

وقتی نصیحت والدین سر به فلک میکشد!

عباس می‌گفت وقتی نمره‌ای زیر 20 می‌گیرم تنم می‌لرزد نه از کم بودن نمره بلکه از نصیحت‌های بی‌پایان و تکراری پدرم...



خلاصه: عباس می‌گفت وقتی نمره‌ای زیر 20 می‌گیرم تنم می‌لرزد نه از کم بودن نمره بلکه از نصیحت‌های بی‌پایان و تکراری پدرم
متن کل خبر: خانواده- نازخند صبحی:

«انگار با دیوار صحبت می‌کنم کوچک‌ترین عکس‌العملی نشان نمی‌دهد. از این گوش می‌گیرد از آن گوش درمی‌دهد.»

این‌گونه صحبت‌ها را درباره بچه‌ها از والدین بسیار شنیده‌ایم. در مورد بعضی از بچه‌ها صحبت کردن باعث تغییر رفتار آنها نمی‌شود. ولی بعضی دیگر با گفت‌وگو تغییر رفتار می‌دهند. بچه‌های مسئولیت‌پذیر در برابر گفت‌وگو و توضیحات، رفتارهای مناسبی از خود بروز می‌دهند ولی برای برخی دیگر صحبت و نصیحت و توضیح از یک گوش شنیدن و از آن یکی در کردن است و باعث تغییر رفتار آنها نمی‌شود. این بچه‌ها نیاز دارند تا عواقب کار خود را تجربه کنند و با تجربه عواقب کار خود، رفتارهای مناسب را بروز دهند.

عباس می‌پرسد: «امشب می‌توانم به خانه دوستم بروم آنجا بخوابم؟»

مادر اعتیادی نمی‌کند. عباس دوباره مادر را مخاطب قرار می‌دهد، می‌پرسد: «می‌توانم به خانه دوستم بروم آنجا بخوابم؟» پس از اینکه او این سؤال را تکرار می‌کند مادر می‌گوید: «نه.»

و پس از چند لحظه فکر کردن در مورد آن مادر می‌فهمد که دلیلی برای نه گفتن نداشته است. برخی از والدین قبل از آنکه حتی ذره‌ای به حرف‌های نوجوان خود فکر کنند به آنها پاسخ منفی می‌دهند. به تعریفی دیگر قبل از اینکه فکر کنند حرف می‌زنند. فکر نکردن منجر به عکس‌العمل‌های دیگری نسبت به نوجوان خواهد شد.

پدر فرهاد می‌گفت: «فرهاد با پول‌های پس‌انداز کرده‌اش می‌خواست یک دوچرخه بخرد، اولین فکری که به ذهن رسید این بود که کاری احمقانه است. در مقابل حسرت فرهاد توضیح دادم، تو آنقدر پول نداری که یک دوچرخه بخری می‌دونی دوچرخه چقدر گران است؟ به عبارت دیگر می‌خواستم به او بگویم فکرش مسخره است و عملی نیست.»

والدین می‌بایستی از برخوردهای منفی و شدید و کوچک جلوه‌دادن احساسات نوجوان و یا گفتن اینکه چقدر اشتباه کرده است پرهیز کرده و در عوض در کمال آرامش با او برخورد کنند و قبل از آنکه شروع به صحبت کنند اندکی فکر کنند.

در صورتی‌که نمی‌توانید کنترل خود را داشته باشید و سریع به او جواب منفی می‌دهید، ایده خوبی است که به نوجوان خود بگویید، شرایط را بررسی خواهید کرد و یا اینکه بگویید «بگذار کمی فکر کنم بعداً به تو پاسخ خواهم داد.» همچنین می‌توانید بگویید که باید این مسئله را با پدرش در میان بگذارید و بعداً به او جواب مناسبی بدهید. به خاطر داشته باشید که پس از مدتی حتماً باید به او جواب دهید. روش‌های دیگر نیز می‌تواند به شما کمک کند تا از تکنیک «فکر کردن قبل از حرف زدن» یاری جویید.

فرصت‌هایی برای افزایش ارتباط

اگر نوجوان شما بیشتر وقتش را در اتاقش سپری می‌کند و شما در قسمتی دیگر از خانه مثلاً آشپزخانه یا کتابخانه مشغول باشید، احتمال ایجاد ارتباط بین شما و نوجوانتان کمتر می‌شود؛ بنابراین برای ایجاد ارتباط، شما و نوجوانتان اگر در یک محل باشید بهتر است.

سعید به دستور مادر آشپزخانه را تمیز و مرتب کرده بود و منتظر مادر بود که از اداره بیاید و از او تشکر کند؛ حتی برای مادر میز غذا را نیز آماده کرده بود. به محض اینکه مادر زنگ در را به صدا درآورد سعید به استقبال او رفت و از مادر خواست که چشمانش را ببندد و در آشپزخانه را باز کند ولی مادر چشمش را در آشپزخانه باز کرد و با تحکم گفت: «چرا چراغ‌گاز را تمیز نکرده‌ای؟!»

مادر کار زیبا و هیجان‌ساز و انتظار تشویق او را نادیده گرفت و به تعریفی دیگر (تو ذوق او زد)، قدر مسلم سعید پادش رفته بود که چراغ‌گاز را تمیز کند ولی کارهای زیبایی دیگری انجام داده بود که از دید نامهربان مادر پنهان ماند. این ارتباط کلامی منفی سعید را از مادرش دور خواهد کرد.

با نوجوانان صحبت کنید آن هم صحبت مثبت و تأثیرگذار و مشوق او باشید در رفتار مثبت و با برجسته کردن ویژگی‌ها، نگرش‌ها و فعالیت‌های مثبت او خطوط ارتباطی خود را با او باز کنید تا بتوانید بیشتر از احساسات و عقاید و اعتراضات نوجوان خودآگاه شوید.

نصیحت

برخی از والدین تنها دائماً نصیحت می‌کنند و یا سؤال و جواب بی‌شمار، امروز چطور بود؟ دیشب بهت خوش گذشت؟ فردا چه برنامه‌ای داری؟ عمه از من چی گفت؟ پدرت کجا رفت؟ و... برخی اوقات نوجوانی که تجربه چنین سؤالاتی را داشته در مقابل سؤالات والدین تنها جوابی سرسری می‌دهد یا دقیقاً به والدین چیزی را می‌گوید که آنها می‌خواهند بشنوند یا اصلاً جواب نمی‌دهد.

عباس می‌گفت وقتی نمره‌ای زیر 20 می‌گیرم تنم می‌لرزد نه از کم بودن نمره بلکه از نصیحت‌های بی‌پایان و تکراری پدرم. باور کنید غیر از پند و اندرز از پدرم تاکنون حرف دیگری نشنیده‌ام؛ آنقدر تکراری شده که از اولین جمله تا آخرش را فوت می‌م.

وقتی بیشتر ارتباط والدین با نوجوان پند و اندرز باشد در شرایطی هم که نیاز به پند و اندرز باشد نزد نوجوان پند و اندرز بی‌ثمر و تکراری می‌شود.

بسیاری از والدین در سؤال کردن از تکالیف مدرسه نوجوانان وسواس عجیبی دارند و آنقدر تکراری سؤال می‌کنند که نوجوان از پاسخ دادن طفره می‌رود.

دستوراتی نظیر برو اتاق‌رو تمیز کن، برو سر تکالیفت، برو حمام کن و... ممکن است بارها و بارها تکرار شود. به جای تکرار این دستورات، بهتر است این دستورات قانونمند شود و پاداش و تنبیهی داشته باشد. سؤالات بیج در پیچ، نصیحت‌ها، تکرار سؤالات و دستورات، باعث عصیانیت، رنجش، نافرمانی، مخالفت و فرار نوجوان می‌شود. به‌خاطر داشته باشید نوجوانان با این سؤالات آزرده می‌شوند.

هرچقدر ارتباط کلامی شما منفی‌تر باشد، عصبانیت و رنجش و دیگر احساسات منفی بیشتری را در نوجوان ایجاد می‌کند. اگر 3 بار در روز با نوجوان خود صحبت کنید و هر 3 بار آنها منفی باشد به مراتب بدتر از آن می‌شود که تصورش را می‌توانید بکنید. در کل یک قانون خوب را در ذهنتان حک کنید، هنگامی که حاضر می‌شوید تا به رختخواب بروید به خاطر بیاورید که چگونه روزتان را با نوجوانتان سپری کرده‌اید؟

آیا بیشتر اوقات ویژگی‌های مثبت او را تقویت کرده‌اید یا اعمال منفی او را؟ نوجوانانی که مقدار بیشتری ارتباط گفتاری مثبت از والدین خود دریافت می‌کنند، تمایل بیشتری برای صحبت با آنها دارند و در نتیجه رابطه آنها با والدین خود صمیمانه و متکی به اعتماد خواهد بود و در این میان والدین به تکیه‌گاهی مطمئن برای درددل و صحبت کردن و راهنمایی خواستن و مشورت نوجوانان تبدیل می‌شوند و ارتباط کلامی والدین با فرزندان مستحکم‌تر می‌شود.

معمولاً ارتباط کلامی والدین بیشتر در حد تفهیم موضوع، درس دادن، وادار کردن نوجوان به تغییر زاویه دید خود و تغییر رفتار است که این امر موجب می‌شود که از یک مصاحبه لذت‌بخش فاصله گرفته شود و اگر چنین شیوه‌ای ادامه یابد، علاقه آنان به مصاحبت با والدین کاهش می‌یابد. هدف مهم در ارتباط با نوجوانان آن است که در مقابل او موضع‌گیری نکرده و همانند یک دوست با او صحبت کنید.

در ابتدا می‌توان از طریق صحبت با نوجوانان در مورد مسائل مورد علاقه به این هدف نزدیک شویم. اصولاً بچه‌ها در این دوره بیشتر به ورزش و بازی‌های رایانه‌ای و یا جنس مخالف و یا یک دوست از جنس خود علاقه‌مندند و اگر بخواهیم که با او ارتباط برقرار کنیم باید تنها همانند یک دوست با او صحبت کنیم و قصد و منظور دیگری نداشته باشیم. برای این کار می‌توانید با نوجوانان در مورد مسائل مورد علاقه‌اش صحبت کنید. بسیاری از اوقات تنها مهم این است که با او صحبت کنید بدون اینکه سعی کنید او را نصیحت کرده یا موردی را به او تفهیم کنید، صحبت کنید تا بتوانید ارتباط برقرار کنید.

من می‌گم

سعی کنید احساسات نوجوان خود را درک کنید و به‌گونه‌ای مؤثر با او ارتباط برقرار کنید. تحکم و اجبار را در گفتار خود به‌کار نبرید.

اگر روش (من می‌گم) دائم تکرار شود، نوجوان را عاصی کرده و از ارتباط با والدین خودداری می‌کند و در نتیجه از محیط خانه بیزار می‌شود. نوجوان با رفتار مثبت والدین خود در خانه می‌بایستی امنیت داشته باشد و خود را مالک بداند نه مستأجر.

منبع : همشهری