

تهیه و تنظیم:

فوزیه راعی بندپی - مازندران

چگونه با نوجوانان سلطه طلب روبه‌رو شویم؟

هستم؟ چه چیزهایی اهمیت دارند؟ معنی و مفهوم زندگی چیست؟ آن‌ها دربارهٔ جهانی که در آن به سر می‌برند قضاوت می‌کنند. برخورد با نوجوانان باید به گونه‌ای باشد که به تشدید عصبانیت، عصیانگری 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 این‌رو باید شیوهٔ 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. هر کاری که نوجوان انجام می‌دهد، انتخاب اوست. والدین به‌طور طبیعی در چنین مواردی فریاد می‌کشند، کتک

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 خودیابی‌اند؛ هر چند ممکن است در این جست‌وجو در مسیرهای نادرست قرار گیرند. «معدرت‌خواهی» اسلحهٔ 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 خواست‌های خود را بیش‌تر کنید و به او بیش‌تر سخت بگیرید. در دوران بلوغ، سطح فکر گسترش پیدا می‌کند و تعللی می‌یابد. نوجوانان هم‌زمان با شناخت هویت خود قادر به تفکر انتزاعی‌اند. آن‌ها دربارهٔ مسایل کاملاً جدی فکر می‌کنند، سوالاتی چون: من که

ویژگی‌هایی چون پافشاری بر استقلال و دوری از والدین، به‌طور معمول نشانه‌های رشد سالم کودک و بالغ شدن او به‌شمار می‌آیند. برخی از رفتارهای ویژه‌ای که در این دوران مشاهده می‌شوند، دست‌آورد 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 آیندهٔ آن‌هاست، تنها هستند؛ آن‌ها از این مسیر گریزی ندارند و اغلب با تأکید



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 معمای لاینحلی روبه‌رو می‌شوند که چرا کسی به حرف آن‌ها گوش نمی‌کند و از آنان فرمان نمی‌برد.

به دنبال سابقه رفتار سلطه‌طلبانه نوجوان خود باشید.

رفتار قدیمی آسان‌ترین روش مقابله است. شما تصور می‌کنید که با افزایش فشار به خودتان تاحد مرگ، او را مجبور به تجدید نظر خواهید کرد. کمی به عقب برگردید و فکر کنید که او واقعاً به دنبال چیست؟ شما به وضوح در خواهید یافت که رفتار او بیانگر خواست‌هایش 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 سلطه‌طلب باید غیرقابل پیش‌بینی باشد (اما عواقب احتمالی آن باید پیش‌بینی شده باشد). روبه‌رو شدن با یک بچه سلطه‌جو مثل یک بازی شطرنج است؛ فقط کافی است 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 نشانه عدم مسئولیت و تعهد به مقررات است، بحث می‌کنید؛ موضوع را عوض کنند. آن‌ها با استادی تمام سعی می‌کنند با مطرح کردن مسائل 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. پیش‌نهادهای گمراه کننده 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 معذرت‌خواهی، بر اجرای

تنبیها انضباطی اصرار ورزید

معذرت‌خواهی او را بپذیرید، ولی او باید بتوان جرایم را بپردازد. فرزند من مرتباً عملی را تکرار می‌کرد و مدام معذرت‌خواهی می‌کرد. 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 می‌کند و تعالی می‌یابد. نوجوانان هم‌زمان با شناخت هویت خود قادر به تفکر انتزاعی‌اند. آن‌ها درباره مسایل کاملاً جدی فکر می‌کنند، و درباره جهانی که در آن به سر می‌برند، قضاوت می‌کنند.

او را به حال خود رها کنید

بگذارید تا مزه رفتارهای خودش را بچشد.

گاه‌گاهی مانند خودش رفتار کنید. وقتی بر سر شما فریاد می‌کشد، او را تنها بگذارید.

تمام نکات را با دقت بررسی کنید

دقت کنید که نوجوانان چه چیزهایی می‌گویند، اما فقط به گفته‌های آن‌ها متکی نباشید. والدین معمولاً در گفتار فرزندانشان دروغ‌های زیادی را می‌یابند و داستان‌های کاملاً دروغین آن‌ها را مرور می‌کنند. زمان‌های مدرسه رفتن و برگشتن را کاملاً بررسی کنید. وقتی به خانه دوستش می‌رود به بهانه‌ای او را کنترل کنید؛ هر چیزی را که به شما می‌گوید امتحان کنید تا از صحت و سقم آن اطمینان یابید. (اما کنترل شما باید حتی‌الامکان نامحسوس باشد).

اجازه 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، می‌تواند علامت هشدار دهنده‌ای باشد. قبول نکنید. جمله «من از خانه بیرون می‌روم» غیرقابل قبول است.

مذاکره در مورد مسائل اصلی ممنوع

است

در مورد مسائل اساسی که سلامت خانواده را تهدید می‌کند، جدی باشید. برای نرفتن به مدرسه هیچ عذر و بهانه‌ای پذیرفته نیست. مواظب باشید بچه‌ها دنبال یک نقطه ضعف می‌گردند. شما باید برای فرزندتان محدودیت‌ها و دلایل ایجاد قوانین و مقررات خانوادگی را به خوبی تصویر کنید؛ پس دلیلی برای این‌گونه درخواست‌ها وجود ندارد. به او اجازه ندهید که برای شما گزینه‌ای انتخاب کند یا شما را محدود نماید. زمانی که شما شرایط را تعیین می‌کنید، باید کاملاً آگاه باشید که از او چه انتظاراتی دارید.

عذرخواهی را محدود کنید

«معذرت خواهی» اسلحهٔ 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 خواست‌های 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. صحبت‌های والدین برای بچه‌های سلطه‌طلب معنایی ندارد. آن‌ها توجهی به گفته‌های شما ندارند و بیش‌تر، «اعمال» شماست که در آن‌ها مؤثر واقع می‌شود.

عصبانی نشوید

عصبانیت مشکلی را حل نمی‌کند و فقط باعث می‌شود برخورد با مسئله بسیار شخصی شود. فردی که خون سردی خود را حفظ می‌کند، بیش‌تر می‌تواند خود را کنترل کند. بهترین موقعیت برای بچه سلطه‌طلب، عصبانیت والدین است. وقتی شما عصبانی، درمانده و گیج می‌شوید، او بهره‌برداری می‌کند. هر وقت احساس کردید که گفته‌های او ممکن است شما را عصبانی کند، بگویید: «جداً که انتظار نداشتم. واقعاً که عالی گفتم». این شیوه شما را از گرفتار شدن در دامی که او برایتان تدارک دیده، محافظت خواهد کرد و وقت کافی پیدا می‌کنید که پاسخ عاطفی مناسبی به او بدهید.

به او اجازه ندهید شما را بی‌اعتبار کند

بچه‌ها بدون شک از شما خواهند پرسید: «تو چطور قادر به درک من هستی

در حالی که هیچ وقت احساس مرا نداشته‌ای و کارهایی را که من انجام داده‌ام تو هیچ وقت انجام ن داده‌ای؟» می‌دانید این

حقه‌ای است که آن‌ها به کار می‌برند تا شما نسبت به اعمال آن‌ها بی‌تفاوت باشید. به او بگویید: ما دربارهٔ «زندگی نوجوانی من» صحبت نمی‌کنیم، ما داریم دربارهٔ «رفتار غیر مسئولانهٔ تو» بحث می‌کنیم.

جوانان را با فعالیت و تفریحات سالم

مشغول کنید

پدر و مادری که هیچ نقشه‌ای ندارند و نمی‌دانند که در چه جهتی باید حرکت کنند، موقعیت مناسبی در دست‌ان یک نوجوان خواهند بود. یک نوجوان سلطه طلب می‌تواند 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 برنامه‌ریزی کند.

با همسر خود برای هماهنگی بیش‌تر

ارتباط برقرار کنید

گاهی یکی از والدین به کارهایی که فرزندش انجام می‌دهد آگاهی کامل دارد و دیگری به علت گرفتاری‌های گوناگون به این مسائل توجهی ندارد. عدم آگاهی و ارتباط والدین با هم، شرایط مناسبی را برای نوجوان ایجاد خواهد کرد تا برنامه‌های خود را ادامه دهد. زمانی که این دو برای مقابله با نوجوان سلطه‌طلب خود برنامه هماهنگی نداشته باشند، در دسر بیش‌تر می‌شود.

در این زمینه به چند سؤال که می‌تواند والدین را در شیوهٔ صحیح برخورد بانوجوانان یاری نماید پاسخ داده شده است:

۱) در مقابل رفتار پرخاشگرانهٔ نوجوان

چه باید کرد؟

- هرگز برایش موعظه نکنید.
- او را مورد تحقیر و سرزنش قرار ندهید.
- خون سردی 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.

۲) چرا نوجوان نسبت به بزرگ‌ترها

رفتار پرخاشگرانه نشان می‌دهد؟

در سنین نوجوانی بر اثر ترشحات هورمونی، علاوه بر تغییرات ظاهری، در رفتار و خلق و خوی نوجوان نیز تغییراتی ایجاد می‌شود. زودرنجی و حساس بودن نیز از مشخصات این دوره است. نوجوان به‌خصوص در مقابل کسی که احساس کند درصدد لطمه زدن به غرورش است، عکس‌العمل تند و خشن نشان می‌دهد. سرزنش و تحقیر سبب بروز رفتار پرخاشگرانه و بی‌ادبانه در او می‌شود.

۳) گرسنگی عاطفی چیست؟

بعضی از پدران و مادران تصور می‌کنند که «اظهار محبت» نوعی ضعف و سستی است، از این‌رو حالت سردی به خود می‌گیرند؛ در نتیجه فرزندشان به یک نوع گرسنگی عاطفی مبتلا می‌شود.

۴) از شیر گرفتن روان‌شناختی دورهٔ

نوجوانی یعنی چه؟

در این دوران علاقهٔ فرد نسبت به خانواده کاهش می‌یابد و بیش‌تر با دوستانش ارتباط برقرار می‌کند. وظیفهٔ خانواده است که فرزندان خود را در بعضی مشکلات خانوادگی شرکت دهند، عقاید آن‌ها را محترم شمارند و آنان را به همکاری با والدین و ایجاد نوعی دوستی صمیمانه میان خود و آن‌ها عادت دهند.

منبع:

[http:// www.aftab.ir/](http://www.aftab.ir/)

[articles/ social/ family- home/](http://www.aftab.ir/articles/social/family-home/)

[c4c1218875597- education - pl.php](http://www.aftab.ir/c4c1218875597-education-pl.php)