

آدرس صفحه: <https://mav>



• 0000 0000 0000 0 00000 00000 0000000 00000 00000 00 00000 0000

در جریان ارتباط بالغانه، پدر و مادر بر گفت و شنودهایی دوستانه تمرکز می‌کنند که محور آن، علایق فرزندشان (ورزش، لباس، مطالعاتی خاص و ...) است.

نکته: بکوشید به گونه‌ای با نوجوان خود رفتار کنید که او بتواند احساسات واقعی، علاقه‌مندی‌ها، نگرانی‌ها و ناراحتی‌های خود را برای شما بیان کند. نوجوانانی که پدر و مادرشان را مطمئن و قابل اعتماد می‌دانند، به راحتی با آن‌ها درد دل می‌کنند و آن‌ها را محرم راز خود می‌دانند و کمتر به مخفی‌کاری - به‌ویژه درباره شیوه گذارن اوقات فراغتشان - روی می‌آورند.

(2) روش حل اختلاف را عوض کنید!

در سنین پایین‌تر، شاید فرزند شما با کمی بالا رفتن صدایتان قانع می‌شد که حرف، حرف شماست! و در برابر ادله نه‌چندان قوی شما سر تسلیم فرود می‌آورد! شاید هم از ترس تنبیه شدید به حرف شما گوش می‌داد! ... اما اکنون در 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 می‌اندیشد و دیگر حرف شما برای او حرف آخر نیست ...؛ همه این موارد، یعنی نه تنها لازم است شیوه ارتباطی شما بالغانه باشد، بلکه نیاز دارید که برای رفع اختلاف نظر با فرزند خود از شیوه بالغانه استفاده کنید. اصل حل بالغانه اختلاف، یعنی حل اختلاف بر اساس معامله منطقی میان پدر و مادر و فرزند. یعنی شما و فرزندان سر میز مذاکره بنشینید و در فضایی محترمانه، انتظارات خود از همدیگر و ادله‌ای که برای آن انتظارات دارید را بیان کنید؛ سپس به ادله موافق یا مخالف طرف مقابل گوش دهید و منصفانه بررسی کنید که آیا انتظاراتی که شما از طرف مقابل دارید، منطقی است یا خیر؛ اگر هم به نتیجه نرسیدید، برای روشن شدن انتظارات درست و منطقی از مشاوره یا مطالعه استفاده کنید. سپس 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 همکاری کنی، من هم با شما همکاری می‌کنم و درست هم همین است؛ 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 نمونه پس از مشخص شدن انتظارات منطقی پدر از فرزند، یک انتظار منطقی این بوده است که «اتاق پسر، محمدرحسین لازم است مرتب باشد». از سویی، یکی از انتظارات منطقی فرزند از پدر این است که «پدرم اجازه دهد روزی 45 دقیقه برای بازی تنیس روی میز به پارک محله‌مان بروم (بر فرض مناسب بودن مکان پارک)». در این صورت می‌توانید این معامله را بکنید که هر روز هفته که اتاق فرزند شما مرتب بود، همان روز او اجازه دارد 45 دقیقه در زمانی مشخص برای بازی تنیس به پارک برود». ممکن است این معامله یک‌طرفه فسخ شود؛ مثلاً نوجوان نخواهد اتاق خود را مرتب کند و به بازی برود؛ پیش‌بینی این امر سبب می‌شود از همان اول یک قانون مشخص نیز وضع کنید که اگر مثلاً بیش از سه یا چهار روز در هفته، اتاق فرزند شما نامرتب باشد، روز جمعه آخر همان هفته، باید افزون بر مرتب کردن اتاقش، کل خانه را نیز جارو بزند.

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

(3) خشم را کنترل کنید!

یکی از مهم‌ترین چالش‌های پدر و مادر در سنین نوجوانی فرزندان، چالش کنترل خشم خود در مواجهه با نافرمانی‌های فرزندشان است. آن‌ها گاه 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، حال رابطه آن‌ها با فرزندشان هم بد نمی‌شود.

پدر و مادر گرامی! یادمان باشد که لج‌بازی و مقاومت فرزندان در سنین نوجوانی در برابر خواسته‌های شما تا اندازه‌ای طبیعی است و نباید خیلی از این حالت آن‌ها پرآشفته شوید و یادمان باشد که خشمگین شدن و داد و بی‌داد کردن، ما را بیشتر از فرزندان دور می‌کند و سبب می‌شود آن‌ها دیگر به راحتی دغدغه‌ها، احساسات و علایق خود را با ما در میان نگذارند و این یعنی ما از فضای روانی فرزندان خود بیرون رانده می‌شویم! لطفاً با خشم، فرزند خود را کنترل نکنید؛ چون حتی اگر پیروز هم شوید، خواسته‌اید او به حالت کودکی خود برگردد؛ حال آنکه او نوجوان است و به استقلال نیاز دارد، نه اینکه بله قربان‌گو باشد!

برچسب‌ها:

[صادقی سرشت، نوجوان](#) [2]

<https://mava.iki.ac.ir/node/754>: نشانی منبع

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/m5zel959.jpg> [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%B5%D8%A7%D8%AF%D9%82%DB%8C-%D8%B3%D8%B1%D8%B4%D8%AA%D8%8C-%D9%86%D9%88%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%86>