

# توجه به ضرورت آموزش خانواده

## پنج اصل برقراری ارتباط با نوجوان



دکتر احمد به پژوه

استاد روان‌شناسی - دانشگاه تهران

### مقدمه

بی‌شک خانواده، مهم‌ترین و اصلی‌ترین نهاد تربیتی جامعه است و نخستین آموزشگاه و پرورشگاه فرد محسوب می‌شود. از این رو، بیان هرگونه سخنی درباره تربیت کودک، نوجوان و جوان، بدون توجه به نقش حیاتی خانواده، سخنی نادرست و ناتمام قلمداد می‌گردد. یک خانواده سالم و پویا، خانواده‌ای است که میان اعضای آن به ویژه میان والدین و فرزندان، رابطه‌ای انسانی و سالم حاکم است (نگاه کنید به فصل هجدهم با عنوان: ویژگی‌های خانواده سالم در کتاب خانواده و کودکان با نیازهای ویژه، به پژوه، ۱۳۹۱ ب). مادران و پدران توانا کسانی هستند که از دانایی‌ها و مهارت‌های لازم برخوردارند. بخشی از دانستنی‌های ضروری برای والدین، دانش‌های مربوط به برقراری رابطه انسانی با فرزندان است.

صنعتی شدن و شهرنشینی، ساختار خانواده را دچار تحول کرده و نیازها و انتظارات جدیدی آفریده است. بزرگ‌ترین مشکل انسان‌ها، فقر ارتباط و ناهماهنگی میان والدین و فرزندان و همچنین میان فرزندان و والدین است. امروزه دیگر، خانواده به تنهایی ناقل میراث فرهنگی نیست، بلکه جامعه از طریق مدرسه، رسانه‌ها و اینترنت این نقش را به طور ظریف، عمیق و همه جانبه ایفا می‌کند.

### چند سؤال

■ هر یک از شما خبرهای تکان دهنده‌ای را در صفحه حوادث روزنامه‌ها درباره مشکلات والدین و نوجوانان خوانده

و یا درباره آن شنیده‌اید. به نظر شما علت چیست؟

- عدم آگاهی والدین نسبت به نقش‌ها و وظایف خود؟
- عدم توجه مادران و پدران به روان‌شناسی نوجوان؟
- تکرار کورکورانه روش‌های تربیتی نادرست؟
- عدم توانایی در برقراری رابطه درست با نوجوان؟
- عدم توجه به نیازهای همه جانبه نوجوان؟
- وجود خانواده‌های ناسالم و بحرانی؟

### آیا والدین به آموزش نیاز دارند؟

خداوند متعال به صراحت در قرآن مجید می‌فرماید: «آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند برابر هستند؟» (الزمر/ ۹) بدیهی است که دانایان با نادانان برابر نیستند. هیچ پدر و یا مادری خود به خود نمی‌تواند پدر و یا مادر موفقی بشود و نوجوان خود را آن‌طور که هست، بشناسد و او را درک کند و با او رابطه درست برقرار نماید، مگر اینکه دانایی‌های ضروری را کسب کند (توانایی، در دانایی است). به نظر می‌رسد یکی از علل مهم شکست پدران و مادران در تعلیم و تربیت فرزندان‌شان، عدم شناخت کودکان و نوجوانان است.

والدینی که دارای فرزند نوجوان هستند (سنین دوازده تا هجده سال)، با مسائل گوناگونی روبه‌رو می‌شوند. بخش عمده‌ای از این مسائل، از عدم برقراری رابطه انسانی با نوجوان ناشی می‌شود. نوجوان در مرحله خاصی از گستره رشد به سر می‌برد و باید با شناخت و آگاهی با او برخورد کرد. پژوهش‌های متعدد نشان داده



دارد که چند ساعت یا چند روز به طول می کشد و مشخص می شود که کودک به حد بلوغ رسیده و وارد دوره بزرگسالی شده است. اما در حال حاضر با پیچیده شدن زندگی، مرز بین کودکی و بزرگسالی نامشخص است. فراهم کردن فرصت‌هایی مانند اجازه رانندگی، اجازه ازدواج، دادن رأی و انجام خرید و فروش، نشانه به رسمیت شناختن حقوق بزرگسالان برای نوجوانان است، ولی هیچ یک از این حقوق به درستی تضمین نمی کند که نوجوان آمادگی‌های لازم را کسب کرده است (کلمز و همکاران، ۱۳۷۳).

به‌طور معمول، دوره نوجوانی (دوازده تا هجده سالگی) را به دو مرحله تقسیم می کنند. مرحله اول یا آغاز نوجوانی، از دوازده تا پانزده سالگی و مرحله دوم یا پایان نوجوانی، از پانزده تا هجده سالگی است. بدین ترتیب دوره آموزشی راهنمایی تحصیلی مقارن با مرحله اول نوجوانی و دوره دبیرستان با مرحله دوم نوجوانی همزمان است. شاید دوره نوجوانی، آخرین مرحله رشد فرزندان باشد که والدین باید فعالانه آنان را یاری کنند تا مسیر زندگی خویش را بیابند و خود را بشناسند. زیرا پس از این دوره، نوجوان پا به دوره جوانی می گذارد و به تدریج وارد دنیای مستقلی می شود. در این شرایط هم جوان و هم والدین باید آمادگی‌های لازم را کسب کنند تا جوان بتواند به استقلال، خود رهبری و خود اتکایی نایل شود.

در فرایند تعلیم و تربیت و رشد، یکی از اثربخش‌ترین روش‌ها، برقراری رابطه انسانی با نوجوان و حفظ و تأمین عزت نفس و احساس خود ارزشمندی نوجوان است. بنابراین اگر نوجوان را باور می کنید و می پذیرید که داشتن یک رابطه خوب و انسانی، مقدماتی‌ترین و ضروری‌ترین مرحله کار با نوجوان است، رعایت اصولی که در این مقاله به اختصار از نظر شما خواهد گذشت، کمک می کند تا بتوانید میان خود و فرزندان رابطه مطلوب را برقرار کنید. هر یک از این اصول می تواند چون قاعده و یا «سرنخی» شما را هدایت کند و به اندیشیدن و ارزیابی درباره ارتباط خود با فرزند نوجوانتان دعوت نماید.

است که هر قدر والدین داناتر و آگاه‌تر باشند، با مشکلات کمتری روبه‌رو می شوند. از سوی دیگر خانواده‌هایی که نسبت به نقش‌ها، وظایف و مسئولیت‌های خود بیشتر آگاهی دارند، بهتر می توانند با فرزندان‌شان رابطه برقرار کنند و آنان را در این دوره حساس و پر انرژی به طریق مطلوب هدایت نمایند.

اگر به سلامت و رشد شکوفایی همه جانبه شهروندان یک جامعه فکر می کنید، باید به سلامت خانواده‌ها بیندیشید. همچنین اگر به سلامت جامعه فکر می کنید باید به سالم‌سازی خانواده‌ها بیندیشید. از این‌رو، در آموزش پدران و مادران، یک هدف عمده تعقیب می شود و آن هم، «سالم‌سازی خانواده‌ها» است.

مسائل نوجوانان و جوانان یک جامعه از جنبه‌های گوناگون دارای اهمیت است. اما مسئله برقراری رابطه میان والدین و آنان از اهمیت بیشتری برخوردار است. نوجوان در حال گذر از دوران کودکی به دوران جوانی و بزرگسالی است و نوجوانان و جوانان، سرمایه‌های واقعی جامعه محسوب می شوند. بنابراین اساس هرگونه برنامه‌ریزی و رفتار با نوجوان، شناخت واقعی نوجوان است.

از سوی دیگر نوجوان در این دوره به ارزیابی و بازنگری روابطش با والدین می پردازد. ممکن است نتیجه ارزیابی نوجوان از والدین که زمانی «قهرمان» او محسوب می شده‌اند، اکنون منفی و نامطلوب باشد. نوجوان گاهی والدین خود را با دیگران مقایسه می کند و در نتیجه به برخی از ضعف‌ها و کاستی‌ها پی می برد. این وضعیت ممکن است سبب نامنی و ناخوشنودی نوجوان شود و در نتیجه نوجوان به والدینش پرخاش کند و عقاید و سبک زندگی آن‌ها را رد کند. در این شرایط نوجوانان نیز نیاز به آموزش دارند تا بدانند که شیوه برقراری رابطه با والدین چگونه است. همچنین نوجوانان باید آگاهی‌های لازم درباره پذیرش واقعیت‌ها، ویژگی‌های خانوادگی، فرهنگی و دیگر شرایط اقتصادی، اجتماعی و سیاسی را کسب کنند. در هر حال باید به فرزندان یادآور شوید که بهترین و امین‌ترین کسانی که می توانند به او کمک کنند و مشاور او باشند، پدر و مادر هستند.

به نظر نگارنده، مهم‌ترین قدم در فرایند تعلیم و تربیت، آشنا کردن پدران و مادران به اصول تعلیم و تربیت و روش‌های برقراری رابطه انسانی با فرزندان است. در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان، به طور معمول با فرزندان روبه‌رو هستیم که دوره نوجوانی را طی می کنند. از این رو، آشنایی دقیق با روان‌شناسی نوجوانی یک ضرورت حیاتی است. مهم‌ترین نکته‌ای که پدران و مادران در دوره نوجوانی باید به آن توجه کنند، این است که با نوجوان نباید مانند یک کودک رفتار کرد، زیرا نوجوان نه کودک است و نه بزرگسال. هنگامی که فرزند ما دوره کودکی را طی می کند و به دوره نوجوانی قدم می گذارد، در واقع وارد یک دوره بحرانی می شود.

در برخی تمدن‌ها و فرهنگ‌ها، تشریفات به نام «آیین گذر» وجود

## اصل آماده‌سازی نوجوان برای زندگی در دنیای واقعی

یکی از مهم‌ترین هدف‌های غایی تعلیم و تربیت در تمام سطوح، چه رسمی و چه غیررسمی، در خانه، مدرسه و جامعه باید آماده‌سازی فرد برای زندگی در دنیای واقعی باشد. برای این منظور باید فرزند نوجوانان را با واقعیت‌های تاریخی، اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی آشنا کنید و آموزشی به او بدهید که او را برای زیستن در این دنیا آماده کند. «آمواختن برای زیستن» باید هدف همه پدران، مادران، معلمان و مربیان باشد. گاهی اوقات، نوجوانی تقاضایی از پدر و مادر می‌کند و بدون دلیل با مخالفت روبرو می‌شود. برای مثال، نوجوانی دوچرخه و یا کامپیوتر می‌خواهد و پدر و مادر پاسخ می‌دهند: «صلاح نیست!» یا «نمی‌توانیم!». نوجوان دلیل می‌خواهد و می‌پرسد چرا صلاح نیست؟ چرا نمی‌توانید؟! در این شرایط باید صمیمانه و مستدل با او صحبت کرده و درآمد واقعی و هزینه‌های واقعی خانواده را برای او تشریح کنید و توضیح دهید تا او متقاعد شود.

از سوی دیگر نوجوان باید استقامت و صبر کردن را بیاموزد و در زندگی خانوادگی با برنامه‌ریزی، بودجه‌بندی و اولویت‌ها آشنا شود. از این رو، نباید انتظار داشته باشد که هر چه تقاضا کرد یا خواست، بی‌درنگ در اختیار او قرار گیرد. نوجوان باید صبر کردن را یاد بگیرد، موانع را بشناسد، با ناملایمات و مشکلات دست و پنجه نرم کند و یاد بگیرد که چگونه با وضع موجود کنار بیاید (پیل، ۱۳۸۹).

برای اینکه نوجوان با واقعیت‌های تلخ و شیرین زندگی به تدریج آشنا شود، باید در دنیای واقعی و شرایط طبیعی آموزش ببیند و تربیت شود. در این باره، جمله معروفی است که می‌گوید: «گل‌هایی که در گلخانه پرورش می‌یابند، زود پریز می‌شوند.» (نگاه کنید به اصل آشنا سازی فرزندان با واقعیت‌ها در کتاب اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان، به‌پژوه، ۱۳۹۱ الف). منظور این است که تعلیم و تربیت باید در دنیای واقعی و طبیعی صورت گیرد، نه در یک محیط محصور، قرنطینه و غیرواقعی. زمانی که فرزندان را در یک محیط گلخانه‌ای تربیت می‌کنید، میزان آسیب‌پذیری او بالا می‌رود و از واقعیت‌های جامعه دور می‌شود. پدر و مادر اجازه ندارند به نوجوان غرور بیجا بدهند و او را در دنیای خیالی و رؤیایی تربیت کنند و یا خدای ناکرده او را فریب دهند و اغفال کنند. برای مثال، در مواردی مانند شغل پدر، میزان درآمد خانواده، وضعیت تولد (مسئله فرزند خواندگی)، فوت پدر و مادر و نظایر آن قبل از اینکه فرزندان حقیقت را از زبان شخص دیگری بشنود و کاخ باورهایش فرو ریزد، شما خودتان سعی کنید با زمینه‌سازی و ایجاد آمادگی‌های لازم، به تدریج، به زبان ساده، مختصر، محرمانه و صمیمانه واقعیت‌ها و حقایق زندگی خانوادگی را با او در میان گذارید تا بدین ترتیب اعتماد و اطمینان نوجوان حفظ شود. در صورت لزوم می‌توانید با یک فرد متخصص مانند روان‌شناس و یا مشاور به مشورت بپردازید.

نوجوان در گستره رشد خویش با الگوهای پیرامون خود، همانندسازی یا همسان‌سازی می‌کند. این فرایند به او کمک می‌کند تا با محیط پیرامون خود سازگاری نماید و هنجارها، قواعد و ارزش‌های حاکم بر خانواده و جامعه را فرا گیرد. کودک و نوجوان در فرایند رشد، پدر و مادر خود را به عنوان قهرمان مورد تحسین و الگو قرار می‌دهد و تلاش می‌کند رفتارهای گوناگون را از آنها تقلید نماید.

## اصل الگوپذیری و همانندسازی

بی‌شک الگوپذیری و همانندسازی از مهم‌ترین و اثربخش‌ترین روش‌های یادگیری و اجتماعی شدن کودک و نوجوان به شمار می‌رود. نوجوان از طریق همانندسازی با بزرگ‌ترها، ستاره‌های هنری و چهره‌های درخشان علمی، ورزشی، تاریخی و مذهبی یاد می‌گیرد که چگونه رفتار کند. اگر در دین مبین اسلام توصیه می‌شود که مسلمانان سیره ائمه معصومین - صلوات الله علیهم اجمعین - را مطالعه کنند و بدان عمل نمایند؛ منظور این است که شیوه رفتار آنها را در زندگی عملی، الگو و سرمشق قرار دهند. از این رو، کودک و نوجوان نخست مادر و سپس پدر خود را سرمشق قرار می‌دهند و برحسب جنسیت کودک و سن او، تأثیرگذاری پدر و مادر متفاوت است. بدیهی است به طور کلی دختر با مادر و پسر با پدر همانندسازی می‌کند. بنابراین فقدان حضور پدر در فرایند رشد پسرها (یتیمی عاطفی)، آثار نامطلوبی بر شخصیت و سازگاری اجتماعی پسران نوجوان برجا می‌گذارد.

شایان ذکر است که یکی از علل ناهنجاری‌های اجتماعی و بزهکاری، الگو برداری نادرست است. نوجوان در این دوره بیش از حد تحت تأثیر دوستان و همسالان قرار می‌گیرد. چنانچه خانه، مدرسه و جامعه (به ویژه از طریق رسانه‌ها) الگوهای نادرست در اختیار او قرار دهند، فرایند الگو برداری نوجوان به طریق نامطلوبی صورت خواهد گرفت. گاهی اوقات برادر بزرگ‌تر و یا خواهر بزرگ‌تر در خانواده و یا یک همکلاسی موفق و جسور در مدرسه می‌تواند برای نوجوان به عنوان یک قهرمان و الگو قلمداد شود.

به شما والدین گرامی توصیه می‌شود که سعی کنید در قدم اول با رفتار و اعمال خود، الگوهای شایسته‌ای برای فرزندان باشید. از زبان فرزندان می‌شنویم که می‌گویند: ای پدر، ای مادر؛ دیده‌ام ناظر اعمال شماست، من به رفتار شما می‌نگرم. (نگاه کنید به پیام فرزندان به پدران و مادران در کتاب ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ به‌پژوه، ۱۳۸۹). در قدم دوم سعی کنید فرزند نوجوان خود را با الگوهای شایسته دیگر مانند معلمان موفق، نویسندگان، دانشمندان و هنرمندان آشنا کنید و درباره زندگی و خصلت‌های مردان و زنان بزرگ با آنها صحبت کنید. از این رو، اگر من و شما به عنوان مادر،

پدر و یا «معلم- مربی» توانستیم با مجهز شدن به دانش‌های لازم و تزکیه نفس، با نوجوانان درست رفتار کنیم، آن‌ها هم درست رفتار می‌کنند. زیرا فرزندان ما در درجه اول محصول خانواده هستند و به قول مولوی:

### این جهان کوه است و فعل ما ندا

#### سوی ما آید نداها را صدا

نوجوان در گستره رشد خویش با الگوهای پیرامون خود، همانندسازی یا همسان‌سازی می‌کند. این فرایند به او کمک می‌کند تا با محیط پیرامون خود سازگاری نماید و هنجارها، قواعد و ارزش‌های حاکم بر خانواده و جامعه را فرا گیرد. کودک و نوجوان در فرایند رشد، پدر و مادر خود را به عنوان قهرمان مورد تحسین و الگو قرار می‌دهد و تلاش می‌کند رفتارهای گوناگون را از آنها تقلید نماید. در این فرایند، چنانچه رابطه پدر و مادر با یکدیگر و رابطه پدر و مادر با فرزند (مثلاً مقدس)، یک رابطه سالم، امن و پذیرا باشد، بی‌شک تأثیر پذیری فرزند از پدر و مادر بیشتر و بیشتر خواهد بود. به بیان دیگر نوجوانی، پدر و مادر خود را الگو قرار می‌دهد که او را دوست بدارد و در کنار او احساس آرامش کند. مجدداً از زبان فرزندان می‌شنویم که می‌گویند: ای پدر، ای مادر؛ بینتان همدلی آر باشد و مهر، من چو گل در برتان شادابم (نگاه کنید به پیام فرزندان به پدران و مادران در کتاب ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ به‌پژوه، ۱۳۸۹).

در مقابل، اگر نوجوانی در کنار پدر و مادر احساس ناامنی و اضطراب کند، در الگو قرار دادن والدین خود دچار شک و تردید و تعارض می‌شود. زیرا این‌گونه والدین، کسانی هستند که فرزندشان را سرزنش، تنبیه و تحقیر می‌کنند. در چنین شرایطی نوجوان دچار تعارض و کشاکش روانی می‌شود که آیا پدر را الگو قرار دهد، یا نه؟ آیا مادر را الگو قرار دهد، یا نه؟ در نتیجه، هسته اضطراب در درون نوجوان شکل می‌گیرد و موجب عدم تعادل حیاتی روانی او می‌شود و بعدها به صورت ناهنجاری‌های رفتاری بروز می‌کند. نکته قابل تأکید این است که کسی می‌تواند به عنوان الگوی شایسته برای نوجوان انتخاب شود که با نوجوان صادق باشد و بتواند اعتماد او را به سوی خود جلب کند. از این رو، کسانی که در خانواده، مدرسه و جامعه به عنوان الگوی محبوب کودکان و نوجوانان محسوب می‌شوند، باید سعی کنند در عمل و رفتار با آنان رابطه انسانی برقرار کنند، نه در حرف و گفتار! زیرا در مکتب مقدس اسلام، بر تعلیم و تربیت عملی بسیار تأکید شده است (رطب خورده، منع رطب کی تواند کرد؟!).

### اصل ایجاد امنیت روانی

خانواده، مهم‌ترین کانون تأمین‌کننده نیازهای جسمانی و روانی فرد است و تمام تلاش پدران و مادران مسئول و آگاه باید بر این

اصل مبتنی باشد که فضای خانه و خانواده سرشار از امنیت، محبت و آرامش باشد. هر یک از اعضای خانواده شما به ویژه فرزندانان باید در خانه احساس امنیت کنند و کانون خانواده را بهترین و امن‌ترین پناهگاه بدانند. اگر نوجوانی اشتباهی کرد و یا کار نادرستی انجام داد، هیچ‌گاه نباید به او گفت: «دوستت ندارم!» «تو دیگر پسر یا دختر من نیستی!»، «من دیگر مادر یا پدر تو نیستم!» و یا به طرق گوناگون او را سرزنش و تحقیر کرد. این‌گونه برخوردها و بیان این قبیل جمله‌ها، هیچ کمکی به حل مسئله و اصلاح رفتار او نمی‌کند، بلکه موجب سرخوردگی، مختل شدن روانی نوجوانی می‌شود و سلامت روانی او را به خطر می‌اندازد. در مقابل، باید علل نادرستی آن رفتار را در فضایی محرمانه و صمیمانه برایش توضیح دهید و بگویید: «چرا این رفتار درست نیست؟ دلایل آن کدام است؟» در هر حال توصیه می‌شود بین خود و فرزند نوجوانتان رابطه‌ای ایجاد کنید که او بتواند آزادانه احساسات، دغدغه‌ها و نگرانی‌های خود را بدون احساس ترس و طرد شدن با شما در میان گذارد. در بررسی علل ناهنجاری‌های عاطفی ملاحظه می‌شود که «عدم امنیت روانی» و یا احساس «ناامنی روانی» مهم‌ترین علت بروز ناهنجاری‌های رفتاری و عاطفی به شمار می‌رود.

شایان ذکر است که اکثر ناهنجاری‌های رفتاری، عاطفی و اجتماعی «معلول» هستند. برای درمان یا اصلاح آن‌ها باید به سراغ «علت‌ها» رفت و «علت‌ها» را در شیوه تربیت خانوادگی و نحوه ارتباط والدین با فرزندان جستجو کرد. به طور معمول تحقیر کردن، سرزنش کردن، مقایسه کردن، داشتن انتظارات ناپایا، دعوای خانوادگی و تنبیه کردن نوجوان، موجب ناامنی درونی یا آشفتگی عاطفی نوجوان می‌شود. این وضعیت تعادل حیاتی روانی نوجوان را مختل می‌سازد و او برای دستیابی مجدد به «تعادل حیاتی روانی» به رفتارهایی از قبیل: لجبازی، پرخاشگری، شب‌اداری، دروغ‌گویی، ناخن جویدن، اعتیاد و نظایر آن متوسل می‌شود (نگاه کنید به فصل دوازدهم با عنوان، خانواده و کودک با مشکلات عاطفی و رفتاری در کتاب خانواده و کودکان با نیازهای ویژه، به‌پژوه ۱۳۹۱ ب) این بیت زیبا از حافظ به نیکی می‌تواند این وضعیت را تجسم بخشد:

#### در اندرون من خسته دل ندانم کیست

#### که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

یکی از مسائلی که موجب عدم امنیت روانی می‌شود، ستیزه‌های خانوادگی و انتظارات ناپایای پدر و مادر از فرزندان است. شهیم و باغبان (۱۳۷۳) در پژوهشی مقدماتی با استفاده از پرسشنامه‌ای حاوی ۱۱۲ پرسش بسته پاسخ از ۱۹۱ دانش‌آموز دبیرستانی (۹۴ دختر و ۹۷ پسر) در دو ناحیه متفاوت اقتصادی و اجتماعی در شهر شیراز به بررسی مشکلات نوجوانان دبیرستانی پرداخته‌اند. این پژوهشگران گزارش کرده‌اند که بیشترین مشکلات نوجوانان دختر

و پسر به شرح ذیل است:

والدینم به من اعتماد ندارند: ۶۹ / ۳ درصد

مشاجرات خانوادگی نگرانم کرده است: ۶۴ / ۶ درصد

احساس گناه می‌کنم و از عقوبت خدا می‌ترسم: ۶۳ / ۵ درصد

معمولاً عصبانی هستم: ۶۱ / ۵ درصد

احساس عدم موفقیت و شکست می‌کنم: ۵۰ / ۵ درصد

اغلب بی‌قرار هستم و دلشوره دارم: ۵۰ / ۵ درصد

بنابراین با توجه به وجود این‌گونه مشکلات در دختران و پسران دبیرستانی، پدران و مادران چه وظایف و نقش‌هایی به عهده دارند؟ و فرزندان ما به چه چیزی نیاز دارند؟

## اصل برخورد مثبت و مثبت فکر کردن

هنگامی که با نوجوان روبه‌رو می‌شوید، سعی کنید با او برخورد مثبت داشته باشید، از کلمه‌ها و عبارت‌های تشویقی‌آمیز استفاده کنید و به دنبال کشف نکات مثبت او باشید، نه عیب‌جویی و ایراد گرفتن. منظور این است که رفتارهای مطلوب فرزندان را تحسین کنید و توانایی‌های او را مدنظر داشته باشید و در مقابل از سرزنش کردن و خجالت دادن او پرهیز کنید. هنگام رویارویی با یک مشکل یا مسئله رفتاری، همواره این نکته را در نظر داشته باشید که: «مسئله در یک طرف و شیوه برخورد با مسئله در طرف دیگر قرار دارد». مفهوم این جمله این است که با یک مسئله واحد می‌توان به روش‌های گوناگون برخورد کرد و راه‌حل‌های متفاوتی عرضه نمود. بدیهی است هر شیوه برخورد، پیامدهای متفاوتی به دنبال خواهد داشت. یک پدر و یک مادر توانا و دانا کسی است که هنگام بروز یک مسئله، شکیبایی خود را حفظ کند و با متانت برخورد نماید و عاقلانه به دنبال علت‌شناسی و راه‌حل برود. چه بسا یک برخورد درست و مثبت با مسئله موردنظر در یک فضای صمیمانه و محرمانه (مانند: طرح یک سؤال، علت‌شناسی وقوع یک رفتار نامطلوب، توضیح خواستن و تقاضای اطلاعات) به روشن و حل شدن مسئله منجر می‌شود.

اجازه دهید دیدار شما با نوجوان، خوشایند باشد و یک خاطره مثبت ایجاد کند. سعی کنید برخورد شما با فرزندان «آرامش‌بخش» باشد، نه «اضطراب‌آفرین»! نکته شایان توجه این است که: در بدترین انسان‌ها، آن قدر خوبی وجود دارد و در بهترین انسان‌ها، آن قدر بدی هست که از چشم من و شما پنهان می‌مانند و یا پنهان مانده‌اند. بنابراین شایسته نیست در جست‌وجوی خطاها و نقاط ضعف فرزندان باشید، بلکه موفقیت‌ها، نقاط مثبت و توانایی‌های او را ببینید، بزرگ‌نمایی کنید و یادآور شوید.

## اصل برقراری ارتباط کلامی و عاطفی

تحقیقات متعدد نشان داده است که میان اعضای خانواده هر قدر ارتباط کلامی و عاطفی بیشتر باشد، روابط اعضای آن خانواده، سالم‌تر،

در فرایند تعلیم و تربیت و رشد، یکی از اثربخش‌ترین روش‌ها، برقراری رابطه انسانی با نوجوان و حفظ و تأمین عزت نفس و احساس خود ارزشمندی نوجوان است. بنابراین اگر نوجوان را باور می‌کنید و می‌پذیرید که داشتن یک رابطه خوب و انسانی، مقدماتی‌ترین و ضروری‌ترین مرحله کار با نوجوان است، رعایت اصولی که در این مقاله به اختصار از نظر شما خواهد گذشت، کمک می‌کند تا بتوانید میان خود و فرزندان رابطه مطلوب را برقرار کنید. هر یک از این اصول می‌تواند چون قاعده و یا «سرنخی» شما را هدایت کند و به اندیشیدن و ارزیابی درباره ارتباط خود با فرزند نوجوانتان دعوت نماید.

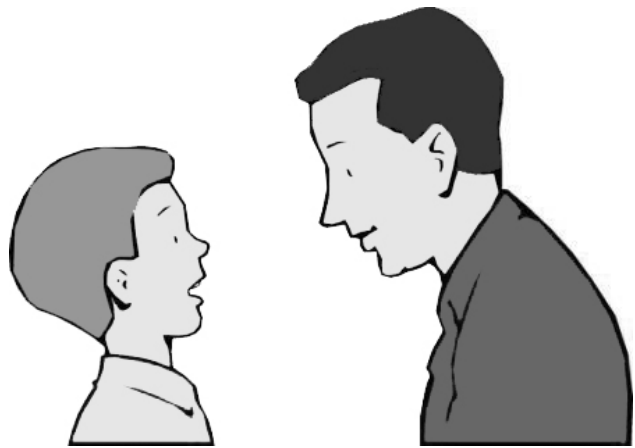
بانشاط‌تر و محکم‌تر است. بنابراین توصیه می‌شود در هر فرصتی که پیش آید، با فرزندان صحبت کنید و با او در یک فضای محبت‌آمیز، محرمانه و صمیمانه ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید. برای این منظور پیشنهاد می‌شود به طور منظم، هر شب پیش از خواب، در کنار بستر او دقایقی بنشینید. (یک شب پدر و یک شب مادر) و در خلوت، آرام آرام با او حرف بزنید و از او بخواهید که با شما راز و نیاز کند، درباره مدرسه و درس و مشق و دوستانش، درباره فعالیت‌های روزانه‌اش، در باره نگرانی‌ها، خواسته‌ها و علاقه‌هایش، درباره احساساتش نسبت به اعضای خانواده و نظایر آن با شما حرف بزند و درد دل کند. در این موقعیت، فعالانه به حرف‌های نوجوان گوش کنید و واکنش‌های مناسب نشان دهید. در ابتدای صحبت به نوجوان آزادی کامل بدهید تا از هر جا که دلش می‌خواهد صحبتش را شروع کند. لازم نیست هر چه را که فرزند شما می‌گوید تفسیر کنید یا حرف‌های او را تصحیح نمایید، بلکه او را تشویق کنید که حرف بزند و در صورت لزوم با او هم‌احساسی، همدردی و همفکری کنید.

همچنین در این موقعیت از نوجوان بخواهید که رفتارهای روزانه خود را بررسی و ارزیابی کند. ابتدا رفتارهای مطلوب و درست و سپس رفتارهای نامطلوب و نادرست او را با هم بررسی کنید. در ضمن صحبت، از او درباره علل بروز رفتارهایش و دلایل درستی یا نادرستی آن‌ها سؤال کنید تا به این ترتیب، نوجوان به علل بروز رفتارهایش پی ببرد و در نتیجه در او رشد فکری و خودآگاهی ایجاد شود.

گاهی اوقات، در طول روز با فرزند نوجوان خود خلوت کنید و چند ساعت را با او بگذرانید (برای مثال، هنگام رانندگی، دیدن یک فیلم سینمایی، در پارک قدم زدن، خرید رفتن، ورزش کردن و مشاهده یک مسابقه ورزشی). این وضعیت، فرصت خوبی است که فرزندان با شما درد دل کنند و احتمالاً درباره مسائل خصوصی و یا مسائل جنسی به طور مستقیم یا غیرمستقیم از شما سؤال کنند.

نوجوان در دوره نوجوانی با مسائل و مشکلات گوناگونی روبه‌رو می‌شود. اگر والدین شناخت درستی از مسائل و مشکلات

- باید بین عاملان تربیتی همدلی، همفکری، هماهنگی و همکاری حاکم باشد.
- نباید کاری کرد که نوجوان، خود را مسئول خستگی و پیری و مشکلات خانواده تصور کند.



## منابع

قرآن مجید

مثنوی معنوی مولوی

به پژوه، احمد (۱۳۶۰). کودکان چگونه رفتار می کنند؟ همان گونه که با آنها رفتار می شود (پوستر آموزشی). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

به پژوه، احمد (۱۳۹۱ الف). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) (چاپ هشتم). تهران: نشر دانژه. به پژوه، احمد (۱۳۹۱ ب). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه. تهران: انتشارات آوای نور.

به پژوه، احمد (۱۳۸۹). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ دوم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

پیل، نرمان وینست (۱۳۸۹). معجزه اراده. ترجمه و جبهه آزر می، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

حافظ شیرازی، محمد (۱۳۷۲). دیوان حافظ: آینه جام. به اهتمام محمد قزوینی و قاسم غنی، همراه با یادداشت های استاد مرضی مطهری، تهران: انتشارات صدرا.

شهیم، سیما و باغبان، ایران (۱۳۷۳). آماده سازی چک لیست مشکلات نوجوانان دبیرستانی، در: وزارت آموزش و پرورش، مجموعه مقالات سومین سمپوزیوم جایگاه تربیت: نوجوان و جوان در آموزش و پرورش. تهران: انتشارات معاونت پرورشی.

کلمز، هریس؛ کلارک، امینه و بین، رینولد (۱۳۷۳). روش های تقویت عزت نفس در نوجوانان. ترجمه پروین علی پور، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.

مظلومی عقیلی، فهیمه (۱۳۷۳). بررسی علل فرار نوجوانان از خانه، در: وزارت آموزش و پرورش، مجموعه مقالات سومین سمپوزیوم جایگاه تربیت: نوجوان و جوان در آموزش و پرورش. تهران: انتشارات معاونت پرورشی.

فرزند نوجوانشان نداشته باشند، چه اتفاقی رخ می دهد؟ اگر کانون خانواده سرد و بی روح باشد چه می شود؟ مظلومی عقیلی (۱۳۷۳) در پژوهشی تحت عنوان: «بررسی علل فرار نوجوانان از خانه» به بررسی علل فرار از خانه سی و هشت نوجوان که حداقل برای یک بار از خانه گریخته اند، پرداخته است. پژوهشگر مذکور در این بررسی نشان داده است که چگونه یک خانواده آشفته و بحرانی، موجب می شود که نوجوان مطرود شود، تحقیر شود، مورد تنبیه جسمانی شدید قرار گیرد و سرانجام از خانه فرار کند. «فرار از خانه» پاسخ و واکنشی بارز و گویا به سبزه ها، طردها، مجادله ها و ترس هاست که به شکل اعتراض و انتقام جویی و ابراز خشم و نفرت در مقابل آشفته گی های خانوادگی و بی عدالتی های حاکم در خانواده و در جامعه بروز می کند. اگر چه وابستگی های عاطفی و اقتصادی نوجوان به خانواده موجب می شود که اکثر نوجوانانی که خانه را ترک کرده اند، پس از چشیدن طعم تلخ دوری از خانه و خانواده، پس از چند ساعت یا چند روز با وساطت دیگران یا خود با شرمساری و سرافکندگی، بدون میل باطنی به همان کانون بحرانی و پرتلاطم باز گردد. اما ما نمی دانیم واکنش و برخورد والدین با این گونه نوجوانان چگونه است؟! و نمی دانیم که در آینده چه خواهد شد؟! شاید برخی از آنها را سرانجام در کانون اصلاح و تربیت ملاقات کنیم!؟

## چند توصیه: چه باید کرد؟

- باید انتظارهای خود را با توجه به سن و توان نوجوان تنظیم کرد.
- باید انتظارهای خود را با آرامش و به آرامی با نوجوان مطرح کرد.
- باید منافع و پیامدهای مطلوب رفتارها را برای نوجوان توضیح داد.
- باید گونه ای با نوجوان رفتار کرد که در برابر کاری که انجام می دهد، خود را مسئول بداند.
- باید به نوجوان فرصت داد تا کاری را بدون شتاب زدگی انجام دهد.
- باید هنگامی که نوجوان کاری را درست انجام می دهد او را تشویق کرد.
- باید وقت گذاشت و با نوجوان به گفت و شنود پرداخت.
- باید در ارتباط با نوجوان از خشونت و تهدید و سر و صدا و داد و بیداد پرهیز کرد.

✍ **اجازه دهید دیدار شما با نوجوان، خوشایند باشد و یک خاطره مثبت ایجاد کند. سعی کنید برخورد شما با فرزندتان «آرامش بخش» باشد، نه «اضطراب آفرین»!** نکته شایان توجه این است که: در بدترین انسان ها، آن قدر خوبی وجود دارد و در بهترین انسان ها، آن قدر بدی هست که از چشم من و شما پنهان می مانند و یا پنهان مانده اند. بنابراین شایسته نیست در جست و جوی خطاها و نقاط ضعف فرزندتان باشید، بلکه موفقیت ها، نقاط مثبت و توانایی های او را ببینید، بزرگ نمایی کنید و یادآور شوید.