



تاریخ
۹
مرداد
۱۳۹۹
پنجشنبه

پروتکل مقابله با اختلافات زناشویی

تهیه‌کننده: **زهرا افراسیبی /کارشناس ارشد روانشناسی پلیس فارس**



سبک و شیوه ارتباط شما با همسرتان چگونه است؟

سبک ارتباط انفعالی

شخصی که در روابط خود از این شیوه استفاده می‌کند، احساسات و آرزوهای خود را صادقانه بیان نمی‌کند. او به جای اینکه نظرات خود را به زبان بیابورد بیشتر تسلیم نظرات و عقاید دیگران می‌شود و از این جملات استفاده می‌کند: «من اهمیت نمی‌دهم»، «برای من مهم نیست»، تو تصمیم بگیر و افراد منغل از درگیری و تضاد اجتناب می‌کنند و باور دارند که حقوق آنها به‌اندازه حق و حقوق دیگران حائز اهمیت نیست.

ریشه اصلی رابطه انفعالی عزت‌نفس پایین است و اغلب برای اجتناب از صدمه زدن به دیگران، اجتناب از درگیری و ناراحتی و با اجتناب از در معرض انتقاد قرار گرفتن، مورد استفاده قرار می‌گیرد. رفتار انفعالی اغلب با حسن نیت همراه است («من نمی‌خواستم ناراحتشان کنم»، «می‌ترسیدم حرف نادرستی بزنم» و ...). رابطه انفعالی هم به خود فرد صدمه می‌زند و هم به رابطه‌ای که برقرار می‌کند آسیب می‌رساند. یک فرد منغل ممکن است اجازه دهد تا حقوقش مورد تعرض قرار گیرد و نهایتاً باعث می‌شود تا حسن کند که او را درک نمی‌کنند و قدر او را نمی‌دانند.

سبک ارتباط تهاجمی

شخصی که شیوه ارتباطش تهاجمی است دقیقاً برعکس یک فرد منغل عمل

ضرب‌المثل‌های جهان

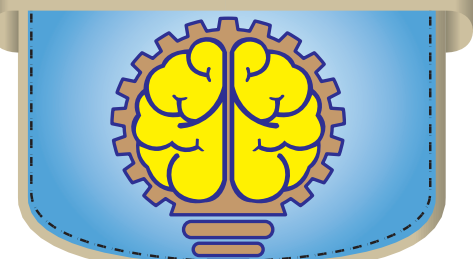
خوشبختی افراد بدبخت در کار

نهفته است

استونی

صفحه
۶
شماره
۲۸۵۴
سال
بیست و ششم

اندیشه



۲.نیاز به احساس تعلق خاطر داشتن و پذیرفته شدن

هر دو طرف باید حس کنند که از طرف همسرشان پذیرفته می‌شوند. باید باور کنند که فارغ از هر اشتباه و نقص و ناامنی که ممکن است هر کسی داشته باشد، به خاطر همان کسی که هستند مورد توجه‌اند. هر کدام از زوجین باید چنین حس کنند که یک بخش از چیزی بزرگتر از خودشان هستند. «زندگی مشترک» همان چیز بزرگتر است. هر یک از طرفین باید در رابطه احساس راحتی کافی کنند؛ به گونه‌ای که بتواند آنچه را که می‌اندیشد و احساس می‌کند، بدون ترس از قضاوت و طرد شدن با دیگری مطرح کرده و به اشتراک بگذارد.

۳. نیاز به امنیت/اعتماد

هر زوج باید احساس کند که می‌تواند به فردی که با او رابطه عاشقانه دارد، اعتماد کند و در روابطشان احساس امنیت داشته باشد. این امنیت ممکن است برای هر فرد معنی متفاوتی داشته باشد، اما هر چه که هست باید شامل مفهوم احساس امنیت در رابطه باشد. امن به این معنی که بتواند تمامی احساسات و افکارش را به اشتراک بگذارد و نگران عواقب آن نباشد. همه ما می‌دانیم که اعتمادپذیر بودن مخاطب برای هر رابطه‌ای، چه عاشقانه و چه دیگر انواع رابطه ضروری است؛ بنابراین، هر یک از زوجین باید در پیمانی که با هم بسته‌اند احساس امنیت کنند؛ و باور داشته باشند که دیگری از آن‌ها محافظت خواهد کرد و در هر شرایطی به آن‌ها عشق خواهد ورزید.

۴.نیاز به حس ارزشمند بودن و در اولویت قرار گرفتن

برای هر فردی مهم است که احساس کند که برای شریک زندگی خود اهمیت دارد. همچنین مهم است که بدانند نسبت به اشخاص دیگر، تعهدات دیگر و سایر جنبه‌های زندگی همسرش، از اولویت بالاتری برخوردار است. این بدان معنا نیست که افراد متأهل نباید احساس استقلال داشته باشند. یا نباید دوستایی خارج از رابطه خود در زندگی مشترک داشته باشند. بلکه به این معناست که هر دو شریک از طرف مقابل احساس ارزشمند بودن کنند؛ یعنی بدانند که اگر به وجود همسرشان نیاز داشته باشند، در اولویت قرار خواهند گرفت.

۵.نیاز به خواسته شدن

در نهایت مهم است که هر یک از زوجین توسط دیگری خواسته شود و سطحی از صمیمیت مطلوب را با همسرش داشته باشد. صمیمیت لزوماً معادل داشتن رابطه جنسی نیست. صمیمیت می‌تواند به معنی هر گونه نزدیکی روحی، فکری یا عاطفی و یا نزدیکی‌ای که در خلوت رخ می‌دهد، باشد. یک آغوش یا بوسه وقتی همسرتان سرگرم کارهایش است و یا حتی چشمک‌ی که در یک اتاق شلوغ بین زوجین رد و بدل می‌شود می‌تواند نشان صمیمیت باشد. این بخش مهمی از ارتباط سالم برای زوجین است و مفهوم آن این است که در سطح خوبی از میزان صمیمیت مورد توجه همسرش بوده و از طرف او خواسته شود.

ادامه در شماره بعد...



در خانه با دوستی که در بیرون از خانه دارد در خیال خود ادامه می‌دهد.

دوست تخیلی در این سن نیز نمی‌تواند اثر منفی‌ای بر کودک بگذارد بلکه، می‌تواند منشأ شکل‌گیری رفتارهای آینده کودک نیز شود. صدای زنگ خطر داشتن دوست تخیلی برای کودک ایرادی ندارد به این شرط که این دوستی، با بزرگ‌تر شدن کودک و آشنا شدن او با واقعیت‌های پیرامونش کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر شود تا اینکه واقعیت جای تخیل را در ذهن او بگیرد. اگر از هفت‌سالگی به بعد، دوست خیالی در ذهن فرزند، زمان زیادی از او را بگیرد و کودک وقت زیادی را با او بگذراند و این موضوع مانع از تعامل واقعی او با کودکان دیگر شود، این رفتار نگران‌کننده است و می‌تواند ناشی از ضعف کودک در برقراری ارتباط با دیگران، افسردگی و گوشه‌گیری باشد. در چنین شرایطی والدین باید کودک را زیر نظر روانشناس کودک قرار دهند تا ریشه‌های این ناتوانی در او شناسایی و برای درمان به موقع کودک اقدام شود.
تفسیرها
گردن دوست خیالی حتماً مشاهده کرده‌اید، کودک خطایی را مرتکب شده است. او برای فرار از تنبیه احتمالی، می‌کوشد با دروغ گفتن به والدین خود عامل خطا را دوست خیالی خویش معرفی کند و مدعی می‌شود که دوستش به او گفته است که آن کار اشتباه را انجام دهد. تا این جای کار ایرادی ندارد اما والدین نباید این موضوع و توجیه را جدی بگیرند. آن‌ها باید مدعای کودک خود را شنیده و به کودک بگویند که اگر دوستش گفته است که آن کار اشتباه را انجام دهد، چرا او این کار را کرده است؟ والدین در چنین شرایطی هرگز نباید به دوست خیالی فرزند خود توهین کنند بلکه، باید کودک را هدف سؤال خود قرار داده تا کودک به آن سؤال جواب دهد و خود را در مقام پاسخگویی ببیند. دروازه ورود به تعاملات جدید بچه از دوست خود جدا نمی‌شود. او همیشه به دنبال درونی کردن این دوستی است. شاید سؤال کنید که دوست خیالی چه کمکی به فرزند می‌کند و آیا وجودش می‌تواند مفید باشد؟ جواب سؤال شما مثبت است. کودک با کمک دوست خیالی خود برخی رفتارهای اجتماعی را یاد می‌گیرد. او با تقویت مهارت‌های زندگی و فردی در خود با دنیای بیرون ارتباط برقرار می‌کند و می‌تواند با تعاملی که با دوست خیالی‌اش داشته است، برخی واقعیت‌ها را برای خود عینیت ببخشد. تعامل بچه‌ها با دوست خیالی مانند دندان‌درآوردن در نوزادان است. بدون وجود دوست خیالی، بچه‌ها مهارت ارتباط برقرار کردن با دیگران و ورود به دنیای واقعی را یاد نمی‌گیرند؛ بنابراین، می‌توان مدعی شد که دروازه ورود به تعاملات

فرزندان دوست خیالی دارد؟

این نکات را فراموش نکنید



معمولاً این دوستان خیالی ممکن است ویژگی یا استعداد خاصی داشته باشند یا در فعالیتی شرکت کنند که کودکان در مورد آن کنجکاو است، اما ترس این را دارد که آن کار را انجام دهد. یک قانون کلی این است که هرگز در مورد دوست خیالی کودکان حرفی نزنید، مگر اینکه او خودش در مورد چنین دوستی صحبت کند. تخیل بچه‌ها، نشانه سلامت روان کودک از دو تا سه سالگی شرایط ذهنی مناسبی برای رشد و پرورش تخیلش دارد. او در این سن، با تجسم کردن‌های بی‌درپی چنان در خیال خود غرق می‌شود که تصور می‌کند هر چیزی را که می‌بینند واقعی است. تخیل این‌چنین نشان‌دهنده هوش بالا، سلامت روان و عادی بودن وضعیت کودک است و والدین نباید از پایت اینکه فرزند خردسالشان با کسی که آن‌ها نمی‌بینند بازی می‌کند نگران باشند. ممکن است کودک در ابتدا با عروسک خود حرف بزند. با او گریه کند و با او بخندد. این رفتار در این سن، با رفتن به مهدکودک یا رفتارهایی است که کودک می‌تواند از خود نشان دهد. انتخاب دوست تخیلی باریشه‌ای از واقعیت هرقدر کودک بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود، شناخت و درک او از محیط اطرافش بیشتر می‌شود. کودک در سن پنج سالگی با افزایش دامنه آشنایی‌اش با افراد مختلف شکل دوست تخیلی خود را نیز تغییر می‌دهد. کودک در این سن، با رفتن به مهدکودک یا دوست شدن با گروه همسالان خود، یکی از آن‌ها را که با او احساس دوستی بیشتری می‌کند به‌عنوان دوست انتخاب می‌کند. این انتخاب منجر به این می‌شود که کودک در زمانی که دوست واقعی کنارش نیست، تصور کند که همراه با اوست و به این دلیل، بازی‌های خود را

همنشین خیالی می‌تواند به ما تا اندازه قابل‌توجهی بیاموزد که کودکان چگونه در مورد روابطشان با دیگران فکر می‌کنند. یکی از مسائلی که اطلاع پیدا کردن از آن بسیار سخت است این است که کودکان درباره روابط با افراد دیگر چه چیزی را می‌دانند و چه چیزی را نمی‌دانند، به‌ویژه کودکانی که در سنین قبل از مدرسه هستند.

همنشین خیالی می‌تواند به ما تا اندازه قابل‌توجهی بیاموزد که کودکان چگونه در مورد روابطشان با دیگران فکر می‌کنند. یکی از مسائلی که اطلاع پیدا کردن از آن بسیار سخت است این است که کودکان درباره روابط با افراد دیگر چه چیزی را می‌دانند و چه چیزی را نمی‌دانند، به‌ویژه کودکانی که در سنین قبل از مدرسه هستند. در این سن کمی زمان می‌برد تا بچه‌ها خودشان دوست کسی شوند. در این زمان، آن‌ها دوست خیالی برای خود انتخاب می‌کنند؛ دوستی که برخی والدین نگران وجودش هستند، چرا که فکر می‌کنند فرزندشان دچار توهم شده است؛ اما داشتن دوست خیالی در کودک طبیعی است یا غیرطبیعی؟ با دوست خیالی کودک چگونه باید برخورد کرد و چه زمانی باید به این دوستی پایان داده شود؟ این سؤالات و چند پرسش دیگر را باعاطفه کیانی نژاد، روانشناس طرح کرده‌ایم. درباره دوست خیالی کودکان بدانید گفتگو در مورد دوست خیالی کودکان به شما کمک می‌کند تا ارتباط محکم‌تری با کودکان برقرار و درعین حال به پرورش قوه تخیل او کمک کنید. علاوه بر آن، دانستن بیشتر در مورد دوست خیالی باعث می‌شود شما درباره علایق، ترس‌ها و احساسات کودکان بیشتر بدانید، زیرا علایق یا بی‌بازی‌های کودک با دوست خیالی‌اش یکسان است.