

## چگونه با نوجوانم صمیمی شوم؟

در دوران نوجوانی نیاز به ارتباط والدین و فرزندان بیشتر به چشم می آید و ضروری تر است. معمولاً در این دوران در ظاهر نوجوان از والدین دور می شود و به سوی دوستان هم سن و سال سوق داده می شود. همچنین گاهی رفتارهای نسنجیده و پرخاشگرانه ای را از خود بروز می دهند و اینجاست

### به جای پرچانگی، عمل کنید

بیشتر والدین سعی در صحبت کردن، تشویق کردن، توضیح دادن و نزدیک شدن به آنها دارند، اما روان شناسی به والدین این چنین نصیحت می کند که «به جای پرچانگی، عمل کنید». پیام های والدین به فرزندان باید کوتاه، مشخص و مستقیم باشد. از زمان های کوتاه برای صحبت کردن با نوجوانان استفاده کنید، از آنها پرسش هایی که پاسخ یک کلمه نداشته باشد، بپرسید. مثلاً بپرسید «امروز در مدرسه چه کرده اید؟» آنان را تشویق به صحبت کردن کنید. بعضی از نوجوانان کم حرف ترند و حوصله صحبت ندارند. سعی کنید آنها را نیز به سر شوق آورید تا حرف بزنند. مطمئن باشید اگر مهارت های موثر کلامی را با نوجوانان بدانید، والدینی موثر و موفق به حساب می آید.

### جر و بحث را حذف کنید

در این دوران بهتر است والدین درباره موضوعات بحث نکنند، زیرا جر و بحث اختلاف و نزاع میان فرزندان و والدین را تشدید می کند، البته به این معنا نیست که نوجوانان را آزاد بگذاریم و اجازه دهیم هر کاری که می خواهد انجام دهد. در واقع این مساله که تا چه اندازه استقلال طلبی در دوران نوجوانی می تواند سبب درگیری و نزاع شود، به میزان نافرمانی و سرکشی فرزندان بستگی ندارد بلکه به عملکرد والدین و چگونگی اداره کردن این حس و آزادی طلبی از سوی والدین وابسته است.

پدر و مادری که دائم فرزند خود را کنترل می کنند و اجازه رشد حس استقلال و آزادی را در او نمی دهند، در واقع نوجوانی پرخاشگر و عصبانی را پرورش می دهند. یکی از بهترین راه های موثر برای جلوگیری یا کاهش جنگ و جدل در خانواده این

که والدین از خود می پرسند «کجای کار را اشتباه کرده ایم؟»

ارتباط تبادل نظر کلامی با نوجوانان به نظر سهل و ساده می رسد، اما متأسفانه گاه همه کوششی که والدین برای این ارتباط به کار می برند، منحصر به پند و اندرز دادن آنان و انتظار ژس العمل های مطلوب است. حقیقت این است هیچ گونه تضمینی وجود ندارد که نوجوانان همیشه به حرف های ما با دقت گوش دهند. حتی می توان گفت هیچ تضمینی وجود ندارد که نوجوانان همیشه حرف ما را بشنود. وادار کردن آنان به این که به حرف های ما گوش دهند، مستلزم همان اندازه مهارت است که ما به عنوان بزرگسال در گوش دادن آنچه آنان برای گفتن دارند، به کار بریم.

هنگام گفتگو با یک نوجوان، خلاصه حرف بزنید و اجازه بدهید در کنار شما احساس امنیت داشته باشد؛ یعنی اطمینان داشته باشید بابت اشتباهاتش سرزنش یا تنبیه سختی نخواهد شد، ضمن اینکه اگر دوست دارید بین صحبت هایتان در موردی به او آگاهی بدهید فقط در مورد خوبی ها و بدی های هر عادت و رفتاری حرف بزنید و نتیجه گیری را به عهده خودش بگذارید. نکته مهم آن است که هر چه می توانید مثبت تر صحبت کنید. مسئولیت انجام تکالیف درسی نوجوان را به خود او واگذار کنید.

### راهبردهای عملی رفتار با نوجوان

-به نوجوان فرصت بدهید تا خودش به تنهایی مهارت های تازه ای را فرا بگیرد. برای ابراز شخصیت نوجوانان به آن ها مسئولیت هایی در حد توانایی شان واگذار کنید، با سپردن مسئولیت های جزئی، نوجوانان را برای زندگی اجتماعی و قبول مسئولیت های بزرگ آماده کنید. به آن ها اجازه بدهید نظرات و عقایدشان را بیان کنند و هر کجا لازم است دست به انتخاب بزنند.

-آن ها را با نتایج طبیعی و منطقی اعمالشان مواجه سازید؛ این روش مسئولیت رفتار نوجوان را به عهده خودش می گذارد و به او فرصت می دهد از حوادث اجتماعی و طبیعی درس بگیرد.

است که برای نوجوانان روشن کنیم چه انتظاراتی از آنان داریم. والدین باید خواسته های خود را برای فرزندشان مطرح و او را با ساختارها و قوانین منسجم خود آشنا کنند.

### شوخی و خنده را فراموش نکنید

شوخی و خنده سبب سلامت روحی روانی و در واقع باعث مهار ناامیدی، استرس و عصبانیت می شود. شوخی و بذله گویی همچنین باعث سلامت جسمانی شده، آرامش را افزایش داده و استرس و فشار روحی را کاهش می دهد.

پژوهش ها نشان داده است افراد خشن، عصبی و غیرشوخ بیشتر از دیگران در معرض بیماری های جسمانی هستند و از زندگی خود نیز لذت کمتری می برند. البته توجه به این نکته نیز ضروری است خندیدن در مورد یک جوک، داستان یا حتی اشتباهات خودمان تجربه ای مفید و سلامت بخش است، اما شوخی هایی که سبب شرمندگی، مسخره کردن و خجالت دادن کسی شود، نه تنها خنده دار نیست بلکه مضر و مخرب نیز است. شوخی باید حال و هوای خوبی را به لحاظ روحی روانی در افراد ایجاد کند، نه این که سبب ناراحتی شان شود.

### همنشین جذابی باشید

باید دانست که نوجوانان حوصله ساعت ها حرف و حدیث را با طول و تفصیل و مخلفات اضافه را ندارند، بنابراین از ابتدا کاری کنید که حرف زدن با شما برای او جذاب باشد. رسیدن به این مرحله هم زیاد سخت نیست؛ کافی است به جای یک خط در میان پیام اخلاقی دادن، فقط مثل یک دوست در کنارش باشید.

سوالات آنان به شیوه ای منطقی پاسخ دهید. درباره مسائل مختلف امور خانواده با او مشورت کنید.

به طور کلی افراد در سنین مختلف و در شرایط اجتماعی مختلف با هم تفاوت های زیادی دارند که هنر ما در زندگی فهم این تفاوت ها و یافتن راه حل هایی برای این قبیل مسائل است، باید بدانیم اگر نوجوان محبت و علاقه و اشتیاق را در خانه و خانواده بدست نیاورد به دنبالش در جای دیگری خواهد رفت که تضمینی برای حفظ سلامت روحی وی وجود ندارد و ممکن است آسیب های جبران ناپذیری ببیند. نکاتی که در بالا آمده است گوشه ای از کارهایی است که باید بدان توجه کنیم تا بتوانیم با نوجوانمان تعامل بهتری داشته باشیم.

-مسئولیت انجام تکالیف درسی نوجوان را به خود او واگذار کنید. حق انتخاب نوجوان را در انتخاب های مختلف محفوظ نگه دارید تا خودش انتخاب کند و مسئولیت انتخاب های مختلف را برعهده بگیرد.

-نوجوان را در شرایطی قرار دهید که بتواند تصمیم بگیرد. او را از نگرش های دیگران آگاه سازید زیرا انتخاب های وی از نیازها، حقوق و مسئولیت های دیگران متاثر است. برای افزایش مسئولیت پذیری، باید بازخورد مناسب را درباره اثربخش بودن پاسخ های مناسب به او بدهید.

-انتظارات خود را از فرزندان مشخص و آن ها را به شیوه ای بیان کنید که نوجوان به خوبی درک کند. پیامدهای ناشی از رعایت نکردن محدودیت ها را به نوجوانان بیان کنید.

-به هنگام ناتمام ماندن کارهای نوجوانان از سرزنش کردن آن ها پرهیز کنید. از تصمیم گیری به جای او، خودداری کنید.

-اعطای پاداش، وقتی که بخشی از کارش را با موفقیت انجام داد را فراموش نکنید. به عهد و وعده ای که به نوجوان می دهید وفا کنید.

-به شیوه صحیح و منطقی به او محبت کنید. بین فرزندان خود تبعیض روا مدارید و بین آن ها به عدالت رفتار کنید. در عمل و گفتار الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید. توانایی ها و استعداد های نوجوان را به خود او بشناسانید و وی را برای شکوفایی استعدادهایش تشویق و ترغیب کنید. به