

چگونه با نوجوانان سلطه طلب روبرو شویم؟



مقدمه

ویژگی‌هایی چون پافشاری بر استقلال و دوری از والدین، به طور معمول نشانه‌های رشد سالم کودک و بالغ شدن او هستند. برخی از رفتارهای ویژه‌ای که در این دوران مشاهده می‌شوند دستاورد تلاش نوجوان در برخورد با شرایط خاص است. کودکانی که قبل از دوران بلوغ به شدت نیازمند خانواده بودند با ورود به سن بلوغ احساس می‌کنند که دوست دارند مستقل زندگی کنند. نوجوانان در جاده‌ای که مسیر آن از خانواده تا سرنوشت آینده‌ی آنهاست تنها هستند؛ آنها از این مسیر گریزی ندارند و اغلب با تأکید بر ارزش‌های رایج بین دوستان خود، نسبت به دوری از ارزش‌های خانوادگی تمایل نشان می‌دهند. هنگامی که آنها دوست دارند بیشتر اوقات خود را تنها باشند قصد ندارند با این کار به والدین خود توهین کنند بلکه در پی خودیابی هستند؛ هرچند ممکن است در این جستجو در مسیرهای نادرست قرار گیرند.

«معذرت خواهی» اسلحه‌ی بچه‌هاست و هر لحظه از آن استفاده می‌کنند. شما باید کاملاً آماده باشید و انتظار آن را داشته باشید. در صورت تخلف و عذرخواهی‌های مکرر، سعی کنید که خواسته‌های خود را بیشتر کنید و به او بیشتر سخت بگیرید.

در دوران بلوغ، سطح فکر افراد گسترش پیدا می‌کند و تعالی می‌یابد. نوجوانان همزمان با شناختن هویت خود قادر به تفکر انتزاعی هستند. آنها درباره‌ی مسایل کاملاً جدی فکر می‌کنند، سؤالاتی چون: من که هستم؟ چه چیزهایی اهمیت دارند؟ معنی و مفهوم زندگی چیست؟ آنها درباره‌ی جهانی که در آن به سر می‌برند قضاوت می‌کنند. برخورد با نوجوانان باید به گونه‌ای باشد که به تشدید عصبانیت، عصبانگری و عناد منجر نگردد. بسیاری از شیوه‌هایی که در برخورد با کودکان کارایی قابل ملاحظه‌ای دارند در صورت تجویز برای برخورد با نوجوانان، مسئله‌ساز می‌شوند. والدین باید متوجه باشند که دوران بلوغ، دوران انتقال است، از این رو باید شیوه‌ی برخورد خود را به روش برخورد با افراد بالغ تغییر دهند.

در این زمینه باید محدودیت‌های خود را مشخص کنید

کنترل والدین بر روی نوجوانان، متأثر از واکنش‌های آنان نسبت به رفتار نوجوان است. هرکاری که نوجوان انجام می‌دهد انتخاب اوست. والدین به طور طبیعی در چنین مواردی فریاد می‌کشند، کتک می‌زنند، گریه می‌کنند یا نقش یک قربانی را بازی می‌کنند. در عوض نوجوان به سرعت یاد می‌گیرد که مهارت‌های خود را در مواجهه با والدین افزایش دهد. پدر و مادرها با معمایی لاینحلی روبرو می‌شوند که چرا کسی به حرف آنها گوش نمی‌کند و از آنها فرمان نمی‌برد. به دنبال سابقه‌ی رفتار سلطه طلب نوجوان خود باشید

رفتار قدیمی‌آسان‌ترین روش مقابله است. شما تصور می‌کنید که با افزایش فشار به خودتان تا حد مرگ، او را مجبور به تجدید نظر خواهید کرد. کمی به عقب برگردید و فکر کنید که او واقعا به دنبال چیست؟ شما به وضوح در خواهید یافت که رفتار او بیانگر خواسته‌هایش است. بچه‌هایی با طرز فکر منفی، به دوستانشان راه و روش تسلط بر والدین را می‌آموزند؛ طبیعی است که او از این روش‌ها برای تسلط بر شما استفاده کند. به کارهایی که او می‌کند و واکنش‌های خود به کارهای او دقت کنید.

غیرقابل پیش‌بینی باشید

به خاطر داشته باشید که فرزند شما مطابق با نقشه عمل می‌کند. برای مقابله با او هر پدر یا مادری باید پیشاپیش یک ضد حمله را طراحی کرده باشد. در این میان افرادی که دارای عکس‌العمل‌های قابل پیش‌بینی باشند به راحتی مغلوب می‌شوند.

واکنش شما در مقابل بچه‌های سلطه طلب باید غیر قابل پیش‌بینی باشد (اما عواقب احتمالی آن باید پیش‌بینی شده باشد).

روبرو شدن با یک بچه‌ی سلطه‌جو مثل یک بازی شطرنج است؛ فقط کافیت چند حرکت بعدی را طراحی کنید تا بفهمید که او دنبال چیست.

روی رفتار آنها دقت کنید

نوجوانان تمایل دارند زمانی که شما بر روی اعمال و رفتار آنها که نشانه‌ی عدم مسئولیت و تعهد به مقررات است بحث می‌کنید، موضوع را عوض کنند. آنها با استادی تمام سعی می‌کنند با مطرح کردن مسائلی دیگر خود را از زیر ضربات اتهامات شما خارج کنند. شما منحرف نشوید و موضوع اصلی مربوط به آنها را فراموش نکنید.

پیگیر باشید

او در تمام طول روز در خانه قدم زده است. او عصبانی می‌شود. پیشنهادات گمراه‌کننده می‌دهد. اهل خانه را ندیده می‌گیرد و احساس گناه را به آنها منتقل می‌کند. ما نباید میدان را خالی کنیم. او تمام شگردهای خود را که قبلاً طرح کرده به کار می‌گیرد و سرانجام تسلیم می‌شود. پس از آن ما نباید به او اجازه دهیم که رفتار خود را به ما تحمیل کند.

در صورت معذرت خواهی، بر اجرای تنبیهات انضباطی اصرار ورزید

معذرت خواهی او را بی‌پذیرد ولی او باید تاوان جرایم را بپردازد. فرزند من مرتباً عملی را تکرار می‌کند و مدام معذرت خواهی می‌کند. در این موقع متوجه شدم که عذرخواهی به تنهایی کافی نیست و تنبیه انضباطی هم لازم است.

در دوران بلوغ، سطح فکر افراد گسترش پیدا می کند و تعالی می یابد. نوجوانان همزمان با شناختن هویت خود قادر به تفکر انتزاعی هستند. آنها درباره ی مسایل کاملاً جدی فکر می کنند، و درباره ی جهانی که در آن به سر می برند قضاوت می کنند.

او را به حال خود رها کنید

بگذارید تا مزه ی رفتارهای خودش را بچشد. گاهی مانند خودش رفتار کنید. وقتی بر سر شما فریاد می کشد او را تنها بگذارید.

تمام نکات را با دقت بررسی کنید

دقت کنید که نوجوانان چه چیزهایی می گویند اما فقط به گفته های آنها متکی نباشید. والدین معمولاً در گفتار فرزندانشان دروغ های زیادی را می یابند و داستان های کاملاً دروغین آنها را مرور می کنند. زمان های مدرسه رفتن و برگشتن را کاملاً چک کنید. وقتی به خانه ی دوستش می رود به بهانه ای او را کنترل کنید؛ هر چیزی را که به شما می گوید امتحان کنید تا از صحت و سقم آن اطمینان یابید. (اما کنترل شما باید حتی الامکان نامحسوس باشد).

اجازه ی بازی با موضوع را به او ندهید

از این شاخه به آن شاخه پریدن و اجتناب از پاسخ به سؤالات به منظور یافتن پاسخ مناسب، می تواند علامت هشدار دهنده ای باشد. قبول نکنید. جمله ی «من از خانه بیرون می روم» غیر قابل قبول است.

مذاکره در مورد مسائل اصلی ممنوع است

در مورد مسائل اساسی که سلامت خانواده را تهدید می کند جدی باشید. برای رفتن به مدرسه هیچ عذر و بهانه ای پذیرفته نیست. مواظب باشید بچه ها دنبال یک نقطه ضعف می گردند. شما باید برای او محدودیت ها و دلایل ایجاد قوانین و مقررات خانوادگی را به خوبی تصویر کنید؛ پس دلیلی برای این گونه درخواست ها وجود ندارد. به او اجازه ندهید که برای شما گزینه ای انتخاب کند یا شما را محدود نماید. زمانی که شما شرایط را تعیین می کنید باید کاملاً آگاه باشید که از او چه انتظاراتی دارید.

عذرخواهی را محدود کنید

«معذرت خواهی» اسلحه ی بچه هاست و هر لحظه از آن استفاده می کنند. شما باید کاملاً آماده باشید و انتظار آن را داشته باشید. در صورت تخلف و عذرخواهی های مکرر، سعی کنید که خواسته های خود را بیشتر کنید و به او بیشتر سخت بگیرید.

بیشتر عمل کنید و کمتر شعار دهید

تمام اعمال شما باید مداوم، پیگیر و با طراحی قبلی باشد. صحبت های والدین برای بچه های سلطه طلب معنایی ندارد. آنها توجهی به گفته های شما ندارند و بیشتر، «اعمال» شماست که در آنها مؤثر واقع می شود. عصبانیت نشوید

عصبانیت مشکلی را حل نمی کند و فقط باعث می شود برخورد با مسئله بسیار شخصی شود. فردی که خونسردی خود را حفظ می کند بیشتر می تواند خود را کنترل کند. بهترین موقعیت برای بچه ی سلطه طلب، عصبانیت والدین است. وقتی شما عصبانی، درمانده و گیج می شوید او بهره برداری می کند. هر وقت احساس کردید که گفته های او ممکن است شما را عصبانی کند، بگویید: «جدا که انتظار نداشتیم. واقعا که عالی گفتم.» این شیوه شما را از گرفتار شدن در دامی که او برایتان تدارک دیده، محافظت خواهد کرد و وقت کافی پیدا می کنید که پاسخ عاطفی مناسبی به او بدهید. به او اجازه ندهید شما را بی اعتبار کند

بچه ها بدون شك از شما خواهند پرسید: «تو چطور قادر به درک من هستی در حالی که هیچ وقت احساس مرا نداشته ای و کارهایی را که من انجام داده ام تو هیچ وقت انجام نداده ای؟» می دانید این حقه ای است که آنها به کار می برند تا شما نسبت به اعمال آنها بی تفاوت باشید. به او بگویید: ما درباره ی «زندگی نوجوانی من» صحبت نمی کنیم، ما داریم درباره ی «رفتار غیر مسئولانه تو» بحث می کنیم.

دقت کنید که نوجوانان چه چیزهایی می گویند اما فقط به گفته های آنها متکی نباشید. والدین معمولاً در گفتار فرزندانشان دروغ های زیادی را می یابند و داستان های کاملاً دروغین آنها را مرور می کنند. زمان های مدرسه رفتن و برگشتن را کاملاً چک کنید. وقتی به خانه ی دوستش می رود به بهانه ای او را کنترل کنید؛ هر چیزی را که به شما می گوید امتحان کنید تا از صحت و سقم آن اطمینان یابید.

جوانان را با فعالیت و تفریحات سالم مشغول کنید

پدر و مادری که هیچ نقشه ای ندارند و نمی دانند که در چه جهتی باید حرکت کنند موقعیت مناسبی در دستان یک نوجوان خواهند بود. یک نوجوان سلطه طلب می تواند با رفتارش محیط را تحت تأثیر خود قرار دهد، اما نوجوانی که درگیر ورزش و سایر تفریحات سالم است کمتر وقت دارد که برای انجام کارهای خلاف برنامه ریزی کند.

با همسر خود جهت هماهنگی بیشتر ارتباط برقرار کنید

گاهی یکی از والدین به کارهایی که فرزندش انجام می دهد آگاهی کامل دارد و دیگری به علت گرفتاری های گوناگون به این مسائل توجهی ندارد. عدم آگاهی و ارتباط والدین با هم، شرایط مناسبی را برای نوجوان ایجاد خواهد کرد تا برنامه های خود را ادامه دهد. زمانی که این دو برای مقابله با نوجوان، سلطه طلب خود برنامه ی هماهنگی نداشته باشند، دردر بیشتر می شود.

در این زمینه به چند سؤال که می تواند والدین را در شیوه ی صحیح برخورد با نوجوانان یاری نماید پاسخ داده شده است:

1- در مقابل رفتار پرخاشگرانه ی نوجوان چه باید کرد؟

هرگز برایش موعظه نکنید.

او را مورد تحقیر و سرزنش قرار ندهید.

خونسردی خود را از دست ندهید. به مقابله به مثل نپردازید.

از او کینه به دل نگیرید.

اگر از او توقع احترام دارید باید در جلب احترامش بکوشید.

2- چرا نوجوان نسبت به بزرگترها رفتار پرخاشگرانه نشان می دهد؟

در سنین نوجوانی بر اثر ترشحات هورمونی، علاوه بر تغییرات ظاهری، در رفتار و خلق و خوی نوجوان نیز تغییراتی ایجاد می شود. زودرنجی و حساس بودن نیز از مشخصات این دوره است. نوجوان به خصوص در مقابل کسی که احساس کند درصدد لطمه زدن به غرورش است عکس العمل تند و خشن نشان می دهد. سرزنش و تحقیر سبب بروز رفتار پرخاشگرانه و بی ادبانه در او می شود.

3- گر سنگی عاطفی چیست؟

بعضی از پدران و مادران تصور می کنند که «اظهار محبت» نوعی ضعف و سستی است از این رو حالت سردی به خود می گیرند؛ در نتیجه فرزندشان به یک نوع گرسنگی عاطفی مبتلا می شود.

4- از شیر گرفتن روان شناختی دوره‌ی نوجوانی یعنی چه؟

در این دوران علاقه ی فرد نسبت به خانواده کاهش می یابد و بیشتر با دوستانش ارتباط برقرار می کند. وظیفه ی خانواده است که فرزندان خود را در بعضی مشکلات خانوادگی شرکت دهند، عقاید آنها را محترم شمارند و به همکاری با والدین و ایجاد نوعی دوستی صمیمانه میان خود و آنها عادت دهند.

منابع

فرخاک، داریوش (1381) جامعه ی عاری از اعتیاد، تهران، انتشارات پرشکوه.

حاجی زاده، مسعود، قیطاسی، اکرم (1381) کلید های رفتار با نوجوانان، تهران، انتشارات صابرین

<http://mohsenazizi.blogfa.com/post-988.aspx>