

دعوی بین خواهر و برادرها را مدیریت کنیم



آریتا عطار در خانواده هایی که چند فرزند دارند، اختلاف و درگیری میان آن ها امری طبیعی است. اما می توان آن را کاهش داد. به باور کارگیری روش های تربیتی صحیح و ایجاد محیطی آرام، می توان رابطه ای صمیمی تر میان فرزندان ایجاد کرد. این راهکارها به والدین کمک می کند تا فضای خانه را از تنش به آرامش تبدیل کنند. وقتی دو یا چند کودک در یک خانه با هم زندگی می کنند، طبیعی است که اختلاف نظر، رقابت و حتی دعوا رخ دهد. اگر این درگیری ها مداوم و شدید باشد، می تواند روابط فرزندان را تحت تأثیر قرار دهد و آرامش خانواده را از بین ببرد. در این گزارش قرار است به بررسی راه های مؤثر برای کاهش درگیری میان فرزندان بپردازیم.

۱. علت درگیری

برای اینکه بتوانید دعوای آنها را به درستی مدیریت کنید، باید ابتدا علت اصلی آن را شناسایی کنید.

دلایل رایج درگیری:

- **رقابت برای جلب توجه والدین:** وقتی یک کودک احساس کند دیگری توجه بیشتری دریافت می کند، ممکن است حسادت و رقابت داشته باشد.
- **اختلاف در مالکیت وسایل:** اسباب بازی ها، کتاب ها و وسایل شخصی گاهی باعث مشاجره می شوند.
- **تفاوت شخصیت و نیازها:** فرزندان با ویژگی های شخصیتی متفاوت ممکن است روش های متفاوتی برای بیان احساسات خود داشته باشند.
- **استرس یا خستگی:** کودکان وقتی گرسنه، خسته یا ناراحت باشند، بیشتر مستعد درگیری هستند.

راهکار عملی: قبل از واکنش نشان دادن، مشاهده کنید که دعوای چه موضوعی ناشی شده است و با آرامش علت را بررسی کنید.

۲. آموزش مهارت های ارتباطی

یکی از مهم ترین دلایل دعوای نداشتن توانایی در بیان احساسات است. کودکان باید یاد بگیرند احساسات و نیازهای خود را بدون آسیب رساندن به دیگران بیان کنند.

روش های آموزش مهارت ارتباطی:

- **استفاده از کلمات به جای فریاد:** به کودک پیام دهید وقتی عصبانی است، بگوید «من ناراحتم چون...» به جای اینکه کسی را بزند یا فریاد بکشد.
- **بیان احساسات یا احترام:** توضیح دهید که می تواند احساس خود را بیان کند بدون اینکه به خواهر یا برادرش توهین کند.
- **گوش دادن فعال:** به فرزند خود نشان دهید که شنیدن حرف های دیگران اهمیت دارد و باید به حرف هم احترام بگذاریم.
- **تمرین عملی:** بازی های نقش آفرینی می تواند به کودکان کمک کند تا مهارت های ارتباطی را به شکل سرگرم کننده یاد بگیرند.
- **ایجاد قوانین مشخص در خانه:** قوانین روشن باعث می شوند کودکان بدانند چه رفتاری قابل قبول است و چه چیزی ممنوع است.

نمونه قوانین:

- نوبت گرفتن در بازی ها و استفاده از وسایل مشترک
- احترام به فضای شخصی و وسایل دیگران
- صحبت کردن با جملات مؤدبانه حتی هنگام اختلاف نظر
- **راهکار عملی:** قوانین را به شکل تصویری یا کارت های رنگی برای کودکان یادآوری کنید و در مواقع لازم آن ها را مرور کنید.
- **تقویت همکاری به جای رقابت:** کودکان به طور طبیعی رقابت می کنند، اما با ایجاد فرصت های همکاری می توان این انرژی را به مسیر مثبت هدایت کرد.
- **ایده هایی برای تقویت همکاری:**
 - **بازی های گروهی:** بازی هایی که نیازمند کار تیمی هستند، مثل ساختن یک برج با لگو به صورت مشترک.
 - **وظایف مشترک:** مثل مرتب کردن اتاق یا کمک در آشپزخانه به شکل تیمی.
 - **پروژه خانوادگی:** ساخت کاردستی یا برنامه کوچک که نیازمند همکاری همه اعضای خانواده باشد.
- تأثیر: همکاری باعث می شود فرزندان ارزش همدلی و کمک به دیگران را تجربه کنند و حس موفقیت مشترک داشته باشند.

۵. والدین به عنوان الگو

کودکان رفتار والدین را الگوبرداری می کنند. اگر والدین دعوای و اختلافات خود را به شکل سالم مدیریت کنند، فرزندان نیز این مهارت را یاد می گیرند.

نکات عملی:

- از مشاجره و فریاد کشیدن در حضور فرزندان پرهیز کنید.
- وقتی اختلافی پیش می آید، با آرامش و بحث منطقی آن را حل کنید.
- از جملات مثبت و حل مسئله محور استفاده کنید: «بیایید با هم راهی حل پیدا کنیم.»
- **تشویق رفتار مثبت:** تمرکز روی رفتارهای مثبت به جای رفتارهای منفی، انگیزه فرزندان را برای همکاری افزایش می دهد.
- **روش های تشویقی:**
 - تعریف و تحسین کلامی برای همکاری و مهربانی
 - اختصاص وقت بیشتر برای بازی مشترک
 - پاداش های کوچک، مثل برجسب های تشویقی یا فعالیت مورد علاقه
- تأثیر: این روش باعث می شود کودکان یاد بگیرند رفتار مثبت باعث رضایت و توجه والدین می شود.

۷. اختصاص زمان خصوصی برای هر فرزند

گاهی دعوایها به دلیل کمبود توجه والدین رخ می دهد. هر کودک نیاز دارد احساس کند برای والدینش مهم و خاص است. **راهکار عملی:** روزانه پانزده تا بیست دقیقه وقت اختصاص دهید تا فقط با یک فرزند بازی یا گفت و گو کنید. این زمان باعث می شود کودک کمتر برای جلب توجه رقابت کند.

● دلایل دعوای فرزندان

دعوی بین فرزندان معمولاً طبیعی است و دلایل مختلفی دارد، مانند رقابت برای جلب توجه والدین، اختلاف در مالکیت وسایل شخصی، تفاوت شخصیت ها و حتی خستگی یا گرسنگی. شناسایی علت اصلی به شما کمک می کند راهکار مناسب ارائه دهید.

● تأثیر تنبیه در کاهش دعوای

تنبیه فیزیکی یا کلامی ممکن است باعث ترس کوتاه مدت شود، اما مهارت های حل اختلاف و روابط سالم را به فرزندان نمی آموزد. بهتر است با آموزش مهارت های ارتباطی و تقویت همکاری، درگیری ها را کاهش دهید.

● زمان کمک گرفتن از مشاور

اگر دعوایها شدید، مکرر و خارج از کنترل والدین باشد یا باعث آسیب روانی و جسمی شود، بهتر است از روانشناس کودک یا مشاور خانواده کمک بگیرید. مشاور می تواند راهکارهای تخصصی و عملی برای مدیریت اختلافات ارائه دهد.

● جمع بندی

کاهش درگیری بین فرزندان نیازمند صبر، دقت و آموزش مهارت های اجتماعی است. با شناسایی علت دعوای، آموزش مهارت های ارتباطی، ایجاد قوانین مشخص، تقویت همکاری، الگوگیری والدین و تشویق رفتار مثبت، می توان محیطی آرام و دوستانه ایجاد کرد.

هوای ریه هایتان را داشته باشید

تنها راه مقابله با بیماری های ویروسی و تنفسی در این روزهای آلوده فقط خودمراقبتی است

معصومه متین نژاد | هشدارهای وزارت بهداشت در روزهای پایانی فصل پاییز گویای آن است که شیب ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید صعودی شده و به اوج خود رسیده است. از آن طرف، پدیده وارونگی هوا هم سبب افزایش آلاینده ها و آلودگی بیشتر هوا شده است. هم زمانی که سبب شده تا این روزها بیش از هر زمان دیگری شاهد بستری شدن بیماران تنفسی با مراجعه آن ها به مراکز درمانی باشیم. مسئله ای که در سایه غفلت و ناآگاهی ما می تواند مرگ و میر بیشتری را در گروه های حساس مانند سالمندان، کودکان و بیماران نقص سیستم ایمنی رقم بزند. شاید بد نباشد بدانید در سال گذشته حدود ۳۰ هزار نفر در کشورمان بر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست دادند که نسبت به سال پیش از آن ۴ هزار نفر افزایش داشته است. موضوعی که ما هیچ راهکار مقابله ای با آن جز خودمراقبتی و جدی گرفتن بیشتر دستورالعمل های بهداشتی نداریم. بنابراین امروز یک بار دیگر می خواهیم قدری درباره آن با هم صحبت کنیم تا هم از شیوع بیشتر بیماری های ویروسی در جامعه بکاهیم و هم کمتر از آلودگی هوا متأثر شویم.



طرفیت ریه هایتان را افزایش دهید

● تنفس عمیق

به آرامی نفس بکشید و هنگام پایین آمدن دیافرامگم نفس کشیدن، نفس عمیق تری بکشید و از این روش برای افزایش ظرفیت ریه هایتان استفاده کنید.

● شمارش نفس

سعی کنید هر روز بر تعداد ثانیه های دم و بازدم خود بیفزایید.

یادتان باشد در هوای آلوده این تمرین ها را انجام ندهید.

مایعات به قدر کافی بنوشید

مصرف مایعات کافی به ویژه در هنگام ابتلا به عفونت های تنفسی سبب رقیق شدن مخاط و کمک به تنفس می شود. سعی کنید روزانه شش تا هشت لیوان مایعات بنوشید. مصرف غذاهای رقیق مانند سوپ، آش و اشکنه می تواند کمکی به تأمین بهتر آب مورد نیاز بدن باشد. نوشیدن دمنوش های گرم هم در این هوای خنک گزینه ای عالی برای این منظور است.

مصرف دخانیات را کنار بگذارید

مصرف مواد دخانی از هر نوعی که باشد برای سلامتی شما و ریه هایتان مضر است، به ویژه وقتی دچار عفونت تنفسی هم شده باشید. سعی کنید برای سلامتی خودتان و دیگران از راکتا بگذارید. شاید خیلی به چشم نیاید ولی بخشی از آلودگی های هوای مربوط به دخانیات است.

از میهمانی دادن و رفتن به میهمانی بپرهیزید

مسیر اصلی انتقال بیماری های ویروسی راه تنفسی است. بنابراین سعی کنید کمتر در گرد همایی های فامیلی و خانوادگی شرکت کنید. اجازه بد دهید قدری از آلودگی هوا و آلودگی ریه های شما دور شود. ویروسی بگذرد، سپس میهمانی ترتیب بد دهید. توجه به این مسئله در صورتی که خودتان یا یکی از نزدیکانتان جزو گروه های حساس و پرخطر هستید از اهمیت بیشتری برخوردار است.

به تغذیه خود اهمیت بدهید

تغذیه نقش بسیار مهمی در کاهش آثار منفی هوای آلوده و همچنین آمادگی بدن برای مقابله با بیماری های ویروسی در این فصل از سال دارد. سعی کنید از مواد غذایی که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند، بیشتر بخورید که مانند:

- **ویتامین C:** مرکبات و سبزیجات برگ سبز
- **بتا کاروتن:** سبزیجات ریشه ای و برگ سبز
- **ویتامین E:** آجیل و سبزیجات برگ سبز
- **آنتی اکسیدان ها:** چای سبز
- **ویتامین D:** نور خورشید، تخم مرغ و ماهی
- **پروبیوتیک:** لبنیات
- **زینک:** غذاهای دریایی، مرغ و حبوبات

* نوعی پروویتامین A

به سراغ درمان های خانگی بروید

بیماری هایی مانند سرماخوردگی، کرونا و حتی آنفلوآنزا معمولاً به درمان های خانگی خوب پاسخ می دهند و نیازی به مراجعه به پزشک نیست. پس سعی کنید در صورت بروز نشانه های بیماری توصیه های طب سنتی برای این منظور را جدی بگیرید و به سراغ مصرف دمنوش ها، جوشانده ها و خوراکی هایی مانند شلغم و عسل بروید که پایه همان داروهای شیمیایی هستند که به وقت مراجعه به پزشک برای شما نسخه می شوند. برای نمونه می توانید این دمنوش ها را امتحان کنید.

یادتان باشد، بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی، کرونا و آنفلوآنزا طبع سردی دارند و شما باید در این مدت بیشتر از خوراکی هایی استفاده کنید که طبع گرمی دارند.

کمتر از خانه خارج شوید

برخی تصور می کنند با زدن ماسک می توانند هر جایی بروند، در حالی که این ماسک های ساده سطح محافظتی بسیار پایینی دارند. چه در برابر ویروس ها و چه هوای آلوده، بهتر است در روز هایی که آلودگی هوا یا آلودگی هوا بالاست، از خانه بیرون نروید. در خانه بمانید. این کار هم به سلامتی خودتان و هم به محافظت از دیگران کمک زیادی خواهد کرد.

از تهویه مناسب استفاده کنید

استفاده از تهویه مناسب و مطبوع، به ویژه در محیط های کاری که تعداد افراد زیاد است، به بهبود کیفیت هوا و پیشگیری از انتقال بیماری های ویروسی کمک زیادی می کند. همچنین برای کاهش آثار منفی هوای آلوده نیز استفاده از این تهویه ها و اوضاع ضروری است. در صورت نداشتن دستگاه تهویه در روز هایی که هوای آلوده نیست، حتماً قدری لای در و پنجره را باز بگذارید تا هوای داخل عوض شود.

در خانه از گیاهان کمک بگیرید

برخی گیاهان نقش دستگاه تهویه و ضد عفونی کننده را دارند و می توانند هوا را از ذرات آلوده پاک کنند. نگهداری این گیاهان در خانه هم برای روز هایی که هوای آلوده است، کار ساز است و هم برای این روز ها که میزان ویروس های بیماری زاد در محیط های بسته زیاد هستند، گیاهانی مانند سانسوریا، گلونما و بامبو، سعی کنید برای سرسبزی محیط خانه به سراغ این گیاهان بروید.

استراحت و خواب کافی داشته باشید

بررسی های پژوهشگران حوزه سلامت نشان می دهد داشتن خواب مناسب شبانه و استراحت کافی، به اندازه تغذیه مناسب در سلامتی و افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن تأثیرگذار است. سعی کنید برای بهره بردن از این موضوع حتماً شب ها بین ساعت ۹ شب تا ۳ صبح در خواب باشید. در صورت بروز اختلال در خواب شبانه تان نیز حتماً مشکل را پیگیری و برطرف کنید.

زنجبیل	بابونه	نعناع و نعناع فلفلی
اکالیپتوس		گل گاوزبان
آویشن		بادرنجبویه
ریشه شیرین بیان		چای سبز