

کنترل نامحسوس!

بچه‌ها آنقدر آهسته و پیوسته جلوی چشمانمان مثل دانه‌های کوچک رشد می‌کنند و برگ می‌آورند و تبدیل به نهال می‌شوند که گاهی یادمان می‌رود چقدر سریع بزرگ شده‌اند.

محمدعلی شاطری: بچه‌ها آنقدر آهسته و پیوسته جلوی چشمانمان مثل دانه‌های کوچک رشد می‌کنند و برگ می‌آورند و تبدیل به نهال می‌شوند که گاهی یادمان می‌رود چقدر سریع بزرگ شده‌اند.

روزی می‌رسد که به نوجوانی می‌رسند و تبدیل به مردها و زن‌ها و کجکی در مقابل چشمانمان می‌شوند. نوجوانی اما دوره حساسی است که گاهی در این دوره کار برای پدر و مادرها سخت می‌شود. بچه‌ها با انواع و اقسام سرکشی‌ها در مقابل والدین می‌ایستند و مشکلات مختلفی را به وجود می‌آورند. یکی از مسائل اصلی‌ای که والدین در این سن با نوجوانان دارند تفریحات و برنامه‌ها خارج از خانه نوجوان است که آنها عمدتاً با دوست و رفیق‌هایشان همراه می‌شوند و گاهی در این باره کار به افراط کشیده می‌شود که در اصطلاح والدین می‌گویند نوجوان ما خیلی اهل رفیق‌بازی است؛ جایی که پدر و مادر همراه فرزندشان نیستند و همین باعث ترس و نگرانی والدین می‌شود. با ما همراه باشید تا حواشی این موضوع را بررسی کنیم.

دستپاچه نشوید

مهم‌ترین چیزی که باید پیش از هر چیز حواستان به آن باشد این است که دستپاچه نشوید و نگرانی و ترس بر قدرت تصمیم‌گیری و انتخاب عاقلانه تأثیر نگذارد. این درست است که گردش‌های بچه‌ها در دوره نوجوانی در خارج از خانه نگران‌کننده و گاهی هم ترسناک به نظر می‌رسد اما همین که شما به فکر باشید و سعی کنید عاقلانه فضا را مدیریت کنید برای رسیدن به نتیجه مطلوب کافی است و نگرانی بیش از حد و ترس و آشفتگی فقط کار را خراب‌تر می‌کند. اکثر نوجوانان به خصوص اگر در خانواده‌های متعادل و سالم زندگی بکنند معمولاً این دوره را بدون مشکل خاصی سپری می‌کنند. پس پیش از هر چیز توکل بر خدا، توجه و دقت و منطق و دوری از اضطراب را فراموش نکنید.

فضای اطراف فرزندان را بشناسید

شما باید با یک برنامه‌ریزی بلندمدت و حتی از کودکی در یک فضای صمیمی و دوستانه به فرزندان بفهمانید که باید دوستان، آشنایان و فضاهایی را که به آنها می‌رود برای شما تعریف کند. پایه این بحث البته دوستی با نوجوان و حرف زدن با او است. شما باید سعی کنید ساعت مشخصی از روز را به نوجوانان اختصاص دهید و خود را موظف کنید تا در فضای دوستی و محبت با فرزندان صحبت کنید. این صحبت همیشه نباید پیرامون موضوعی و هدف‌دار باشد. بلکه همین عادت صحبت و گفت‌وگو کردن باعث می‌شود که در درازمدت شما با جهان اطراف فرزندان آشنا شوید و بهتر محیط او را بشناسید.

با نوجوانان همراه شوید

همراهی و رفاقت شما با فرزندان بهترین فرصتی است که می‌تواند باعث رفع نگرانی شما شود. پدری که برنامه‌های مشترک ورزشی و تفریحی با فرزند پسر و دوستانش برگزار می‌کند یا مادری که میزبان جلسات دوستانه دخترش در خانه می‌شود، هرچند به ظاهر زحماتی را متحمل می‌شود اما در واقع روی آینده و سلامت فرزند خود سرمایه‌گذاری می‌کند و مستقیماً اما نامحسوس و به گونه‌ای که باعث ناراحتی و احساس محدودیت در فرزندش نشود او را کنترل می‌کند.

منبع قدرت در خانه شماست

داستان‌ها و افسانه‌ها؛ و مادرسالاری و پدرسالاری و فرزندسالاری را فراموش کنید. واقعیتی که باید به آن توجه کنید این است که تحت هر شرایطی منبع تصمیم‌گیری و قدرت در خانه شما هستند. البته منظور من از شما، ترکیبی از پدر و مادر است. والدین به‌عنوان منبع قدرت باید همیشه تصمیم‌گیرنده نهایی در خانواده باشند. جایگاه‌هایی این منبع قدرت از سمت والدین به سوی فرزندان در هر سن و سالی که باشند آسیب‌هایی جبران‌ناپذیری به بار خواهد آورد. البته منظور از منبع قدرت و تصمیم‌گیری، دیکتاتوری و خشونت نیست. منظور این است که در فرآیند محترمانه و دوستانه نظرات همه خانواده شنیده شود و به آن اهمیت داده شود اما تصمیم‌گیرنده نهایی در خانواده پدر و مادر باشند. این پدر و مادر هستند که تصمیم‌گیرنده فرزندان در چه برنامه‌هایی شرکت کند و کجا برود؛ یعنی برای هر برنامه‌ای که فرزند شما دارد باید حتما اجازه پدر یا مادر را داشته باشد و تحت هیچ شرایطی نباید بدون اجازه والدین برنامه‌ای برگزار شود.

حد و مرز نوجوانان را مشخص کنید

گفتیم که تصمیم‌گیرنده شما هستید. البته که اینطور است اما بسیار مهم است که حدود و چارچوب کلی رفتار فرزندان را برای او مشخص کنید. فرزند شما باید بداند در چارچوب خانواده چه رفتارهایی بهنجار و چه رفتارهایی نابهنجار است؛ مثلاً یک نوجوان باید بداند در برنامه‌ریزی و قوانین خانواده ساعت بیرون ماندن از خانه به چه ساعت‌هایی محدود می‌شود و مثلاً قبل از چه ساعتی حتماً باید در خانه حضور پیدا کند. خط‌قرمزهایی مثل رابطه با جنس مخالف، شب در خارج از خانه ماندن، مصرف دخانیات و... باید کاملاً برای او روشن و واضح باشد و پیش از هر برخوردی مضرات و آسیب‌هایی آن برای او به‌وضوح غیرمستقیم و هوشمندانه توضیح داده شده باشد. در اینجا هم همراهی و میزبانی شما در برنامه‌ها؛ و می‌تواند ضمن بازتر نشان دادن حد و مرزها آسیب‌هایی رفتاری مربوط به فرزندان را مدیریت کند.

دوگانه آزادی یا سخت‌گیری؟

حالا شما به‌عنوان مادر یا پدری که می‌خواهید در خانه هم آزادی به فرزندان بدهید و هم او را کنترل کنید چه باید بکنید؟ برای برگزاری هر برنامه یا حضور در هر جایی فرزند شما باید از والدین یا یکی از آنها اجازه بگیرد و گرفتن این اجازه ضروری است. برای هر موردی که پیش می‌آید جلسه کوچک و جمع و جور برگزار کنید. در این جلسه نوجوان توضیح می‌دهد که کجا می‌خواهد برود و چه کسانی همراه او خواهند بود. لازم نیست زیاد به جزئیات حساسیت نشان دهید اما واجب است اطلاعاتتان در حدی باشد که در صورت لزوم بتوانید فرزندان را پیدا کنید. پس از توضیحات فرزندان شما باید مجوز رفتن یا عدم‌موافقتتان را اعلام کنید. سعی کنید مخالفت‌هایتان ضمن حفظ حد و مرزها و چارچوب‌ها؛ از هر 2-3 مورد درخواست، یک بار باشد تا حد تعادل رعایت شود. ضمناً سعی کنید دلیل مخالفت و یا نگرانی‌تان را هم برای فرزندان توضیح دهید اما قاطعانه بر تصمیم خود بایستید.

ایستادگی در برابر بی‌قانونی در عین محبت

این یک اصل ثابت شده است که هر اتفاقی که برای فرزند شما بیفتد و در هر فضایی که قرار بگیرد، میزان صمیمیت و محبت شما با او با احتمال سالم و موفق درآمدن او از آن حادثه و اتفاق و آسیب رابطه مستقیم دارد؛ یعنی به میزانی که شما بتوانید فضای خانه را در عین اقتدار و قاطعیت، با محبت و دوستی رقم بزنید احتمال آسیب‌پذیری و لطمه خوردن فرزندان در موقعیت‌های مختلف شخصی و اجتماعی کاهش پیدا می‌کند. این البته نافی قاطعیت و ایستادگی شما در برابر بی‌قانونی نیست. در عین محبت و دوستی با فرزندان باید بی‌قانونی و بی‌توجهی به حد و مرزها و قوانین، جریمه مشخصی داشته باشد. جریمه‌ها و تنبیه‌ها هم باید شفاف و مشخص باشند؛ مثلاً فرض کنید فرزند شما به خانه دوستش رفته و بدون اینکه خبر بدهد و هماهنگ کند به جای ساعت 7 عصر ساعت 9 آمده است. پس از ورود او به خانه ابتدا خودتان را کنترل کنید. داد زدن هیچ کمکی به شما نمی‌کند. با قاطعیت به سراغ او بروید. و یادآوری کنید که 2 ساعت از زمان قرار شما گذشته و باعث نگرانی شما شده است. بعد هم طبق قرار قبلی مثلاً او را از استفاده از تلفن همراه محروم کنید یا جلسه بعدی قرار دوستانه او را لغو کنید یا برنامه‌هایی از این دست. ممکن است در ادامه فرزند شما کمی سروصدا به پا کرده و اعتراض کند اما سعی کنید با محبت و قاطعیت جریمه را عملی کنید.