

والدین و رویارویی با

دکتر اسماعیل سعدی پور / پرتو رضایان

مجادلات اجتناب ناپذیر



انضباط و گوش دادن مؤثر

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

مسادری را در نظر بگیرید که برای رفتار ناشایست دخترش به مدرسه احضار شده و از شنیدن آن چه دخترش انجام داده یا بی‌بردن به این که تا به حال با چه کسانی معاشرت داشته، شوکه شده است. مادر تا بعد از ظهر که فرزندش به خانه برمی‌گردد با خود کلنجار می‌رود و بالاخره تصمیم می‌گیرد به جای تنبیه و برخورد خیلی شدید، با او صحبت کند.

اگر شما جای او بودید چه می‌کردید؟ انضباط و مقررات، حریم و حدود و... در این جا چه مفهومی دارند؟ دختر نوجوان او بسیاری از قواعد مهم را زیر پا گذاشته، این طور نیست؟ بخشی از انضباط مؤثر، مربوط به کاربرد قضاوت و طرز تلقی است. مادر مورد نظر ما می‌دانست که ذکر خطاها، دخترش را خجالت زده می‌کند، چون خودش می‌داند کاربردی مرتکب شده و از این رو، صحبت کردن راجع به آن و درصدها حل مشکل برآمدن و اصلاح چارچوب‌ها و محدودیت‌ها، کارسازتر از تنبیه و برخورد شدید با او و توهین و تحقیر اوست. این کارها وی را مشوش می‌سازد و احساسش را از پشیمانی به سوی عصبانیت از مادر معطوف می‌کند و خود ملامت‌گری به ملامت دیگران تبدیل می‌شود.

همیشه به کودک و نوجوانان اجازه دهید تا از تبعات طبیعی و اجتناب‌ناپذیر رفتارشان عبرت بگیرند و نسبت به انجام کاری که از آن‌ها انتظار نمی‌رفت، احساس بدی داشته باشند. طرز تلقی و برداشت والد از موقعیت، کاملاً به شرایط موجود و اعتماد به نفس او بستگی دارد. والدی که خود را صاحب اقتدار می‌داند و مقتدرانه نیز عمل می‌کند، در گوش دادن به هر آن چه

کودک بگوید، تردید نمی‌کند. حس مورد تهدید واقع شدن و دست‌پاچگی برای او مفهومی ندارد، چرا که کاملاً به بلوغ و درایت خود اعتماد دارد و خود را به دام چرخهٔ مجادلات بیهوده نمی‌اندازد و در منازعه با فرزندش احساس اجبار نمی‌کند. او اساساً آن‌چه را که ارزش منازعه ندارد، می‌شناسد و اطمینان دارد که در منازعات الزامی نیز برنده خواهد بود.

آیا تا به حال با معلمان موفق و با تجربه‌ای که در عین حال بسیار محبوب شاگردان‌اند، برخورد کرده‌اید؟ به یقین، آن‌چه در برخورد اول شما را تحت تأثیر قرار داده، اعتماد به نفس بالا و تسلط همه‌جانبهٔ آن‌ها بر اوضاع بوده است. معلم موفق دقیقاً می‌داند که هر لحظه چه کاری درست است و چه کاری درست نیست.

نگرانی شما از نحوهٔ عملکرد خود در مقابل فرزندتان و عکس‌العمل او در برابر شما، نحوهٔ گذران روزتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به طوری که شما را از تمرکز بر آن‌چه درست است و آن‌چه کودکان می‌تواند دوست داشته باشد یا برایش مفید باشد، باز می‌دارد. احساس اطمینان از توانایی کنترل کودکان در مواقع ضروری، باعث رفع این نوع نگرانی‌ها و نیز سهولت در انتخاب یک روش انضباطی مؤثر می‌شود. لیکن این احساس اطمینان، تنها یک رُفّه از فرایند ارتباط با فرزندتان است.

گوش دادن و مرزهای بین فردی

بسیاری از چالش‌هایی که والدین در زمینهٔ گوش دادن مؤثر با آن مواجه می‌شوند، مربوط به موضوع حدود و مرزهاست. همان‌گونه که به خاطر دارید، مرزهای مشخص میان والدین و کودکان برای پذیرش جریان آزاد ارتباط، به حد کافی باز است و در عین حال برای بازداشتن کودکان از دخالت در امور شخصی والدین، به حد کافی قاطع و استوار می‌باشد، همان‌طور که والدین را نیز از مداخلهٔ زیاد در زندگی فرزندانش باز می‌دارد. مرزهایی که بیش از حد سخت و انعطاف‌ناپذیرند، ارتباط را محدود و دشوار می‌سازند و پذیرش والدین را برای شنیدن و درک احساسات کودکان، کاهش می‌دهند. از جانب دیگر، مرزهایی که بیش از حد سست و پراکنده‌اند نیز شنیدن مؤثر و همدلی و احترام متقابل را دشوار می‌سازند، چرا که هم تصمیم‌گیری و اقتدار والدین همواره در معرض چالش است و هم صحبت با چنین مداخله‌جو، کاری دشوار می‌باشد و کودکان از صحبت با چنین والدینی پرهیز می‌کنند.

گفتن این امر که مرز بین والدین و کودک، باید نه سخت و نه

سست باشد، سهل و قابل فهم می‌باشد، ولی تعریف آن‌چه مرزی آشکار را شکل دهد، قدری دشوار و قابل بحث و تفسیر است. اکثر ما این حدود مختلف را در حالی که بزرگ می‌شویم، بدون چون و چرا می‌پذیریم. چه می‌شود کرد؟ در این زمینه توصیه‌ای مفید وجود دارد و آن این است که سعی کنید به خاطر بیاورید خانوادهٔ شما، خانواده‌ای مقید و محدود کننده بوده است، یا خانواده‌ای نامقید و باز؟

در خانواده‌های مقید و بسیار محدود کننده، در بسته‌ای وجود ندارد، همه باید از کار هم سر در بیاورند. والدین باید همه چیز را کنترل کنند. هیچ اتفاقی، حتی پیش‌پا افتاده‌ترین موضوع، نباید از چشم والدین مخفی بماند، با وجود این، والدین همیشه نگران‌اند، نگران بیرون رفتن فرزندشان، تغذیه، سلامت، دوستان و وضع تحصیلی او... ارتباط در این نوع خانواده‌ها زیاد است، ولی از خلوت شخصی و تصمیم‌گیری فردی خبری نیست. افراد این خانواده بیش‌تر از آن که درگیر چالش‌های شخصی باشند و بر مبنای آن‌چه واقعاً دوست دارند و آن‌چه فکر می‌کنند، تصمیم بگیرند، تصمیماتی می‌گیرند که اغلب، مبنای آن پرهیز از مآبوس کردن سایر اعضای خانواده است.

خصوصیات خانواده‌های نامقید و باز، برعکس است. در این خانواده‌ها، نه تنها خلوت و عزلت بیش‌تری وجود دارد، بلکه اعضای خانواده تقریباً از هم بی‌خبرند و پدر و مادر حتی از امور و اتفاقات مهم زندگی کودکان هم اطلاعی ندارند. عشق و محبت و ارتباط کم‌تری بین اعضای این نوع خانواده‌ها وجود دارد. همه راز نگه‌دار خوبی برای خود محسوب می‌شوند و کسی تمایل به حرف زدن راجع به مسائل شخصی‌اش ندارد. درهای بسته در این خانواده‌ها، بیش‌تر است.

اگر خانوادهٔ شما از نوع اول (مقید و محدود کننده) بوده است، به خاطر داشته باشید که ممکن است شما هم تمایل به مداخله جویی داشته باشید و بیش از حد لزوم، زندگی و حیات فرزندتان را کنترل کنید. ممکن است در تمایز میان احساسات و اقدامات خود دچار مشکل شوید و اگر از یک خانوادهٔ باز و نامقید باشید، ممکن است در برقراری ارتباط با افراد خانواده دچار مشکل شوید.

خانواده‌های مقید، مرزهای شخصی سست و پراکنده‌ای دارند. ممکن است به یک کودک خردسال اجازه بدهند تا هر وقت می‌خواهد بیدار بماند و آسایش آن‌ها را سلب کند یا میهمانی شام آن‌ها را با بهانه جویی‌های آزار دهنده‌اش، به کام همه تلخ کند. خانواده‌های باز و نامقید، در باز داشتن کودک مشکلی ندارند،

ولی این اتفاق کاملاً ناخوشایند و بدون هیچ مکالمه یا گفت‌وگویی مؤثر صورت می‌گیرد. آن‌ها هرگز به دلایل فرزندانشان گوش نمی‌دهند.

بسیاری از مجادلاتی که والدین با کودکانشان دارند، زمانی رخ می‌دهد که پدر و مادر سعی در کنترل چیزهایی می‌کنند که کودکان، آن‌ها را حق مسلم خویش می‌دانند. مادری که هر روز بعدازظهر با کودکش بر سر جایی که باید کودک بنشیند و درس بخواند، جدل می‌کند، مثلاً «روی کاناپه راحت نیستی، بلند شو پشت میز بنشین و...» بهتر نیست این موضوع را به عهده خود کودک بگذارد؟

والدینی که درگیر بحث‌ها و مجادلات مزمن و بیهوده می‌شوند، نمی‌توانند تفاوت میان تصمیماتی را که بهتر است به کودک سپرده شود و مسائل مهم‌تری که خود باید تصمیم بگیرند، تشخیص دهند. برخی والدین مسائل و خواست‌هایی را به کودکانشان نسبت می‌دهند که در واقع نمایلات خودشان است. به واقع چه‌طور می‌توان بین نمایلات و ترجیح‌های خود و کودکان، تمایز قائل شویم؟ چگونه موارد ضروری و غیرضروری در کنترل فرزندان را از هم تشخیص بدهیم؟

بیا بید شما هم در این فراخوان داوری شرکت کنید! فقط به خاطر داشته باشید که اگر پیشنهادی مفید دارید، آن چه را که نیاز می‌دانید تا به کودکان دیکته کنید، از پیش بازنگری کنید و اگر از خانواده‌ای نامفید هستید، شاید لازم باشد قدمی برای ارتباط مؤثر با کودکان بردارید و بیش‌تر به امور او رسیدگی کنید. به هر حال، قبل از داوری و قضاوت به روزهای کودکی‌تان بیش‌تر فکر کنید.

رقابت فرزندان در خانواده

رقابت بین خواهران و برادران، اصطلاحی روشن و کلیشه‌ای است. اگر شما هم پدر یا ماری هستید که دائماً شاهد صحنه‌های درگیری و منازعه بین کودکان خود می‌باشید، نگران نشوید. حسادت، دلیل اول و آخر تمام این نوع کشمکش‌هاست. کودکان بزرگ‌تر نسبت به کودکان کوچک‌تری که آمده‌اند تا جای آن‌ها را بگیرند و کوچک‌ترها هم نسبت به قدرت و موقعیت کودک بزرگ‌تر حسادت می‌ورزند. پس این نوع مجادلات تا حدودی طبیعی به نظر می‌رسد.

همه والدین، زندگی بدون مشاجره و درگیری بین فرزندانشان را آرزو می‌کنند، ولی این واقعاً فقط یک آرزوست. رقابت طبیعی است و کودکان را بر طاق و انعطاف‌پذیر بار می‌آورد. این نوع



مجادلات به کودکان می‌آموزد که چگونه ابراز وجود کنند یا مدافع حقوق خود باشند، در ضمن اگر بزرگ‌ترها بی‌موقع و بی‌دلیل یا در میانی نکنند، می‌آموزند چگونه با هم کنار بیایند. ولی همه این‌ها به عکس‌العمل و رفتار والدین بستگی دارد.

برخی والدین به دلیل مسئولیت اغراق‌آمیز و عدم تحمل مجادلات کودکانشان با یکدیگر، مجموعه‌ای از عکس‌العمل را برای کودکانشان شکل می‌دهند. این واکنش‌ها با آوردن دلیل و برهان و استدلال‌های منطقی در مورد حفظ اصول اخلاقی، برای کودکانی که آن را درک نمی‌کنند، شروع و به تنبیه آنان منتهی می‌شود و همه این اتفاقات قبل از این که کودکان فرصتی برای حل اختلافشان بیابند، می‌افتد. بزرگ‌ترین اشتباه والدین، هنگام بروز درگیری بین کودکانشان، مداخله بی‌موقع و سریع است. آن‌ها سعی دارند تفاهم و دوستی را به آن‌ها بیاموزند، ولی با دخالت خود، فرصت کنار آمدن با یکدیگر را از آن‌ها می‌گیرند و دقیقاً به خلاف آن چه می‌خواستند، می‌رسند.

متأسفانه، این نوع عکس‌العمل، به دلیل آرامش موقتی که ایجاد می‌کند، تقویت می‌شود. با دخالت سریع و بیان عجولانه برخی جملات، مثل: «اگر می‌خواهید دعوا کنید، بروید توی اتاقان» یا «بد است، زشت است، کسی با خواهرش این طوری رفتار نمی‌کند...» یا «بسه دیگه ساکت شید، وگرنه...» و... مجادله موقتاً فروکش می‌کند، ولی تا کی؟ تا وقتی که دوباره پی‌گیری شود. با کنارگیری از مجادلات کودکانشان با یکدیگر، از کنترل و محدود کردن آن‌ها بپرهیزید، اجازه بدهید خودشان اختلافاتشان را حل کنند.

ادامه دارد