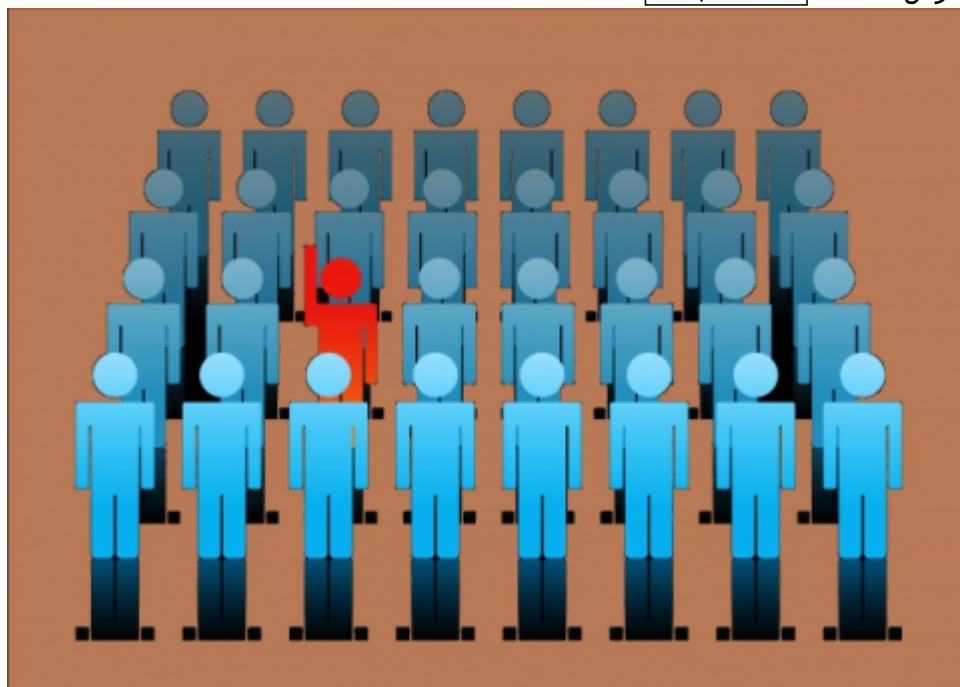


دو گام تا جرئت

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

پرسش:

هم‌کلاسی‌های دخترم در مدرسه به او زور می‌گویند و خواسته‌های خود را به فرزندم تحمیل می‌کنند. دخترم چه مشکلی دارد که نمی‌تواند از حق خودش دفاع کند؟

پاسخ:

فرزند شما مهارت جرأت‌ورزی ندارد. یعنی نمی‌تواند حقش را از دیگران بگیرد. عمل به شیوه جرأت‌ورزی، اعتماد به نفس را در فرزندان ما تولید می‌کند. از سویی نیز، سبب برانگیختن حس احترام دوستان و آشنایان نسبت به آن‌ها می‌شود. برای آموزش جرأت‌ورزی به فرزند خود، لازم است به دو گام توجه شود:

1. حجم؟ وظیفه‌ام؟

گام اول آن است که به فرزند خود پیام‌رسان همه‌ما به‌عنوان یک انسان، از یک‌سری حقوق برخورداریم؛ البته در کنار این حقوق، مسئولیت‌هایی (وظایفی) هم داریم. بگویید که لازم است به هر دو (حق و مسئولیت) توجه کند و این‌که اگر فقط به حقوق خود توجه کند، در دام خودخواهی خواهد افتاد و اگر فقط به مسئولیتش توجه کند، ممکن است یک فرد صرفاً بله‌قربان‌گو به دیگران شود. در ادامه، برخی از مهم‌ترین حقوق و نیز مسئولیت‌های متقابل با آن را می‌آوریم که مناسب است برای کودک و نوجوان خود توضیح دهید؛ برای نمونه، بگویید:

* حق تو است که با شما به شیوه‌ای محترمانه رفتار شود. در مقابل، وظیفه داری (مسئولیت داری) با دوستان خود محترمانه رفتار کنی.

* حق داری نظرت رو صادقانه و آزادانه بگی؛ در مقابل، دوست شما حق داره برای پاسخ دادن به شما فکر کنه و با نظر شما مخالفت یا موافقت کنه.

* حق داری اگر دوستت بهت احترام نمی‌زازه، بهش تذکر بدی و اگر بعد از سه بار تذکر گوش نداد، رابطات رو باهاش کم کنی؛ در مقابل باید به دوستت احترام بذاری و اگر در موردی بهت تذکر داد، آگه نظرت درست، رفتارت رو اصلاح کنی و اگر نظرت نادرسته، براتش محترمانه دلیل بیاری.

شما می‌توانید با توجه به نیاز فرزندتان و نوع مشکل او، به این فهرست اضافه کنید.

2. شناخت سبک‌های ارتباطی

پس از مشخص کردن حقوق و مسئولیت‌ها برای فرزند خود، گام دوم آن است که از یک نگاه بالاتر، سبک‌های گوناگون ارتباطی را برای او یادآوری کنید تا بتواند ضمن آگاه شدن از روش خود، با روش درست ارتباطی آشنا شود و برای تحقق آن روش در خود انگیزه پیدا کند.

ا. من خوب نیستم، شما خویید!

سبک ارتباطی «من خوب نیستم، شما خویید!» همان سبک ارتباطی انفعالی است؛ یعنی سبکی که در آن فرد به حقوق، نیازها و خواسته‌های خود اهمیت نمی‌دهد و صرفاً به وظایف خود در برابر دیگران توجه دارد؛ از این‌رو تنها در پی پذیرفتن خواسته‌های دیگران است؛ حتی اگر این خواسته‌ها نابه‌جا و به ضرر فرد باشد. منفعل‌ها از شکایت کردن - حتی در مواردی که حق با آنهاست - واهمه دارند. آن‌ها معمولاً تمایلی ندارند برای بیان و گرفتن حق خود به زحمت بیفتند و پس از مدتی، خود را بی‌ارزش تلقی می‌کنند. این افراد دیگران را پرتوقع می‌کنند. روش‌های معمول رویارویی و حل مسئله در افراد منفعل به این گونه است: اجتناب، نادیده‌انگاری، رها کردن، پاک کردن صورت مسئله، به تأخیر و پشت گوش انداختن.

سه عامل مهم که پشت پرده این سبک در کودک است، عبارت‌اند از: 1. ناآگاهی کودک و نوجوان از حقوق فردی خود؛ 2. درونی شدن این فکر نادرست که برای آن‌که مؤدب و مفید باشند، لازم است تسلیم خواسته‌های دیگران شوند؛ 3. بیان خواسته‌ها و افکار خود را نشانه بی‌ادبی می‌دانند.

ب. من خوبم، تو خوب نیستی!

سبک رفتاری پرخاشگرانه، یعنی توجه افراطی به حقوق خود بدون توجه کردن به مسئولیت‌هایی که فرد در برابر طرف مقابل دارد. این توجه به حقوق خود به صورت خصمانه و معمولاً با روش‌هایی چون توهین و تحقیر دیگران است؛ این کودکان معمولاً با صدای بلند و همراه با غرور صحبت می‌کنند، طعنه یا نیش زبان به دیگران می‌زنند، ناامید و دل‌سردکننده اطرافیان هستند، دوستان و هم‌کلاسی‌های خود را زیاد تهدید می‌کنند، عبارت‌های «باید، حتماً و مجبوری» را بسیار به کار می‌برند و دیگران را تحقیر می‌کنند که نتیجه آن، اعتماد به نفس کاذب است.

ج. هر دو خوبیم

سبک رفتار جرأت‌مندانه، بهترین روش ارتباطی است. در این روش، فرد هم به حقوق خود توجه دارد و هم به وظایفی که در برابر حقوق دیگران دارد. نتیجه این روش، اعتماد به نفس بالا و عزت نفس خوب فرد است. هدف این نوع ارتباط، برد - برد است. چنین افرادی هنگام سخن گفتن با دوستانشان، کلام آن‌ها را قطع نمی‌کنند. بدون اجازه به وسایل دیگران دست نمی‌زنند. در هنگام صحبت با دوستان خود، مدام در و دیوار را نگاه نمی‌کنند؛ بلکه در بین صحبت‌ها به طرف مقابل خود هم نگاه می‌کنند. برای بیان افکار و احساساتشان از ضمیر «من» استفاده می‌کنند (من دوست دارم). در هنگام انجام دادن کارهای گروهی، نظر دیگران را نیز می‌پرسند. لحن گفتارشان دوستانه و قاطع است.

روشن است که این میزان از آموزش مهارت روابط جرأت‌ورزانه برای کودک و نوجوانی مفید است که مشکلی پیچیده در این‌باره ندارد؛ وگرنه باید به متخصصان کودک مراجعه کند.

کارشناس: دکتر علی صادقی‌سرشت

برچسب‌ها:

جرئت، مدرسه، سبک های ارتباطی [2]

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/669>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/people-series-1164427.jpg> [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%AC%D8%B1%D8%A6%D8%AA%D8%8C-%D9%85%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D9%87%D8%8C-%D8%B3%D8%A8%DA%A9-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%D8%B1%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D8%B7%DB%8C>