



دیگر بچه نیستم!

نکته‌هایی دربارهٔ سبک ارتباط با فرزندان بالغ

دکتر علی صادقی سرشت

دوران بلوغ، دوران انتقال است:

۱. انتقال فرزند شما از کودکی به بزرگسالی.

۲. انتقال شیوهٔ ارتباط شما والدین از سبک کودکانه به سبک بالغانه.

بنابراین، در ارتباط با نوجوان خود این اصل را فراموش نکنید که «او دیگر یک کودک نیست، بلکه یک فرد بالغ است». فرزند شما اگرچه هنوز به پختگی نرسیده و گاه همچون یک کودک رفتار می‌کند، ولی با این حال می‌خواهد مستقل شود، به رسمیت شناخته شود و تا حد ممکن حرف، حرف خودش باشد؛ هر چند شما با او مخالفت داشته باشید و منطق او را صحیح ندانید. سبک ارتباط بالغانه یعنی برای متقاعد کردن فرزندان از گفت‌وگو بر پایهٔ احترام و گذشت نسبت به گستاخی‌های جزئی او در سخن گفتن باشیم؛ یعنی برای نوجوان خیلی سخنرانی نکنیم، کمتر نصیحت کنیم و مدام به دنبال اصلاح گفتاری اشتباهات و آموزش دادن آن‌ها (علی‌رغم عدم تمایل آن‌ها به شنیدن) نباشیم؛ بلکه بیشتر با گفت‌وگوهای دوستانه و عمل‌گرایانه خودمان نسبت به ارزش‌ها، هدایتگر آن‌ها باشیم.

در جریان ارتباط بالغانه، والدین به گفت‌وگوهای دوستانه که محور آن علایق فرزندان است (ورزش، لباس، مطالعاتی خاص و...)، تمرکز پیدا می‌کنند.

یک توصیه: سعی کنید به گونه‌ای با نوجوان خود رفتار کنید که او بتواند احساسات واقعی، علاقه‌مندی‌ها، نگرانی‌ها و ناراحتی‌های خود را برای شما راحت بیان کند. نوجوانانی که والدین خود را مطمئن و قابل اعتماد می‌دانند، به راحتی با آن‌ها درد دل می‌کنند و آن‌ها را محرم راز خود می‌دانند و کمتر به دنبال مخفی کاری خصوصاً در مورد شیوهٔ گذران اوقات فراغتشان روی می‌آورند.



شیوه حل اختلاف را عوض کنید

در سنین پایین‌تر، شاید فرزند شما با بالا رفتن صدایتان قانع می‌شد که حرف، حرف شماست! شاید در آن سنین، جلوی دلایل نه‌چندان قوی شما تسلیم می‌شد. شاید هم از ترس تنبیه شدید به حرف شما گوش می‌داد؛ اما اکنون، یعنی در سنین نوجوانی شرایط فرق کرده است. او دیگر به راحتی به نصیحت‌های شما گوش نمی‌دهد. هر چند ممکن است از تهدیدهای شما نگران شود، اما به راه حل مقابله با گفته‌های شما بیش از گذشته فکر می‌کند. دیگر حرف شما برای او حرف آخر نیست. همه این موارد یعنی نه تنها لازم است شیوه ارتباطی شما بالغانه باشد، بلکه نیاز به آن دارید که برای رفع اختلاف نظرها با فرزند خود از شیوه بالغانه استفاده کنید. اصل حل اختلاف بالغانه، یعنی حل اختلاف بر اساس معامله منطقی بین والد-فرزند. یعنی شما و فرزندتان سر میز مذاکره بنشینید و در فضایی محترمانه انتظاراتتان از همدیگر و دلایلی که برای آن انتظارات دارید را بیان کنید؛ سپس به دلایل موافق و یا مخالف طرف مقابل گوش دهید و منصفانه بررسی کنید که آیا این انتظاراتی که هرکدامتان از طرف مقابل دارید، منطقی است یا خیر؛ اگر هم به نتیجه نرسیدید، از مشاوره و یا مطالعه برای روشن شدن انتظارات درست و منطقی استفاده کنید. در مرحله بعد نیز بر اساس آن انتظارات، وارد معامله شوید و بگویید: «حالا من از نیازهای شما خبر دارم و شما از نیازهای من؛ اگر شما با من بنای همکاری داشته باشی، من هم با شما بنای همکاری دارم و درست هم همین است که هر دو با هم همکاری داشته باشیم؛ ولی اگر همکاری نکنی، انتظار همکاری هم نداشته باش!» در ادامه برای ضمانت اجرای درست و نادرست آن معامله پاداش و جریمه قرار دهید. برای مثال بعد از مشخص شدن انتظارات منطقی پدر از فرزند، یک انتظار منطقی این بوده است که «اتاق پسر من لازم است مرتب باشد»؛ و از سوی یکی از انتظارات منطقی فرزند از پدر این است که «پدرم اجازه بدهد روزی یک ساعت برای بازی تنیس روی میز به پارک بروم (بر فرض مناسب بودن مکان پارک)». در این صورت می‌توانید این معامله را انجام بدهید که اگر هر روز هفته اتاق فرزند شما مرتب باشد، همان روز او اجازه دارد یک ساعت جهت بازی تنیس روی میز به پارک برود. از طرفی ممکن است این معامله یک طرفه فسخ شود؛ مثلاً وقتی که نوجوان شما تصمیم بگیرد اتاق خود را مرتب نکند و قید بازی را

هم بزند؛ پیش‌بینی این امر سبب می‌شود از همان اول یک قانون مشخص نیز وضع کنید که اگر مثلاً حداقل بیش از سه یا چهار روز در هفته اتاق فرزند شما نامرتب باشد، روز جمعه آخر همان هفته افزون بر مرتب کردن اتاق خود، لازم است کل خانه را نیز جارو بزند.

معامله والدین با نوجوان، بر سر انتظارات منطقی سبب کاهش چشمگیر اختلافات می‌شود. از طرفی اگر فرزند شما انتظارات آنچنانی از شما ندارد و این بیشتر شما هستید که از او انتظار دارید، می‌توانید از شیوه تعیین پاداش و یا جریمه برای تأمین و عدم تأمین انتظارات خود در قالب وضع قوانین استفاده کنید. مثلاً (با توجه به مثال قبلی) می‌توانید با مشخص کردن علاقه‌مندی‌های او بخواهید که اگر یک هفته، حداقل شش یا پنج روز اتاقش مرتب باشد، او می‌تواند آخر هفته از شما بخواهد به او یک ساعت رانندگی کردن آموزش بدهید.

خشم را کنترل کنید

یکی از مهم‌ترین چالش‌های والدین در سنین نوجوانی فرزندان، چالش کنترل خشم خود در مواجهه با نافرمانی‌های فرزندشان است. آن‌ها گاهی از فرزند خود به شدت عصبانی می‌شوند و اگر بتوانند این اصل را رعایت کنند که «لازم است خشم خود را خوب کنترل کنند»، ضمن آنکه یک الگوی عملی بسیار مناسب در زمینه کنترل خشم برای نوجوان خود خواهند بود، کنترل عصبانیت کمک می‌کند حال رابطه آن‌ها با فرزندشان بد نشود. والدین گرامی! یادمان باشد که لجبازی و مقاومت فرزندان در سنین نوجوانی در مقابل خواسته‌های والدین تا حدی طبیعی است و نباید از این حالت آن‌ها خیلی برآشفته شوید؛ از سویی یادمان باشد که خشمگین شدن و داد و بی‌داد، ما را از فرزندمان بیشتر دور می‌کند و سبب می‌شود تا آن‌ها دیگر به راحتی دغدغه‌ها، احساسات و غلیق خود را با ما در میان نگذارند؛ این یعنی ما از فضای روانی فرزندان خود بیرون رانده شویم! لطفاً سعی نکنید با خشم، فرزند خود را کنترل کنید؛ چون حتی اگر پیروز هم شوید، خواسته‌اید که او به حالت کودکی خود برگردد و حال آنکه او نوجوان و نیازمند استقلال است؛ نه بله‌قربان‌گو بودن!

”

خشمگین شدن و داد و بی‌داد، ما را از فرزندمان بیشتر دور می‌کند