

# ارتباط سالم اعتماد‌ماندگار

ریحانه ایزدی

اما اکنون نیز که به دوران نوجوانی رسیده است لازم است به دنبال سبک‌های مؤثر تربیتی برای هدایت او باشیم. مسلم است که سبک‌های صرفاً بازدارنده و تحک‌آمیز در تربیت نوجوانان مؤثر نیستند. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که تلاش برای مهار بیش از حد نوجوان ممکن است نتیجه عکس بدهد و دقیقاً به تقویت رفتارهایی در او بینجامد که قصد حذف یا اصلاح آن‌ها را داشته‌ایم. هر چه کودکان بزرگ‌تر شوند هدایت و رهبری آن‌ها در مسیر صحیح مشکل‌تر می‌شود.

نیروی نوجوانی مانند نیروی جاذبه زمین است؛ یعنی کار کردن در جهت موافق با آن بسیار آسان‌تر از کار کردن در خلاف جهت آن است. نوجوانان نیاز دارند احساس آزادی کنند و شخصیت خود را بروز دهند؛ و این امری طبیعی و صحیح است. افراد بالغی که می‌کوشند با سخت‌گیری و تحکم نوجوانان را تربیت کنند، در حال کار علیه جاذبه زمین هستند. بزرگ‌سالان غالباً معتقدند نقش یا مسئولیت آن‌ها این است که نوجوانان را با تحکم تربیت کنند. اما واقعیت این است که اگر کسی خودش نخواهد، هدایت کردن او به هر راهی غیرممکن خواهد بود. ما می‌توانیم کسی را تهدید کنیم، به او رشوه یا پاداش دهیم، از او خواهش کنیم، و یا احساس گناه و شرمندگی در او ایجاد کنیم تا کاری را که ما فکر می‌کنیم بهترین است انجام دهد، اما این کار موقت است. در امر تربیت، تنها راه تحت تأثیر قرار دادن رفتار شخص، به‌ویژه اگر نوجوان باشد، این است که او به‌طور آگاهانه و آزاد تحت تأثیر قرار گیرد.

عده‌ای معتقدند عبور از دوره نوجوانی برای بسیاری از نوجوانان، و نیز عبور دادن نوجوانان از این مرحله، برای بسیاری از کسانی که تعلیم و تربیت نوجوانان را بر عهده دارند، اعم از والدین و مربیان، مانند عبور از میدان جنگ یا حضور در این میدان است. نظر دیگری می‌گوید ما انسان‌ها دوبار متولد می‌شویم؛ یک بار از مادر و بار دیگر در مرحله بلوغ در دوره نوجوانی، با این تفاوت که تولد دوم هم برای خودمان سخت‌تر است و هم برای اطرافیانمان.

با هر عینکی، یا از هر زاویه‌ای به نوجوانی نگاه کنیم، یک اصل مسلم را نمی‌توان نادیده گرفت و آن اینکه نوجوانی بخش مهمی از فرایند خودشناسی هر فرد است. در این دوران نوجوان سعی می‌کند خود را بشناسد و از والدین و حتی از دوستان و آشنایان خود مستقل شود. شاید پدر و مادری از روند استقلال‌طلبی نوجوانان خود آگاه نباشند یا دوران نوجوانی خودشان را به یاد نیاورند و لذا رفتار متمرّدانه فرزند نوجوان خود را جزئی از شخصیت پایدار او بدانند و به این باور برسند که همه چیز از دستشان خارج شده است و اگر پیشتر بر او بیشتر نظارت می‌کردند، حالا این‌قدر بدرفتاری نمی‌کرد و مرتکب اشتباه‌های احمقانه‌ای که می‌تواند به شدت زندگی و آینده‌اش را تحت تأثیر قرار دهد نمی‌شد اما این پندار چندان صحیح به‌نظر نمی‌رسد.

درست است که چگونگی تربیت کودک ما بر کیفیت عبور او از دوران نوجوانی تأثیر دارد و برای اینکه نوجوان دوره آرامی را بگذراند لازم است در کودکی او به سبک‌های سالم تربیتی مجهز شویم،

## چرا تحکم بر نوجوانان اثری ندارد؟



بزرگسالانی که به دنبال تربیت و هدایت نوجوانان هستند نیتشان خیر است. اما بسیاری از آن‌ها فکر می‌کنند نوجوان با سخت‌گیری و تحکم و احیاناً تنبیه امنیت بیشتری خواهد داشت، بهتر رفتار خواهد کرد و کمتر آسیب خواهد دید یا تصمیم‌های کورکورانه نخواهد گرفت.

بدیهی است که سخت‌گیری و تنبیه در کوتاه‌مدت مانع بروز یک رفتار یا قطع آن می‌شود. اما اگر پیامدهای بلندمدت این روش‌ها را بررسی کنیم، به این نتیجه می‌رسیم که رسیدن به این موفقیت کوتاه‌مدت به شکست بزرگ‌تری که در پی خواهد داشت و بلندمدت خواهد بود نمی‌آرزد. کودکان و نوجوانانی که با روش‌های تربیتی تحکم‌آمیز، سخت‌گیرانه و تنبیهی بزرگ می‌شوند دیر یا زود به چنین باورهایی می‌رسند:

۱. اگر زور و قدرت داشته باشی، حق انجام هر کاری را داری؛
۲. وظیفه‌ام را انجام نمی‌دهم، مگر پاداش ارزشمندی در کار باشد؛
۳. بزرگسالان قابل اعتماد نیستند؛
۴. اگر یک بار گیر افتادم، دفعه بعد باید بیشتر مراقب باشم؛
۵. هر چه می‌خواهد بشود، مهم نیست، من گوش نمی‌کنم؛
۶. بهتر است هر چه می‌گویند بگویم چشم!

## تحکم نورزیدن به معنای

### تسلیم شدن نیست!



اگر ما برای تعریف رفتارها و انتخاب‌های نوجوانان نکوشیم، در عمل امکان و قدرت بیشتری در چگونگی تربیت آنان به‌دست می‌آوریم. تنازع و درگیر شدن هر روزه با کسی که منش اصلی او اجتناب از اعمال نفوذ دیگران بر اوست باعث می‌شود هر دو طرف احساس دلسردی، خستگی، خشم، ناکامی، شرمساری و سرافکندگی کنند. باور داشته باشید یا نه، آنچه می‌توانید تحت اختیار داشته باشید، بیشتر از مواردی است که از اختیار شما خارج است. مثلاً در حالی که «رفتار نوجوان» چندان در اختیار شما نیست موارد زیر به اختیار خودتان است.

• تعیین انتظارات خودتان و اعلام آن‌ها به نوجوان؛  
• مقدار فرصتی که به نوجوان می‌دهید تا انتظارات شما را برآورده کند؛

• تعیین پیامدهایی که در پی برآورده نشدن انتظاراتان رخ می‌دهد؛

• رفتار خودتان هنگام عصبانیت از سرپیچی نوجوان.

## رفتار مناسب کدام است؟



همه ما می‌خواهیم سال‌های نوجوانی فرزندانمان به آرامی و بدون مشکل طی شود. از این‌رو در رویای خود فضایی را تصور می‌کنیم که نوجوان می‌نشیند و آزادانه درباره مشکلات و نگرانی‌های خود با ما یا با معلم‌ان خود گفت‌وگو می‌کند و تجسم می‌کنیم که رابطه محبت‌آمیزی بین ما و نوجوانمان وجود دارد. اما واقعیتی که وجود دارد، نوجوانی است مرموز، ساکت و ظاهراً از دست دنیا عصبانی. چگونه یاد می‌گیرید که به نوجوانان اعتماد کنید، بدون اینکه کنترل‌کننده‌ای باشید که بیشتر نوجوان را دور می‌کند؟

پیش از اقدام به تربیت نوجوانان، لازم است بیاموزیم چگونه به آن‌ها اعتماد کنیم بدین معنا که مثلاً بدانیم تا نوجوان اشتباه نکند، چیزی یاد نخواهد گرفت. یا اینکه درک کنیم اشتباهات کوچک می‌تواند به فرصت‌های یادگیری منجر شود و به نوجوان کمک کند از اشتباهات بزرگ‌تر دوری کنند. اعتمادسازی ضروری است. در ابتدای نوجوانی، لازم است به نوجوانان نشان دهیم که می‌توانند به ما اعتماد کنند و هنگامی که برایشان مشکلی بروز می‌کند نزد ما بیایند. اما باید یادمان باشد که قضاوت نکنیم و جای آن‌ها تصمیم نگیریم. وقتی نوجوان بداند که ما درباره او قضاوت نمی‌کنیم، کنترلش نمی‌کنیم یا به جایش تصمیم نمی‌گیریم، احتمال بیشتری دارد که در آینده هم به سراغ ما بیاید. این‌گونه است که ما اعتماد او را به‌دست می‌آوریم. وقتی اعتماد نوجوان را جلب کردیم، دیگر مجبور نیستیم او را به اصطلاح «تحت تعقیب» قرار دهیم. اینکه پیوسته به او بگوییم چه می‌کند و چه نمی‌کند بیشتر به مشکل می‌انجامد. تلاش برای ممانعت کسی از انجام کاری، باعث می‌شود او بیشتر مشتاق انجام آن بشود.

یک اصل مهم در ارتباط با نوجوانان این است که در حالی که ما می‌خواهیم بهترین دوست نوجوانمان باشیم، باید بزرگسال هم باشیم. رسیدن به تعادل بین این دو شاه‌کلید ارتباط با نوجوانان است.

وقتی نوجوان  
بداند که ما  
درباره او  
قضاوت نمی‌کنیم،  
کنترلش نمی‌کنیم  
یا به جایش  
تصمیم نمی‌گیریم،  
احتمال بیشتری  
دارد که در آینده  
هم به سراغ ما  
بیاید



## پیشنهادهایی برای معلمان

### ✓ مقررات انضباطی مدرسه یا

آموزش و پرورش را به اطلاع دانش‌آموزان برسانید. برای دانش‌آموزانتان توضیح دهید که تعیین یا تغییر مقررات در حوزه اختیارات معلم و دانش‌آموز نیست و آن‌ها تنها می‌توانند رفتار خود را طوری تغییر دهند که از عواقب نقض درامان بمانند. لذا فرایند حل مسئله و پیدا کردن راه‌حل، تلاشی است برای کمک به دانش‌آموزان تا مشمول مقرراتی چون احضار ولی، تعلیق و اخراج نشوند.

### ✓ مهارت تصمیم‌گیری را به آن‌ها

بیاموزید. یک بخش مهم از پرورش و آموزش نوجوانان، آموزش مهارت تصمیم‌گیری درست به آن‌هاست. لازم است نوجوانان یاد بگیرند که هر تصمیمی بگیرند - چه خوب و چه بد - پیامدهایی دارد. با آن‌ها درباره پیامدهای منفی و بلندمدتی که برخی رفتارها (مثل ترک تحصیل، پیوستن به اوباش و مصرف مواد) می‌توانند داشته باشند صحبت کنید.

لازم است همواره به‌خاطر داشته باشیم، صرف‌نظر از اینکه چقدر خوب نوجوان را آماده کرده‌ایم، او مرتکب اشتباه خواهد شد. اینکه نوجوان در اشتباه خود غرق شود و به بیراهه رود یا اینکه از اشتباه خود درس بگیرد و راه درست را بیابد، به تلقی و رفتار شما در قبال اشتباه بستگی دارد. اگر بزرگ‌سالی هستید که اشتباه را «افتضاح» تلقی می‌کند که باید سرکوب شود، بعید است بتوانید راهنمای خوبی برای نوجوانان باشید. اما اگر باور دارید که اشتباه‌ها فرصت‌های فوق‌العاده یادگیری هستند، آنگاه می‌توانید به نوجوان نشان دهید چگونه از اشتباه‌هایش درس بگیرد و مسئولانه و صادقانه درصدد جبران خطاهایش برآید.

بزرگ‌سالان می‌خواهند نوجوانان رشد کنند. نوجوانان هم می‌خواهند رشد کنند. هر دو طرف هدف یکسانی دارند، اما غالباً از راه‌های متضاد می‌کوشند که به این هدف برسند. یادتان باشد، محافظت بیش از حد و اعمال کنترل هرگز به نوجوانان کمک نمی‌کند که افرادی مسئول بار بیابند. نوجوانان زمانی می‌توانند یاد بگیرند چگونه امور زندگی خود را کنترل کنند که بزرگ‌سالان دست از کنترل زندگی آن‌ها بردارند.

### ✓ چشم‌انداز

داشته باشید. اگر در آغاز راه مطمئن نباشید که شما و دانش‌آموزانتان در یک جهت حرکت می‌کنید، احتمالاً به هیچ‌جا نخواهید رسید، مگر با قدرت تهدید و تطمیع. مثلاً این هدف که «می‌خواهیم امسال بهترین سال تحصیلی برای ما باشد» می‌تواند شروع خوبی برای تعیین یک چشم‌انداز مشترک کلاسی باشد.

### ✓ قرارهای رفتاری بگذارید.

با مشارکت دانش‌آموزان خود اقدامات و برنامه‌هایی را پیشنهاد کنید که شما را در مسیر رسیدن به چشم‌اندازتان یاری کند: «برای انجام تکالیف برنامه‌ریزی داشته باشیم، ورزش کنیم، غذاهای سالم بخوریم، و آرامش و سکوت را در هنگام تدریس رعایت کنیم.»

### ✓ قرارها بتان را بنویسید.

قرارهای مکتوب بیشتر قابل پیگیری هستند. برای هر دانش‌آموز یک نسخه از قرارها را مانند یک بروشور چاپ کنید تا در زمان نیاز به آن مراجعه کند. یک نسخه بزرگ‌تر را هم در کلاس نصب کنید.

### ✓ پیگیری کنید.

نوجوانان مذاکره‌کنندگان و بازی‌گیرندگان ماهری هستند. آن‌ها در کشف هر نشانه‌ای از ضعف در شما استادند. پس قرارها را پیگیری کنید و اولین کسی باشید که به قرارها پای‌بند است. در عین قاطعیت منصف و با آنان همدل هم باشید. وقتی در حال تربیت و آموزش نوجوانان هستید، اندکی همدلی رها تان را کوتاه می‌کند.

### ✓ دنبال راه‌حل باشید نه پیامد! حتماً

دانش‌آموزی خواهید داشت که یک یا چند قرار را نقض کند. نشستی با او تشکیل دهید و قرارها را بررسی کنید و از خودش بخواهید خود را درباره تک‌تک قرارها ارزیابی کند و قرارهایی را که از نظر خودش و شما در رعایت آن‌ها امتیاز پایینی کسب می‌کند استخراج و به مسئله تبدیل کنید. سپس با مشارکت خودش برای هر مسئله راه‌حلی بیابید و ۱۰ روز او را امتحان کنید. حضور والدین نیز در این جلسه می‌تواند مؤثر باشد.

## نیروی نوجوانی

## مانند نیروی

## جاذبه زمین

## است؛ یعنی

## کار کردن در

## جهت موافق

## با آن بسیار

## آسان‌تر از

## کار کردن در

## خلاف جهت

## آن است.

## نوجوانان نیاز

## دارند احساس

## آزادی کنند و

## شخصیت خود را

## بروز دهند؛

## و این امری

## طبیعی و صحیح

## است