

پیام مشاور

چگونه رابطه والدین با نوجوانان بهبود می یابد

شما اغلب فرزندان را به مدرسه می‌رسانید، به مسابقات ورزشی‌اش اهمیت می‌دهید و اکثر اوقات به تماشای مسابقاتش می‌روید و غالباً همراه با فرزندان غذا را میل می‌کنید و... با انجام دادن این کارها احساس می‌کنید که ارتباطتان با فرزند نوجوانتان به‌بهترین صورت ممکن است.

شاید شما بخواهید که وارد دنیای نوجوانان شوید ولی مطمئن نیستید که آیا می‌توانید این کار را انجام دهید یا خیر و روش قدم گذاشتن به دنیای او را نمی‌دانید.

حتی ممکن است بحث و مشاجره زیادی هم بینتان نباشد اما باز هم بیشتر مثل دوغریبه با یکدیگر هستید تا دودوست صمیمی و نزدیک. آیا این عالی نیست که بتوانید با نوجوانتان در ارتباط باشید؟ و آیا خوب نیست که شروع به ناپود کردن دیوارهای بینتان کنید و نزدیکی و اعتماد را جایگزین آن‌سازید؟

شما به‌عنوان والدین نمی‌توانید فرزندان را مجبور کنید که همه حرف‌ها و کارهایش را با شما در میان بگذارد زیرا اگر به شما اعتماد نداشته باشد حتی با زور و اجبار هم نمی‌توانید از او حرف بکشید.

شما می‌توانید به جای اعمال زور و خشونت، محیطی صمیمی را در خانه‌تان به‌وجود آورید و رابطه نزدیکی با او برقرار کنید تا فرزندان بدانند که می‌تواند مشکلاتش را با شما در میان بگذارد و از این بابت احساس امنیت و آرامش کند. مقاله زیر به شما در این زمینه کمک می‌کند.

رابطه بین والدین و نوجوانان باید به‌صورتی باشد که نوجوان بداند بیشتر از اینکه والدین برایش سخنرانی کنند، به حرف‌هایش گوش می‌دهند. این رابطه به‌وسیله گفت‌وگوهای دوطرفه و نصیحت‌های والدین و بحث‌های مشارکتی پر می‌شود و قرار نیست که فقط والدین صحبت کنند و متکلم وحده باشند.

بنا بر این گفته‌ها، شما چگونه می‌خواهید فرایند ارتباط با نوجوانتان را آغاز کنید؟ در اینجا بعضی پیشنهادها را مطرح می‌کنیم که شما می‌توانید با استفاده از آنها حداقل ۵ دقیقه از وقتتان را در روز، به افزایش سازگاری و توافق با نوجوانتان اختصاص دهید:

نظاره‌گر کارهایی که انجام می‌دهد، باشید:

یکی از مهم‌ترین کلیدهای ارتباطی شما با فرزندان نوجوانتان این است که موارد تأثیرگذار روی آنها یا چیزهایی که توجهشان را به‌خود جلب می‌کند را بیابید. ببینید که آنها بیشتر وقتشان را کجا سپری می‌کنند؟ شاید پسران بیشتر وقتش را برای بازی با دوستانش صرف می‌کند یا از طریق اینترنت با دوستانش در ارتباط است.

شاید دخترتان با دوستانش که در تیم ورزشی مدرسه‌شان هستند، بیشتر در ارتباط است و وقتش را با آنها می‌گذراند. از طریق مشاهده و زیر نظر گرفتن فرزندتان می‌توانید اطلاعات مهمی درباره او جمع‌آوری کنید که این اطلاعات می‌تواند در آینده برای تبادل نظر و مذاکره بسیار مفید باشد.

در رابطه با علائقش، اطلاعات کسب کنید:

وقتی شما دریافتید که فرزندتان چه چیزهایی را دوست دارد و چه چیزهایی روی جلب کردن توجهش تأثیرگذار است، در مورد آن مسائل بیشتر بیاموزید و اطلاعات بیشتری کسب کنید و سپس مذاکره درباره آنها را شروع کنید.

بهترین راه برای یادگیری در مورد بعضی چیزها این است که از فرزندتان سؤالاتی در مورد اینکه چه چیزهایی را دوست دارد بپرسید؛ البته به این شرط که سؤالاتی بدون تهدید و بدون ترساندن آنها باشد.

مطمئن باشید که با مطرح کردن سؤالات بدون تهدید اطلاعات بیشتر و مفیدتری به دست خواهید آورد، به جای اینکه از او بخواهید کارهایش را برای شما توجیه و دلایلش را اثبات کند؛ برای مثال جای اینکه بپرسید چرا به فلان سایت علاقه داری؟ سعی کنید بگویید: این سایت واقعا جالب است. می‌توانی اطلاعات بیشتری از این سایت در اختیار من قرار دهی؟

سؤال اول می‌تواند دلیلی باشد مبنی بر اینکه نوجوانتان در برابر عکس‌العمل شما حالت تدافعی به خود بگیرد و نیاز به توجیه چیزهایی که از آن لذت می‌برد را داشته باشد.

اما سؤال دوم در واقع باعث ایجاد ارتباط صمیمی و نزدیک بینتان می‌شود و سبب می‌شود نوجوانتان بداند که سرگرمی‌اش قانونی و صحیح است و ببیند که علاقه شما برای یادگیری هر چه بیشتر سرگرمی‌ها و علائقش، حقیقت دارد. هر فردی طبعا دوست دارد که وقتش را برای بیان علائقش صرف کند. برای جوانان و نوجوانان، این مطرح کردن علائق، باعث می‌شود احساس کنند که باهوشند و بالغ شده‌اند. علاوه بر این، همه ما دوست داریم وقتمان را با افرادی سپری کنیم که علائق و خواسته‌های مشترکی با ما دارند.

مشوق نوجوانتان باشید:

سال‌های نوجوانی فرزندتان را به دقت زیر نظر بگیرید و مراحل آن را به خاطر بسپارید. به مرور زمان متوجه خواهید شد که مهارت قضاوت و داوری آنها و همچنین تفکراتشان در حال پیشرفت است و این موضوع از پیشرفت ذهنی آنها نشأت می‌گیرد و باید این مرحله را پشت سر بگذارند.

نوجوانان اشتباهاتی را مرتکب می‌شوند که بعضی از آنها عمدی است ولی باید بپذیریم که بسیاری از اشتباهاتشان نیز غیرعمدی است. بدون شک نوجوانان این اشتباهات سهوی را مرتکب خواهند شد، که در این بین والدین وظیفه دارند اشتباهات فرزندشان را در این مرحله از زندگی، خنثی کنند و از بین ببرند.

تصمیماتی را که اتخاذ می‌کنند ممکن است از نظر شما بی‌معنا باشد و اشتباهاتی که مرتکب می‌شوند برای شما می‌تواند بسیار خسته‌کننده و طاقت‌فرسا باشد. اما هنگامی که مشکلاتشان رفع و اشتباهاتشان خنثی شد، نوجوانان نیاز به مشوق دارند. آنها نیاز دارند بدانند که شما با آگاهی از وجود ضعف‌ها و ناتوانی‌هایشان، باز هم ارزش زیادی برایشان قائل هستید.

مورد تشویق قرار دادن نوجوانان انواع مختلفی دارد؛ از قبیل به‌صورت شفاهی بیان کردن، در آغوش گرفتن، نوشتن یک یادداشت محبت‌آمیز، آرامش دادن و میزان صدای والدین و... اینها تنها نمونه‌های کوچکی هستند که شما می‌توانید فرزندانتان را به‌وسیله آنها تشویق کنید. همین تشویق کردن‌ها باعث می‌شود که فرزندانتان سعی کنند کارهای خوب و مثبت بیشتری انجام دهند و مجدداً از طرف شما مورد تشویق قرارگیرد. درواقع تشویق‌های شما انگیزه‌ای برای انجام کارهای خوب آنهاست.

در رسیدن نوجوانان به اهدافش با او مشارکت داشته باشید:

برای بسیاری از نوجوانان، ارزش و اهمیت رابطه‌ای که با والدینشان دارند بسیار بیشتر از ثروت و دارایی آنهاست؛ به این معنا که تحت هیچ شرایطی حاضر نیستند که رابطه‌شان را با ثروت یا هر چیز با ارزش دیگری جایگزین کنند. بنابراین، شما والدین عزیز سعی کنید در دنیای فرزندتان سهم شویید.

اگر شما از چیزهایی که توجه آنها را به‌خود جلب می‌کند، مطلعید، از طریق این آگاهی راهی بیابید که بتوانید در انجام دادن علایق فرزندتان با او مشارکت داشته باشید؛ حتی اگر واقعا از انجام آن کارها لذت نمی‌برید، برای دلخوشی او و نشان دادن صمیمیتان حتماً این کارها را انجام دهید.

اکثر نوجوانان برای اهداف و آرمان‌های اجتماعی‌شان ارزش بسیاری قائلند و تمایل دارند که کارهایی در این رابطه انجام دهند. یک مؤسسه یا سازمان گروهی محلی بیابید که نیاز به داوطلبانی داشته باشد و نوجوانان را به همراهی با این گروه دعوت کنید. راه‌های سنجیده و حساب‌شده‌ای را بیابید تا به‌وسیله آن بتوانید فرزندتان را بیشتر تحت نظر قرار دهید و از نزدیک با او در ارتباط باشید.

برای کمک به بهبود روابطتان اشتیاق داشته باشید:

اغلب، والدین و نوجوانان با یکدیگر روابط خوبی دارند و می‌توانند با هم سازگاری داشته باشند اما گاهی اوقات روابط بینشان شکرآب می‌شود و برای کمک، به یک مشاور نیاز پیدا می‌کنند و به کسی احتیاج دارند که خارج از این رابطه باشد و با بصیرت و آگاهی کامل وارد این بحث شود و به‌صورت کاملاً بی‌طرف و دلسوزانه به حل مشکلاتشان بپردازد.

برای کمک گرفتن از مشاور رغبت نشان دهید و حتماً در نظر داشته باشید که از یک مشاور قابل و شایسته برای حل مشکلاتتان استفاده کنید و این مشاور ترجیحاً متخصص روابط بین والدین و فرزندان باشد که در این صورت می‌تواند به‌طور اساسی

مشکل را حل کرده و ریشه‌کن کند. وقتی که می‌خواهید به مشاور مراجعه کنید، حتی‌الامکان با توافق همدیگر به دفتر کار مشاور بروید، زیرا این کار باعث می‌شود که نوجوانتان کمتر احساس کند که علت اصلی ایجاد مشکل، خودش بوده است.

در مورد شما چطور؟ آیا شما از علایق فرزندتان آگاهی دارید؟ آیا شما می‌دانید که چه چیزهایی بیشتر توجه نوجوانتان را جلب می‌کند؟ آیا شما زمانی را برای یافتن اطلاعات بیشتر در مورد فرزندتان اختصاص می‌دهید؟ چه موقع وقت این را پیدا می‌کنید که فقط ۵ دقیقه در روز را به نوجوانتان اختصاص دهید؟

۵ موردی که در بالا ذکر شد، می‌تواند کمک شایان توجهی برای شما والدین عزیز و گرامی باشد و با استفاده کردن از این راهکارهای کلیدی، می‌توانید به مرور زمان بهبود روابطتان را حس کنید.