

رمز و راز ارتباط با نوجوانان

دوران نوجوانی به عنوان سال‌های تزلزل و بی‌ثباتی ارتباط والدین و فرزندان محسوب می‌شود. معمولاً در این دوران علاقه نوجوان نسبت به والدین کمتر شده و به سوی دوستان هم‌سن و سال سوق داده می‌شود.



دوران نوجوانی به عنوان سال‌های تزلزل و بی‌ثباتی ارتباط والدین و فرزندان محسوب می‌شود. معمولاً در این دوران علاقه نوجوان نسبت به والدین کمتر شده و به سوی دوستان هم‌سن و سال سوق داده می‌شود.

همچنین گاهی آنان رفتارهای خشونت آمیز و پرخاشگرانه ای را از خود بروز می‌دهند و اینجاست که والدین از خود می‌پرسند «چرا؟»؛ کجای کار را اشتباه کرده ایم؟ ارتباط تبادل نظر کلامی با نوجوانان به نظر سهل و ساده می‌رسد، اما متأسفانه گاه همه کوششی که والدین برای این ارتباط به کار می‌برند، منحصر به پند و اندرز دادن آنان و انتظار عکس العمل‌های مطلوب است. حقیقت این است هیچ‌گونه تضمینی وجود ندارد که نوجوانان همیشه به حرف‌های ما با دقت گوش دهند. حتی بصراحت می‌توان گفت هیچ تضمینی وجود ندارد که نوجوانان همیشه حرف ما را بشنود.

و ادراک کردن آنان به این که به حرف‌های ما گوش دهند، مستلزم همان اندازه مهارت است که ما به عنوان بزرگسال در گوش دادن آنچه آنان برای گفتن دارند، به کار بریم.

بیشتر والدین سعی در صحبت کردن، تشویق کردن، توضیح دادن و نزدیک شدن به آنها دارند، اما روان‌شناسی به والدین اینچنین نصیحت می‌کند که «بازماندگی» عمل کنید.

پیام‌های والدین به فرزندان باید کوتاه، مشخص و مستقیم باشد. از زمان‌های کوتاه برای صحبت کردن با نوجوانان استفاده کنید، از آنها پرسش‌هایی که پاسخ یک کلمه نداشته باشد، بپرسید. مثلاً بپرسید «امروز در مدرسه چه کرده‌اید؟»؛ آنان را تشویق به صحبت کردن کنید. بعضی از نوجوانان کم حرف‌ترند و حوصله صحبت ندارند. سعی کنید آنها را نیز به سر شوق آورید تا حرف بزنند. مطمئن باشید اگر مهارت‌های موثر کلامی را با نوجوانان بدانید، والدینی موثر و موفق به حساب می‌آیید.

هر چه مختصرتر، بهتر

برای موثر واقع شدن ارتباط میان والدین و نوجوانان مهم‌ترین کاری که باید انجام داد، این است که همه عبارات و درخواست‌هایمان کوتاه و خلاصه باشد و گفتن یک یا دو جمله کافی است.

در شروع شاید رعایت این نکته بسیار مشکل باشد، اما آن را برای مدتی آزمایش کنید و مطمئن باشید نتایج مثبت شما را تشویق می‌کند این روش جدید صحبت کردن را تمرین کنید. ابتدا به این فکر کنید که چه می‌خواهید بگویید. بعد حرفتان را ساده و مستقیم بزنید و توضیح بیش از اندازه ندهید. ما به عنوان پدر و مادر در زمانی که نوجوانان مرتکب اشتباهی می‌شود به احتمال زیاد وسوسه می‌شویم بر سرش داد بکشیم.

در بسیاری موارد تحت تاثیر شرایط، رفتار تحقیرآمیزی را به نمایش می‌گذاریم. حال آن که اگر ابتدا خودتان را آرام کنید، چند نفس عمیق بکشید، چند دقیقه ای روی حرفی که می‌خواهید بزنید، فکر کنید، به مراتب موثرتر است. گاهی همین منتظر گذاشتن فرزندان مجازات کافی و مناسبی است و به شما هم این فرصت را می‌دهد که به طرزی اندیشمندانه پاسخ بدهید.

یکی از شایع‌ترین شکایات والدین این است که فرزندان حرف آنان را نمی‌خواند و نمی‌توانند فرزند خود را وادار کنند رفتاری مطابق میل آنان داشته باشد. برای درک بیشتر می‌توانیم خودمان را به جای فرزندان بگذاریم. آیا دوست داریم به ما بگویند کاری را انجام دهیم و همین حالا هم آن را انجام دهیم.

وقتی کاری را از فرزندان می‌خواهیم باید خواسته خود را به شکلی حساب شده و خوشایند مطرح کنیم. باید به گونه ای حرف بزنیم که فرزندان احساس کند شخصیت مهمی است. این طرز برخورد، همکاری‌های بعدی را سبب می‌شود و فضایی مناسب در رابطه میان پدر و مادر و نوجوان ایجاد می‌کند. وقتی نرم و ملایم و در ضمن با قاطعیت و کوتاه و مختصر با فرزندان صحبت کنیم، مطمئن باشید حرف‌هایمان اثربخشی بیشتری پیدا می‌کند.

جر و بحث را حذف کنید

مشاجره، اختلاف و تضاد بخشی از زندگی واقعی افراد است و شامل روابط والدین و نوجوانان نیز می شود. بحث و جدل امری است که سبب اذیت و آزار والدین و فرزندان می شود و از لحاظ عاطفی به هر دو آسیب می رساند. در این حالت (عصبانیت) اگر هیچ کدام از دو طرف کوتاه نیاید، این عصبانیت به درگیری می انجامد.

اگرچه هرگز به طور کامل نمی توان مانع از چنین جدل هایی در خانواده شد، اما گاهی اوقات والدین با دوراندیشی و برنامه ریزی می توانند از بروز آن جلوگیری کنند.

والدین لازم است این آگاهی را داشته باشند که دوره نوجوانی مشکلات و کشمکش های متفاوتی را برای فرزندان و والدین آنها به همراه می آورد که علت اصلی آن، مساله استقلال روحی و روانی فرزندان است. معمولا در دوران نوجوانی، پدران و مادران خواستار کنترل این خشم و غضب از سوی نوجوان خود هستند.

در این دوران بهتر است والدین درباره موضوعات بحث نکنند، زیرا جر و بحث اختلاف و نزاع میان فرزندان و والدین را تشدید می کند، البته به این معنا نیست که نوجوانان را آزاد بگذاریم و اجازه دهیم هر کاری که می خواهد انجام دهد. در واقع این مساله که تا چه اندازه استقلال طلبی در دوران نوجوانی می تواند سبب درگیری و نزاع شود، به میزان نافرمانی و سرکشی فرزندان بستگی ندارد بلکه به عملکرد والدین و چگونگی اداره کردن این حس و آزادی طلبی از سوی والدین وابسته است.

پدر و مادری که دائم فرزند خود را کنترل می کنند و اجازه رشد حس استقلال و آزادی را در او نمی دهند، در واقع نوجوانی پرخاشگر و عصبانی را پرورش می دهند. یکی از بهترین راه های موثر برای جلوگیری یا کاهش جنگ و جدل در خانواده این است که برای نوجوانان روشن کنیم چه انتظاراتی از آنان داریم. والدین باید خواسته های خود را برای فرزندشان مطرح و او را با ساختارها و قوانین منسجم خود آشنا کنند.

شوخی و خنده را فراموش نکنید

شوخی و خنده سبب سلامت روحی - روانی و در واقع باعث مهار ناامیدی، استرس و عصبانیت می شود. شوخی و بذله گویی همچنین باعث سلامت جسمانی شده، آرامش را افزایش داده و استرس و فشار روحی را کاهش می دهد.

پژوهش ها نشان داده است افراد خشن، عصبی و غیرشوخ بیشتر از دیگران در معرض بیماری های جسمانی هستند و از زندگی خود نیز لذت کمتری می برند. البته توجه به این نکته نیز ضروری است خندیدن در مورد یک جوک، داستان یا حتی اشتباهات خودمان تجربه ای مفید و سلامت بخش است، اما شوخی هایی که سبب شرمندگی، مسخره کردن و خجالت دادن کسی شود، نه تنها خنده دار نیست بلکه مضر و مخرب نیز است.

شوخی باید حال و هوای خوبی را به لحاظ روحی - روانی در افراد ایجاد کند، نه این که سبب ناراحتی شان شود.

هم اکنون پژوهش ها نشان می دهد یکی از جنبه های خوب شوخی کردن این است که سبب ارتقای کیفیت ارتباطات خانوادگی در زندگی عادی می شود. خانواده شوخ براحته می تواند محیط شادی بخشی را برای خود ایجاد کند.

شوخی و خنده در میان اعضای خانواده باعث می شود فرد در مواقع ناامیدی و مشکلات زندگی، جایگاه واقعی خود را حفظ کند و از پانیفتمد. در واقع شوخی افراد خانواده با هم (البته شوخی بجا و معقول) باعث می شود توافق نداشتن و برخوردهای متضاد از بین برود و سبب کاهش عصبانیت در موقعیت های پرتشنج شود.

چند اصل کلیدی برای ارتباط با نوجوانان

- یکی از مهم ترین وظایف والدین، کمک کردن به فرزندان و حامی آنان بودن است. گاهی اوقات نیازهای نوجوانان ما بسیار روشن است و برقراری ارتباط میان والدین و فرزندان امری ساده.

- والدین باید همواره آگاه باشند در مواقع ضروری به فرزندان خود یاری رسانند، ولی نکته مهم اینجاست که چطور به فرزندان کمک کنند مشکلات را از سر راه بردارند بدون آن که مداخله ای صورت گیرد.

– همیشه به دلیل خطاها و شکست های نوجوانان خود را مقصر قلمداد نکنید. شما می توانید روی فرزندتان تاثیرگذار باشید، اما هرگز اجازه کنترل و اداره امور مربوط به او را نه در کودکی و نه در بزرگسالی نخواهید داشت.

– بلندگوی دستی نباشید (همچون بلندگوی دستی عمل نکنید) و خواستار القای نظرات و نگرش های خود به نوجوانتان نباشید. پند و موعظه در مواقعی که فرزندان در کارهایشان به والدین رجوع می کنند، هرگز کارساز نیست.

– هر آنچه دارید در طبق اخلاص بگذارید. والدین باید هرچه تجربه کرده اند یا نسبت به آن آگاهی دارند، در اختیار نوجوانشان قرار دهند. یکی از بهترین روش ها برای آموزش فرزندان این است که درباره درس هایی که از زندگی گرفته ایم با آنان صحبت کنیم.

– تفاوت ها را بپذیرید و برای آنها ارزش قائل شوید. فرزندان از لحاظ خونی و ژنتیکی با ما یکی هستند و از آموزش های ما بهره می گیرند، ولی باید به خاطر داشت خود ما نیستند و تفاوت های محسوسی با والدین خود دارند. پس والدین باید پذیرای تفاوت های رفتاری و ارزشی خود با نوجوانشان باشند؛ زیرا اگر این موضوع را قبول نداشته باشند، فقط سبب ایجاد فاصله بین خود و فرزندشان شده اند.

– اجازه ندهید فرزندان در زندگی شما مداخله بیجا کنند. اگرچه همیشه والدین به عنوان افرادی مداخله گر در زندگی فرزندان شهرت پیدا کرده اند، اما باید به خاطر داشت گاهی مشاهده می شود فرزندان دخالت های نابجایی در امور والدین انجام می دهند. در هر صورت پدران و مادران باید حقوق واقعی خود را بشناسند و از آنها دفاع کنند.

– در موقعیت هایی که زندگی فرزندتان دچار خطر و تهدید می شود، مداخله کنید. موقعیت هایی وجود دارد که والدین یا هر یک از اعضای خانواده باید تصمیم گیری جدی و عاقلانه ای را در مورد زندگی نوجوانشان اتخاذ کنند. این شرایط خطرناک زمانی است که زندگی یا امنیت نوجوان در معرض نابودی قرار دارد.

– مسئولیت ها را در زندگی بین خود و نوجوانتان تقسیم کنید تا ارتباطات شما سازنده تر شود. داشتن حقوق، موقعیت و آزادی های برابر در زندگی فرزندان و والدین مسئولیت های یکسانی را نیز طلب می کند. به آن معنا که با برابری حقوق تمام اعضای خانواده مسئولیت های آنان نیز باید با یکدیگر همخوانی داشته باشد.

معصومه اسدی / جام جم