

اهمیت لزوم برقراری

ارتباط نزدیک

بین نوجوان و والدین



دکتر زهرامعتمدی

خود را در مقابل آنها تنها می‌یابد و سعی دارد بدون کمک دیگران بر مشکلاتش فائق آید، زیرا در این سن نوجوان به استقلالش بسیار اهمیت می‌دهد. نوجوان بر آن است که خود را از قید و بند خانواده برهاند و لذا از والدین فاصله می‌گیرد. او استقلال را تنها در خلاص شدن از قیود خانواده می‌داند، و این در شرایطی است که برای حل مسائل و رفع مشکلاتش شدیداً "نیازمند حمایت عاطفی خانواده است، زیرا مواجهه با بسیاری از این ناملایمات نیاز به تجربه کافی و قدرت ذهنی و فکری فراوان دارد. در برهه نوجوانی به علت غلبه عواطف و احساسات بر قوه تعقل، تشخیص راه از چاه و سنجش ابعاد مشکلات، بندرت برای نوجوان امکان پذیر است و او به

شباب یا نوجوانی یکی از حساسترین و بحرانی‌ترین مراحل زندگی هر فرد است. تغییرات روحی ناشی از سن بلوغ موجب بروز رفتار و خلق و خوی خاص در نوجوان می‌شود که در چگونگی رابطه‌اش با اطرافیان اثر می‌گذارد. همچنین گذر از مرحله کودکی و ورود به مرحله نوجوانی که با تغییرات جسمی و ظاهری همراه است سبب می‌شود که رفتار اطرافیان نسبت به نوجوان تغییر کند و انتظار آنان از او فزونی یابد. نوجوانان (بویژه پسران) نیز در این دوران آزادی بیشتری در روابط اجتماعی خود به دست می‌آورند. بدین ترتیب طبیعی است که همه این تغییر و تحولات، مسائل و مشکلات تازه‌ای را برای نوجوان به ارمغان می‌آورد، که غالباً او

کمک و راهنمایی والدین و مربیان نیاز فراوان دارد. و در اینجا این والدین هستند که می‌توانند با درایت و هوشمندی، اعتماد و اطمینان نوجوان را نسبت به خودشان جلب‌کنند و به‌گونه‌ای رفتار کنند که نوجوان احساس کند می‌تواند به محض برخورد با مشکلات از آنان یاری جوید.

اهمیت گفت و شنود والدین با نوجوان

این موضوع را خوب به خاطر بسپارید که حرف زدن و صحبت کردن نوعی شیراطمینان در گذرگاه‌های دشوار و پرخطر زندگی نوجوان محسوب می‌شود. نوجوان با صحبت کردن می‌تواند اضطراب و تشویش درونی خود را تا حدی کاهش دهد و در نهایت هنگامی که با شما درد دل می‌کند شما را امین و یاور خویش می‌پندارد. احساس می‌کند که در رفع مشکلات می‌تواند به شما تکیه کند و در لحظات بحرانی خود را تنها و منزوی نمی‌یابد. همین امر سبب می‌شود که نوجوان به خود اطمینان بیشتری پیدا کند و به بیان دیگر اعتماد به نفس او تقویت شود. افزون بر این شما نیز می‌توانید در خلال گفت‌وشتنود با او با افکار و عقایدش آشنا شوید، به مشکلات و مسائلی پی ببرید و بموقع در رفع آنها بکوشید. و نیز با هوشیاری می‌توانید اطلاعاتی در مورد دوستان و معاشران نوجوان به دست آورید، و در صورت دوستی با افراد ناباب او را از معاشرت با آنان برحذر دارید.

عوامل گریز نوجوان از گفت و شنود

با والدین

آیا تا کنون فکر کرده‌اید که فرزند نوجوان

شما برای حل مشکلات و رفع ابهامات و نگرانی‌هایش به چه کسی مراجعه می‌کند و از چه کسی راهنمایی می‌طلبد؟

شاید پاسخ این باشد: "او هیچ وقت به سراغم نمی‌آید، حرف‌هایش را نمی‌زند، بیشتر در اتاقش خود رازندانی می‌کند، وقتی با او صحبت می‌کنم به حرف‌هایم گوش نمی‌دهد، اغلب کم حوصله است، زود عصبانی می‌شود و پرخاش می‌کند".

حق با شماست، وقتی نوجوان از ما کمک نمی‌خواهد، چگونه یاری اش کنیم؟ یا وقتی داوطلب راهنمایی خواستن نیست، چگونه ارشادش نماییم؟ یا وقتی علت پریشانی‌اش را جویا می‌شویم با خشونت روبرو می‌شویم چگونه تسکینش دهیم و با او رابطه انسانی برقرار سازیم؟

حال ببینیم چه عواملی سبب می‌شود که نوجوان با ما چنین رفتاری داشته باشد. عامل سن:

یکی از مشخصات سن بلوغ به وجود آمدن حس استقلال طلبی در نوجوان است. بر این اساس میل به خود متکی بودن و اهمیت بیش از اندازه‌ای که نوجوان برای استقلال فردی اش قائل است باعث می‌شود که کمک والدین را دخالت در کار خود و توجه آنها را به دلیل کودک شمردنش و نصیحت آنان را اعمال برتری آنها نسبت به خود تلقی کند. بنابراین زمانی که نوجوان احساس کند، کسی استقلالش را تهدید می‌کند و می‌خواهد در کار او دخالت کند، آن شخص هرکس که باشد - حتی والدینش - از نظر او دشمن محسوب می‌شود.

یکی دیگر از ویژگی‌های سن بلوغ تمایل



می‌گشاید. چرا آن شخص شما نباشید که از هر کس به او نزدیک‌ترید و در حسن نیت شما و اینکه بیش از هر کس دیگر طالب خیر و صلاح او هستید، شکی نیست. ولی رخنه کردن در دل نوجوان و جلب اعتماد او شرایط خاصی را می‌طلبند و مستلزم رعایت نکاتی چند است که عبارتند از:

۱- شناخت نوجوانی

قبل از هر چیز لازم است که به مراحل رشد و تحولات روحی سن بلوغ آگاهی داشته باشید و با پیچیدگیها و نیازهای این سن آشنا باشید. این اطلاع و آگاهی به شما کمک می‌کند تا بهتر و آسانتر بتوانید راههای ایجاد ارتباط با نوجوانان را بیابید. البته زمینه برقراری یک ارتباط سالم و درست با نوجوان را باید از همان دوران کودکی فراهم سازید. رفتار درست یا نادرست شما در دوران طفولیت فرزندان می‌تواند زمینه‌های نزدیکی یا دوری شما را به آنها در دوران نوجوانی فراهم آورد.

۲- شیوه‌های برخورد والدین با نوجوان

در گام نخست شیوه برخورد والدین در گفت و شنود با نوجوان، شرط اصلی ایجاد ارتباط و تداوم آن است. برای رسیدن به این هدف لازم

به گوشه‌گیری و انزواطلبی است. در چنین شرایطی، نوجوانان اغلب کم حرف و منزوی می‌شوند، بیشتر به دنیای درونی و مرموز خود می‌خزند و در افکاری که در سردارند و نمی‌توانند با کسی در میان بگذارند، غوطه‌ور می‌گردند. بنابراین خویشتن‌داری و در خود فرو رفتگی نوجوانان را همیشه نباید به دلیل برخوردشان با مشکلات و موانع دانست. این رفتار نوجوان همواره نگران‌کننده نیست، بلکه برعکس گاهی برای آنان لازم است و سازنده. ولی اگر احساس کردید که فرزند نوجوان شما برخلاف عادت همیشگی‌اش خاموش و کم حرف و گوشه‌گیر شده است و همزمان با آن پریشان و مضطرب به نظر می‌آید، سعی کنید علت آن را دریابید، زیرا امکان اینکه حادثه‌ای یا مشکلی برایش پیش آمده باشد زیاد است.

ایجاد زمینه‌های مناسب ارتباط

نوجوان با والدین

در نتیجه قلب نوجوان بر روی کسی که به او محبت کند باز است و به آسانی برای هر کس که محبت و اعتمادش را جلب کند سفره دلش را

حفظ کنید و صبور باشید. به جای تحقیر و سرزنش نوجوان در جست و جوی یافتن انگیزه و علت رفتار نادرست او باشید. موضوع را بیش از آنچه که هست بزرگ جلوه ندهید. به خاطر انجام آن عمل نادرست از پیش بینی و آینده نگری نسبت به سرنوشت نوجوان پرهیز کنید.

— پیش از هر چیز توجه داشته باشید که نوجوان باید شخصا "به مقابله با بحرانهای زندگی برود و محبت شما بهترین پشتیبان او خواهد بود. والدین خردمند و عاقل کسانی هستند که نوجوان بتواند به هنگام برخورد با مشکلات، بر روی آنها حساب کند و از آنها کمک بخواهد.

— وقتی نوجوان مشکلی را با شما در میان گذاشت، حامی و مدافع فرزندان باشید. هرگز طرف مقابل او قرار نگیرید و رفتار ناشایست دیگران را نسبت به او موجه جلوه ندهید. قبل از ثابت شدن موضوع او را مقصر قلمداد نکنید و با او همدلی و همدردی نمایید.

— از بیم آنکه نوجوان بی دست و پا و ضعیف بار نیاید، او را در مقابل حوادث و گرفتاریهای دنیای خارج بی دفاع نگذارید. در دشوارترین شرایط سعی کنید راهی برای امید و دلگرمی نوجوان بیابید.

در پایان لازم به یاد آوری است که به کارگیری هر روش و رعایت هراسی، خود به تنهایی معجزه نمی کند و کارساز نیست، مگر در پرتو احترام متقابل بین شما و فرزندان. مطمئناً، ایجاد شرایط انسانی در خانه است که می تواند دستورالعملهای یاد شده را تحقق بخشد.

است که والدین مستمع خوبی باشند، باصبر و حوصله و خوش خلقی به حرفهایش گوش دهند، حتی اگر ملال انگیز باشد، زیرا لحن تلخ پدر یا مادر هرگز نمی تواند در نوجوان اثر مثبت بگذارد، هر چند که از سردلسوزی و خیر خواهی باشد.

— افکار نوجوان را نباید به مسخره بگیریید، اگر با عقایدش مخالفید، مخالفتتان را سریع و مستقیم ابراز نکنید.

— اگر در لابلائی حرفهایش به موضوعی برخوردید که سبب نگرانی تان شد، فوراً "نگرانی خود را بروز ندهید و این امر سبب نشود که دائماً "کلامش را قطع کنید و به نصیحتش بپردازید. — از کسانی که مورد قبولش هستند، مستقیماً انتقاد نکنید.

— حرفها و عقایدش را به عنوان یک موضوع بآموزه و خنده دار برای اطرافیان تعریف نکنید. — سعی نکنید از حرفهایش فوراً نتیجه گیری کنید و عقیده تان را ابراز نمایید. — در تصحیح اشتباهات و در تفهیم حقایق به او شتاب نکنید.

— به حریم شخصی نوجوان تجاوز نکنید و لوازم شخصی او را به بهانه یافتن سرخی، به هم نزنید. اگر واریسی کشو، کیف و لوازم شخصی، به نظرتان ضروری می آید، سعی کنید اواز این کار باخیر نشود، زیرا این امر حاکی از آن است که به او اعتماد ندارید. آگاهی از عدم اعتماد شما نسبت به نوجوانتان، او را دچار اضطراب و تشویش می کند.

راه حل‌های عملی به هنگام برخورد با مشکلات

— وقتی مشکلی پیش آمد خون سردی خود را