

۵ نکته ساده برای مکالمه واقعی با نوجوان‌ها

شلجا سن، روانشناس کودک و نوجوان، خانواده‌درمانگر است و در یادداشت پیش‌رو درمورد راهکارهای بهبود روابط با نوجوان‌ها صحبت می‌کند.



شلجا سن، روانشناس کودک و نوجوان، خانواده‌درمانگر است و در یادداشت پیش‌رو درمورد راهکارهای بهبود روابط با نوجوان‌ها صحبت می‌کند.

به گزارش ایسنا، روزنامه «فرهیختگان» در ادامه نوشت: این یادداشت در ماه ژانویه سال ۲۰۱۸ در سایت تد منتشر شده است. والدین اغلب از سختی صحبت کردن با نوجوانان می‌گویند؛ اینکه چگونه فرزندان شان از چیزی حرف نمی‌زنند یا به آنها گوش نمی‌دهند. بیایید یک سناریوی معمولی را در نظر بگیریم: شما می‌خواهید با پسر نوجوان خود درمورد رفتار «غیرمسئولانه» او صحبت کنید (شاید به خاطر انجام مداوم و زیاد بازی، انجام ندادن تکالیف یا بی‌توجهی به کارهایش باشد). شما با پرسیدن «می‌توانیم صحبت کنیم؟» به او نزدیک می‌شوید. چشمانش را گرد می‌کند و آه سنگینی می‌کشد که می‌گوید: «باز دوباره شروع شد...»

به او می‌گویید «باید مسئولیت پذیرتر باشی!»، او آنجا در رخوت و سکون نشسته است، با نگاهی خیره می‌شود که به بهترین شکل می‌توان آن را «حالا هرچی!» توصیف کرد. بعد یواشکی به ساعت نگاه می‌کند. با شنیدن پاسخ او، خونسردی خود را از دست می‌دهید و فریاد می‌زنید: «می‌دانی که ما بهترین‌ها را برایت می‌خواهیم و تو حتی توجه نمی‌کنی! نه؟» او پاسخ می‌دهد: «نه واقعا!» و به زودی گفت‌وگویتان به صداهای بلند و به هم کوبیدن در تبدیل می‌شود. هر دوطرف احساس عصبانیت، درماندگی و سردرگمی می‌کنند. صحبت کردن قرار است کاری از پیش ببرد، درست است؟ با این تفاوت که اغلب این طور نیست.

برقراری ارتباط با نوجوانان مهارتی است که همه ما می‌توانیم آن را به خوبی یاد بگیریم. پس از اینکه بیش از ۲۵ سال والد بودم و به عنوان روانشناس با کودکان کار کردم، آموختم که پنج استراتژی ضروری وجود دارد که می‌تواند تفاوت بزرگی در ایجاد یک ارتباط قوی تر ایجاد کند.

۱. از این سه کلمه اجتناب کنید: «بیا صحبت کنیم»

به نظر می‌رسد این سه کلمه طبیعی‌ترین راه برای شروع مکالمه است. اما وقتی به نوجوانان می‌گوییم «بیا صحبت کنیم»، زنگ‌های هشدار در مغزشان به صدا درمی‌آید و امکان ایجاد یک گفت‌وگوی معنادار را تقریباً غیرممکن می‌کند. در عوض، قبل از گفتن هر چیزی به روش غیرمنتظره یا تهدیدآمیز، درکنارشان حضور داشته باشید و دور و بر آنها بچرخید. من گاهی کتابی برمی‌دارم و روی صندلی اتاق دخترم می‌نشینم. همیشه او کسی است که مکالمه را شروع می‌کند. به دنبال مسیر شروع گفت‌وگوی خودتان باشید. ممکن است زمانی باشد که آنها را به خانه دوست شان می‌برید یا کارهای خانه را انجام می‌دهید.

۲. بیشتر از اینکه به او دیکته کنید، از او سوال کنید

درحالی که برای کمک به آنها مضطرب هستید، دائماً به نوجوان خود می‌گویید که چگونه باید صحبت کند و عملکرد و رفتارشان چگونه باشد؟ ولی به جای اینکه بگویید چه کاری درست یا غلط است، بهتر است از او بپرسید! به جای اینکه بگویید: «تو باید درس بخوانی. می‌بینم که اصلاً حواست نیست!»، اینکه بپرسید «آماده شدن برای امتحانات چطور پیش می‌رود؟» می‌تواند موثرتر باشد. وقتی به نوجوان می‌گویید چه کاری انجام دهد، معمولاً توجهی نمی‌کند و به عقب می‌اندازد. با این حال، هنگامی که شما کنجکاوانه و با آرامش از آنها سوال می‌پرسید، این پیام را می‌فرستید که به آنها و توانایی آنها در انتخاب درست احترام می‌گذارید.

۳. از صمیم قلب تان، پاسخ شان را بدهید

این مورد ممکن است دشوار باشد؛ برای مثال بیایید تصور کنیم فرزند نوجوان تان به شما می‌گوید هنوز برای امتحان مدرسه اش آماده نیست و نگران مردود شدن است. احتمالاً ری‌اکشن آنی شما عصبانی شدن و سرزنش کردنش است، درحالی که می‌گویید: «من بهت گفته بودم بیشتر درس بخون!» با این حال، چیزی که او نیاز دارد این است که شما با او همدردی کنید. در عوض،

مثلا به او بگویید: «می دونم این مساله برات آسون نیست، مگه نه؟» وقتی از صمیم قلب همدلی می کنیم، نوجوانان احساس سرزنش، شرم یا قضاوت شدن نمی کنند و بعدا می توانند بیشتر با ما حرف بزنند.

۴. هنگامی که در جایگاه مخالف قرار دارید، همکاری کنید

در تمام روابط خانوادگی، حتما درگیری هایی وجود دارد. با انجام این مراحل با هم، هنر همکاری را به نوجوان هایتان یاد بدهید: من به حرف شما گوش می دهم و دیدگاه تان را متوجه می شوم. (حتی اگر با آن موافق نباشم) من هم دیدگاه خودم را به عنوان یک والد به اشتراک می گذارم. (حتی اگر شما با آن موافق نباشید) و بعد این نقطه نظرات را درکنار هم قرار می دهیم.

مثلا فرض کنید شما به عنوان والد، نگران استفاده بیش ازحد پسران از کامپیوتر، موبایل یا دستگاه های الکترونیکی هستید. حتی فراتر از آن و به شدت عصبانی هستید. اما به جای اینکه با یک سخنرانی غرا به او حمله کنید، با این سوال شروع کنید: «می توانیم درمورد اتفاقی که پیش آمده، حرف بزنیم؟» سپس به صحبت های او گوش بدهید و سعی کنید هرگونه فکر یا قضاوت قبلی را کنار بگذارید. نشان دهید به او احترام می گذارید و بدون درنگ یا دخالتی، به او فرصتی بدهید که ایده اش را توضیح دهد. چرا رفتار او شما را ناراحت می کند؟ شما چه اثری از اعمال او می بینید؟ این کار را تا حد امکان با آرامش انجام دهید، بدون اینکه اجازه دهید احساسات تان بر شما تسلط یابد. درنهایت، شما دو نفر باید باهم برای پیدا کردن یک راه حل مذاکره کنید.

۵. وقتی او را مسخره می کنید، عذرخواهی کنید

همه والدین در ارتباط با فرزندان شان اشتباهاتی را مرتکب می شوند، به خصوص درمورد نوجوانان. والدین در دست گذاشتن روی نقطه ضعف نوجوانان، حرفه ای هستند. وقتی چیزی می گوئیم که از گفتنش پشیمان می شویم، بهترین کار این است که فوراً با یک جمله ساده عذرخواهی کنیم: «متاسفم که به هم ریختم. برای بهترشدن حالت چه کار کنم؟» زمانی که شما درکنار آنها قرار بگیرید، نوجوانان می توانند کاملاً بخشنده باشند.