

دورانی حساس از زندگی فرزندان

جنبش و پویایی هر خانواده‌ای با ورود یک کودک به دوران نوجوانی تغییر می‌کند. توانایی برقراری ارتباط مؤثر با نوجوانان می‌تواند از طریق تلاش و کوشش انجام پذیرد.



جنبش و پویایی هر خانواده‌ای با ورود یک کودک به دوران نوجوانی تغییر می‌کند. توانایی برقراری ارتباط مؤثر با نوجوانان می‌تواند از طریق تلاش و کوشش انجام پذیرد.

شما نمی‌توانید نوجوانان را مجبور کنید که رفتار خوبی داشته باشد و تصمیمات درست و بجایی بگیرد اما می‌توانید خودتان را در سطوح مختلفی از زندگی‌اش درگیر سازید و به‌عنوان یک خانواده از شما انتظار می‌رود و در واقع نوجوانان از شما انتظار دارد که در سطوح مختلف زندگی‌اش او را زیر نظر داشته باشید و راهنمایی کنید. بنابراین شما هنوز هم می‌توانید تأثیراتی روی نوجوانان داشته باشید اما زیاد کنترل شده نیست. این قضیه در مورد یک بچه 2 ساله درست است و حتی در مورد نوجوانانی که برای به دست آوردن استقلال و احترام در حال کشمکش هستند، بیشتر صدق می‌کند. نقش شما در مدیریت فرزندان، فقط در سطوح مختلفی از زندگی تغییر می‌کند. هم‌اکنون شما می‌توانید با همفکری و مشورت، ارائه و پیشنهاد دادن توصیه‌ها و نصایح مفید، امید داشته باشید که آنچه به‌عنوان خانواده در ذهن فرزندان است، یک اثر مثبت بر چگونگی تصمیم‌گیری‌هایش خواهد داشت.

تغییر جهت دادن در برقراری ارتباط با نوجوانی که هیچ‌گاه طعم آزادی و استقلال را نچشیده، اعتماد و اطمینانی است که فرزندان با دانشی که شما به او آموخته‌اید، به دست آورده است اما تحقیر شدن و مورد بی‌اعتنایی قرار گرفتن، در تصمیم‌گیری برای برقراری ارتباط، بسیار مؤثرتر و مهم‌تر است. در این بخش از نوشتار برآنیم تا نکاتی را برای کمک به برقراری ارتباط باز و یک ارتباط سالم با نوجوانان‌تان، مطرح کنیم.

همفکری و مشورت، باعث اداره کردن و با موفقیت انجام دادن کارها نمی‌شود: شما هنوز هم می‌توانید با در دسترس قراردادن خود و از سر گرفتن تشویق‌ها و دلگرمی دادن‌ها در زمان‌های خاص و ویژه، آن هم تنها با فرزندان و به‌عنوان بخشی از یک خانواده، خودتان را با زندگی فرزندان‌تان درگیر کنید و مطمئن باشید که به تنهایی هم از عهده انجام این کارها برمی‌آید و نیازی به همفکری و مشورت با دیگران ندارید. به فرزندان‌تان این اجازه را بدهید که برای کمک گرفتن در هر کاری، فقط و فقط به‌خود شما رجوع کنند.

آنها را تشویق کنید: همیشه سعی کنید در زندگی‌تان و به خصوص برای فرزندان‌تان مدیری باشید که برای هر کار مثبتی که انجام می‌دهند، هر چند کوچک و کم‌ارزش باشد، آنها را مورد تشویق قرار دهید و به فرزندان‌تان بگویید، هنگامی که آنها تصمیم درست و خوبی اتخاذ می‌کنند، شما به‌وجود آنها افتخار می‌کنید و سرشار از احساس غرور می‌شوید و همچنین به آنها فرصت دهید تا بدانند هنوز هم آنها برای‌تان اهمیت دارند. با گفتار و رفتار‌تان به آنها بفهمانید که همیشه برای شما مهم و باارزش هستند.

ترکیب و ساختار: اگر چه نوجوانان می‌خواهند که استقلال و آزادی داشته باشند اما مهم این است که ساختار، حد و مرز، نتیجه و پیامد کارهای‌شان را مورد توجه قرار دهند و به‌گونه‌ای استقلال داشته باشند که حد و مرزشان را بدانند و ترکیب و ساختار خانوادگی و تربیتی‌شان را سالم و کامل نگه دارند. شما هنوز هم والدین آنها هستید و نوجوانان نیز هنوز هم از بعضی نظم و ترتیب‌ها در تصمیم‌گیری‌های خانواده‌شان، قدردانی می‌کنند.

داشتن ارتباط باز و ثمر بخش، یکی از مهم‌ترین بخش‌های خانواده‌های مستحکم، استوار و سالم است. ارتباط خانوادگی با انواع دیگر روابط فرق دارد زیرا ارتباط خانوادگی، ارتباطی است که به بخشی از کل خانواده که قابلیت رشد و توسعه و گسترش دارد، ضمیمه و پیوست شده است. خانواده، قدرت ایجاد فضایی از عشق و محبت را داراست؛ مکانی که هر یک از اعضای خانواده می‌تواند به‌صورت کاملاً آزاد و بی‌پرده، عشق و محبت و قدردانی‌اش را نسبت به دیگری بیان کند.

راهکارها و نکاتی که در زیر بیان می‌شود، می‌تواند در مواقعی که با فرزند نوجوان‌تان سر و کار دارید، به دردتان بخورد و بسیاری از مشکلات‌تان را در این رابطه حل کند:

روی فردی که با آن در ارتباط هستید، تمرکز و توجه داشته باشید: با هر کسی در یک حالت مشابه یا در یک سطح مشابه ارتباط برقرار نکنید. فرزندان و والدین هر کدام مهارت‌های متفاوتی دارند و این موضوع بسیار حائز اهمیت است که همیشه این نکته را به یاد داشته باشید که شما والدین گرامی باید به صحبت‌هایی که فرزندان‌تان بیان می‌کنند، به دقت گوش دهید. زمانی که درباره موضوعات و مسائل بیهوده صحبت می‌کنند، به بلوغ سنی آنها توجه داشته باشید و میزان سن آنها را در نظر بگیرید. نکته‌ای که می‌توان از آن

استفاده کرد، ممکن است خوب کار کردن و وقت گذاشتن برای فرزند بزرگتر باشد، در صورتی که ملاحظه کردید نوجوان 13 ساله‌تان هرگز به کارهای خوبی که برای او انجام داده و می‌دهید، هیچ‌گونه پاسخ یا واکنشی از خود نشان نداد یا نمی‌دهد. این زمانی است که شما واقعا نیاز دارید تا با تلاش و کوشش بسیار، راهی درست برای رسیدن به فرزندتان را بیابید.

قاطع و مطمئن باقی بمانید: زمانی که عواطف و احساسات در جریان مشاجرات خانوادگی از بین می‌رود و ممکن است شرایط دشواری ایجاد شود، این موضوع حائز اهمیت است که راه حل اختلافات را جهت‌یابی کرده و به سمت معینی راهنمایی کنید، خصوصا هنگامی که با موقعیت‌های مایوس‌کننده و بی‌اثر مواجه می‌شوید.

ارتباط‌های خانوادگی غمگین و ناخشنود، اغلب نتیجه الگوهای ارتباطی مایوس و دلسرد کننده، کم بازده و بی‌کفایت هستند. با روی باز و خیلی راحت و صمیمی با یکدیگر گفت‌وگو کرده و یکدیگر را مورد تشویق قرار دهید تا فرزندان‌تان بتوانند صحبت‌هایشان را بدون ترس از اینکه بین گفته‌هایشان وقفه ایجاد کنید یا آنها را مورد انتقاد و نکوهش قرار دهید، به اتمام برسانند و حرف‌هایشان را کامل بیان کنند.

بر قدرت و نیروی خود، تمرکز کنید: ارتباط پیاپی، باز و مستقیم، پایه و بنیانی برای یک خانواده استوار، محکم و سالم است. خانواده‌هایی که از مهارت‌های ارتباطی‌شان استفاده می‌کنند، توانایی بیشتری برای حل مشکلات‌شان داشته و همچنین گرایش و تمایل بیشتری برای برقراری ارتباط مفید و ثمربخش با یکدیگر دارند.

ارتباط پیوسته و مکرر: خانواده‌هایی که وقت‌شان را با یکدیگر سپری می‌کنند، بیشتر دوست دارند که به معنای واقعی کلمه نسبت به یکدیگر تعهد داشته و برای یکدیگر مثمرتر واقع شوند. در سبک زندگی پرمشغله‌مان، گاهی اوقات همه ما فراموش می‌کنیم که کمبود وقت نگذاشتن برای یکدیگر می‌تواند یک سری مشاجرات و درگیری‌های دیگری را به مشکلات قبلی اضافه کند. در اتومبیل با یکدیگر صحبت کنید، شام را با هم صرف کنید و یا در برنامه‌ریزی‌های خانوادگی‌تان برای یکدیگر وقت اختصاص دهید. بنابراین شما می‌توانید مقداری از وقت مورد نیازتان را برای تمرین مهارت‌های ارتباطی‌تان در نظر بگیرید. امیدواریم که از نکات و راهکارهای مفیدی که در بالا ذکر شد به‌نحو احسن استفاده کنید و نتایج درخشان این نکات کلیدی را در لحظه‌لحظه زندگی‌تان مشاهده کنید.