

## نحوه صحیح برخورد با یک نوجوان

جمله " نمی دانم چگونه سرحرف را با او باز کنم و در مورد رفتارهای غلطش صحبت کنم؟! " ؛ شکایت اکثر والدینی است که نوجوانی در خانه دارند.

پیدا نکردن فضایی مناسب برای گفتگو، معمولا نگرانی و دغدغه ذهنی والدین نوجوانی است که زبان مشترکی با فرزندشان پیدا نکرده و در ارتباطاتشان نیز دچار مشکل شده اند. گاهی عدم آشنایی با نحوه صحیح برخورد با یک نوجوان، باعث می شود پدر و مادرها فرسنگ ها از فرزندشان دور بیفتند، فاصله ای که شاید هرگز نتوان آن را جبران کرد.

برقراری ارتباط با نوجوانان مهارتی قابل یادگیری است؛ والدین به راحتی می توانند با کمک گرفتن از تدابیر زیر گفتگویی بهینه و ثمر بخش داشته باشند:

سر حرف را با نوجوان باز کنید

به جای این پا و آن پا کردن و خوردن مدام حرف هایتان، خودتان باشید و در کمال آرامش و با مقدمه ای شیرین باب سخن را بگشائید! با ساده ترین ها، مکالمه را شروع کنید

مثلا، بگوئید: " چه خبر؟"، " امروز چطور بود؟"، "ناهار خوشمزه بود!" و...

همین سوال های ساده باعث می شود فرزند شما کم کم شروع به حرف زدن کند و خیلی از مسائل خود را با شما در میان بگذارد.

پیش از گفتگوی اصلی، بستر سازی کنید

بهتر است پیش از پرداختن به موضوع اصلی، بستر سازی کنید. مثلا، بر سر دیگر مسائل مهم زندگی نوجوان و یا خانواده توقف نمائید و در مورد یکی از اتفاقات پیش آمده اخیر، نظر او را بخواهید. سپس به تدریج گفتگو را هدایت کرده و در نهایت به سمت موضوعی که متمایلید در مورد آن بحث کنید، پیش ببرید. بدین طریق شما خواهید توانست فضای دوستانه ای را بر روابط خود و نوجوانتان حاکم سازید و او را راغب را به گفتگو کنید.

بحث را با پرسش های منظوردار شروع نکنید

اولین قدم برای نتیجه دادن یک بحث، این است که به شخصیت نوجوانتان احترام بگذارید. در این صورت است که او با شما احساس راحتی کرده و درددل می کند. بدون هیچ گونه سرزنش، انتقاد و یا تحقیری با بیان مثال ملموسی، بر رفتار نامطلوب نوجوان، ایست کنید و نظر او را راجع به آن جویا شوید. اگر می خواهید بحثی منطقی و نتیجه دار داشته باشید، بحث را با پرسش های منظوردار شروع نکنید. اگر از نوجوانتان بپرسید: " از صبح تا به حال کجا بودی؟" یا بگوئید: " معلوم است چه می کنی! می خواهی آبروی خودت و ما را ببری!"، مطمئنا به نتیجه نخواهید رسید و چیزی جز پرخاشگری و عصبانیت، جوابهای سروبالا و دروغ های نوجوان، چیزی عایدتان نخواهد شد.

بهتر است صحبت های خود را با سوال هایی کلی شروع کنید تا بحث کم کم پا بگیرد. مثلا بگوئید: "خوب امروز چه کارها کردی؟! از دوستانت چه خبر؟! و..."

به حرف نوجوان گوش دهید

در صورتی که موفق به ارتباط گرفتن شدید، در این مرحله توصیه می شود تا آنجایی که ممکن است اظهار نظر نکرده و دیدگاه خود را بیان نکنید. اجازه دهید سکان هدایت گفتگو به دست نوجوان باشد. فقط به حرف نوجوان گوش دهید. بهتر است هر از چند گاهی با بیان عباراتی چون " آهان، اوهوم، ... " به او ثابت کنید که سرو پا گوش هستید و یا با پرسش سؤالاتی از آنچه که گفته است، نظر او را برای ادامه بحث، جلب کنید و خود نیز به این اطمینان برسید که صحبت های او را درست متوجه شده اید.

از او سوال کنید ولی قضاوت نکنید

همیشه فرض را بر این بگذارید که او دلیلی منطقی برای انجام کارهای خود داشته است. بدون هیچ سوگیری و برداشتهای یک جانبه، سؤالات خود را بپرسید و منتظر جوابهای قانع کننده نوجوان باشید. اگر قانع نشدید سوال خود را به طریقی دیگر بیان کنید و از نوجوان توضیح بیشتری بخواهید. برای درک و تفهیم بهتر مسئله، سعی کنید بی هیچ غرضی رفتار نوجوان را توصیف کنید و نظر او را نیز راجع به آن بخواهید. البته یادتان باشد برای توصیف رفتارهای نوجوانتان، از واژه های "غلط" و " احمقانه" استفاده نکنید.

دنبال بهانه گیری و جروبحث نباشید

اگر می خواهید نوجوانتان پس از مدتی فقط صدای شما را نشنود بلکه به حرفتان نیز گوش دهد بایستی حواستان به گفتگوها باشد. دنبال بهانه گیری و جر و بحث نباشید. از کاه، کوه نسازید و بر سر هر موضوع کوچک و بزرگی غرغر نکنید. چشم تان را بر روی برخی از رفتارهای نادرست او ببندید تا جای بحث برای موضوعات مهم تر باقی بماند.

به او بفهمانید نگران او هستید

برای این که نوجوان اجازه مداخله در مشکلات شخصی اش را به شما بدهد، به او بفهمانید نگرانش هستید و قصد کمک دارید. طوری رفتار نکنید که انگار شما همه بایدها و نبایدهای زندگی نوجوان را می دانید. مثلا، به او بگوئید: " چند وقتی است تو خودت هستی، نمی دانم چه موضوعی پیش آمده اما می توانی برای هر نوع کمکی روی من حساب کنی.!!"

آرام و با صراحت کامل با نوجوان صحبت کنید

اگر چه شاید بسیار برافروخته و عصبانی باشید اما تمام تلاشتان را کنید تا برخوردتان با نوجوان تند نباشد. خیلی آرام اما با صراحت و صداقت کامل در مورد سیگار کشیدن، دوستان ناباب، افت تحصیلی و... با فرزندتان صحبت کنید و جنبه های مثبت و منفی رفتار اشتباهش را توضیح دهید. او باید بفهمد که راه را اشتباه می رود و ممکن است در آینده دچار مشکلات بسیاری شود.

با عصبانیت او مقابله مثل نکنید

اگر نتیجه مساعدی از گفتگو حاصل نشد، ممکن است نوجوان عصبی و بداخلاق شده و رفتار تندی با شما داشته باشد. در این شرایط شما باید به خود مسلط باشید و این رفتار او را راهی برای ابراز هیجاناتش تعریف کنید. سعی کنید به سردرگمی و عصبانیت او دامن نزنید و یا دهان به دهانش نشوید .

تصمیم را به عهده خودش بگذارید

اگر گمان می کنید نتیجه گفتگو رضایت بخش بوده است بهتر است پس از بیان دلایل و توجیه نوجوان، مثل آن ضرب المثل ماهی و ماهیگیری رفتار کنید! به جای این که تلاش کنید ماهی صید کرده خود را به زور به نوجوانتان بدهید، ماهیگیری را به او بیاموزید. به هنگام مواجهه با مشکلات نیز، به جای بازی نقش قرص حلال مسائل، سعی کنید تصمیم را به عهده خودش بگذارید. قدرت نیروهای درونی نوجوانتان را یادآوری کنید، استعدادها و شایستگی هایش را به رخ بکشید و به او بگویید که در هر شرایطی پشتیبان و یاور او خواهید بود.