

والدین رویارویی با

دکتر اسماعیل سعدی پور / پرتو رضایان

مجادلات اجتناب ناپذیر

گوش دادن مؤثر در موقعیت‌های سخت

اگر تکنیک گوش دادن مؤثر را به‌طور صحیح و کامل به کار ببرید، می‌بینید که چگونه به خنثی کردن مجادلات بالقوه در دامنه وسیعی از موقعیت‌ها کمک می‌کند. هر چند مواردی را نیز خواهید یافت که این روش به نظر کارساز نمی‌آید یا به مواردی برخورد خواهید کرد که قبل از آن که آموخته‌هایتان را به کار ببرید، خونسردی‌تان را از دست می‌دهید و هرگز منوجه کارساز بودن این تکنیک نخواهید شد. در این بخش به شرح مواردی که در آن گوش دادن سخت به نظر می‌رسد، خواهیم پرداخت و پیش‌نیادهایی برای مقابله با روش‌های فریبنده و گمراه‌کننده کودکان، ارائه خواهیم داد.

امیر علی چهارده ساله، چند وقتی بود که به‌صورت جدی به فوتبال علاقه‌مند شده بود و برای تمرین و آموزش به ورزشگاه می‌رفت. او از وقتی به ورزش روی آورده بود، اوضاع خیلی بهتر شده بود، فقط یک مشکل وجود داشت و آن این که وقتی وارد خانه می‌شد، به موقع دوش نمی‌گرفت و نه تنها لباس‌ها و از همه بدتر جوراب‌های کثیفش را نمی‌شست، بلکه آن‌ها را لابه‌لای وسایل دیگری که در اتاق پخش شده بود، مثل کتاب‌ها و مجلات و هزار جور خرت و برت دیگری، می‌انداخت و نه تنها به اعتراض برادر کوچک‌ترش که با هم، هم اتاق بودند، توجهی نمی‌کرد، بلکه به تذکرات پدر و مادر هم اعتنایی نداشت.

یک روز بعد از ظهر پدر امیر علی که واقعا کلافه شده بود، او را مجبور کرد تا درست وسط تماشای یک مسابقه هیجان‌انگیز و سرنوشت‌ساز فوتبال، هم دوش بگیرد و هم انافش را جمع‌آوری و مرتب کند. پدر امیر علی مطمئن بود که خواستش کاملاً بجا

و منطقی است و سده‌رصد لازم‌الاجراست. پس باید همین حالا اجرا شود. ولی ظاهراً امیر علی چنین اعتقادی نداشت. چون در حالتی که به حسدت عصبانی بود و با ناراحتی و خشم به پدرش نگاه می‌کرد، بلند شد و به حمام رفت و دو دقیقه بعد بیرون آمد. در مورد رسیدگی به وضع اتاق هیچ احتمالاً می‌توانید حدس بزنید چه وضعی پیش آمد.

این‌جا در سؤال

پیش می‌آید، چه

زحمتی کم‌بودک باید

مسئولیت کارهای

شخصی‌اش را به

عهده بگیرد؟

دو سالگی؟

چهارده سالگی؟

هجده سالگی؟

یا سی و پنج

سالگی؟

و سؤال دوم

این‌که وقتی غرق در کاری

هستید و کسی وقفه‌ای در کار

شما ایجاد می‌کند یا پدر از آن

شما را از ادامه آن کار باز

می‌دارد، واقعا چه حسی

بیدا می‌کنید؟

زمان‌بندی و وقت‌شناسی

یکی از مهارت‌های کاربردی پدری و مادری کردن، زمان‌بندی و وقت‌شناسی است. در واقع بهتر است بگوییم یکی از مهارت‌های اساسی زندگی، موقع‌شناسی است. برای تمام برنامه‌های روزمرد، مثل رفتن به مدرسه، تحصیل، رفتن به محل کار، مسافرت، خرید و فروش، انجام مراسم مذهبی، صحبت کردن با همکاران یا مدیر بخشی که در آن جا کار می‌کنیم یا همسرمان، باید زمان مناسب را تشخیص بدهیم. فکر نمی‌کنید در مورد کودکمان هم باید موقع‌شناسی و دقیق باشیم؟ اگر والدی بخواهد در مورد مسئولیت‌پذیری و انجام عملی صحبت کند، بهترین موقع زمانی است که هر دو آرام گرفته‌اند و کودک آمادگی انجام آن را دارد.

به عبارت دیگر، برای به کارگیری صحیح تکنیک شنیدن مؤثر باید مجبور باشید کمی خوددار و صبور و برخورد مسلط باشید. اگر می‌خواهید به جای این که صرفاً قانون وضع کنید، ارتباطی سمیمی و مؤثر برقرار کنید، شاید لازم باشد تا فرارسیدن لحظه‌ای مناسب برای گفت و گو و نتیجه‌گیری، منتظر باشید. شاید امیر علی چهارده ساله هنوز لزوم و ضرورت پذیرش مسئولیت امور مدرسه‌اش را درک نکرده، در این زمینه احساس اجبار نمی‌کند. باید در زمانی مناسب به او فرصت صحبت کردن داد و با خونسردی او را متقاعد کرد که دیگر کسی جز خودش مسئول بهداشت و نظافت او نیست، چون خیلی وقت است که او برای خودش مردی شده. زمانی را برای بحث و گفت‌وگو انتخاب کنید که هر دو برای صحبتی آزادانه و منطقی، آمادگی داشته باشید.

رابطه یک والد و چند کودک

کسانی که بیش از یک فرزند دارند، گاهی در برقراری آرامش یا عدالت بین آن‌ها سردرگم و مستأصل می‌شوند، به خصوص زمانی که بچه‌ها اختلاف سنی کمی با هم دارند. تفاوت‌های سنی، اخلاقی، سلیقه‌ای و حتی وراثتی آن‌ها سبب بروز مشاجرات و مجادلات زیادی می‌شود. یکی می‌خواهد رادیو گوش کند، دیگری می‌خواهد تلویزیون ببیند، یکی می‌خواهد بخوابد و دیگری می‌خواهد بای یک بازی رایانه‌ای پرسرو صدا بنشیند، یکی درس می‌خواند و دیگری شیطنت می‌کند و... به‌طور مسلم شما والدی نیستید که کودکانتان را به‌حال

خود رها کنید تا کار به جاهای باریک برسد و اگر از ابتدا با ما همراه بوده‌اید و نسبت به روش شنیدن مؤثر علاقه‌مند شده‌اید، ترجیح می‌دهید به طریق صحیح مداخله کنید.

توصیه ما به شما این است که در این مواقع از پیش‌داوری و عجله بپرهیزید و به آن‌ها چند دقیقه فرصت بدهید تا با آرامش مسئله را حل کنند. اگر موفق نشدند، توجه کنید، اگر موفق نشدند، آن‌گاه وارد عمل شوید. در مورد احساس و عقیده و قصد هر کدام، سؤال کنید، بعد از این که هر کدام گفتنی‌ها و دلایلش را مطرح کرد، به سادگی و باز هم یکی یکی با آن‌ها به گفت و گو بپردازید و آن‌ها را متوجه اشتباهات یا حقوق یکدیگر کنید. حتی برای ارائه یک راه حل از خود آن‌ها کمک بگیرید، مطمئن باشید آن‌ها هم می‌توانند راه‌حل‌های منطقی و کارآمد ارائه کنند، البته به شرطی که گفت و گویی منطقی و آزاد صورت بگیرد.

در مورد عملکرد یک والد در برابر دو کودک (یا بیش‌تر) صحبت کردیم، اکنون به وضعیت دو والد در برابر یک کودک می‌پردازیم. آیا هر دو والد می‌توانند روش گوش دادن مؤثر را در مورد کودکشان به‌طور هم‌زمان به کار برند؟ یا بهتر است صحبت کردن با فرزند فقط توسط یک والد صورت بگیرد؟

در جواب چنین سؤالانی باید گفت که همه چیز به شرایط موجود بستگی دارد. گاهی حضور هر دو والد نتیجه بهتری دربردارد، چون یک‌پارچگی و همدلی را در خانواده تقویت می‌کند و حتی کودک احساس امنیت بیش‌تری پیدا می‌کند. اما این مسئله همیشه صادق نیست، گاهی مسائلی وجود دارد که برای یکی از والدین یا هر دو یا برای کودک، تنش‌زا محسوب می‌شوند و بهتر است که یکی از والدین حضور نداشته باشد. در مواردی کودک راحت‌تر و آسان‌تر با یکی از والدین خود صحبت می‌کند، مثل زمانی که می‌خواهد در مورد بلوغ جسمی‌اش چیزهایی بداند و در مورد آن صحبت کند.

هماهنگی و تفاهم والدین

اما آن‌چه در هر صورت مهم است، داشتن موضعی متحد و مشترک از جانب والدین است. پدر و مادر باید موضعی یک‌سو داشته‌اند و قبلاً با هم به توافق رسیده باشند و در تربیت فرزندان از اقتدار و تصمیم‌گیری یکدیگر حمایت کنند. این که هنگام گفت‌وگو با کودک هر دو والد حتماً حضور

داشته باشند، چندان مهم نیست، بلکه مهم این است که کودک یک پارچگی و تفاهم والدینش را درک کند و بداند هر تصمیمی که گرفته می‌شود و هر آن چه می‌شود، عقیده مشترک آن‌هاست. هر نوع اختلافی در امر تربیت کودک بین شما و همسران وجود دارد، به سرعت آن را رفع کنید، در غیر این صورت هرگز موفق نخواهید شد.

تاکنون در مورد زمان‌بندی، وقت‌شناسی، رابطه یک والد و دو کودک (یا بیش‌تر) و نقش هماهنگی و تفاهم والدین در برخورد با کودک صحبت کردیم، اکنون به مواردی اشاره می‌کنیم که کودک سعی می‌کند اختلافی میان والدینش ایجاد کند.

وقتی که والدین متفق، هماهنگ و یک سویه عمل می‌کنند، نه تنها کودک احساس امنیت و آرامش بیش‌تری می‌کند، بلکه به تدریج با در دست داشتن الگوی مناسب تعاملی بین والدین، شخصیت اجتماعی او نیز شکل می‌گیرد. زمانی که والدین یکدیگر را قبول ندارند و در حضور کودک به انتقاد از یکدیگر می‌پردازند، کودک می‌آموزد که شکایت والدی را به والد دیگر ببرد یا حتی از او بدگویی کند. در چنین مواردی، عصبانیت خود نسبت به همسران را به فرزندان نشان ندهید و یا او علیه همسران، هم پیمان نشوید. گاهی حق واقعاً با کودک شماست. همسران رفتار تند و نا به جایی داشته، یا خودسرانه و بدون مشورت با شما تصمیمی گرفته که مغایر خواست‌های شماست و هرگز چنین توافقی با هم نداشته‌اید. بسیار خوب، خود را کنترل کنید، برای ابراز همدردی و دل‌سوزی نسبت به کودکان، لزومی ندارد. حتماً به جنگ با همسران برخیزید. به احساسات کودکان بی‌دقت گوش کنید، اگر لازم است از او دل‌جویی کنید، ولی نگویید که به حسابش می‌رسم! یا حق او را کف دستش می‌گذارم! یا... مثل دینامیت منفجر نشوید و به سراغ همسران نروید، بگویید که او را درک می‌کنید و با مامان یا بابا صحبت خواهید کرد. اگر هم شکایت کودک اساساً بی‌مورد است، او را به آرامی توجیه کنید. هرگز یکدیگر را در حضور کودک بی‌اعتبار و بی‌ارزش نسازید.

اگر کودک به هر دلیلی (فوت یا طلاق یا دوری یک والد) فقط با یکی از والدین زندگی می‌کند، ممکن است از شرایط موجود راضی نباشد و همواره تصور کند که اگر پدر یا مادر بود یا باوالد دیگر زندگی می‌کرد، اوضاع بهتر از این بود. به

شما توصیه می‌کنیم حتی اگر چنین شرایطی دارید، باز هم از آن که غایب است بدگویی نکنید. بدگویی و تولید نفرت بر روی رشد شخصیت کودکان آثار سوء و غیرقابل جبران دارد. شاید کودکان در آینده هرگز نتواند روابطی صمیمی و سالم با دیگران برقرار کند. در این موارد درد دل کردن با یک دوست یا مشاور، بهتر از تخلیه هیجانی در حضور کودک است.

باید تکلیف کار را خودمان روشن کنیم. آیا می‌خواهیم مسئولیت‌پذیری و احترام متقابل را به فرزندان آموزش دهیم یا عصبانیت‌مان را تخلیه کنیم؟

وقتی کودک در حال انجام دادن کاری که می‌داند و می‌پذیرد که خطاست، به دام می‌افتد، احساس خجالت زندگی می‌کند، به خصوص وقتی تنبیه سختی درمورد او اعمال می‌شود، احساس کودک از خجالت زندگی به خشم و عصبانیت نسبت به والدین تغییر می‌کند. برای کودکی که واقعاً از کرده خود پشیمان است، کم‌ترین تنبیه نیز زیاد است.

از طرف دیگر، والدینی که برای فرزندانشان محدودیت‌هایی وضع می‌کنند و انتظار رعایت قوانین را دارند، باید دریابند که آیا کودک یا نوجوانشان این قواعد را منصفانه می‌داند یا نه؟ اگر فرزندانشان اساساً با این قواعد مخالف باشد، تنها روش کنترل‌کننده باقیمانده برای والدین، تبدیل شدن به بازرس تمام وقت و ویژه فرزندانشان است.

آنچه از این مثال‌ها بر می‌آید، تأکید بر دو موضوع است که در بخش‌های گذشته نیز راجع به آن توضیح دادیم. اول این که گوش دادن دقیق و همدلی، به طرز نزدیک با انضباط مؤثر و ارزش نهادن به مرزهای بین فردی در خانواده، گره می‌خورد

و نکته دوم اشاره به این مطلب دارد که در عین حال که انضباط و قاطعیت و وجود مرز بین نسل‌ها استفاده

از شیوه شنیدن مؤثر را ساده‌تر می‌کند، می‌تواند سه گونه‌ای دیگر نیز عمل کند، به این ترتیب که کاربرد مکرر و پیوسته گفت و گویی صمیمانه، آزادانه و در عین حال محترمانه و وجود حریم و حقوق فردی و بین فردی در خانواده، تمام عرصه‌های عملکرد خانواده را نیز بهبود می‌بخشد.

ادامه دارد