

چگونگی رفتار با نوجوانان

مقدمه

نوجوانی یکی از مراحل حساس زندگی است. والدین با گفتارها و رفتارهای سنجیده می‌توانند به نوجوان در گذر از این مرحله به جوانی کمک کنند. گاهی برخی از والدین ناآگاهانه با رفتارها و صحبت‌های نسنجیده باعث مشکلات زیادی برای نوجوان می‌شوند که در سراسر زندگی او تأثیرات منفی خود را نشان می‌دهد. چرا فرزند ۱۰-۱۲ ساله شما که عادت به صحبت کردن داشت، طی سالهای اخیر کم حرف شده است؟ این سؤال ذهن بسیاری از والدین را به خود اختصاص می‌دهد.

نیاز به تنهایی

بنا بر دلایل بسیاری، فرزندان در اوایل نوجوانی ساکت می‌شوند. با ورود نوجوان به بزرگسالی نیاز او به تنهایی افزایش می‌یابد. نوجوان از تغییرات جسمی و عاطفی احساس شرم و ناامنی می‌کند. افکار و احساسات متغیر دارد و گاهی در خود فرو می‌رود. از طرفی نوجوان احساس می‌کند که از مهارت کافی برای صحبت کردن برخوردار نیست. او احساس می‌کند که بزرگسالان مهارت کافی در برقراری ارتباط و گفت‌وگو دارند.

آنان به موقع و به جا صحبت می‌کنند. در حالی که نوجوان احساس می‌کند چنین مهارتی ندارد، پس کمتر صحبت می‌کند. او اعتماد به نفس کافی برای صحبت کردن و ابراز عقیده ندارد. ارتباط مؤثر عامل مهم روابط خوب خانوادگی است. نوجوانی که به راحتی با والدین صحبت نمی‌کند، نمی‌تواند نیازهایش را مطرح کند. فقط با ارتباط خوب و مؤثر می‌توانید به نوجوان توجه کنید و حامی او باشید. در غیر این صورت نوجوان با شما صمیمی نمی‌شود و حرف‌های دلش را نمی‌گوید.

چرا ما به ارتباط نیاز داریم؟

همه ما حتی اگر کلامی بر زبان نیاوریم، همیشه ارتباط برقرار می‌کنیم. با علایم غیرکلامی از طریق نحوه ایستادن، راه رفتن و طرز نگاه کردن می‌توان ارتباط برقرار کرد. والدین حتی اگر صحبت نکنند، همیشه با فرزندان ارتباط برقرار می‌کنند. والدین باید همیشه با فرزندان صحبت کنند. اگر آنان از آن طفره می‌روند، می‌توانید با روش‌های مختلف او را تشویق کنید.

چگونه می‌توان نوجوان را به صحبت کردن تشویق کرد؟

- به حرف‌های نوجوان گوش کنید. بسیاری از نوجوانان شاکی هستند که والدین به حرف آنان گوش نمی‌کنند. ارتباط مانند خیابان دوطرفه است. اگر می‌خواهید نوجوان به حرف شما گوش کند، با دقت شنوای حرف‌هایش باشید.

- برای نظر نوجوان احترام قائل شوید. در برخی موضوعات نظر فرزندان را بپرسید. گاهی نظر آنان با ارزش است. این امر به نوجوان کمک می‌کند که در مورد مسائل مختلف فکر کند و از طرفی اعتماد به نفس او افزایش می‌یابد.

- با رفتار و گفتار مثبت سرمشق و الگوی فرزندان باشید. اگر با همسر و فرزندان رفتار خوبی داشته باشید، نوجوان می‌کوشد رفتار شما را سرمشق خود قرار دهد.

- انعطاف پذیر باشید. به موضوعات مورد علاقه نوجوان توجه کنید. علایق و خواسته‌های نوجوان با ما فرق دارد. همانطوری که ما نوجوان بودیم، خواسته‌های ما با والدین متفاوت بود. خود را جای او بگذارید و مسائل را از دید او ببینید.

چه رفتارهای منفی را باید کنار گذاشت؟

- توهین نکنید. نوجوانان مانند همه دوست ندارند تحقیر شوند. هر چه بیشتر به نوجوان توهین کنید، بیشتر از شما فاصله می‌گیرد و رفتارش بدتر می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد نوجوانانی که مورد تحقیر و توهین والدین هستند، در زندگی فردی و اجتماعی در مقایسه با دیگران موفقیت کمتری دارند.

- نظرات خود را به فرزندان تحمیل نکنید. هرگز فرزندان را به زور و اجبار نظرتان را نمی‌پذیرد. تحمیل نظر باعث جبهه‌گیری فرزندان می‌شود.

- پیش داوری نکنید. ابتدا با دقت به حرف‌های فرزند گوش کنید، سپس نتیجه‌گیری و داوری کنید. اگر جوان والدینش را روشنفکر نداند، حرف آنان را گوش نمی‌کند.

چه رفتارهای مثبتی را باید انجام داد؟

- زمانی که فرزندان آمادگی دارد با او صحبت کنید. بزرگ‌ترین اشتباه را زمانی مرتکب می‌شوید که فرزندان خود را برای رفتن به میهمانی دوستش آماده می‌کند و به او می‌گویید می‌خواهم با تو صحبت کنم. هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد. اگر زمانی که فرزندان حوصله و وقت کافی دارد با او صحبت کنید، بهتر نتیجه می‌گیرید.

- وقتی را فقط برای نوجوان اختصاص دهید. گاهی تنها، بدون حضور سایر اعضای خانواده با نوجوان به پارک، سینما، قهوه‌خانه سنتی، رستوران یا نمایشگاه نقاشی بروید.

- در مورد رویدادهای روزانه و مسائل مختلف زندگی تان با نوجوان صحبت کنید. تا زمانی که احساس می‌کنید که نوجوان مشتاق شنیدن صحبت‌های شماست، موضوعات مختلف و رویدادهای زندگی تان را برای او مطرح کنید. فرزندان در نوجوانی کمتر از کودکی به والدین توجه دارند.

- سؤالات باز بپرسید از پرسیدن سؤالاتی که جواب آن بله یا خیر است، خودداری کنید. به جای آن که بپرسید: امروز خوب بود؟ بپرسید: کلاس موسیقی چه طور بود؟
- نظر نوجوان را بی‌ارزش و مسخره ندانید. شاید نوجوان حرفی بزند که به نظر ما احمقانه و کودکانه است. اگر این امر را مستقیماً به او بگوییم، ناراحت می‌شود و کمتر صحبت می‌کند. در برخی موارد که نظر او را قبول ندارید، آن را مطرح نکنید، زیرا نوجوان در این مقطع به تایید نیاز دارد.
- در گفت‌وگو با نوجوان به او احترام بگذارید. همانطوری که به دوستان و آشنایان بزرگسال احترام می‌گذارید، با نوجوان رفتار کنید. این امر به نوجوان کمک می‌کند احساس ارزش نماید.
- غر نزنید. اگر به نوجوان بگویید: همیشه اتاقت نامرتب است، از دستت خسته شدم، چه قدر شلخته‌ای، کی درست می‌شوی؟ او جبهه می‌گیرد و رفتارش را تغییر نمی‌دهد.
- با فرزندان به توافق برسید. وقتی با فرزندان اختلاف نظر دارید و نظرتان را به او تحمیل می‌کنید، او ناراحت و عصبی می‌شود. بهتر است با صحبت کردن به دنبال راه حل بهتری باشید. این امر مصالحه خوانده می‌شود. برای مثال اگر به فرزندان بگویید باید امشب اتاقت را تمیز کنی، هیچ عذری را هم نمی‌پذیرم. او جبهه می‌گیرد و می‌گوید: به هیچ وجه نمی‌توانم، می‌خواهم به خانه دوستم بروم. بهتر است بگویید: من از وضعیت اتاقت خیلی ناراحتم، عزیزم، کی آن را تمیز می‌کنی؟
- شنونده فعال باشید. گوش کردن به صحبت‌های نوجوان پیش از صحبت کردن اهمیت دارد. زیرا نوجوان احساس می‌کند او را درک می‌کنید. بکوشید حداقل روزی ۲۰ دقیقه شنونده صحبت‌های او باشید. با روی باز روبه روی او بنشینید، در چشم‌هایش نگاه کنید و صحبت‌هایش را تکرار کنید. برای مثال، فرزندان می‌گویند: من، امروز تکالیف زیادی دارم.
- در جواب بگویید: پس امروز حسابی سرت شلوغ؟ او می‌گوید: امروز معلمم جلوی همه دانش‌آموزان با من دعوا کرد. در جواب بگویید: پس امروز از این که معلمت باهات دعوا کرد، ناراحت شدی؟ گوش کردن فعالانه چیزی فراتر از کلمات است. شما غم، شادی، رنجش یا ناراحتی فرزندان را باید از پس کلمات و تعبیر او با تمام وجود حس کنید تا بتوانید خود را در موقعیت او قرار دهید.
- همیشه فرزندان را نصیحت نکنید. گرچه نصایح شما به نفع نوجوانان است، ولی آنان در این مقطع کمتر مایل به شنیدن آن هستند. توجه به نوجوان از اهمیت خاصی برخوردار است. ساکت باشید، به او فرصت دهید صحبت کند. با عجله حرفش را قطع نکنید و نظرتان را نگویید.
- از موقعیت‌های غیررسمی برای برقراری ارتباط استفاده کنید. با فرزندان شوخی کنید و به آنان امکان دهید در حد اعتدال با شما شوخی کنند و راحت باشند.

- خونسردی خود را حفظ کنید. اگر تحمل شنیدن حرف‌های نوجوان را ندارید، عصبانی نشوید. برای مثال اگر می‌گوید: دوست‌هایم سیگار می‌کشند. سریع عصبانی نشوید و نگویید: دیگر حق نداری با آنان دوست شوی. عصبانیت شما باعث می‌شود نوجوان بقیه حرف‌هایش را نزند و صحبت خاتمه یابد.

اگر باید با نوجوان در مورد موضوعات مهم نظیر سیگار کشیدن و... صحبت کنید، زمانی را انتخاب کنید که هر دو آرامش و آمادگی صحبت دارید. جملات تان را با من شروع کنید. برای مثال: من خیلی دوستت دارم و نگران می‌شوم وقتی می‌بینم با کسانی که سیگار می‌کشند، دوست می‌شوی. یا من نگران افت تحصیلی تو هستم، اخیرا خوب درس نمی‌خوانی؟ نگرانی خود را با آرامش و خونسردی بیان کنید.