



بایار آشنا، سخن آشنا بگو

به عنوان پدر و مادر تا چه حد با فرزندان خود صحبت می‌کنید؟

زهرا وافر

سوم این‌که چیزهایی پرسید که نیازمند پاسخ‌های طولانی باشد نه پاسخ‌های یک‌کلمه‌ای. به جای آن‌که پرسید آیا از کتابی که برای او خوانده‌اید خوشش آمده یا نه (که احتمالاً یک بله یا نه ساده جواب می‌دهد)، از او پرسید از چه چیز کتاب خوشش آمده یا نیامده است. پرسش‌های خاص مثل: «نظر معلمت راجع به تحقیق علومت چه بود؟» بهتر است از پرسش‌های کلی مثل: «کلاس علوم امروز چه طور بود؟» چهارم این‌که صحبت او را قطع نکنید. به فرزندان فرصت دهید که صحبتش را تمام کند. بچه‌ها نسبت به بزرگ‌ترها به وقت بیشتری برای توضیح افکار و احساساتشان نیاز دارند. وسط حرفش نپرید و جمله‌اش را به جای او کامل نکنید؛ حتی اگر منظورش را فهمیده باشید. ممکن است شما از او در مورد اتفاقاتی که در مدرسه افتاده است، سؤال کنید؛ زیرا می‌خواهید بدانید چه چیزهایی در مدرسه یاد گرفته است، اما او یک ماجرای ده دقیقه‌ای را تعریف می‌کند که در زنگ تفریح اتفاق افتاده است. صبور باشید و اجازه دهید حرفش را تمام کند، سپس در مورد موضوع مورد علاقه‌تان سؤال کنید. وقتی صحبت فرزندان را قطع می‌کنید، این پیام را به او می‌رسانید که به آنچه او می‌گوید علاقه ندارید.

• چگونه با فرزند خود گفت‌وگوی بهتری داشته باشیم؟

بچه‌ها نسبت به بزرگ‌ترها به وقت بیشتری برای توضیح افکار و احساساتشان نیاز دارند. وسط حرفش نپرید و جمله‌اش را به جای او کامل نکنید.

اول از همه «توجه» کنید. به صحبت فرزندان تمرکز کنید. از ارتباط غیرکلامی برای نشان دادن علاقه واقعی خود استفاده کنید؛ مثلاً روزنامه را کنار بگذارید، ارتباط چشمی برقرار کنید و کمی به جلو خم شوید. کاری کنید که فرزندان احساس کند حرف‌های او مهم و جالب است. اگر برای او مهم است، باید برای شما هم مهم باشد.

دوم این‌که از فرزندان نظر بخواهید. همیشه منتظر نباشید تا فرزندان وارد بحث شود. در صورتی که چند گزینه برای مسافرت در عید نوروز پیشنهاد داده‌اید، نظر او را هم پرسید. اگر در اخبار چیزی دیدید که ممکن است مورد علاقه او باشد، آن را توضیح دهید و سپس نظر او را بخواهید. اگر در محل کارتان اتفاقی افتاده است که ارزش بیان کردن را دارد، فقط به تعریف ماجرا اکتفا نکنید. از فرزندان بپرسید نظر او چیست؟ اگر او به جای شما بود، چه کاری انجام می‌داد؟ و ...

• اگر هنگام بحث با فرزندمان، به اختلاف نظر برخوردیم چه کنیم؟

اصطلاحات خاصی وجود دارد که باید از فهرست پاسخ‌هایتان به هنگام بحث با فرزندان حذف کنید. مانند: «جواب منو نده»، «وقتی بزرگ شدی می‌فهمی»، «هر وقت ازت نظر خواستم، صحبت کن»، «دهنت رو ببند» و ... در صورتی که به فرزندان احترام بگذارید و بیشتر وقت‌ها به نظرات او اهمیت دهید،

علت اختلاف نظر فرزندان و پدر و مادر در مورد مسئله گفت‌وگو، این است که والدین فرق بین سخنرانی کردن برای فرزندان و حرف زدن با او را نمی‌دانند. آنچه به نظر پدر و مادر گفت‌وگوست، از نظر بیشتر بچه‌ها سخنرانی، موعظه یا بازجویی است! اگر از بچه‌ها پرسید که آیا دوست دارند والدینشان برای آن‌ها سخنرانی یا از آن‌ها بازجویی کنند، بدیهی است که پاسخ منفی می‌دهند؛ اما اگر از بچه‌ها پرسید آیا دوست دارند پدر و مادرشان به گونه‌ای با آن‌ها حرف بزنند که نشان دهد واقعاً گوش می‌دهند و به آنچه آن‌ها می‌گویند علاقه دارند، «بله» بلندی خواهید شنید!

او بدون شک می‌فهمد که در برخی از موقعیت‌ها شما باید از قوه تشخیص خود استفاده کنید و بهترین تصمیم را بگیرید؛ حتی اگر به این معنا باشد که او نتواند کار خود را بکند. این اتفاق معمولاً زمانی می‌افتد که عجله دارید یا تصمیم پیچیده‌تر از آن است که بچه‌ای به این سن درک کند یا وقتی که آن‌قدر به علت مسائل دیگر تحت فشار هستید که تحمل یک جروب‌بحث طولانی و کش‌دار را ندارید و زمانی که مطمئن هستید حق با شماست و تمام تلاش‌تان را کرده‌اید تا دلایلتان را توضیح دهید. بهترین کار در این مواقع این است که به آرامی و مؤدبانه توضیح دهید که چنانمی‌توانید یا نمی‌خواهید نظر او را بپذیرید. شیوه‌هایی برای گفتن «از اقدارم به عنوان

پدر یا مادر برای گفتن حرف آخر استفاده می‌کنم» وجود دارد که احترام و توجه شما به فرزندتان را نشان می‌دهد. مثلاً: «باید به سرعت در این مورد تصمیم بگیرم و الان وقت ندارم که در مورد آن صحبت کنم. اجازه بده به شیوه خودم عمل کنم و بعداً در مورد آن صحبت می‌کنیم؛ بنابراین دفعه بعد که این اتفاق بیفتد، شاید با هم به توافق برسیم.» «می‌دانم که با هم اختلاف نظر داریم، اما موقعیت پیچیده‌تر از آن است که بتوانی بفهمی. یادم باشد که بعداً در مورد آن صحبت کنیم تا برخی از جنبه‌های مختلف آن را برای تو توضیح دهم.» گفتن این‌که این تصمیم به دانش، تجربه یا آگاهی بیشتر از فرزندتان نیاز دارد، با گفتن این‌که چون بچه است، پس نباید نظر دهد، تفاوت دارد؛ زیرا تأکید بر تجربه و دانش است نه سن و سال. «روز بسیار بدی داشته‌ام. اگر از دیدگاه من به مسئله نگاه کنی و با من همراهی کنی، کمک بزرگی به من کرده‌ای.» اگر اجازه دهید فرزندتان با کمک به شما مفید واقع شود، تنش بحث و جدل کاهش پیدا می‌کند. به خاطر داشته باشید

وقتی شما با فرزندتان با احترام صحبت و رفتار می‌کنید، در واقع بقیه زندگی او را ساده می‌کنید.

که شما قرار است به فرزندتان بیاموزید که افراد منطقی می‌توانند با هم اختلاف نظر داشته باشند اما با احترام در مورد اختلاف خود بحث کنند. وقتی شما با فرزندتان با احترام صحبت و رفتار می‌کنید، در واقع بقیه زندگی او را ساده می‌کنید. دوست‌یابی، موفقیت در مدرسه و کار و ازدواج برای او ساده می‌شود و به پدر یا مادر بهتری برای فرزند خود تبدیل خواهد شد. هیچ‌چیزی روابط دوستانه خوب، ازدواج رضایت‌بخش، شغل موفق و زندگی خانوادگی موفقیت‌آمیز را برای فرد تضمین نمی‌کند؛ اما بزرگ شدن در خانه‌ای پر از عشق، صمیمیت و احترام شانس تمام این موارد را به طرز قابل توجهی افزایش می‌دهد. شکی در این نیست و این واقعیتی ثابت شده است.