



بسم تعالی

جلسه سوم روش‌ها و فنون مشاوره کودکان ۱۴۰۱/۱۲/۷

استاد مرشدی

اختلافات والدین با هم چه تأثیری بر نوجوانان دارند؟ در ازدواج‌های قدیمی روی تحقیقات خانوادگی و مسائل معنوی و طبقاتی بدون علم صورت می‌گرفته است ولی شاید یکی از افراد مشکلات روحی داشته باشد که در نظر گرفته نمی‌شد ولی تکنولوژی آگاهی ما را بالا برده است به گفته دکتر مطهری علم باید توأم با ایمان باشد یعنی از آن باید استفاده بهینه برای سلامت روحی خانواده و جامعه کرد و ازدواج باید روی اصول دقیق و منطقی باشد بهترین راه مراجعه به روان‌شناس است که اگر هم آگاهانه ازدواج صورت نگرفته باشد و مشکل و اختلاف پیش آمده باشد روان‌شناس بررسی می‌کند زیرا والدین مسئول هستند در قبال فرزندان و این مسائل روی فرزندان از لحاظ شناختی معنوی و عاطفی و اجتماعی بسیار اثرگذار است که حتی روی بچه شش ماهه هم اثر می‌گذارد مثل وقتی که مادر عصبانی است و بچه را شیر می‌دهد که بچه مستعد اضطراب در بزرگسالی می‌شود از این عوامل می‌توان ۱- ناامنی عاطفی بچه‌ها یا همان دل‌بستگی ناامن ابژه نام برد اولین دل‌بستگی بچه برای رفع نیازهایش عشق به مادر است بعد از دو سالگی دل‌بستگی عاطفی پدیدار می‌شود بچه‌هایی که دل‌بستگی ایمن دارند وقتی مادر از آن‌ها دور می‌شود آرامش دارند و وقتی مادر برمی‌گردد خوشحال می‌شود ولی بچه‌هایی که دل‌بستگی ناایمن دارند وقتی مادر می‌رود ناراحت می‌شوند و وقتی برمی‌گردد قهر می‌کنند در دعوای خانوادگی دل‌بستگی ناایمن به وجود می‌آید که خود منجر به اضطراب بچه می‌شود و احساس امنیت ندارد و در بزرگسالی بچه می‌گوید این والدین رعایت حال و احساسات مرا نکردند و طلبکار می‌شود. ۲- **عدم تمرکز:** فقط تروما و حوادث و مسائل و دعوای خانه را در غذا خوردن و درس خواندن یادآوری می‌کند و دچار نشخوار ذهنی می‌شود. ۳- وسواس به خاطر جبران عدم تمرکز وسواس را جایگزین می‌کند و اساس وسواس عملی وسواس فکری است و آن هم برای خلاص شدن از فکرهای مزاحم است. ۴- از دست دادن قدرت تجزیه و تحلیل که منجر به احساس بی‌اعتماد می‌شود که زمینه پارانویا در بزرگسالی است. ۵- تضعیف کردن رابطه والدین با فرزندان بچه چون احساس می‌کند در محیط ناامن پرورش یافته است و چیزهای دیگر پناه می‌برد که پیامدهایش اضطراب افسردگی و استرس است. **استرس:** جوابی که به مسائل پیش آمد چه مثبت چه منفی می‌دهیم استرس نام دارد و در مغز باعث واکنش جنگ و گریز می‌شود و تا حدی خوب است ولی اگر از یک حدی بیشتر شود منجر به بیماری‌های روحی می‌شود. **اضطراب:** استرس بیش از حد که اگر مراقبت نداشته باشی نمی‌دانی درمورد چیست ولی مدام نگران هستی که فرد را دچار مشکلات روان‌تنی مثل تپش قلب و آسم می‌کند و روی آن عضو که ضعیف‌تر است تأثیر بیشتری می‌گذارد. ۶- **عدم ارتباط درست بین فردی:** فرد نمی‌تواند تعادل ایجاد کند یا پرخاشگر می‌شود یا بله قربان گو ابراز وجود و قدرت نه گفتن ندارند احساس تنهایی



می کند و براساس نیازش بیرون از خانه ارتباط نادرست می گیرد. ۷- منجر به رفتار نابهنجار می شود هر قانونی را رد می کند مثلاً از چراغ قرمز عبور می کند و تفکرش این است مگر بقیه رعایت حال من رو کردند چون اضطراب اولیه از بین نرفته است دچار پر اشتهایی روانی و اختلال خوردن و حتی زیاده گویی برای رفع استرس می شود. ۸- سوء مصرف مواد سیگار و الکل نمونه‌ی آن است فرد ناراحت است و خانواده رابطه خوبی با هم ندارند در بیرون از منزل دنبال به احساس لذت می گردد. در نتیجه انگیزه اول احساس حقارت است که منجر به عادت و لذت می شود. ۹- **زود رنج**: احساسات و هیجانات را نمی توانند کنترل کنند و در خشم افسار گسیخته هستند و از لحاظ عاطفی و احساسات و غم و شادی تحریک پذیری بسیار بالا دارند. ۱۰- **افت تحصیلی**: نموداری است که نشان می دهد بچه مشکل دارد چرا الان افت دارد قبلاً نداشته چون آن موقع بچه بود و مقایسه بین همسالان در زمان حال خسارت را متوجه شده است اولین ورودی افسردگی دچار خود کم بینی و اضطراب می شود. ۱۱- **سبک زندگی منفی**: مدام سراغ آدم‌هایی می رود که در آن واحد لذت کاذب می دهند حتی در خوردن و خوابیدن مثل خوردن غذاهای فست فود نداشتن خواب مناسب مدام ولخرجی می کند و مسئولیت نمی پذیرد چون دنبال حل مسئله نرود. ۱۲- داشتن حس بد مخصوصاً به والد سلطه گر؛ رنجش دارند در مقابل والدین گارد می گیرد و رنجش باعث نفرت می شود که هم زمان هم حس گناه را دارد تمام این موارد باعث می شود که در زندگی بازدهی مفیدی نداشته باشد آدم‌ها به چند گروه شخصیتی تقسیم می شوند یکی از این گروه‌ها درون گرا و برون گرا است درون گراها افرادی هستند که نمی گذارند کسی احساساتشان را بفهمد و اگر افراطی باشد دچار مواردی مثل خشم می شوند و برون گراها افرادی هستند که تمام درون خود را بیرون می ریزد که اگر زیاد از حد باشد مستعد سکته هستند حالا در قبال بچه‌ها اگر برون گرا هستید چه باید بکنید؟ پیش بچه‌ها نباید بگویید فقط ترا دارم کسی را ندارم چون بچه را نباید روان شناس دید او تاب برون ریزی شما را ندارند دچار استرس می شود و در بزرگسالی شما را زیر سوال می برد که تنش های تو والد الگوهای فکری من شده هست و در واقع شما در دل او جای شادکامی بدر نفرت می کارید و بچه دچار تعارضات فکری می شود به جای آن می توانید به روان شناس مراجعه کنید و یا با کسی صحبت کنید که این ظرفیت را داشته باشد نه اطرافیان شما که شما را قضاوت می کنند و یا این که در کاغذ بنویسید و بعد آن را پاره کنید.

پایان