

چگونه می توانیم با نوجوانان ارتباط برقرار کنیم؟

ناهید اعتمادی فرد

مربی امور تربیتی پیش دانشگاهی مرآت آموزش و پرورش منطقه ۱۲ شهر تهران



به خاطر دارم هنگامی که شخصیت پسر بزرگم به یک باره تغییر کرد و از یک پسر مؤدب و شیرین به یک فرد عصبانی و بد اخلاق تبدیل شد. مرتب به من اخم می کرد و غر می زد.

شخصیت پسر دیگرم که ۱۶ سال دارد، طوردیگری است. بسیار پرحرف است و با هر چیزی که من بگویم مخالفت می کند. دختر ۱۸ ساله ام کاملاً با دو پسر متفاوت است و تقریباً رفتار دوستانه ای با من دارد. ولی به تمیزی و پاکیزگی خود بیش از حد اهمیت می دهد.

هنگامی که پسر، ۱۴ ساله بود دوست داشت موهایش را مانند یکی از هنرپیشه ها کوتاه کند. خود را کاملاً در شخصیت او می دید و هر عملی که او انجام می داد، الگوبرداری می کرد. البته همه دوستان او این گونه نبودند ولی آن ها نیز ویژگی های منحصر به خود را داشتند. شخصیت نوجوانان در این سن و سال با یکدیگر متفاوت بوده و هر کدام الگوی خاص خود را دارند. ما نمی توانیم یکسری قوانین خاص را برای همه نوجوانان به یک صورت به کار ببریم.

تغییرات هورمونی

هنگامی که هورمون های تستسترون و استروژن در بدن تغییر یابد، ناخودآگاه بر روی رفتار شما با فرزندان تأثیر می گذارد. وقتی شما مرتب بر سر فرزندان فریاد بزنید و به او دستوریدید، باید شاهد نافرمانی و سرکشی او نیز باشید. اولین توصیه ای که به شما می کنم این است که پیش از هر گونه ارتباطی با نوجوانان، ابتدا مشکلات هورمونی خود

مطابق سن شان رفتار کنیم و از آن ها انتظارات بی جایی نداشته باشیم. ولی هنگامی که نوبت به نوجوانان می رسد لحظه ای مانند یک بزرگسال با آن ها برخورد می کنیم و لحظه ای دیگر با آن ها درست مانند یک کودک رفتار می کنیم. یک روز به آن ها می گوئیم «شما دیگر بزرگ شده اید و لباس پوشیدنتان باید مانند یک فرد بزرگسال باشد» و درست در همان روز به آن ها می گوئیم: «فلان کار را نمی توانند انجام دهند، چون هنوز بچه هستند.» درک این موضوع برای نوجوانان بسیار سخت است، زیرا آن ها فکر می کنند به اندازه کافی بزرگ شده اند و دوست دارند آزاد باشند. ولی متأسفانه کمتر تمایل دارند زیر بار مسئولیت بروند. شما باید مسئولیت پذیری را به مرور زمان به آن ها یاد دهید و انتظار نداشته باشید که آن ها یک شبه آن را فرا گیرند.

ارتباط برقرار کردن با نوجوانان بدین معنا نیست که تمامی اصطلاحات عجیب و غریب خاص آن دوره را یاد بگیرید و با آن ها به آن شکل صحبت کنید. ولی به عنوان مثال، اگر بهترین دوست فرزند شما او را با نام خاصی که او دوست دارد، صدا می کند، شما نیز او را با همان نام صدا کنید، با این کار فرزندان را بسیار خوشحال خواهید کرد. هنگامی که من در آن سن و سال بودم، بسیار دوست داشتم مرا "بانی" صدا کنند. وقتی والدین برخی از دوستانم مرا با آن نام صدا می کردند، بسیار خوشحال می شدم، ولی با مادر بهترین دوستم که همیشه مرا "زانت" صدا

را برطرف کنید. شاید برای شما پیش آمده باشد که گاهی اوقات بیش از حد به کار فرزندان دخالت کنید و بدون هیچ گونه دلیلی به او توهین کنید. متأسفانه من نیز در بسیاری از مواقع که خشمگین و عصبی بودم، بسیار تند با فرزندانم برخورد می کردم و بر سر آن ها داد و فریاد می زدم. این عمل باعث می شد بین ما فاصله ایجاد شود و رابطه مان گرم و صمیمی نباشد.

با فریاد کشیدن، شما کاری می کنید که فرزندان نسبت به صحبت های شما بی تفاوت شوند. یک روز من از فرزندم به آرامی خواستم کاری را برای من انجام دهد، بعد از چند بار گفتن، اصلاً اهمیتی نداد. بعد که از او دلیل آن را پرسیدم به من گفت: "چون سر من فریاد نزدی، فکر کردم خیلی مهم نیست اگر آن کار را انجام ندهم." در آن موقع بود که متوجه شدم او به این نوع برخورد عادت کرده است و اگر سر او داد نزدم، اصلاً به صحبت من توجهی نمی کند. البته این موضوع برعکس نیز ممکن است اتفاق بیافتد. برخی از دوستانم می گویند، ما به قدری سر فرزند خود داد زده ایم که او دیگر به این رفتار عادت کرده است و باز هم به حرف ما توجهی نمی کند. بهتر است در هنگام خستگی و عصبانیت برخورد مسلط باشید و اگر احیاناً خطایی از شما سر زد و به فرزندان بی احترامی کردید، به راحتی آن را بپذیرید و به جای توجیه عملتان از او عذرخواهی کنید.

مطابق سن شان با آنان برخورد کنید
همه ما یاد گرفته ایم که با نوزادان و کودکان

می‌دهد و یا از شما تقاضاهای نابجایی دارد، او را تنبیه کنید. بسیار شنیده‌ام که والدین می‌گویند برای آرام نگاه داشتن فضای خانه، هر گونه رفتار ناشایست فرزندشان را می‌پذیرند. این نوع برخورد در دراز مدت مشکلات فراوانی را برای شما و فرزندتان ایجاد می‌کند، به این صورت که شما همواره احساس حقارت می‌کنید و نوجوانتان نیز عادت می‌کند که احساسات دیگران را به راحتی پایمال کند. از آن جایی که انسان‌ها با یکدیگر متفاوت هستند، من نمی‌توانم تنبیه مناسبی را به شما پیشنهاد کنم، ولی به نظر من محروم کردن آن‌ها از یک سری امتیازات، بسیار مفید خواهد بود. به هر حال این خود شما هستید که با توجه به نوع اشتباه فرزندتان باید تنبیه خاصی را برای او در نظر بگیرید.

به آن‌ها مسئولیت بدهید

یکی از مشکلاتی که اغلب والدین دارند این است که وقتی به فرزندشان کاری می‌دهند، آن‌ها به سختی حاضر به انجام آن می‌شوند. در عوض مرتب از شما لباس، پول و... می‌خواهند. با پسر و یا دخترتان در این مورد گفت و گو کنید و برای خودتان برنامه ریزی کنید و به یک توافق دو طرفه برسید. بهتر است بعضی اوقات هنگامی که کار خوب و پسندیده‌ای انجام دادند، یکی از چیزهایی را که دوست دارند، برای آن‌ها تهیه کنید؛ البته یادتان باشد تعادل را برقرار کنید تا آن‌ها نسبت به این عمل شرطی نشوند. با این کار شما حس مسئولیت‌پذیری را در آن‌ها تقویت می‌کنید. به آن‌ها توضیح دهید افرادی که مسئولیت‌پذیر هستند؛ بیشتر مورد علاقه و احترام دیگران قرار می‌گیرند.

شاید فرزند شما اکنون قدر زحمات شما را متوجه نشود ولی مطمئن باشید هنگامی که زندگی مستقل تشکیل داد، همه صحبت‌های شما را به خاطر می‌آورد و در آن موقع تا ابد سپاسگزار شما خواهد بود.

برای فرزندتان وقت صرف کنید به حرف‌های او گوش دهید. با او دوست باشید و او را همواره مورد بازخواست قرار ندهید. حتی اگر نگرانی‌های آن‌ها بی‌مورد بود، آن‌ها را تحقیر نکنید و با آن‌ها همدردی کنید. در نهایت نکته بسیار مهم این است که همواره به آن‌ها بگویید که دوستشان دارید.

مشکلات نوجوانان

مسائل کم اهمیت در نظر فرزندان، بسیار مهم و پیچیده جلوه می‌کنند. لحظه‌ای خود را به جای نوجوانتان بگذارید. فرض کنید به یک مورد خاص بسیار اهمیت می‌دهید و برای شما خیلی مهم است، بعد والدینتان به خاطر این عقیده به شما نادان و ابله بگویند و یا شما را دل‌داری بدهند که این موضوع زیاد مهم نیست، نباید خود را ناراحت کنید، قدر خودتان را نمی‌دانید و خیلی خوش‌شانس هستید. احتمالاً شما با این طرز برخورد بسیار آزرده خواهید شد.

مطمئن باشید هیچ کس دوست ندارد احساساتش نادیده گرفته شود، به ویژه نوجوانان که بسیار حساس و زودرنج هستند و از گاه کوه درست می‌کنند. بنابراین صبور باشید، مشکلات او را درک کنید و هیچ‌گاه او را به دلیل داشتن چنین عقایدی تحقیر نکنید.

مطمئن باشید هیچ کس دوست

ندارد احساساتش نادیده گرفته شود،

به ویژه نوجوانان که بسیار حساس و

زودرنج هستند و از گاه کوه درست

می‌کنند. بنابراین صبور باشید،

مشکلات او را درک کنید و هیچ‌گاه

او را به دلیل داشتن چنین عقایدی

تحقیر نکنید

اصول اساسی تربیتی

کنار آمدن با نوجوانان بدان معنا نیست که ناسزا، توهین، شکستن و یا پرت کردن اشیاء از جانب آن‌ها را تحمل کنید. شما به عنوان یک پدر و مادر آگاه باید با فرزندتان بنشینید و در مورد رفتارهای پسندیده و ناپسند آن‌ان صحبت کنید. این عمل برای هر دوی شما مفید است. سعی کنید فرزندتان را تشویق کنید تا نظرات و پیشنهادات خود را در مورد صحبت‌های شما بدهد و با یکدیگر به نتیجه دلخواه برسید.

به او با دقت گوش فرا دهید. به شخصیت او احترام بگذارید و برای تصمیم‌گیری‌های او ارزش قابل شویید. در هنگام صحبت با یکدیگر، سعی کنید ارتباط برقرار کنید و تنها مانند یک سخنران یک طرفه صحبت نکنید. به طرف مقابلتان اجازه صحبت بدهید. اگر این کار را نکنید، او تصور می‌کند که شما دوست ندارید صحبت‌های او را بشنوید. بنابراین هنگامی که دچار مشکلی شود، آن را با شما مطرح نخواهد کرد و این سرآغاز به وجود آمدن نگرانی، استرس، ترس و یا غم در وجود اوست و همه این‌ها در نهایت منجر به افسردگی او خواهد شد. مطمئناً والدینی که اجازه صحبت کردن به فرزندشان را در مواقع بحرانی نمی‌دهند و برای آن‌ها هیچ‌گونه ارزشی قابل نیستند، در آینده پشیمان می‌شوند و خود را سرزنش خواهند کرد.

هنگامی که فرزندتان کار ناشایستی انجام

می‌کرد، هرگز نمی‌توانستیم ارتباط خوبی برقرار کنیم.

اگر می‌خواهید در جمع دوستان فرزندتان وارد شوید و آن‌ها شما را بپذیرند، باید مانند آن‌ها شوید و در مورد آینده و هدف از آن‌ها سؤال نکنید.

با آن‌ها بسیار دوستانه ارتباط برقرار کنید. پسر کوچک بسیار دقیق و مقرراتی است. به عنوان مثال، اگر بخواهم به او کاری بگویم، باید کاملاً به او توضیح دهم که دقیقاً از او چه می‌خواهم. قبلاً وقتی به او می‌گفتم ظرف‌های غذا را بشوی، پیش خود فکر می‌کردم که بعد از شستن، آن‌ها را خشک می‌کند. ولی بعد دیدم که دقیقاً همان کاری را که به او گفته بودم، انجام داده است، نه بیشتر و نه کمتر. با او جر و بحث می‌کردم که چرا بعد از شستن ظرف‌ها، آن‌ها را خشک نکرده است. به مرور زمان متوجه شدم که باید به صورت کاملاً شفاف و روشن منظور خود را به او منتقل کنم. یعنی به او بگویم: "بعد از شستن ظرف‌ها، آن‌ها را خشک هم بکن." این رفتار اصلاً ارتباطی به سن و سال او ندارد، بلکه شخصیت او این چنین است. من باید کاملاً در حرف زدن با او دقیق باشم و هر کاری می‌خواهم انجام دهم، به طور واضح برای او توضیح دهم. اگر شخصی از من بپرسد ساعت چند است؟ می‌گویم: دو و چهل و پنج دقیقه. ولی او می‌گوید: دو و چهل و پنج دقیقه و بیست ثانیه. این دقت و ریزبینی جزئی از شخصیت اوست. برای ارتباط با او من نیز باید این چنین باشم. بنابراین بهتر است والدین از خصوصیات اخلاقی فرزندشان مطلع شوند تا راحت‌تر بتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و دچار سوء تفاهم نشوند.

شما از والدین تان چه انتظاراتی

داشتید؟

اغلب ما، دوران نوجوانی خود را به خاطر داریم. انتظاراتی که از پدر و مادرمان داشتیم، کاملاً در ذهن مان نقش بسته است. هنگامی که من نوجوان بودم، بسیار دوست داشتم والدینم در بحث‌های دوستانه ما شرکت کنند، با ما شوخی کنند، بخندند، به آهنگ‌های مورد علاقه من گوش کنند، در مورد مباحثی که من دوست داشتم صحبت کنند، اعمال مرا زیر ذره بین نگذارند، داوری نکنند و مرا به خاطر این که به مسائل سطحی و ظاهری توجه می‌کنم، سرزنش نکنند.

یادم می‌آید مادرم بیشتر اوقات مرا جلوی دوستانم تحقیر می‌کرد و همین موضوع باعث شده بود که من خیلی سخت دوستانم را به منزلمان دعوت کنم. در آن موقع فکر می‌کردم مادرم اصلاً احترامی برای من قابل نیست. در نتیجه من نیز در آن سن و سال نمی‌توانستم احترام او را به خوبی نگاه دارم.

اگر می‌خواهید فرزندتان به شما احترام بگذارد و برای حرف شما ارزش قابل شود، باید به او احترام بگذارید و شخصیت او را همان گونه که هست، بپذیرید.