



مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اختلاف با فرزندان را مدیریت کنید

یکی از موضوعات شایع در خانواده‌ها، اختلاف بین والدین و فرزندان دانشجویان است. اگرچه خصوصیات فرزندان از نظر ظاهری، خلق و خو، و... تحت تأثیر عوامل ژنتیک است و مستقیماً از والدین گرفته می‌شود، با این حال هیچ‌کس کاملاً شبیه والدین خود نیست. حتی فرزندان یک پدر و مادر با هم تفاوت دارند. اختلاف ناشی از این تفاوت‌ها امری بدیهی و طبیعی می‌باشد؛ اما بسیاری از والدین وقتی با اختلاف‌هایی در سایر زمینه‌های زندگی مانند؛ اعتقادات، سبک زندگی، پوشش، معاشرت با دوستان و همسالان و... روبرو می‌شوند، نگران و آشفته می‌شوند. در برخی دوره‌های زندگی اختلاف بین والدین و فرزندان بیشتر می‌شود و در دوره دانشجویی به دلایلی همچون هویت‌یابی، افزایش اطلاعات، تأثیر زیاد همسالان، آزادی بیشتر برای استقلال فکری و رفتاری، افزایش معاشرت و ارتباط با افراد مختلف، تمایل به تصمیم‌گیری، کسب مهارت تفکر نقاد این اختلاف‌ها بیشتر می‌گردد.

انواع واکنش منفی به اختلافات

*** برخورد تند و شدید**

در مواجهه با اختلافات برخی والدین مضطرب شده و با رفتارهایی مانند: پرخاشگری، اجبار، محدود کردن، توهین، طعنه و کنایه، تهدید و... سعی در کنترل فرزندان و رفع اختلاف دارند. در این مواقع نه تنها اختلافات حل نمی‌شود بلکه شدیدتر شده یا به ظاهر حل می‌شود اما رابطه بین والدین و فرزندان آسیب دیده و این در رابطه بلندمدت والدین و فرزندان، موفقیت تحصیلی، سلامت و آرامش فرزندان تأثیر منفی دارد.

*** برخورد ضعیف و عقب‌نشینی**

برخی والدین به دلیل ترس از تشدید اختلافات، از هر نوع انتقاد، تذکر، بحث دوری می‌کنند. برخی باورها نیز این نوع برخورد را تشدید می‌کنند. "آنها جوانند و باید جوانی کنند، دنیا عوض شده، بهتر است رویمان به هم باز نشود" از جمله برخوردهای ضعیف مثل انزوا، فرار، سازش، بی‌توجهی، انکار، تسلیم



می باشد. این یک ضرورت است که برای حل اختلاف، با شیوه درست و اصولی با جوانان به صحبت بنشینیم.

روش های حل اختلاف

* برای گفتگوی خوب و موثر به این نکات دقت کنید:

۱. کوتاه و مختصر صحبت کنید
۲. شفاف و روشن حرف بزنید
۳. لحن صدای دوستانه و آرامی داشته باشید
۴. به نوبت سخن بگویید
۵. به صحبت های متقابل گوش دهید
۶. از زاویه او به قضیه نگاه کنید
۷. برای صحبت های خود دلیل داشته باشید

* انتظارات خود را بیان کنید

به عنوان والدین انتظارات خود را به صورت روشن و اصولی مطرح کنید
مثلا انتظاراتان در مورد زمان رفت و آمد، نوع معاشرت، پوشش، هزینه
کردن و ... بیان کنید.



✱ راهنما و الگویی مناسب برای فرزندان باشید

فرزندان به منابع مختلف و اطلاعات زیادی دسترسی دارند، با انسان‌های مختلف در تعامل و ارتباط هستند. و بیش از هر چیز به یک مدل و راهنما نیاز دارند تا اطلاعات. به جای زور و اجبار در زمینه‌های اخلاقی، معنوی، مذهبی، خودتان اعمال و رفتار اخلاقی و مذهبی درستی داشته باشید.

✱ به توافق برسید

قرار نیست چون پدر و مادر هستید فقط نظر شما مهم باشد و حرف خود را به کرسی بنشانید (برخورد تند) همچنین قرار نیست هر آنچه فرزندان می‌خواهد پیش برود (برخورد ضعیف و تسلیم شدن). این نتیجه‌ای جز برد-باخت ندارد. برای رسیدن به یک نتیجه برد-برد در اختلافات با هم به توافق برسید تا هم شما راضی باشید و هم فرزندان. برای توافق می‌توانید:

✱ مصالحه کنید

تصور کنید، انتظار دارید فرزندان ساعت ۹ شب منزل باشد ولی فرزند شما ساعت ۱۰ را مناسب می‌داند در این مواقع با استفاده از مصالحه، توافق کنید که ۹:۳۰ خانه باشد در این صورت نظر هر دو تحقق یافته است.

* از کمک‌های نفر سوم استفاده کنید

در مواقعی که به اختلاف اساسی رسیده‌اید به جای آنکه هر دو بر نظر خود پافشاری کنید، از نفر سوم کمک بگیرید که به عنوان داور بی طرف مورد تأیید هر دو نفرتان باشد. این داور می‌تواند یک روانشناس، فرد باتجربه، دوست باشد که بدون جانب‌داری نظر دهد و به شما در توافق کمک کند.

* راه‌های دیگر برای حل اختلاف

۱. ارتباط مثبت ایجاد کنید و همیشه با کسب مهارت‌هایی رابطه عاطفی خود را حفظ کنید.
۲. اوقات مشترکی داشته باشید تا بتوانید در مورد موضوعات مختلف و از جمله اختلاف‌هایتان حرف بزنید.
۳. برای یکدیگر احترام قائل شوید تا برخورد تند و یا عقب‌نشینی نداشته باشید.
۴. برای استقلال فرزندان تلاش کنید، قرار نیست آنها نسخه برابر اصل شما یا خانواده باشند.

نویسنده: طاهره امیری

مشاور مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



۰۲۱۲۲۴۰۶۶۲۱-۰۲۱۲۲۴۳۹۸۳۷



<http://moshavereh.sbmu.ac.ir>



<http://www.aparat.com/SBMUCounseling/live>



<http://www.aparat.com/SBMUCounseling>



[moshaversbmu](https://www.instagram.com/moshaversbmu)