



مركز سلامت

آمل فابری - اولین سازیش
مرکز جهانبگیر



خواهر، برادرهای سازگار



برخوردهای موثر با کشمکش و رقابت فرزندان **چاپ ششم**

به نام مهربان ترین مهربانان

نام کتاب: خواهر، برادرهای سازگار

اثر: آدل فابر - ایلین مازلش ترجمه: مژگان جهانگیر

هدف نویسندگان این کتاب ارایه راه حل های مختلف مواجهه با اختلافات بین فرزندان، والدین و فرزندان و حل آنها میباشد که این مهم را با به کارگیری مکانیسم های دفاعی بلوغ یافته و در قالب داستان ها یا تصاویر کارتونی میسر نموده اند.

می توان گفت تجربیات دوران کودکی ما با خواهر، برادرهایمان تعیین کننده اعمال، افکار و احساسات ما در دوران بزرگسالی است.

نیاز خواهر، برادرها این است که احساساتشان را نسبت به یکدیگر بپذیریم با استفاده از واژه های که هم حسی شما را نشان می دهد، با صحبت از آرزوهای او باید شیوه ی معقول بروز خشم را به آنها بیاموزیم.

در برابر میل شدید به مقایسه فرزندان مقاومت کنید و به جای آن مشاهدات و احساس خود را توصیف کنید.

کودکان غالباً تحسین دیگران از خواهر و برادرهایشان را مترادف با تحقیر خود میدانند.

بجای آنکه ادعا کنید هر دو را به یک اندازه دوست دارید عشق منحصر بفرد خود را به هر یک از آنها نشان دهید. یکسان وقت گذاشتن به مثابه صرف وقت کمتر است. براساس نیاز هر کودک وقت صرف او کنید.

به هیچ کس اجازه ندهید کودک را اسیر هیچ نقشی کند و نه به خود کودک اجازه انتخاب نقش را بدهید.

نیاز کودکان مشکل دار، بیمار تلقی شدن نیست، نیاز آنها پذیرش سرخوردگیشان و تمرکز بر توانایی هایشان است.

برخورد صحیح والدین در هنگام مشاجره ی کودکان:

مشاجره معمولی، توجه نکنید

دعوا شدیدتر، خشم آنها را بپذیرید، با حفظ احترام مشکل را توصیف کنید و یافتن راه حل را به آنها بسپارید.

اوضاع خطرناک، مشاهدات خود را توصیف کنید و آنها را از هم جدا کنید.

کلام آخر . دنیایی را تصور کن که در آن کودکان در دامن خانواده هایی پرورش می یابند که کسی حق آزار رساندن به دیگری را ندارد، آنها می آموزند که خشم خود را نسبت به یکدیگر، به شیوه های معقول و بی خطر ابراز کنند. خانواده هایی که در آنها هر کودک ارزش فردی خود را داراست نه در رابطه با دیگران، مکان هایی که در آنها اصل همیاری جاری است نه رقابت، هیچ کس در دام نقش ها گرفتار نیست و کودکان تحت راهنمایی والدین، همواره حل اختلاف را تجربه می کنند.

خلاصه گر. سحر داودزاده