داریم



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

اجازه بدهید فرزندتان در مورد مشاجره سوال کند. بچه‌ها ممکن است در مورد رابطه پدر و مادرشان دچار ترس و نگرانی شوند چون درواقع بحث و مشاجره شما را خوب نمی‌فهمند، از این رو، باید به آنها فرصت دهید این نگرانی‌ها را به حداقل برسانند

با نشان دادن علاقه خود به همسرتان جلوی چشم فرزندان، مشاجره‌ها را با محبت متوازن کنید، مهارت کنترل خشم و عصبانیت و راهکارهای پیشگیری از دعواهای زن و شوهری را بیاموزید و با مراجعه به مشاور خانواده، طریقه رفتار با همسرتان را اصلاح کنید

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

این تاثیرات تا چه اندازه مهم است؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR