

یکشنبه 17 آبان 1405 - 19:37

تکنیک‌های تعامل با «نسل زد»

مدیریت هیجان و حل مسئله در تعامل با نوجوانان

پیش از آنکه بخواهیم سخنرانی کنیم یا به دنبال حل مسئله باشیم، شنونده‌ای خوب برای فرزندانمان باشیم، پرسشگر باشیم و از آنان بخواهیم درباره آن مسئله با ما گفت‌وگو کنند تا هیجاناتشان تخلیه شود.

پیش از آنکه بخواهیم سخنرانی کنیم یا به دنبال حل مسئله باشیم، شنونده ای خوب برای فرزندانمان باشیم، پرسشگر باشیم و از آنان بخواهیم درباره آن مسئله با ما گفت وگو کنند تا هیجاناتشان تخلیه شود.

شناخت نسل زد و چگونگی تعامل با آنها، از مهم ترین و ضروری ترین مباحث امروز در حوزه تربیت است. این نسل در بستری رشد کرده که فضای مجازی، رسانه و داده های متنوع، بخش جدایی ناپذیر زندگی او شده است؛ از این رو سبک ارتباطی و الگو های رفتاری نوجوانان با نسل های پیشین تفاوت های چشمگیری دارد. توجه به این تفاوت ها و اتخاذ شیوه های مناسب مواجهه، می تواند به بهبود تعامل، کاهش آسیب های احتمالی و هدایت صحیح این گروه سنی در فرایند هویت یابی کمک کند.

خبرگزاری ایکنا در راستای رسالت آگاهی بخشی خود و به مناسبت هفته نوجوان، اقدام به تهیه سلسله درس گفتار هایی با تدریس سیده معصومه طباطبایی، روانشناس و استاد حوزه و دانشگاه با موضوع «تکنیک های تعامل با نسل زد» کرده است. در چهارمین درس گفتار این مجموعه به موضوع «سؤال بپرسیم» پرداخته شده است که در ادامه با هم می بینیم و می خوانیم.

«تکنیک های مواجهه با نسل زد» به ما می آموزد در مواجهه با فرزندانمان، به ویژه نوجوانان و جوانان، چگونه رفتار کنیم؛ زمانی که دچار مشکل می شوند و خطای رفتاری یا خطای شناختی دارند.

واضح تر بگویم، بسیاری از مواقع، مشکل جدی والدین و مربیان این است که وقتی فرزندان به آنان مراجعه می کنند و مسئله و مشکل خود را بیان می کنند، پیش از آنکه همدلی کنند، شروع به نصیحت فرزند یا متربی خود می کنند. فرزندان می گویند: «من با دوستم دچار مشکل شده ام» یا «با دوستم دعوا کرده ام»؛ اما والدین پیش از شنیدن ادامه صحبت فرزندشان یا دادن فرصتی برای ادامه گفت وگو می گویند: «تو باید این کار را می کردی»، «اصلاً تو اشتباه کردی که با این، دوست شدی»، «من به تو گفته بودم که در مدرسه مراقب دوستانت باش و دوست های خوب انتخاب کن» و همین گونه گفت وگو را طولانی می کنند. در نتیجه، فرزندان از اینکه مسئله شان را با والدین یا مربی مطرح کنند، دلسرد می شوند؛ زیرا پیش از شنیده شدن حرف هایشان قضاوت شده اند و پیش از همدلی، والدین تصمیم گرفته اند، دنبال راه حل و حل مسئله بروند و همین امر باعث می شود در دفعات بعدی، اگر دچار مشکل شوند، تمایلی به صحبت با والدین خود نداشته باشند واین زنگ خطری جدی برای همه ماست.

اگر فرزند ما حرفش را با یک فرد بالغ، به عنوان مربی یا پدر و مادر، مطرح نکند، ممکن است مسئله و مشکل خود را با برخی دوستانی مطرح کند که تجربه کمی دارند یا طبیعتاً نمی توانند راهکار درستی ارائه دهند و این آسیب زننده است.

دقت کنیم، وقتی با فرزندمان که دچار مشکل شده مواجه می شویم و او مسئله خود را برای ما بیان می کند، از او بخواهیم اگر مایل است، ادامه گفت وگو را داشته باشد، یا از او بپرسیم: «فقط می خواهی من گوش بدهم، یا می خواهی راهکار هم به تو بدهم؟» این شیوه مواجهه دو مسئله را ایجاد می کند: اول اینکه مرزهای رابطه ما را با فرزندمان مشخص می کنیم؛ یعنی به او این فضا را می دهیم که «من فضای اعتماد را برایت ایجاد کرده ام، گوش شنوا برای تو هستم، درباره تو قضاوت نمی کنم، حرف هایت را گوش می دهم و اگر خودت خواستی، برای حل مسئله کمکت می کنم.»

بسیاری از مواقع، فرزندان اصلاً نیازی به حل مسئله ندارند؛ چون ممکن است مسئله را به واسطه مدیر، ناظم و کسانی که در مدرسه بودند، به شکلی پیش برده باشند و مسئله تمام شده باشد و آنها صرفاً دوست دارند کسی هیجانشان را بشنود و خشمشان را تلطیف کند. پدر و مادر بالغ کسی است که به موقع گوش بدهد، به موقع سکوت کند، به موقع همدلی کند و در صورت نیاز، به موقع راهبری کند.

گاهی اوقات حل مسئله و مداخله ما، به عنوان کسی که می خواهد مسئله را هیجانی، حل کند، ضرر می زند و باعث می شود فرزندانمان از تعامل و گفت وگو با ما پرهیز کنند و این آسیب های جدی را برای ما به همراه دارد.

پس دقت کنیم پیش از آنکه بخواهیم سخنرانی کنیم یا به دنبال حل مسئله باشیم، شنونده ای خوب برای فرزندانمان باشیم، پرسشگر باشیم و از آنان بخواهیم درباره آن مسئله با ما گفت وگو کنند تا هیجاناتشان تخلیه شود. امیدواریم همه ما بالغانه رفتار

کنیم و تعامل خوب و مؤثری با فرزندانمان داشته باشیم.