

یکشنبه 08 آذر 1405 - 05:50

چگونه می‌توان اختلاف خانوادگی را بدون سرکوب استقلال نوجوان مدیریت کرد

خانواده موفق خانواده‌ای نیست که در آن هیچ اختلاف‌نظری وجود ندارد؛ بلکه خانواده‌ای است که اعضای آن می‌توانند بدون ترس از تحقیر، تهدید یا طرد شدن، درباره اختلاف‌هایشان صحبت کنند.

خانواده موفق خانواده ای نیست که در آن هیچ اختلاف نظری وجود ندارد؛ بلکه خانواده ای است که اعضای آن می توانند بدون ترس از تحقیر، تهدید یا طرد شدن، درباره اختلاف هایشان صحبت کنند.

به گزارش خبرنگار مهر، گاهی یک گفت وگوی ساده میان والدین و فرزند نوجوان، به مشاجره ای طولانی تبدیل می شود. پدر یا مادری درباره ساعت بازگشت فرزند به خانه سؤال می کند، نوجوان این پرسش را دخالت در زندگی شخصی خود می داند و در پاسخ می گوید والدین به او اعتماد ندارند. والدین تصور می کنند فرزندشان به توصیه های آنها بی اعتنا شده است و نوجوان احساس می کند هیچ کس خواسته ها و دیدگاه هایش را جدی نمی گیرد. اختلافی که شاید در ابتدا درباره موضوعی ساده مانند رفت وآمد، تلفن همراه یا انتخاب دوستان شکل گرفته باشد، به تدریج به مسئله ای عمیق تر درباره اعتماد، احترام و استقلال تبدیل می شود.

این وضعیت یکی از چالش های رایج خانواده هایی است که فرزندانشان وارد دوره نوجوانی شده اند. در این دوره، رابطه والدین و فرزندان از شکل نسبتاً یک طرفه دوران کودکی فاصله می گیرد و به رابطه ای نیازمند مذاکره و بازتعریف مسئولیت ها تبدیل می شود. نوجوان می خواهد در تصمیم های مربوط به زندگی خود سهم بیشتری داشته باشد و والدین همچنان احساس مسئولیت می کنند که از او محافظت کنند و مسیر رشدش را هدایت کنند.

مسئله از جایی آغاز می شود که والدین استقلال خواهی را نشانه سرکشی تلقی کنند و نوجوان نیز هرگونه راهنمایی و محدودیت را به معنای بی اعتمادی بداند. در چنین شرایطی، گفت وگو جای خود را به دستور، اعتراض، سکوت و گاهی پرخاشگری می دهد. اما آیا می توان این وضعیت را بدون تحمیل اقتدار والدین یا رها کردن نوجوان به حال خود مدیریت کرد؟

نوجوانی؛ دوره بازتعریف رابطه با والدین

نوجوانی صرفاً مرحله ای میان کودکی و بزرگسالی نیست؛ بلکه دوره ای مهم از تغییرات جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی است. سازمان جهانی بهداشت در گزارش «سلامت و رشد نوجوانان» که در ۱۹ اکتبر ۲۰۲۰ منتشر شده، این دوره را مرحله ای برای شکل گیری هویت، رشد توانایی های شناختی، یادگیری مدیریت احساسات و روابط و افزایش استقلال معرفی می کند.

در این دوره، توانایی تفکر انتزاعی، استدلال منطقی و داوری اخلاقی به تدریج رشد می کند. نوجوان بیش از گذشته درباره قواعد خانواده، تصمیم های والدین و ارزش هایی که از کودکی آموخته است، سؤال می کند. او می خواهد بداند چرا باید کاری را انجام دهد و بر چه اساسی یک رفتار درست یا نادرست تلقی می شود.

تحولات عصبی نیز در این فرایند نقش دارند. به توضیح سازمان جهانی بهداشت، بخش هایی از مغز مرتبط با پردازش پاداش و واکنش های هیجانی در نوجوانی تغییر می کنند و بلوغ بخش هایی که در برنامه ریزی، تصمیم گیری و کنترل تکانه نقش دارند، روند تدریجی و طولانی تری دارد. البته زمان و شدت این تغییرات در افراد یکسان نیست.

این شرایط به معنای ناتوانی نوجوان در تصمیم گیری نیست؛ بلکه نشان می دهد او در حال یادگیری مهارت هایی است که برای مدیریت مستقل زندگی به آنها نیاز دارد. سازمان جهانی بهداشت، سلامت و رشد نوجوانان.

از سوی دیگر، اهمیت روابط با همسالان افزایش می یابد. نوجوان به دنبال یافتن جایگاه خود در میان دوستان، کشف علایق و ساختن هویتی مستقل از خانواده است. این تغییر ممکن است برای والدینی که به ارتباط نزدیک دوران کودکی عادت کرده اند، به صورت فاصله گرفتن عاطفی یا کاهش صمیمیت تجربه شود؛ درحالی که بخشی از آن می تواند نتیجه طبیعی رشد استقلال باشد.

چرا اختلاف های کوچک به بحران های بزرگ تبدیل می شوند؟

یکی از دلایل اصلی تعارض میان والدین و نوجوانان، تفاوت در برداشت از یک موقعیت مشترک است. برای مثال، نوجوان ممکن است انتخاب پوشش، دوستان یا نحوه گذران اوقات فراغت را بخشی از حوزه شخصی خود بداند؛ اما والدین این موضوعات را با امنیت، تربیت و مسئولیت خانوادگی مرتبط کنند.

در نتیجه، یک رفتار واحد از دو منظر متفاوت تفسیر می شود. نوجوان تصور می کند والدین قصد کنترل زندگی او را دارند و والدین احساس می کنند فرزندشان مسئولیت پیامدهای انتخاب های خود را نمی پذیرد.

مهتاب فردی، روان شناس بالینی، در مقاله «من می توانم، مرا باور کنید: بررسی تعارض های والد ـ نوجوان» که در هشتم دی ۱۳۹۸ در مجلات رشد منتشر شده، این وضعیت را یکی از زمینه های رایج افزایش اختلاف در خانواده می داند. او توضیح می دهد که تلاش نوجوان برای دستیابی به استقلال و خودمختاری، به ویژه هنگامی که با انتظارات متفاوت والدین درباره اختیارات و مسئولیت ها روبه رو می شود، می تواند به افزایش موقت تعارض منجر شود.

این مقاله همچنین به تفاوت دو الگوی ارتباطی در خانواده اشاره می کند: الگوی مستبدانه که بر پذیرش بی چون وچرای نظر والدین تأکید دارد و الگوی گفت وگومحور که در آن اعضای خانواده می توانند دیدگاه ها و احساسات خود را بیان کنند. در خانواده هایی که گفت وگوی آزاد و احترام متقابل بیشتری وجود دارد، نوجوان فرصت بیشتری برای بیان نظر مستقل خود پیدا می کند و اختلاف ها نیز امکان حل وفصل منطقی تری می یابند.

آیا هر تعارضی میان والدین و نوجوان نشانه مشکل است؟

باید میان اختلاف نظر معمول و تعارض آسیب زا تفاوت گذاشت. وجود اختلاف درباره ساعت خواب، استفاده از تلفن همراه، وضعیت تحصیلی، نوع پوشش یا رفت وآمد، لزوماً نشانه اختلال در روابط خانوادگی نیست. حتی برخی اختلاف ها می توانند فرصتی برای شناخت متقابل، بازنگری در قواعد و یادگیری مذاکره باشند.

بریجت ویماوث و همکارانش در مقاله «فراتحلیل تعارض والد-نوجوان: اختلاف نظر، خصومت و ناسازگاری نوجوان» که در سال ۲۰۱۶ در Journal of Family Theory & Review منتشر شده، نتایج ۵۲ مطالعه و ۴۰۱ اثر پژوهشی را بررسی کرده اند.

یکی از نکات مهم این پژوهش، تفکیک میان اختلاف نظر و خصومت است. صرف مخالفت یا متفاوت بودن دیدگاه ها با شدت و کیفیت منفی رابطه یکسان نیست. در این فراتحلیل، هم اختلاف نظر و هم خصومت با شاخص های ناسازگاری نوجوان ارتباط مثبت داشته اند، اما کیفیت و شدت تعاملات نیز در ارزیابی پیامدها اهمیت دارد. بنابراین، نمی توان تعداد دفعات بحث را به تنهایی معیار سلامت یا ناسالم بودن رابطه دانست.

والدین چرا گاهی به جای گفت وگو، به کنترل پناه می برند؟

بخشی از دشواری ارتباط والدین با نوجوان به نگرانی های واقعی آنان مربوط است. والدین از آسیب های اجتماعی، انتخاب دوستان نامناسب، افت تحصیلی، رفتارهای پرخطر و تصمیم هایی که ممکن است آینده فرزندشان را تحت تأثیر قرار دهد، نگران هستند. آنان تجربه بیشتری از زندگی دارند و گاهی تصور می کنند جلوگیری از خطای نوجوان، مستلزم کنترل دقیق رفتار اوست.

اما مشکل زمانی ایجاد می شود که نگرانی به کنترل دائمی تبدیل شود. بررسی تلفن همراه بدون توافق، بازجویی درباره روابط دوستانه، مقایسه با دیگران، تهدید به محرومیت و تصمیم گیری یک جانبه درباره تمام امور زندگی نوجوان، ممکن است به جای افزایش امنیت، اعتماد متقابل را کاهش دهد.

در مقابل، نوجوان نیز ممکن است گاهی مسئولیت پذیری کافی نداشته باشد، واقعیت را پنهان کند یا با واکنش های هیجانی به نگرانی والدین پاسخ دهد. بنابراین، نمی توان همه مشکلات ارتباطی را صرفاً به کنترل گری والدین نسبت داد. هر دو طرف باید سهم خود را در شکل گیری و تداوم تعارض بشناسند.

راجر کوبک، کارولین ابوت، ابیگیل زیسک و نادیا بونوئا در مقاله مروری «سازگاری با نیازهای در حال تغییر نوجوانان: شیوه های فرزندپروری و چالش های هماهنگی حساسانه» که در سال ۲۰۱۷ در نشریه Current Opinion in Psychology منتشر شده، بر ضرورت هماهنگ کردن شیوه نظارت والدین با سطح رشد و توانایی های نوجوان تأکید می کنند.

از نظر نویسندگان، والدین باید میان سه وظیفه تعادل برقرار کنند: حمایت عاطفی، نظارت و راهنمایی، و ارتباط باز. در این چارچوب، نظارت مؤثر به معنای کنترل دائمی نیست؛ بلکه والدین باید شناخت کافی از وضعیت فرزند داشته باشند و این شناخت را از طریق رابطه ای مبتنی بر اعتماد و گفت وگو به دست آورند.

گوش دادن فعال؛ نخستین قدم برای بازسازی گفت وگو

یکی از مهم ترین مهارت هایی که می تواند کیفیت ارتباط والدین و نوجوان را تغییر دهد، گوش دادن فعال است. گوش دادن فعال به معنای سکوت کردن و منتظر ماندن برای پایان حرف های طرف مقابل نیست؛ بلکه مستلزم توجه به محتوای سخن، احساسات همراه آن و تلاش برای فهم منظور واقعی گوینده است.

برای مثال، وقتی نوجوان می گوید «شما هیچ وقت به من اعتماد ندارید»، پاسخ فوری والدین ممکن است این باشد که «ما تمام زندگی مان را برای تو گذاشته ایم». اما این پاسخ، هرچند ممکن است از نظر والدین قابل فهم باشد، به احساس اصلی نوجوان پاسخ نمی دهد.پاسخی سازنده تر می تواند چنین باشد: «به نظر می رسد وقتی درباره رفت وآمدت سؤال می کنیم، احساس می کنی به تو اعتماد نداریم. درست متوجه شده ام؟»

در این شیوه، والدین پیش از رد یا تأیید ادعای نوجوان، تلاش می کنند احساس او را بشناسند. پذیرفتن احساسات به معنای موافقت با تمام خواسته های نوجوان نیست؛ بلکه یعنی او حق دارد نگرانی، خشم، ترس یا ناراحتی خود را بیان کند، بدون آنکه به خاطر داشتن این احساسات سرزنش شود.

یونیسف در راهنمای «برنامه ریزی برای فرزندپروری نوجوانان» در سال ۲۰۲۱، ارتباط محترمانه را یکی از پایه های رابطه سالم والدین و نوجوان معرفی می کند. این راهنما توصیه می کند والدین به گفته های فرزند خود زمان، توجه و علاقه نشان دهند، به صورت فعال گوش کنند و هنگام گفت وگو درباره مسائل حساس، نیاز او به حریم خصوصی و استقلال را در نظر بگیرند.

همچنین تأکید می شود که با افزایش ظرفیت های نوجوان، شیوه ارتباط والدین نیز باید متناسب با مرحله رشد او تغییر کند. افزایش کنترل در پاسخ به استقلال خواهی، لزوماً ارتباط را بهبود نمی بخشد؛ گاهی برعکس، نوجوان را به پنهان کاری و فاصله گرفتن سوق می دهد

چگونه می توان استقلال نوجوان را به رسمیت شناخت، بدون آنکه مسئولیت والدین کنار گذاشته شود؟

استقلال به معنای بی قید بودن نیست. نوجوان به تدریج باید یاد بگیرد میان خواسته های شخصی، حقوق دیگران و پیامدهای انتخاب های خود تعادل ایجاد کند. بنابراین، والدین لازم است میان حوزه هایی که نوجوان می تواند در آنها مستقل تر تصمیم بگیرد و حوزه هایی که به دلیل خطر یا مسئولیت قانونی و خانوادگی نیازمند نظارت هستند، تفاوت قائل شوند.

برای مثال، انتخاب یک سرگرمی، سبک مطالعه یا بخشی از پوشش شخصی می تواند فضای بیشتری برای تصمیم گیری نوجوان داشته باشد. در مقابل، موضوعاتی مانند رفت وآمد در موقعیت های ناامن، رفتارهای پرخطر، مصرف مواد یا رعایت حقوق دیگران ممکن است به مرزبندی روشن تر و نظارت متناسب نیاز داشته باشند.

یکی از راه های مؤثر، مشارکت نوجوان در تعیین قواعد خانوادگی است. به جای اینکه والدین ساعت بازگشت به خانه را صرفاً اعلام کنند، می توانند درباره زمان مناسب، ضرورت اطلاع دادن در صورت تأخیر و پیامدهای بی توجهی به توافق برسند. در این حالت، نوجوان فقط دریافت کننده دستور نیست؛ بلکه در تنظیم قاعده و پذیرش مسئولیت آن مشارکت می کند.

همچنین باید به او فرصت تجربه و حتی اشتباه کردن داد؛ البته در محدوده ای که امنیت و حقوق اساسی او یا دیگران به خطر نیفتد. استقلال از طریق واگذاری تدریجی مسئولیت شکل می گیرد، نه با اعلام ناگهانی اینکه نوجوان از این پس باید همه تصمیم هایش را خودش بگیرد.

گفت وگوی مؤثر زمانی شکل می گیرد که هیچ یک از طرفین خود را مالک کامل حقیقت نداند. والدین باید بپذیرند فرزندشان در حال تبدیل شدن به انسانی مستقل است و نوجوان نیز باید بداند نگرانی والدین همیشه به معنای قصد کنترل او نیست.

خانواده موفق خانواده ای نیست که در آن هیچ اختلاف نظری وجود ندارد؛ بلکه خانواده ای است که اعضای آن می توانند بدون ترس از تحقیر، تهدید یا طرد شدن، درباره اختلاف هایشان صحبت کنند. هدف تربیت نوجوان نیز نباید ساختن فردی باشد که صرفاً

فرمان بردار است، بلکه باید انسانی پرورش یابد که بتواند آزادانه انتخاب کند، مسئولانه تصمیم بگیرد و در عین استقلال، پیوند عاطفی و اخلاقی خود را با خانواده حفظ کند.