

«حل تعارض در خانواده»

(مناسب برای کودکان بالای ۶ سال و نوجوانان، با همراهی والد)

این کاربرگ‌ها ابزارهای کمکی و آموزشی هستند و جایگزین درمان تخصصی یا مراجعه به روان‌شناس نمی‌شوند.

گاهی اختلاف بر سر تکلیف مدرسه، جمع‌کردن وسایل یا استفاده از گوشی، هر روز تکرار می‌شود؛ والد بیشتر تذکر می‌دهد و فرزند بیشتر مقاومت می‌کند. در این چرخه، معمولاً فرصت کمی برای فهمیدن نگرانی‌های یکدیگر باقی می‌ماند.

این کاربرگ کمک می‌کند یک مشکل مشخص را بدون مقصریابی بررسی کنید، حرف هر دو طرف را بشنوید و راه‌حلی عملی را برای یک هفته بیازمایید. هدف، گرفتن قول یا امضا از فرزند نیست؛ هدف، تمرین حل مسئله با مشارکت اوست.

این تمرین از اصول حل مسئله مشارکتی، تنظیم هیجان و ارتباط محترمانه الهام گرفته است:

- ابتدا آرام‌شدن، سپس حل مسئله: هنگام عصبانیت شدید، گوش‌دادن، انعطاف‌پذیری و بررسی راحل‌ها دشوارتر می‌شود. گفت‌وگو را زمانی انجام دهید که هر دو آمادگی نسبی دارید.
- شناخت مانع، پیش از قضاوت: انجام‌نشدن یک کار همیشه به معنای بی‌مسئولیتی نیست؛ دشواری تکلیف، خستگی، فراموشی یا سختی قطع یک فعالیت لذت‌بخش هم ممکن است نقش داشته باشد.
- شنیدن هر دو نگرانی: مشارکت فرزند به معنای کنارگذاشتن مسئولیت والد نیست. راحل باید هم نگرانی والد را در نظر بگیرد و هم دشواری فرزند را.
- توافق مشخص و قابل‌بازبینی: «از فردا مرتب باش» راهنمای روشنی نیست؛ اما «بعد از بازی، قطعات را داخل سبد بگذاریم» قابل‌اجرا و قابل‌بررسی است.

توجه: این برگه، نسخه رسمی یا کامل یک درمان تخصصی نیست و نتیجه آن برای همه خانواده‌ها یکسان نخواهد بود.

پیش از شروع جلسه

- فقط یک موضوع را انتخاب کنید.
- برای شروع، حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان بگذارید؛ اگر لازم شد، جلسه را کوتاهتر کنید.
- هنگام گرسنگی، خستگی شدید یا وسط دعوا سراغ کار برگ نروید.
- با اجازه و آمادگی فرزند شروع کنید: «میخواهم راهی پیدا کنیم که این موضوع برای هر دویمون راحتتر بشه. الان وقت مناسبیه؟»
- اگر تنش بالا رفت، مکث کنید و زمان مشخصی برای ادامه بگذارید.

توافق های گفتوگو

- ☐ نوبتی حرف می‌زنیم و حرف یکدیگر را قطع نمی‌کنیم.
- ☐ توهین، تهدید و مسخره کردن نداریم.
- ☐ به جای «تو همیشه...»، درباره یک اتفاق مشخص حرف می‌زنیم.
- ☐ لازم نیست با تمام حرف های هم موافق باشیم تا آن ها را بشنویم.
- ☐ اگر به توافق نرسیدیم، کسی را مجبور به امضا نمی‌کنیم.

گام اول: مسئله را مشخص کنیم

موضوع جلسه:

دقیقاً چه اتفاقی، در چه زمانی، تکرار می‌شود؟

به جای «خیلی بی‌نظمی»، بنویسید:

«بعد از بازی عصر، وسایل روی کف اتاق می‌مانند و موقع خواب درباره جمع‌کردنشان بحث می‌کنیم».

گام دوم: دیدگاه هر دو نفر را بشنویم

بهتر است ابتدا فرزند توضیح بدهد و والد، پیش از پاسخ دادن، برداشت خود را بررسی کند.

پرسش	پاسخ فرزند	پاسخ والد
از نگاه من، مشکل چیست؟		
چه چیزی این موقعیت را برایم سخت می‌کند؟		
چه احساسی پیدا می‌کنم؟		
چه چیزی برایم مهم است یا نگران چه هستم؟		

		دوست دارم چه چیزی تغییر کند؟
--	--	------------------------------

بررسی کنیم درست فهمیده‌ایم

والد: «اگر درست فهمیده باشم، برای تو سخت است که ...؛ درست متوجه شدم؟»

فرزند، با کمک والد در صورت نیاز: «نگرانی تو این است که ...؛ درست فهمیدم؟»

نکته: شنیدن و تأیید احساس، به معنای پذیرفتن هر رفتار یا خواسته نیست. می‌توان گفت:

«می‌فهمم دوست داری بازی ادامه پیدا کنه؛ در عین حال، مسیر رفت‌وآمد باید امن بمونه.»

گام سوم: چند راه‌حل پیشنهاد بدهیم

بپرسید:

«چه راهی پیدا کنیم که هم نگرانی تو را در نظر بگیرد و هم نگرانی من را؟»

ابتدا پیشنهادها را بنویسید؛ لازم نیست همان لحظه درباره هر کدام تصمیم بگیرید.

آیا برای هر دو قابل قبول و عملی است؟ چه تغییری لازم دارد؟	پیشنهاد چه کسی است؟	راه‌حل پیشنهادی
---	---------------------	-----------------

پیش از انتخاب راه‌حل، مطمئن شوید که:

☐ ایمن و متناسب با سن فرزند است.

☐ نگرانی اصلی هر دو نفر را در نظر می‌گیرد.

□ با زمان، امکانات و توان فعلی خانواده سازگار است.

□ روشن است و می توانیم بفهمیم انجام شده یا نه.

گام چهارم: توافق یک هفته ای بنویسیم

بخش توافق	تصمیم مشترک ما
قرار است چه کاری انجام شود؟	
چه زمانی و کجا؟	
سهم فرزند چیست؟	
سهم والد و کمک موردنیاز چیست؟	
یادآوری چگونه انجام می شود؟ مثلاً زنگ، تصویر یا یک جمله توافق شده	
اگر اجرا سخت شد، چه می کنیم؟	
از کجا می فهمیم توافق کمک کرده است؟	
زمان مرور توافق	روز ساعت

موافقت والد:

موافقت فرزند، به صورت نوشته، نقاشی یا علامت دلخواه:

قرار است این راه حل را امتحان کنیم، نه اینکه از همان ابتدا همه چیز را بی اشتباه انجام بدهیم.

اگر اجرا نشد، ابتدا بررسی می‌کنیم کجای برنامه دشوار یا مبهم بوده است، نه اینکه فوراً دنبال مقصر بگردیم.

یک مثال برای شروع

موضوع: جمع کردن قطعات ساختنی پیش از خواب.

دیدگاه فرزند: «اگر جمعش کنم، چیزی که ساختم خراب میشه. می‌خوام فردا ادامه بدم.»

دیدگاه والد: «نگرانم قطعات زیر پا بمونن و کسی آسیب ببینه. نمی‌خوام هر شب درباره اش بحث کنیم.»

توافق مشترک:

«ساخته نیمه تمام را روی یک سینی در جای امن می‌گذاریم. ساعت ۸ شب، قطعات استفاده نشده داخل سبد می‌روند. والد پنج دقیقه قبل یادآوری می‌کند و دو روز اول برای شروع جمع کردن همراهی می‌کند.»

معیار بررسی: مسیر رفت و آمد باز بماند و ساخته کودک هم حفظ شود.

زمان مرور: جمعه عصر؛ بررسی می‌کنیم چه چیزی کمک کرد و چه چیزی نیاز به تغییر دارد.

گام پنجم: پایان هفته، توافق را مرور کنیم

بهتر است هر نفر جداگانه پاسخ بدهد، سپس پاسخ‌ها را با هم مرور کنید.

پرسش	پاسخ فرزند	پاسخ والد
------	------------	-----------

		چه چیزی خوب پیش رفت؟
		کدام بخش سخت بود؟
		آیا احساس کردم حرفم شنیده شد؟
		چه کمک یا تغییری لازم دارم؟

تصمیم هفته بعد:

☐ همین توافق را ادامه می دهیم.

☐ این بخش را تغییر می دهیم:

☐ راه حل دیگری را امتحان می کنیم:

نکات مهم برای والد

- برای کودکان کم سن تر: لازم نیست کودک خودش پاسخها را بنویسد؛ شما می توانید حرف هایش را یادداشت کنید. او می تواند با حرف زدن، نقاشی کشیدن یا انتخاب بین دو گزینه مناسب، نظرش را بیان کند. هدف، شنیدن دیدگاه کودک است، نه اضافه کردن یک تکلیف دیگر.
- برای نوجوانان: درباره زمان جلسه و شیوه ثبت توافق هم نظرشان را بپرسید و حریم خصوصیشان را رعایت کنید.
- اگر فرزند می گوید «نمی دانم»: فرصت بدهید. می توانید بپرسید: «شروع کردنش سخته، خود کار سخته یا چیز دیگه ای هست؟»
- مشارکت، به معنای مذاکره درباره ایمنی نیست: زدن، تهدید و رفتار خطرناک باید همان لحظه متوقف شوند؛ درباره علت و راه پیشگیری، بعداً گفتوگو کنید.
- توافق اجراننده، اطلاعات تازه می دهد: شاید قدم انتخاب شده بزرگ بوده، زمان مناسبی نداشته یا مهارتی نیاز به آموزش داشته است.

- اگر تعارض با خشونت، ترس، تهدید یا تحقیر مداوم همراه است، این کاربرگ به‌تنهایی کافی نیست؛ اولویت با ایمنی و دریافت کمک تخصصی است.

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست‌ها، مقالات و صداهای آرامش‌بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)