

## حوادث

## دسیسه نوعروس برای سرقت میلیاردی از مرد عتیقه فروش

**بخش اجتماعی** – نوعروس جوان وقتی فهمید صاحبکارش به سفر کاری می رود در یک نقشه ماهرانه دست به سرقت میلیاردی زد.

چندی قبل مرد ۷۵ ساله ای که در زمینه خرید و فروش عتیقه فعالیت دارد برای نظافت و انجام کارهای خانه اش در یکی از سایت های تبلیغاتی، آگهی ثبت کرد و در مدت زمان کوتاهی چند زن و مرد جوان که به دنبال کار بودند با این مرد تنها تماس گرفتند.

مدتی گذشت تا این که یک نوعروس با پیرمرد تنها تماس گرفت و خواست تا به عنوان پرستار و برای انجام کارهای نظافت منزل مشغول کار شود که مرد عتیقه فروش با توجه به شرایط زندگی نوعروس جوان پذیرفت.

نوعروس در همان روزهای ابتدایی شروع کارش ادعا کرد که به تازگی ازدواج کرده و چون وضعیت مالی شان خوب نیست مجبور به کار شده است.

شِیما هر روز با حضور در خانه پیرمرد تنها کار نظافت و آشپزی را انجام می داد و قرص های پیرمرد عتیقه فروش را به موقع می داد و عصرها به خانه اش بازمی گشت.

همه چیز خوب پیش می رفت و مرد تنها به نوعروس جوان اعتماد پیدا کرده بود و حتی زمانی که در خانه نبود زن جوان کارهای خانه را انجام می داد.

### سرقت میلیاردی

مدتی گذشت تا این که مرد تنها تصمیم گرفت برای انجام کاری از تهران خارج شود و با توجه به اعتمادی که به شیما داشت با او تماس گرفت و با دادن کلیدهای خانه خواست تا در نبودش به خانه سرکشی کند تا هم کار نظافت را انجام دهد و هم از خانه مراقبت کند.

مرد تنها همراه دوستانش از تهران خارج شد و چند روزی را در سفر گذراند اما وقتی به تهران بازگشت و به خانه رفت با صحنه عجیبی روبه رو شد.

عتیقه ها، وسایل با ارزش و پول زیادی از داخل خانه اش به سرقت رفته بود، مرد تنها شوکه شده بود و با شیما تماس گرفت و نوعروس جوان وقتی شنید خانه مرد عتیقه فروش هدف سرقت قرار گرفته به سرعت و سراسیمه خود را به آن جا رساند.

شیما وقتی پای در خانه مرد تنها گذاشت ادعا کرد که در این چند روز فقط یک بار به این خانه مراجعه کرده و پس از نظافت به خانه خودش رفته و در این مدت در کنار خانواده اش بوده و نمی داند چه کسی وارد خانه شده است.

### تحقیقات پلیسی

همین موضوع کافی بود تا گروهی از ماموران پلیس تهران برای تحقیقات پلیسی وارد عمل شوند. ماموران در گام نخست با حضور در محل سرقت بی بردند که دزدان با اطلاع از نبود اهالی خانه وارد شده اند و نکته مشکوک در این سرقت میلیاردی این بود قفل درهای ورودی به خانه بود. ماموران با سرخ های به دست آمده فرضیه سرقت از سوی یک آشنا را در دستور کار خود قرار دادند و به این ترتیب به سراغ پرستار جوان رفتند که شیما در این مرحله ادعا کرد در زمان نبود صاحبخانه تنها یک بار برای نظافت به آن جا مراجعه کرده است و دیگر اطلاعی از رفت و آمدها و ماجرای سرقت ندارد.

تیم پلیسی در این مرحله دوربین های مداربسته جلوی در ساختمان را مورد بازبینی قرار دادند که مشخص شد قبل از ورود دزدان به خانه، پرستار جوان به داخل خانه رفته و پس از خروج از ساختمان دزدان که دو زن بودند برای سرقت وارد عمل شده اند.

کارآگاهان که به رفتارهای نوعروس جوان مشکوک بودند فیلم صحنه خروج شیما و ورود دزدان را بارها مورد بازبینی قرار دادند و به سرخ جدیدی رسیدند.

به این ترتیب مشخص شد که شیما پس از خروج از خانه با تغییر چهره و پوشش لباس هایش همراه یک زن دیگر وارد ساختمان شده و دست به این سرقت میلیاردی زده است.

### اعتراف سارق میلیاردی

شیما از سوی ماموران دستگیر شد. او در ابتدای دستگیری اصرار داشت که در ماجرای سرقت نقشی نداشته است اما وقتی در برابر سرخ های پلیسی قرار گرفت به ناچار لب به اعتراف گشود و به ماموران گفت: به دلیل شرایط مالی ام به دنبال کار بودم تا این که در یک سایت اینترنتی با آگهی درخواست پرستار و نظافتچی مواجه شدم با شماره تلفنی که در این آگهی درج شده بود تماس گرفتم و مرد تنها وقتی از مشکلات زندگی ام مطلع شد و فهمید به دنبال کار هستم پذیرفت تا به عنوان نظافتچی و پرستار در خانه اش شروع به کار کنم.

وی افزود: همه چیز خوب پیش می رفت تا این که مطلع شدم مرد عتیقه فروش قصد سفر دارد و با اعتمادی که به من داشت کلید خانه را در اختیارم قرار داد. یک روز به صورت خیلی اتفاقی با یکی از دوستان که منیژه نام دارد درباره سفر صاحبکارم صحبت کردم که او نیز پیشنهاد دزدی را مطرح کرد. نوعروس جوان ادامه داد: ابتدا پذیرفتم اما وقتی دیدم می‌توانم پول خوبی از این راه به دست بیاورم و مشکلاتم حل شود پیشنهاد منیژه را پذیرفتم و نقشه را با هم طراحی کردیم.

شیما گفت: ابتدا من به خانه رفتم و پس از خروج از خانه با تغییر پوشش و چهره همراه منیژه به خانه بازگشتم و نقشه مان را اجرا کردیم و فکر نمی کردم با این نقشه دستانمان رو شود.

در همین ترتیب ماموران به سراغ منیژه رفتند و این زن جوان را در عملیاتی فاگلگیرانه دستگیر کردند و در بازجویی از این دو زن جوان مشخص شد آن ها بخشی از پول ها را خرج کردند و تصمیم داشتند وسایل و عتیقه ها را در زمان دیگری به فروش برسانند که کسی به آن ها شک نکند. بنا بر این گزارش، دو زن جوان برای تحقیقات بیشتر دراختیار ماموران پلیس تهران قرار گرفتند.

**بخش اجتماعی**– اطمینان از سلامت روان امر مهمی است. گفت‌وگو با فرزندان به روش درست راه ارتباط را باز و به شناسایی علائم هشداردهنده اضطراب، افسردگی یا زور‌گویی کمک می‌کند. مشکلات روحی و روانی تنها به بزرگسالان محدود نمی‌شود، بنابراین توجه به سلامتی روانی فرزندان‌مان بسیار مهم است. نخستین گام در این راستا، صحبت کردن درباره سلامت روان با فرزندان‌مان است؛ کاری که در حرف آسان‌تر از عمل است. همراه ما باشید، توصیه‌ها و راهکارهای ارائه‌شده در این مطلب به شما در این مسیر کمک می‌کنند.

به گفته دکتر «دونالد مردکای» (DONALD MORDECAI)

تأثیر سرپرست باملاحظه و مراقب انکارناپذیر است. به گفته او، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رابطه‌ای مانا، ایمن و پرورنده می‌تواند در برابر بحران‌ها و رویدادهای دشوار مانند عامل محافظتی عمل کند.

نخستین گام برای ایجاد رابطه، صحبت کردن درباره سلامت روان با فرزندان‌مان است. مردکای تأکید می‌کند که چگونگی پرداختن به این موضوع مسئله‌ای حیاتی است!

در ادامه به این می‌پردازیم که چطور و چه زمانی دراین‌باره گفت‌وگو کنیم، به دنبال چه نشانه‌های هشداردهنده‌ای باشیم و در صورت شناسایی نشانه‌های هشدار، چطور به فرزندان‌مان کمک کنیم.

**بیشتر به احساسات‌تان و چالش‌های آن بپردازید**
بچه‌ها، رفتار پدر و مادر (یا دیگر سرپرستان) را الگو قرار می‌دهند. با پرداختن به احساسات و تأکید بر اهمیت آنها، می‌توانیم الگوی خوبی برای بچه‌ها خلق کنیم.
آن‌طور که دکتر «الی لیبوویتز»(ELI LEBOWITZ))، مدیر برنامه اختلالات اضطراب در مرکز مطالعات کودکان پیل می‌گوید: «با صحبت از احساسات‌تان، به بچه‌ها نشان دهید اشکالی ندارد که احساسات‌شان را بروز بدهند و از آن صحبت کنند.»

### مشکل روحی‌تان را به‌شکلی مناسب با بچه‌ها در میان بگذارید

اشکارسازی و پنهان نکردن، بعد مهمی از صحبت درباره سلامت روان است. بنابراین اگر دچار مشکل یا یکی از اختلالات روانی هستید، به‌شکلی مناسب آن را با فرزندان در میان بگذارید و روشن کنید که چگونه برای بهبود یا تقویت سلامتی روانی‌تان تلاش می‌کنید، اگر برای افسردگی دارو مصرف یا در جلسه‌های روان درمانی شرکت می‌کنید، حتی اگر برای آرامش بیشتر یوگا می‌کنید، دراین‌باره با فرزندان صحبت کنید. به اعتقاد دکتر «الکساندارا هملت» (ALEXANDRA HAMLET))، روان‌شناس بالینی مرکز اختلالات خلقی در مؤسسه روان کودک، بخشی از ایهام سلامت روان با پرداختن و عنینت بخشیدن به آن از بین می‌رود.

به گفته او همان‌طور که از مشکلات و بیماری‌های جسمی صحبت می‌کنیم، باید از بیماری‌ها و مشکلات روانی هم بگوییم. او معتقد است این مسئله تا اندازه زیادی به کودک بستگی دارد. اگر او مضطرب است، ممکن است موضوع را به بحرانی تبدیل کند؛ در غیر این صورت صحبت کردن و ارائه اطلاعات به او کمک می‌کند. می‌توانیم بگوییم: «مامان برای اینکه غمگین نباشه، باید قرص بخوره. این قرص کمک می‌کنه که مامان مثبت فکر کنه!» اگر کودک سوآلی پرسید که جوابش را نمی‌دانیم یا درباره‌اش مردد هستیم، می‌توانیم بگوییم «سوآل خوبیه! درباره‌اش فکر تحقیق می‌کنم.» به‌رحال، اگر درمان خاصی را دنبال می‌کنید (برای مثال اگر دارو مصرف می‌کنید)، فکر نکنید کودک متوجه آن نمی‌شود.

### هر روز با فرزندان‌تان صحبت کنید

هرچند پدر و مادرا بیشتر مایلند نشانه‌های هشدار را شناسایی کنند؛ فراموش نکنید که باید هر روز درباره زندگی و کارهای روزمره فرزندان‌تان از او سوآل کنید. حتی وقتی مشکلی وجود ندارد،باز هم صحبت کنید. هر چه این پرسش‌ها مشخص‌تر باشند، بهتر است. سوآل‌های بسته نپرسید. این پرسش‌ها با پاسخ‌هایی مانند «خوبیم» به پایان گفت‌وگو می‌انجامند. به توصیه روان‌شناس «ملیسا کوش» (MELISSA KOCH))، می‌توانیم سوآل‌هایی مانند «بهترین قسمت روز کی بود؟»، «امروز انجام چه کاری برات سخت بود؟»، «دوست داری درباره چه بخشی از امروزت برای من بگی؟» بپرسیم.

### با لحنی خنثی صحبت کنید

مددکار اجتماعی بالینی، «لین زکری» (LYNN R. ZAKERI))، می‌گوید «من هر روز با لحنم نشان می‌دهم که پیش‌داوری نمی‌کنم!» به عقیده او پرسشی ساده مانند «امتحان چطور بود؟» بسته به اینکه با چه لحنی پرسیده شود، می‌تواند ۱۰ برداشت مختلف ایجاد کند!

### نخست کمی از خودتان بگویید

آن‌طور که «لین زکری» می‌گوید شروع گفت‌وگو با داستانی جذاب و کوتاه (حتی موضوعی که به آن افتخار نمی‌کنید یا نشانه آسیب‌پذیری‌تان است)، باعث می‌شود فرزندان‌تان راحت‌تر اعتماد کند و روراست حرفش را بزند. این‌گونه به‌جای کلتناج رفتن و زیربان‌کشی، برای او داستان تعریف می‌کنیم.

### عوامل حواس‌پرتی را کنار بگذارید

هنگام گفت‌وگو، تمام توجه‌تان را به موضوع بحث بدهید تا بتوانید نام‌ها و رویدادها را به‌خاطر بسپارید. فرزندان ما دوست دارند بدانند که به آنها گوش می‌دهیم؛ شنیدن جمله‌ای مانند «ارش همون دوستته که فوتبالت خوبه؟» مایه خوشحالی فرزندانمان می‌شود.

### اگر فرزندان‌تان با شما صحبت نمی‌کنند، از دیگران کمک بگیرید

گاهی فرزندانمان مایل نیست با ما صحبت کنند، اما ممکن است حاضر باشد حرفش را به شخص دیگری بزند. پیش از اینکه سوآلات مختلف را پشت هم ردیف کنید، از فرزندان بپرسید که دوست دارد با شما صحبت کند یا شخص دیگری را ترجیح می‌دهد.

### برای برقراری ارتباط با خردسالان از شکلک‌ها کمک بگیرید

شکلک‌های احساساتی یا ایموجی‌ها می‌توانند به بچه‌های خردسالی که دامنه واژگان‌شان گسترده نیست، کمک کنند.
با استفاده از نموداری شامل شکلک‌های مختلف، کنکاش کنید و بفهمید کودک‌تان چه احساسی دارد. اگر کودک‌تان شکلکی را انتخاب کرد، درباره آن توضیح دهید: «به‌نظر می‌رسه که عصبانی هستی!» باز کردن راهی برای صحبت درباره احساسات، باعث می‌شود وجود و بروز آنها مسئله‌ای طبیعی جلوه کند. این‌گونه وقتی احساس خاصی در کودک غلیان می‌کند، او گمان نمی‌کند که مشکل از اوست.

### نشانه‌های هشدار دهنده را بشناسید

شما بهتر از هر کس دیگری فرزندان‌تان را می‌شناسید. اگر متوجه تغییر رفتار فرزندان‌تان شدید، درباره آن کنجکاوی کنید.

به گفته دکتر «مردکای» به‌طور کلی تغییرات رفتاری زیر ممکن است نشانه مشکل روحی و روانی باشند:
بی‌تابی و پریشانی
پرخاشگری
بی‌انگیزگی، نداشتن اشتیاق و انرژی
فراموش کاری و عدم تمرکز
دوری از دوستان و اجتناب از فعالیت
غیبت از مدرسه و ضعف تحصیلی

## اجتماعی

# چه طور درباره سلامت روان فرزندان مان با آن ها حرف بزنیم؟

تغییر در خواب و خوراک
سردرد و بدن‌درد تکرارشونده
مصرف مواد
خودآزاری

### نسبت به مسائل به‌ظاهر بی‌اهمیت، بی تفاوت نباشید

همه ما زمانی کودک بوده‌ایم، اما اغلب فراموش می‌کنیم که در کودکی چقدر شکننده بوده‌ایم. همه مسائلی که پس از سن بلوغ بهتر با آنها کنار می‌آییم (مانند



مشاجره با دوستان یا بازخورد منفی دیگران)، در کودکی بسیار بفرنج و کنار آمدن با آنها غیرممکن به‌نظر می‌رسند.

«هملت» تأکید می‌کند که ممکن است به‌سادگی از کنار مسائل جزئی مانند قهر کردن بچه‌ها بگذریم، چون نمی‌دانیم این مسائل چه تأثیر ناخوشایندی روی آنها دارد. همچنین ممکن است چون درک نمی‌کنیم که چرا چنین موضوعاتی این‌قدر برای بچه‌ها اهمیت دارند، به‌سادگی از آنها بگذریم و با خود بگوییم «درست می‌شه!» درست است که نیت بدی نداریم، اما باید این موارد به‌ظاهر بی‌اهمیت را جدی بگیریم و درد و رنج کودک‌مان را معتبر بدانیم؛ حتی اگر با پریشان شدن به‌خاطر چنین موضوعاتی موافق نباشیم.

### به‌دنبال حل مشکل نباشید

آن‌طور که روان‌شناس بالینی، «ویولا درانکولی» (VIOLA DRANCOLI))، می‌گوید یکی از موارد رایج در جلسات گفت‌وگوی مشترک با والدین و فرزندان این است که پدر و مادر پیوسته به‌دنبال ارائه راه‌حل هستند! پدر و مادرها می‌خواهند نشان دهند که به فکر فرزندشان هستند و دوست دارند کمک کنند، اما تجربه می‌گوید بچه‌ها راه‌حلی را که خود به آن رسیده باشند، ترجیح می‌دهند. همان‌طور که دکتر «هملت» با اشاره به تأیید کردن و اعتبار بخشیدن به بچه‌ها گفت، آنها دوست دارند حرف‌شان را به‌تمامی بشنوند. بچه‌ها دوست دارند ما حرف‌شان را جدی بگیریم، بدون اینکه قضاوت کنیم. پدر و مادرها اغلب برای ارائه راه‌حل و رفع مشکل شتاب می‌کنند، و این می‌تواند به‌معنی بی‌اعتبار کردن حرف فرزندانمان باشد!
به گفته «باب کانینگهام» (BOB CUNNINGHAM))، کارشناس در زمینه اختلالات یادگیری و توجه، وقتی با شتاب به‌سراغ راه‌حل می‌رویم، در واقع گفت‌وگو را پایان می‌دهیم؛ ما می‌توانیم با استفاده از عبارت‌هایی مانند «خب …»، نشان دهیم حرف فرزندانمان را می‌شنویم و دوست داریم بیشتر درباره چالش پیش‌رویش بشنویم. بپرسید که آیا کاری برای بهبود وضعیتش کرده است و او را به‌خاطر تلاشش تشویق کنید. در ادامه سوآلاتی بپرسید که نشان دهند، او اختیار امور را در دست دارد؛ پرسش‌هایی مانند «دیگه چه کار می‌تونی بکنی؟» به او یادآوری کنید که در کنارش هستیم، کمک می‌کنید سلامت روانش را مدیریت کند و هر زمان لازم باشد می‌توانید با معلم یا پزشکش صحبت کنید.

### چطور کمک بگیریم؟

روشهای مختلفی برای کمک گرفتن وجود دارد. اگر متوجه شدید مشکلی وجود دارد، موضوع را با پزشک کودک‌تان در میان بگذارید. او شما را به مرجع پاری‌گر مناسب ارجاع می‌دهد. در ادامه مشکل تشخیص و درباره روش مناسب مراقبت و درمان بحث می‌شود. روش درمان بسته به شدت نشانه‌ها متفاوت است و ممکن است شامل مشاوره، رفتار درمانی، گروه درمانی و/یا مصرف دارو باشد.

اگر امکانات درمانی محدود است، با معلم فرزندان‌تان یا مشاور مدرسه صحبت کنید. در صورت امکان با گروه‌های حمایتی محلی ارتباط برقرار کنید. ممکن است تماس با اورژانس اجتماعی هم سودمند باشد. دکتر «باربارا ون دالن» (BARBARA VAN DAHLEN) (یادآوری می‌کند که رجوع به بزرگسالانی که در زندگی فرزندان‌تان نقش دارند، می‌تواند سودمند باشد؛ افرادی مانند مربی فوتبال یا دایی موردعلاقه فرزندان. هرچند در بهترین حالت، درمان پزشکی حرفه‌ای مطلوب است، اما به گفته «ون دالن»، امروزه منابع و مراجع روان‌درمانی کافی برای درمان همه افراد نیازمند وجود ندارد. اگر بهترین روش درمان در دسترس‌تان نیست، تعلل نکنید و از امکانات موجود بهره بگیرید. «ون دالن» معتقد است، پدر و مادرها با افزایش آگاهی و بهره‌گیری از روابطشان می‌توانند کارهای زیادی انجام دهند.

همچنین می‌توانید به گروه‌های حمایتی شامل پدر و مادرهایی که با مشکلات مشابه درگیر دارید، بپیوندید. اما حواس‌تان باشد پیش از ارزیابی و معاینه فرزندان‌تان توسط کارشناس، دست به تشخیص نزنید.

آیا پیش از این درباره سلامت روان با فرزندان‌تان گفت‌وگو کرده‌اید؟ بی‌تردید این مسئله برای هر پدر و مادری مهم است. تجربه‌تان را از پرداختن به این موضوع و بحث درباره آن با فرزندان‌تان، برای دیگران هم به اشتراک بگذارید.

### والدین تا چه حد مجاز به جروبحث در مقابل کودکان هستند؟

بحث و مشاجره زوج‌ها در زندگی تمامی آنها وجود دارد، اما گاهی اوقات فرزندان شاهد دعوی پدر و مادرها هستند که البته نباید باعث نگرانی آنها شود. در حقیقت بسیاری از دعواها می‌توانند ابزار مناسبی برای آموزش کودکان باشند. هنگام دعوا و مشاجره با همسران، مواردی وجود دارند که باید به‌خاطر داشته باشید تا لطمه‌ای به احساس امنیت فرزندان‌تان وارد نشود؛ علاوه‌بر اینکه با استفاده از این قوانین می‌توانید نکات ارزشمندی را به آن‌ها بیاموزید.

### ۱. منصفانه دعوا کنید

دعوی منصفانه به این معناست که از گفتن کلمات زشت، فریادزدن و تهدید کردن خودداری کنید. دکتر تینای سیسنا، روان‌درمانگر، توصیه می‌کند که هنگام دعوا، روی موضوع اصلی بحث تمرکز کنید. «مشاجره‌های ی‌قاعده‌وقانون باعث می‌شود که کودکان، مسئولیتی را احساس کنند که ارتباطی به آنها ندارد، یعنی تلاش می‌کنند که از دعوی والدین خود جلوگیری کنند، در نتیجه الگوی نادرستی از ازدواج در ذهن آنها شکل می‌گیرد و ممکن است بر توانایی حفظ روابط آن‌ها تأثیر بگذارد.» یک روان‌شناس بالینی به نام مایکل اوسیت معتقد است که کودکان نباید شاهد خشونت‌های خارج از کنترل باشند. «آن‌ها باید بدانند که پدرومادرها می‌توانند از دست یکدیگر عصبانی باشند و در عین حال، همدیگر را دوست داشته باشند.»

سال بیست و سوم / شماره ۵۳۹۱

# کین امروز

بحث و مشاجره در زندگی تمامی زوج‌ها وجود دارد، اما گاهی اوقات فرزندان شاهد دعوی پدر و مادرها هستند که البته نباید باعث نگرانی آنها شود.

### ۲. موضوعات مربوط به بزرگسالان را بیان نکنید

گفت‌وگو درباره‌ی بسیاری از موضوعات در مقابل کودکان بی‌اشکال است. با این حال مسائلی وجود دارند که باید از بیان آنها خودداری کنید؛ برای مثال روابط جنسی. مثال دیگر اینکه نباید در حضور کودکان، درباره‌ی دوره‌می مردانه‌ی همسران که تا دیروقت طول کشیده حرفی بزنید. دکتر تسینا معتقد است که

کودکان نباید درباره‌ی مسائلی که در دوره‌می‌ها رواج دارد چیزی بدانند. «آن‌ها نمی‌دانند که چطور باید با مسائل مربوط به بزرگسالان روبه‌رو شوند، بنابراین نباید آن‌ها را در معرض چیزهایی قرار دهید که هنوز آمادگی روبه‌روشدن با آن را ندارند.» اظهار نظر منفی یا بدگویی درباره‌ی خانواده‌ی همسران از دیگر مواردی است که باید از آن خودداری کنید؛ چراکه ممکن است کودکان این حرف‌ها را در مقابل آن‌ها تکرار کنند یا اینکه نسبت به آنها رفتار متفاوتی نشان دهند.

**۳. درباره‌ی مسائل مربوط به کودکان بحث نکنید**
احتمالا درباره‌ی مسائل و قوانین تربیتی کودکان با همسرتان اختلاف‌نظر دارید، اما فراموش نکنید که این موارد را باید در خلوت خود بیان کنید. دکتر اوسیت معتقد است که بحث کردن درباره‌ی این مسائل در مقابل کودکان باعث می‌شود، پدر یا مادری که نظری برخلاف خواسته‌ی کودک دارد یا اصطلاحا از او طرفداری نمی‌کند، جلوه‌ی بدی داشته باشد. علاوه‌براین، نفوذ و اعتبار این پدر یا مادر از بین می‌رود و کودک ارزشی برای حرف‌های او قائل نمی‌شود. اما نکته‌ی مهم‌تری نیز وجود دارد؛ اگر کودکان بدانند که می‌توانند باعث دعوی پدرومادر شوند و نقش خود سوءاستفاده کنند. دکتر اوسیت دراین‌باره می‌گوید: «اگر کودکان انتظار داشته باشند که تمامی خواسته‌هایشان باید تحت هر شرایطی برآورده شود، در این صورت، جایگاه و موقعیت خود به‌عنوان یک فرزند را درک نمی‌کنند. آنها تصور می‌کنند که در سایر مسائل مربوط به خانواده‌ی نفوذ و اعتبار دارند.»

### ۴. قبل از بزرگ شدن مشکلات به آنها رسیدگی کنید

اختلاف‌نظر بخش جدایی‌ناپذیر زندگی زناشویی است، اما به‌گفته‌ی دکتر رابرت اپستین، همیشه راهی برای فرار از بحث و مشاجره وجود دارد. «تمامی مشکلات را می‌توان با آرامش و مسالمت‌آمیز برطرف کرد.» دکتر اپستین توصیه می‌کند که به‌جای دعوا برای شستن ظرف‌ها، درباره‌ی اینکه چه کسی ظرف‌های قبلی را شسته یا اینکه چه کسی غذا را آماده کرده صحبت کنید. یا حتی با پرتاب سکه و شیر یا خنث کردن می‌توانید نوبت شستن ظرف‌ها را مشخص کنید. در این صورت، فرزند شما خوشحال خواهد شد، چراکه مشکل را به شیوه‌ی مثبتی برطرف می‌کنید.

### ۵. مطمئن شوید که از بر طرف شدن مشکل باخبر شده‌اند

دکتر اوسیت توصیه می‌کند که از بحث و مشاجره در مقابل کودکان خودداری کنید، بااین‌حال صحبت کردن درباره‌ی اختلاف‌نظرهای جزئی که به‌سادگی برطرف می‌شود، می‌تواند مزایایی هم داشته باشد. او معتقد است اگر کودکان شاهد بحث‌های جزئی مثل اختلاف‌نظر درباره‌ی انتخاب برنامه‌ی تلویزیونی یا وعده‌ی غذایی باشند، برای آنها مفید خواهد بود. این موارد درحقیقت فرصت‌هایی برای آموزش شیوه‌ی بحث کردن هستند؛ هدف این است که به توافق برسید نه اینکه برنده شوید. دکتر تسینا دراین‌باره می‌گوید: «آنها با تماشای شما، مذاکره کردن را می‌آموزند. همچنین برطرف‌کردن مشکلات و گوش کردن به مسائلی را یاد می‌گیرند که با آن‌ها موافق نیستند. فرزندان یاد می‌گیرند که نیازهای طرف مقابل را در نظر داشته باشند و تا زمانی که به یک راه‌حل مشترک نرسیده‌اند، به صحبت کردن ادامه دهند.» شما با استفاده از همین مشاجره‌ها می‌توانید به فرزندان‌تان بیاموزید که زندگی و روابط خود را با هم‌کلاسی‌ها در مدرسه، خانه و خانواده، دانشگاه و محل کار مدیریت کنند.

### ۶. به صورت جداگانه به کودکان اطمینان دهید

اگر فرزندان‌تان شاهد درگیری شدید شما با همسران بوده است، باید بعد از آرامش اوضاع، به او اطمینان دهید که مشکلی وجود ندارد. اگر فرزندان‌تان شاهد درگیری شدید شما با همسران بوده است، باید بعد از آرامش اوضاع، به او اطمینان دهید که مشکلی وجود ندارد. دکتر اوسیت توصیه می‌کند: «اول از همه به آنها بگویید متأسفم که در حضور تو دعوا کردیم، ما نباید این کار را می‌کردیم. فراموش نکنید که باید جداگانه این کار را انجام دهید، نه هم‌زمان. این کار جنبه‌ی رسمی دارد؛ پس جداگانه و کاملا عادی به او اطمینان دهید که مشکل برطرف شده است.» این مسئله اهمیت زیادی دارد، چراکه عصبانیت ناشی از این دعواها در کودکان به دعواهای خارج از خانه منجر خواهد شد. به گفته‌ی دکتر اوسیت: «چپه‌ها معمولا درگیری‌های خانوادگی را در سایر روابط خود تکرار می‌کنند. آن‌ها می‌توانند دعوی پدرومادرها را به درگیری با خواهر و برادرها، معلم‌ها یا هم‌کلاسی‌ها منتقل کنند. یا اینکه نمی‌توانند این مشکل را مدیریت کنند و افسرده می‌شوند.»

### ۷. کودکان را مجبور نکنید تا از کسی طرفداری کنند

یکی دیگر از مواردی که باید از آن خودداری کنید این است که هرگز از کودکان نخواهید که از پدر یا مادر خود طرفداری کنند. لیندا نیلسن، روانشناس دانشگاه ویک فارست، معتقد است که نباید از کودکان بخواهید که یکی از والدین را انتخاب کند و تنها با نظر یکی از آنها موافق باشد. کودکان می‌توانند تنها شاهد باشند، اما چیزی که به آن‌ها آسیب وارد می‌کند، این است که آنها را در دعوی خود سهیم کنید؛ حتی اگر موضوع بحث، ساده و بی‌اهمیت باشد. اگر آن‌ها بدانند که با رأی موافق به یکی از والدین خود می‌توانند به دعوی آنها پایان دهند، باعث می‌شود که احساس قدرت نادرستی نسبت به جایگاه خود در خانواده داشته باشند. علاوه‌براین، انتخاب یکی از والدین باعث می‌شود که نسبت به دیگری احساس گناه داشته باشند. چنین حالتی حتی از تأثیر مشاجره‌ی مهم در حضور کودکان نیز بدتر است.

### ۸. پس از پایان دعوا حتما اوقاتی را باهم سپری کنید

عصبانیت و رفتار غیرمنطقی با کسانی که دوست‌شان دارید، از علائم و نشانه‌های استرس است. دکتر اسپتین می‌گوید: «اگر کنترل خودمان را از دست بدهیم، یعنی استرس داریم. احتمالا تا چند دقیقه پس از پایان دعوا هم کمی مضطرب هستیم و کودکان‌مان نیز همین‌طور هستند. بنابراین باید به‌دنبال راهکاری باشیم که استرس خود و کودکان‌تان را مدیریت کنیم.»

گاهی اوقات همه‌چیز بر وفق مراد ما پیش نمی‌رود و باعث می‌شود که احساس ناخوشایندی داشته باشیم، اما همیشه راه‌هایی برای ایجاد احساس بهتر وجود دارد. پیشنهاد می‌کنیم کمی قدم بزنید، شنا کنید یا کمی خرید کنید. به گفته‌ی دکتر اسپتین این کارها کمک می‌کنند تا دعوا را فراموش کنید.

### ۹. تلاش نکنید که بی‌تقص باشید

کودکان شما نباید تصور کنند که در زندگی خانوادگی آنها هیچ‌گونه دعوا و مشاجره‌ای وجود ندارد، چراکه در این صورت برای زندگی واقعی در دنیای بیرون آمادگی نخواهند داشت. به گفته‌ی دکتر نیلسن، برخی از فرهنگ‌ها کاملا با بحث‌های کلامی بی‌گانه‌اند. اما رشد کودکان در فرهنگ‌هایی که بحث و درگیری در آنها وجود دارد، باعث می‌شود که عکس‌العمل آنها نسبت به دعواها کاملا معمولی باشد و می‌دانند که اصطلاحا، آسمان به زمین نمی‌آید. دکتر نیلسن می‌گوید: «بعضی خانواده‌ها با تمیزی بیش از اندازه، به سیستم ایمنی بدن کودکان خود آسیب می‌رسانند. حفاظت از کودکان در برابر دعواها نیز تأثیر مشابهی دارد. گاهی اوقات باید کمی کثیفی فراهم کنید و به آنها اجازه دهید که نسبت به آن، ایمنی ایجاد کنند.» با این اوصاف، تا زمانی که این اصول و قوانین را رعایت می‌کنید، می‌توانید از دعواها به‌عنوان یک ابزار مناسب آموزشی استفاده کنید.