



با نوجوانمان چگونه رفتار کنیم؟

دکتر اسماعیل سعدی پور

پرتو رضایان

مطلقاً نمی‌خواهید انجامشان بدهد، منع کنید. اکثر نوجوانان، بدون توجه به گفته‌ها و اقدامات والدینشان، دست به تجارب و امتحاناتی می‌زنند. این تجارب می‌تواند فرار از مدرسه، معاشرت با دوستان ناباب، سیگار کشیدن، داشتن روابط خام و خطرناک با دیگران، دست کشیدن از تحصیل و امروزه حتی مصرف قرص‌ها و مواد توهم‌زا باشد، البته حتی کمی پچیده‌تر از این‌ها. حقیقت این است که والدین هر کاری را که باید برای شکل‌گیری وجدان و اخلاقیات و رشد عقلی و تصمیم‌گیری صحیح نوجوان می‌کردند، تا به حال انجام داده‌اند. خودمختاری و استقلال، قدرت تشخیص خوب و بد، اعتماد به نفس، قدرت تصمیم‌گیری و حل مسئله، چیزهایی نیستند که بتوان یک شبه، کف دست یک نوجوان گذاشت. اگر والدین تنبیه‌کننده و کنترل‌کننده همه جانبه و ترسناک نباشند و توشه کافی برای چنین روزهایی را در اختیار نوجوان قرار داده باشند، ندای درون وی، او را حفظ خواهد کرد. همه ما این طور هستیم، تنها زمانی درست می‌اندیشیم و تصمیم می‌گیریم که تحت فشار و امر و نهی کسی له نشویم.

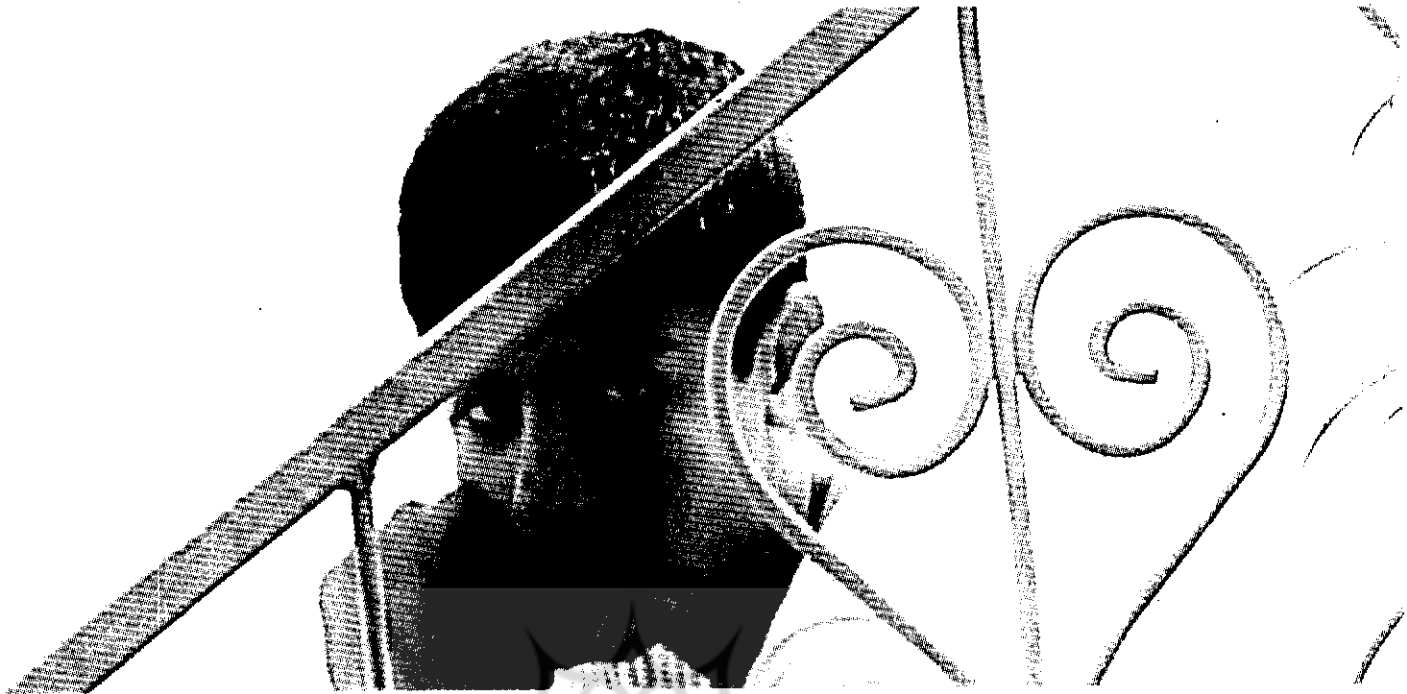
درک تغییرات نوجوان و همگام بودن با این تغییرات، رمز موفقیت در ارتباط با اوست. بعضی والدین زمانی که از مشکلات خود با فرزند نوجوانشان صحبت می‌کنند، دائماً از این جملات استفاده می‌کنند: «تا همین چند وقت پیش همه چیز خوب پیش می‌رفت، میانه ما خوب بود، مشکلی نداشتیم، نمی‌دونم به دفعه چی شد، چرا همه چیز عوض شد.» بله همه چیز تغییر کرد، نام این تغییر، بزرگ شدن است، هر چند که بهتر است در مورد نوجوانان، از عبارت تلاش برای بزرگ شدن، استفاده کنیم. نوجوانان در حال تغییر و تحول از کودکی به بلوغ و سرانجام به بزرگسالی‌اند. طبیعی است که در طی این فرایند، آن‌ها می‌بایست نه تنها ماهیت و کیستی خود، بلکه ماهیت و کیستی والدین و روابطشان با آن‌ها را مورد تجزیه و تحلیل و تجدیدنظر قرار دهند.

شما هرگز نمی‌توانید کودکانان را در محیطی پاستوریزه و در شرایطی کاملاً بی‌خطر، پرورش دهید. شما هرگز نمی‌توانید در تمام منازعات با او برنده شوید و او را سرچاپش بنشانید. شما هرگز نمی‌توانید او را از تجربه کردن تمام کارهایی که

۳۱



نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی
تاسستان ۱۳۸۷
شماره ۲۲۵ - ۲۲۶ - ۲۲۷



از خانواده‌ها واقعاً چنین عادتی دارند و هیچ کس هم احساس نمی‌کند تحت کنترل محسوس یا نامحسوس قرار گرفته است، بلکه از تماس‌های روزانه و گپ زدن با هم حتی برای یک دقیقه، لذت هم می‌برند. یا می‌توانید از ابتدا، خیلی عادی و بدون آن که شبیه یک بازپرس ویژه جرائم به نظر بیایید، همان‌طور که سایر اعضای خانواده از هم می‌پرسند و حق دارند در جریان امور و رفت‌وآمدهای هم قرار بگیرند، از آن‌ها پرسید، کجا می‌روند، با کسی می‌روند، یا کی بر می‌گردند؟ حتی می‌توانید تا دم در بروید و به بهانه احوال‌پرسی (به‌خصوص پدران در مورد پسرانشان و مادران در مورد دخترانشان)، دوست او را ببینید و با یکی دو تا سؤال کوچک و زیرکانه، اوضاع را ارزیابی کنید. اما فقط در همین حد. در حدی که فرزندتان احساس کند به او و مسائل او علاقه‌مندید و به او اهمیت می‌دهید، نه تا حدی که دست به کنترل او بزنید، فال گوش بایستید یا اتاقش را تفتیش کنید. تصور کنید راجع به کاری که از فرزندتان سرزده و آن را از شما پنهان داشته یا در مورد آن دروغ گفته، اطلاعاتی به دست آورده‌اید، چه کار می‌کنید؟ آیا اطلاعات را برای خودتان نگه می‌دارید یا با او در این خصوص صحبت می‌کنید؟

اگر آن‌چه را می‌دانید، پنهان کنید. او را شرم‌نده نکرده‌اید و آرامش اوضاع را به هم نزده‌اید. اما داشتن اسرار در قبال افرادی که به آن‌ها عشق می‌ورزیم، بازسنگینی است. در ضمن نگفتن و پنهان کاری هم خود دروغ و فریب محسوب می‌شود، و هیچ کمکی به اوضاع پیش آمده نمی‌کند. وقتی از رو کردن یک موضوع شرم‌آور مطمئن نیستید و نمی‌دانید چه کنید، دشواری این انتخاب را با خود او مطرح و تقسیم کنید. برای مثال در

روزی یکی از والدین عزیز پرسید: «بله، من این حرف‌ها را می‌فهمم، ولی به عنوان یک پدر، نیاز دارم از وقایعی که در زندگی نوجوانم رخ می‌دهد، آگاهی داشته باشم تا با اقدام به موقع و هدایت او وی را از گزند خطرهای نجات دهم و اسلاً همین هدایت و راهنمایی من به استقلال و رشد او کمک می‌کند، این طور نیست؟ چطور باید بفهمم که در دنیای نوجوانم چه می‌گذرد، وقتی دست از کنترل دائمی او بر دارم؟»

سؤال خوبی است، در واقع سؤالی است که برای همه پیش می‌آید. اول این که ما توصیف‌کننده هستیم، نه تجویزکننده. باز هم تکرار می‌کنیم، تجویز این که چه چیزی باید محدود و کنترل شود و چه چیزی را باید نادیده گرفت، به عهده خود شماست. ما تنها چیزی که با قاطعیت و مستدل و بی‌شبهه بیان می‌کنیم، این است که هر چه تلاش بیش‌تری برای کنترل فرزند خود دانسته باشید، سرکشی بیش‌تری را سبب می‌شوید. وقتی با عصبانیت با او روبه‌رو می‌شوید، نوجوان نمی‌آموزد که دیگر آن کار را انجام ندهد، بلکه یاد می‌گیرد که از شما مخفی کند.

چگونگی کسب اطلاعات

اما این اطلاعاتی را که برای حمایت از فرزندتان در برابر فعالیت‌های خطرناک خارج از خانه، نیاز دارید، چگونه به دست می‌آورید؟ باز هم به زبرکی، صبوری و هنرپداری یا مادری کردن شما بستگی دارد، مثلاً می‌توانید عادتی را از ابتدا در خانواده خود شکل بدهید و آن این که همه اعضای خانواده در طی روز با هم در ارتباط باشند و یکدیگر را از حال هم بی‌خبر نگذرد. به لطف تکنولوژی‌های جدید ارتباطی، مثل تلفن همراه، سبای،

۳۲

پند

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی
تابستان ۱۳۸۷
شماره ۳۳۵ - ۴۴۶ - ۴۴۷

شرایطی که فرصت و موقعیت مناسب است، بگویید: «مطلبی هست که نمی‌دانم باید راجع به آن با تو صحبت کنم یا نه، راستش به موضوعی در مورد تویی سردم، ولی نگرانم که اگر آن را مطرح کنم، احساس کنی که قصد کنترل کردن یا دخالت در امور تو را دارم، از طرف دیگر نمی‌توانم وانمود کنم که نمی‌دانم.»

زمانی که به کسی می‌گویید از بابت مطرح کردن موضوعی با او تردید دارید، معمولاً کنجکاوی او را وادار می‌کند که تا بگوید: «ادامه بده، می‌شنوم» و وقتی از نگرانی و ترس خود از مطرح کردن موضوع صحبت می‌کنید و این که نگران برداشت یا عکس‌العمل ناصحیح و تدافعی او هستید، تقریباً او را خلع سلاح کرده‌اید، چون به احتمال خیلی زیاد، او قول می‌دهد که آرام و منطقی گوش کند و این کار را هم می‌کند. سپس می‌توان درباره هر چیزی صحبت کرد. نکته جالب این جاست که اگرچه بسیاری از والدین به خاطر سردرآوردن از کارهای فرزندان خود را به هر آب و آتشی می‌زنند و اعتماد و اقتدار خود را نزد آن‌ها خدشه‌دار می‌سازند، ولی اکثر مجادلاتشان با آن‌ها، بر سر کارهایی است که در معرض دیدشان انجام می‌شود، نه چیزهایی که دور از چشم آن‌ها اتفاق می‌افتد! مثل بیرون بردن زباله‌ها، زمان برگشت به خانه، افت تحصیلی، عدم مسئولیت‌پذیری در انجام مسائل شخصی و ...

کمک به تصمیم‌گیری نوجوانان

نکته‌ای که بسیاری از والدین باید به آن توجه کنند، قدرت آن‌ها در نفوذ بر تصمیم‌گیری فرزندانشان است، نه نفوذ بر کنترل کارهایشان. چرا که هر چند نوجوانان، نمی‌خواهند دائماً در مقابل دوربین مخفی والدینشان باشند، ولی هنوز تأیید والدین برایشان مهم است. عدم تأیید (نه کنترل و تنبیه)، قوی‌ترین شکل نفوذ والدین است که می‌تواند در برابر فرزندان خود اعمال کنند. زمانی که نوجوانان کاری را انجام می‌دهند که به نوعی زیرپا گذاشتن حدود و قوانین است. والدین باید قاطعانه در برابر آنچه انجام داده‌اند (نه خود آن‌ها)، بایستند و بگویند که چنین کاری را نمی‌پسندند. این شیوه با داد و فریاد و تحقیر و توهین و تنبیه یا حتی پند و موعظه، هم تفاوت دارد و هم مؤثرتر است.

«شما کاری را انجام دادی که من نمی‌پسندم» یا «تو مرتکب عملی شدی که در خانواده ما پذیرفتنی نیست و من نمی‌توانم ساکت بمانم»، جملاتی‌اند که منازعه در برابرشان کاری دشوار است. وقتی نوجوانی حدود را رعایت نمی‌کند و قانون شکنی می‌کند، می‌توان با پاسخ‌گویی و گفت و گو به شیوه‌های زیردانه مجادلات را محدود ساخت و جهت گفت و گو را به سمتی که بتوان نتیجه مثبت گرفت، تغییر داد:

۱- به کارگیری عبارت واضحی که کاملاً دال بر نقض مقررات

باشد.

۲- تأکید بر این که این گونه رفتار غیرقابل پذیرش است.

۳- اعلام و تأکید بر این که ضوابط و اخلاقیات و ارزش‌ها همواره پابرجا خواهد ماند.

شاید برخی از نوجوانان در گفت و گو و در کلام، هنوز بر سر عقاید یا بی‌بندوباری خود پافشاری کنند تا به اصطلاح کم نیاورند، ولی مطمئن باشید، قاطعیت و عدم تأیید شما بر آنان مؤثر است.

فیصله دادن موضوع

مادر: نیلوفر، گوشواره‌های منو ندیدی؟

نیلوفر: شاید در اتاقم باشد.

مادر: اتاق تو؟ برای چی اون جا؟ باز هم به گوشواره‌های طلای من دست زدی؟

نیلوفر: فقط می‌خواستم امتحانشون کنم. ببخشید.

مادر: تو حق نداری بدون اجازه به وسایل من دست بزنی؟ می‌فهمی.

نیلوفر: بابا دست از سرم بردار. من که کاری نکردم.

مادر: حق نداری این طوری با من حرف بزنی.

و... و... و...

گاهی در مجادلات با فرزندانمان باید بدانیم که دقیقاً کجا جای قطع کردن و خاتمه دادن بحث است، وگرنه کار به جاهای باریک می‌کشند و بالاخره یکی مجبور است حرف آخر را بزند.

گفت و گوی بالا می‌توانست به این صورت هم باشد:

مادر: نیلوفر، نمی‌دانی گوشواره‌های طلای من کجاست؟

نیلوفر: شاید توی اتاق من باشد.

مادر: ممنون. ولی از این به بعد طلاهای من را بردار. قبلاً هم ازت خواسته بودم.

نیلوفر: ببخشید، خواستم امتحانشون کنم.

و تمام!

البته شما به عنوان والد حق دارید از بسیاری مسائل به راحتی نگذرید و موضوعی را که صلاح می‌دانید برای تربیت و پرورش کودکان لازم است، به فهم او برسانید، ولی بهتر است این کار را مختصر و مفید انجام دهید. اطلاع کلام و کشیدن سر حرف فقط یک چیز را تبیین می‌کند و آن این است که: کنترل فقط با من است. این را بفهم! (نه آن چیزی را که قصد فهماندنش را داشتید). نگذارید که ادامه منازعات به جنگ اراده‌ها و مسابقه کردن کلفتی تبدیل شود. در چنین مواردی هیچ کس نمی‌خواهد حرف آخر را طرف مقابل بزند، همه می‌خواهند برنده باشند. چهارچوب سرکشی که امروزه به عنوان جزئی از مراحل رشد نوجوان تعیین می‌شود، در واقع ناشی از الگوی کنترل و سواس گونه و دائمی نوجوان و عدم تطبیق والدین با نیازهای روبه رشد و افزایش فرزندان برای دستیابی به هویت، استقلال و





که در آن یک عصیان‌گر جوان، آنان را فقط آزار می‌دهد. درست به همین دلیل مادری که دخترش را «پرتوقع و بی‌ملاحظه» می‌داند، دائماً دیر رسیدن به خانه، یا وقت تلف کردن هر روز صبح و دیر به سرویس رسیدن، یا توقعات او را برای خرید یک کفش جدید، به یاد می‌آورد و اوقاتی را که دخترش در غذا پختن یا ظرف شستن، یا در کارهایی مثل این به او کمک کرده یا توانسته موفقیتی کسب کند، فراموش می‌کند. به این ترتیب، هر توقع یا حرکتی از طرف دختر، برای مادر گران تمام می‌شود و مادر به تدریج به این نتیجه می‌رسد که این دختر، برای مادرش، هیچ ارزشی قائل نیست و فقط به خودش فکر می‌کند. از طرف دیگر، دختر نوجوان که از احساس مادر به خوبی آگاه است و از سرزنش‌ها و انتقادات دائمی او در رنج است، داستان خودش را می‌یابد، مبنی بر این که مادری دارد که

خودمختاری است و این نتیجه‌گیری در واقع تحلیلی عملی از موضوع است.

از دریچه نگاه ذهن

زندگی پیچیده است. از این رو دنبال راه‌هایی هستیم تا آن را توجیه و تفسیر کنیم. این توجیه‌ها همانند داستان‌هایی‌اند که به خود می‌گوییم و به ما کمک می‌کنند تا از تجارب خود مفهومی بسازیم و به رفتار خود اعتبار بخشیم.

«البته که سرش داد زدم، هیچ حرمتی برای من و هر چی می‌کم، قائل نیست!» وقتی والدین، نوجوانانشان را به دید «سرکش» یا «نافرمان» می‌نگرند، نه تنها خود را از معادله خارج می‌کنند، بلکه ذهنیتی را شکل می‌دهند که فقط یک بُعد قضیه را به آنان نشان می‌دهد، ذهنیتی که آن‌ها را وادار به یادآوری داستان‌هایی می‌کند

هرگز از او راضی نمی‌شود و همیشه حرفی برای کوچک کردن او دارد. در نتیجه برای خلاص شدن از شر چنین احساسی، واقعاً تصمیم می‌گیرد از بها دادن به آنچه مادرش می‌اندیشد، دست بردارد. به این ترتیب، این مادر و دختر نیز در چرخه‌ای گرفتار می‌شوند که به سادگی و مستقیماً به کنترل و سرکشی مربوط نیست، بلکه بیش‌تر مربوط به تمرکز یک بعدی و ناقص بر جریانات برخی امور، مثل سرکشی یا کنترل است. این گونه جریانات و داستان‌پردازی‌های بسته و خشن، سبب بروز واکنش‌های نامطلوب و مجادلات سخت میان والد و فرزند می‌شود.

شقایق می‌خواست در میهمانی تولد دوستش شرکت کند، ولی به خاطر شرایط میهمانی و دوری مسیر، مادرش نمی‌توانست به او اجازه بدهد.

شقایق: ولی همه دوستام می‌رن، چرا من نباید برم؟
مادر: راه دور است، من نمی‌تونم آن موقع شب تا اون جا پیام و برگردونم.

شقایق: خوب بعضی از بچه‌ها به خاطر دور بودن راه قرار است اون‌جا بمونن و صبح جمعه برگردن...

مادر: اصلاً حرفش را هم نزن، این یکی را دیگه اصلاً حق نداری...

شقایق: چرا فقط من حق ندارم ...
مادر: همین که گفتم، کاری را می‌کنی که من می‌گم، اصلاً دوست ندارم توی اون مهمونی شرکت کنی. چه خارج از شهر باشه، چه یک خونه اونورتر.

خوب بحث و مجادله بین آن‌ها به این جا ختم نشد و کشمکش بسیاری به وجود آمد. توجه کنید که حضور این مجادله از ترکیب یا جمع زدن دو دیدگاه یا دو داستان شخصی به وجود آمده آن‌ها فقط سعی داشتند یک سری از حاضر جوابی‌ها یا پاسخ‌های تلخ و ناساک کننده یکدیگر را تحت کنترل قرار دهند یا بی‌جواب نگذارند. عصبانیت دختر جوان به خاطر شرکت کردن یا نکردن در آن میهمانی نیست، بلکه تصور و ذهنیت قبلی او از مادرش، مبنی بر این که با او دشمنی دارد و از مخالفت با او لذت می‌برد یا هیچ وقت اجازه نمی‌دهد خودش باشد، او را رنج می‌دهد. اصلاً چنین مادری سلطه‌جو، غیرمنطقی، عصبی و بی‌محبت است!

به همین ترتیب، مادر هم افسانه شخصی خود را در مورد دخترش دارد: خودسرها، لج‌باز، پر توقع و بی‌اهمیت به همه چیز و همه کس، جز خودش. عصبانیت این مادر هم فقط به دلیل یک تقاضای ساده برای شرکت در یک میهمانی نیست، بلکه به دلیل بی‌احترامی و پرتوقعی دختر ناراحت است. در واقع، این درگیری از برخورد و تلاقی افسانه‌های شخصی آن‌ها نسبت به هم رخ داد. وقتی والدین به فرزندانشان مثل اشیا یا وسایل شخصی که در تملک آنان هستند، نگاه می‌کنند، رفتار با آن‌ها را در حد رفتارهای کلیشه‌ای و قالبی تنزل می‌دهند. طبق تعریف، شخصی که خواست شما را برآورده نمی‌کند،

لج باز نامیده می‌شود، درست است؟ والدینی که به فرزند خود به دید لج‌باز و بی‌مسئولیت می‌نگرند، طوری در مورد آن فکر می‌کنند که گویی ماحصل ماهیت آن‌ها فقط همین است یا صفات دیگری مثل خودسری و گستاخی یا تنبلی. بله همین تنبلی، آیا تعبیر رایج تنبل در مورد نوجوانان، مبالغه نیست؟ نه! واقعاً نوجوانان زیادی در خانه تنبل‌اند، چون عرصه طبیعی ابراز وجود بخش وابستگی کودکان آن‌هاست. جنبه مستقل و ملاحظه‌گرو مسئولیت‌شناس نوجوان معمولاً خارج از محیط خانه شکوفا می‌شود و قابل رؤیت است، ه جنبه‌ای که معمولاً از دید والدین مخفی می‌ماند (حتی و فرزند شما بیست یا سی و پنج ساله می‌شود و زندگی مستقل به عنوان مادر یا پدر یک خانواده دارد، باز هم وقتی به خانه می‌آید، انگار همان نوجوان سابق است!). راهی که برای شک قالب‌ها و تنگنای برخورد دیدگاه‌های خصمانه وجود دارد، است که از خود پیرسید: طرف مقابل ترجیح می‌دهد که چه راجع به خود فکر کند؟ ترجیح می‌دهد چگونه دیده شود عبارت دیگر، وقتی خود را جای طرف مقابل قرار دادید، اعمال را در روشنایی و منطق بیش‌تری مشاهده خواهید کرد.

سعی کردیم در سلسله مقالات «با نوجوانمان چگونه رفتار کنیم؟»، چرخه سرکشی و کنترل و نگاه ذهنی والد و فرزند نسبت به هم را توضیح دهیم و مقصر دانستن نوجوانان به دلیل سرکشی و عصبانیت جوانی را به نگرش جامع‌تری که همانا الگوی رفتاری و قالب بین فردی (والد، فرزند) است، تبدیل کنیم. روابط بین فردی را در چارچوب الگوهای رفتاری و سپس شناختی بررسی کردیم و دیدیم که از نظر شناختی، اعمال و قضاوت افراد نسبت به هم ناشی از شناخت و ادراک آن‌ها نسبت به هم است.

اکنون بر این نکته تأکید می‌کنیم که درک کامل تناقضات و اختلافات بین والدین و نوجوانان، جز با مشاهده این منازعات در بستر خاص خود و جز با در نظرگیری نیاز سیستم آن خانواده، میسر نیست.

هرگاه نوجوان رفتاری غیرمنطقی از خود بروز می‌دهد، بهتر آن است که ببیندیشیم، چه چیزی می‌تواند این رفتار را برای ما قابل درک کند، شاید دلایلی وجود داشته باشند.

منابع:

- NICHOLS, MICHAEL (2004) STOP ARGUING WITH YOUR KIDS. NEWYORK: THE GUILFORD PRESS.
- SHOW, C. AND FERGUSON, A (2001) TALKING TO CHILDREN. CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS.
- WEBER, OLSEN (2002) THE LANGUAGE OF PARENT TO CHILD, NEWYORK, NORTON.

