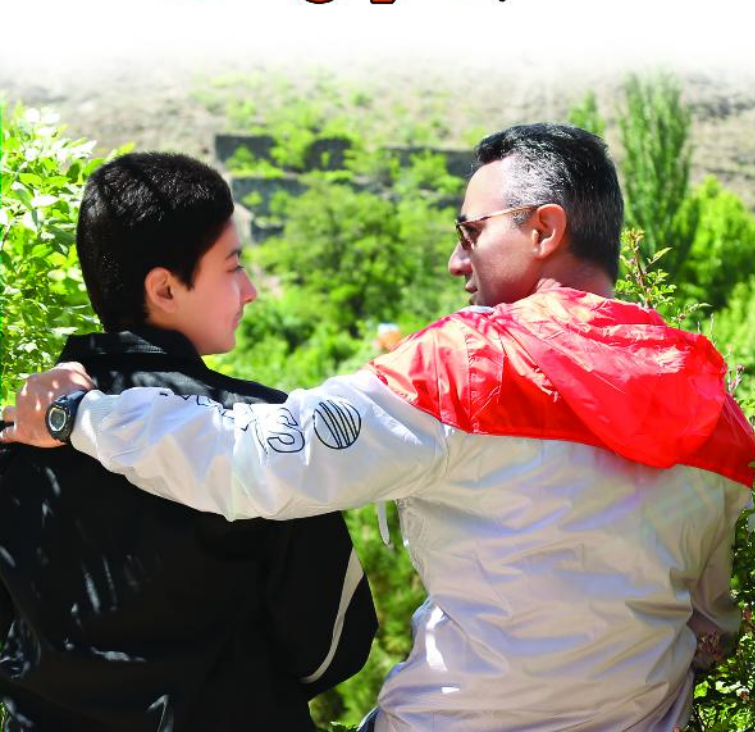


ارتباط صمیمانه با فرزندان

بخش دوم:

صحبت کردن همدلانه



۱۰. قضاوت نکنید و وقتی فرزند شما مطلب منفی می گوید احساس خود را به او بگویید. برای مثال «خیلی متأسفم که اوضاع به نفع دوستان نیست» در صورتی که واقعاً چنین حسی داشته باشید آن را به زبان بیاورید، در غیر این صورت هرگز تظاهر نکنید.

۱۱. برخی نوجوانان بیشتر از سایرین آمادگی حرف زدن دارند. این تمایل آنان را پذیرا باشید و به آن به عنوان یک فرصت بنگرید، همچنین نوجوانانی هم هستند که ممکن است کمتر صحبت کنند و وظیفه والدین این است که با برقراری ارتباط صمیمانه فرصت صحبت کردن را برای او فراهم آورند. شما می توانید با گفتگو در رابطه با علاقه مندی های نوجوان او را به صحبت کردن تشویق کنید.

۱۲. نه زیاده از حد سرسخت و نه بیش از اندازه احساساتی باشید.

۱۳. برای مقاومت و برخورد مناسب در برابر موضوعات مهمی که ممکن است به فرزند شما آسیب بزند آمادگی داشته باشید. یادتان باشد در این مواقع نباید احساساتی برخورد کنید.

۱۴. یادتان باشد مجبور نیستید که همه چیز را درست کنید. وقتی نوجوانان درگیر حل مشکلات خود هستند، استقلال را یاد می گیرند.

حرف زدن با فرزندان نیازمند همدلی و توجه زیاد است.

امروز چقدر احساسات فرزندم را درک کرده ام؟

شما می توانید با شرکت در جلسات فرزند پروری که در مراکز خدمات جامع سلامت برگزار می شود توانمندی خود را در این زمینه افزایش دهید.

می توان با گفتن جملاتی مثل «می فهمم که از دست معلمت ناراحت هستی». «بگذار بیشتر در مورد این موضوع صحبت کنیم»، ارتباط را ادامه داده و با پرسش و پاسخ های مناسب بحث را طوری هدایت کنیم که خودش به این نتیجه برسد.

به جای نصیحت و موعظه احساسات فرزندانمان را درک کنیم و به آنها احترام بگذاریم.

۸. سعی کنید احساسات نهفته در پشت گفتار نوجوان را بشنوید و به آنها پاسخ دهید. درباره احساسات فرزندتان خود حدس نزنید، بلکه احساساتشان را از خودشان بپرسید. شما باید شنونده فوق العاده ای باشید. او می گوید: «از دوستانم متنفرم و دیگر دوست ندارم آنها را ببینم».

باید هم به سخنان بر زبان آمده و هم به احساسات ناگفته وی. هر دو گوش فرا دهید. دقت کنید آیا در وراى گفته های او توضیح دیگری هم در کار است؟

پاسخ شما می تواند این باشد، «با این حرف هایی که می زنی انگار خیلی عصبانی هستی؟».

۹. به جای پیام های تو (پیام هایی که «تو» را مخاطب قرار می دهند، سرزنش کننده و تحقیر آمیز هستند. مانند: تو داری عقلت را از دست می دهی)، از پیام هایی استفاده کنید که «من» در آنها به کار می رود: (من می فهمم، چون برای تو خیلی سخت بوده...).

۴. از تعمیم های مبالغه آمیز پرهیز کنید.

برخی افراد هر رویداد منفی را کاستی تمام عیار و دائمی تلقی می کنند و برای ابراز عقیده خود در بیشتر موارد کلماتی را مانند «همیشه» و «هرگز» به کار می برند. این روش تفکر و نتیجه گیری موجب می شود که فرد احساس درماندگی و اضطراب پیدا کند. والدینی که این گونه می اندیشند ممکن است به ارتباط خود با فرزندشان خدشه وارد آورند.

۵. اگر سخنان آنها را نمی فهمید، از آنها بخواهید که توضیح دهند. نظرشان را مجدداً بیان کنید تا مطمئن شوید که درست فهمیده اید. اظهاراتی داشته باشید که نشان دهد سخنان گفته شده را فهمیده اید.

۶. اگر زمان مناسبی نیست، از نوجوان خود بخواهید که گفتگو را متوقف کنید، سپس هرگاه امکانپذیر بود صحبت و گفتگوی خود را دنبال کنید. مدت زمانی را که برای صحبت درباره مسائل مهم فرزندتان لازم است، فراهم نمایید.

۷. برای تشویق نوجوان به مطرح کردن تجربه های روزمره و همچنین آنچه در ذهن دارد، لازم است به احساسات او احترام بگذارید و سعی کنید از زاویه دید او به موضوعات نگاه کنید.

برای نمونه هنگامی که فرزندمان از آموزگار سخت گیرش شکایت دارد گفتن این که «این سخت گیری به نفع خود شما است» ارتباط را خراب و قطع می کند.



۳. تعداد ارتباط های دستوری را به حداقل ممکن برسانید:

آمار و ارقام نشان می دهند که والدین هر روز صدها بار از فرزندانشان درخواست می کنند کاری را انجام دهند. عجیب نیست که گوش فرزندان از حرف های پدر و مادرها پر است. اگر به جای آن که مرتب اظهار گله مندی کنید و از دید فرزندتان آدمی غرغرو به نظر برسید، مهارت پیدا کنید تا درخواست های خود را با لحنی مؤدبانه، در زمانی مناسب بگویید. در این صورت همکاری و فرمانبرداری فرزندتان افزایش می یابد و ارتباط سالم تری میان شما برقرار می شود.

در فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر نیاز است که ارتباط مناسبی با فرزندان خود برقرار کنیم و آن را حفظ نماییم. به نظر بچه ها، والدین معمولاً برای برقراری ارتباط به سخنرانی، خشم، تهدید و توصیه های اخلاقی متوسل می شوند. نوجوانان باید بدانند که والدین شان به حرف های آنان گوش خواهند داد و اگر مشکلی پیش آید زود از کوره در نخواهند رفت. اگر آنها فکر کنند که شما با خشم به حرف های آنان واکنش نشان خواهید داد، به احتمال بسیار کم لب به سخن خواهند گشود و از شما کمک یا نصیحت خواهند خواست. وظیفه والدین این است که با ایجاد فضای امن و محبت آمیز او را به بیان نظراتش تشویق کنند تا گفتگویی دوطرفه شکل بگیرد.

مثبت و سازنده صحبت کنیم:

۱. با آرامش صحبت کنید.

۲. در ارتباط کلامی متکلم وحده نباشید، مکالمه باید دوطرفه باشد:

به جای بی وقفه نظر دادن یا سخنرانی کردن با کلماتی مانند چگونه، چه چیز و چه زمان فرزندتان را دعوت به صحبت کردن کنید. با این کار به نوجوان نشان می دهید که نظرات او برای شما مهم است. از پرسیدن سؤالات بسته که پاسخ بلی یا خیر دارند خودداری کنید، زیرا آنها تمایل دارند پاسخی بدهند که شونده را از آنان خشنود سازد.