



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاور امور زنان و خانواده

دانشگاه دوستدار خانواده



**نکاتی برای ارتباط
مؤثر با فرزند**

نکاتی برای ارتباط مؤثر با فرزند

دوره نوجوانی و جوانی یکی از بحرانی‌ترین دوران زندگی فرد است. ورود به این دوران فرد را با مشکلات فراوانی دست‌به‌گریبان می‌سازد. این مرحله نه تنها دوران دشواری برای نوجوانان است، بلکه والدین آنها نیز در این دوران دچار فشارهای روانشناختی، پریشانی، اضطراب و سایر دگرگونی‌ها می‌شوند. در این برهه از زمان، نوجوان به تدریج فردی مستقل و خودکفا می‌شود و در مناسبات خانوادگی، آموزشی، شغلی، اجتماعی و فرهنگی همانند یک بزرگسال رفتار می‌کند و جامعه نیز با وی به صورت یک بزرگسال مستقل روبه‌رو می‌شود. بنابراین ضروری است که والدین از شیوه‌های ارتباطی، انضباطی، واکنشی و کنترلی جدید برای ارتباط و برخورد مؤثر با نوجوانان استفاده کنند. در زمینه اتخاذ روش‌های ارتباطی مناسب با جوانان و نوجوانان معمولاً والدین با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند که بیشتر به عوامل زیر برمی‌گردد:

انتظارات والدین

انتظارات والدین از فرزندانشان نقشی مهم در ارتباط میان آنها دارد. لحظاتی وقت بگذارید و ببینید که از نوجوانتان چه انتظاری دارید؟ آیا این انتظارات واقع بینانه‌اند؟ آیا با توانایی‌های فرزند شما همخوانی دارند؟ آیا با علایق و هدف‌های او

همخوانی دارند؟ آیا برای فرزندانتان معیارهایی را در نظر گرفته‌اید که خود در دوران نوجوانی از عهده آن برنیامده‌اید؟ از خودتان بپرسید آیا معیارهای شما بیشتر با خواست شما همخوان است یا با خواست‌های فرزندتان؟ نکته مهم آن است که انتظارات از فرزندتان را با آرزوهای خود اشتباه نگیرید. او فرد مستقل دیگری است که اهداف، آرزوها و خواست‌های دیگری از زندگی خود دارد.



از خودتان بپرسید آیا معیارهای شما بیشتر با خواست شما همخوان است یا با خواست‌های فرزندتان؟

نگرانی‌ها، ترس‌ها و کنترل شدید

والدین نگرانی‌های متعددی در مورد فرزندان خود دارند، به‌خصوص فرزندان جوان و نوجوان. ترس و نگرانی از بیماری، اعتیاد، روابط ناسالم، رفتارهای انحرافی، هدر دادن فرصت طلایی جوانی، بطالت و مانند آن. این نگرانی‌ها و ترس‌ها در بسیاری از موارد باعث می‌شود والدین سعی در کنترل مستقیم فرزندان جوان و نوجوان خود داشته باشند و بر آنان محدودیت‌های شدیدی را تحمیل کنند که معمولاً جز از بین رفتن روابط سالم و احترام‌آمیز والدین با جوانان و نوجوانان و متلاشی شدن فضای خانوادگی فایده دیگری نخواهد داشت؛ که نهایتاً باعث می‌شود تا جوان و نوجوان به اعتیاد، رفتارهای انحرافی، بیماری روانی و طغیان بر ضد خانواده و والدین سوق پیدا کند.

بی‌توجهی و سهل‌انگاری

بسیاری از والدین هرگونه رفتار نامناسب فرزندان نوجوان و جوان خود را با این برخورد توجیه می‌کنند که «جوان است و دوره جوانی فرد باید هرکاری را انجام دهد و دنیا را تجربه کند. بنابراین مجاز است هرگونه رفتار نامناسب و مناسبی را انجام دهد.» این‌گونه والدین به زندگی فرزند خود اهمیتی نمی‌دهند و توجهی به او ندارند.

اگرچه این نوع برخورد امکان، فرصت و آزادی به نوجوان و جوان را می‌دهد، ولی باعث می‌شود در زمان‌های بحرانی کمک و راهنمایی به فرزندان ارائه نشود و عملاً آنها در برابر زندگی و مشکلات و چالش‌های آن تنها گذاشته می‌شوند.

اکثر والدین می‌خواهند روابطشان را با فرزندشان بهبود بخشند، اما بسیاری از آنها راه این کار را نمی‌دانند. سال‌ها تجربه و تحقیق ما را به نتیجه واحدی رسانده است، نه بی‌خیال شدن، و نه سخت‌گیری و کنترل شدید به بهبود روابط میان فرزندان و والدینشان منتهی نمی‌شود. در واقع هر دو روش، زندگی خانوادگی را تحلیل می‌برد. چرا؟ چون هیچ‌یک از این دو روش فرزندان را تشویق نمی‌کند تا در قبال خود مسئولیت بر عهده گیرند. این دو شیوه برخورد با فرزندان، باهم تفاوت‌های عمده دارند ولی با این حال، از یک ویژگی مشترک و مهم برخوردارند: هر دو غیر مؤثرند.

نکته مهم آن است که در اینجا رابطه و احترام نقش مهمی دارند. همان‌طور که جامعه با دانشجو به‌عنوان فردی مستقل و بالغ رفتار می‌کند، والدین نیز باید با او همانند یک فرد بالغ و بزرگسال رفتار کنند. بنابراین ضروری است به نکات زیر توجه بیشتری کنند.

همان‌طور که جامعه با دانشجو
به‌عنوان فردی مستقل و بالغ
رفتار می‌کند، والدین نیز باید
با او همانند یک فرد بالغ و
بزرگسال رفتار کنند.



برابری و احترام

برابری نقش مهمی در رابطه والدین و فرزندان دارد. روابط مبتنی بر برابری بیشترین امکان رشد شخصیتی را ایجاد می‌کند. روابط برابر، شخصیت سازند. در یک رابطه مبتنی بر مساوات میان والد و فرزند معمولاً ویژگی‌های زیر دیده می‌شود:

۱. احترام متقابل
۲. اعتماد متقابل
۳. توجه و علاقه دوجانبه
۴. همدلی و درک متقابل یکدیگر
۵. میل گوش دادن به حرف‌های یکدیگر
۶. تأکید بر جنبه‌های مثبت به جای جنبه‌های منفی
۷. تعهد و همکاری و مشارکت در برابر حل مشکلات
۸. درمیان گذاشتن اندیشه و احساسات به جای پنهان کردن آنها
۹. تعهد متقابل برای دستیابی به هدف‌ها به همراه آزادی در پیگیری هدف‌های مستقل
۱۰. حمایت از یکدیگر و پذیرفتن هم به عنوان اشخاص نه صددرصد کامل در جریان رشد

ارزش در خانواده

نکته مهم در مسائل مربوط به جوانان و نوجوانان، تغییر دادن خود به جای تغییر دادن آنان است. از آنجایی که نوجوانها ارزشهای خانوادگی را ارزیابی و بررسی می‌کنند، در بعضی مواقع پذیرای بسیاری از ارزشهای خانوادگی نیستند.

پدر و مادر در برخورد با این وضعیت چه می‌توانند بکنند؟

وظیفه و کار مهم پدر و مادر این است که این مسئولیت را به جوان و نوجوان خود بدهند. آنها می‌توانند به روشنی ارزشهای خود را به اطلاع فرزندشان برسانند و اجازه دهند که او در مورد این ارزشها فکر، ارزیابی و بررسی کند. برای برقراری ارتباط مؤثر باید رفتارهای دوستانه و غیر سلطه جویانه ایجاد کرد.

۱ به حرفهای فرزندان گوش بدهید. با آنکه ممکن است با نظر او موافق نباشید، نشان دهید که حرفهایش را شنیده‌اید.

۲ به فرزندان کمک کنید تا از عواقب احتمالی ارزشهایی که انتخاب می‌کنند باخبر شوند.

۳ ارزش‌هایتان را به‌روشنی به آنها بگویید. با گفتگویی صریح و آشکار ممکن است شما و فرزندتان به نقطه نظرهای مشترک برسید.

۴ به‌جای تحمیل ارزش‌ها، هدف‌ها و آرمان‌هایتان به آنها کمک کنید تا به هدف‌های خودشان دست یابند.

۵ در دسترس و آماده کمک به او باشید و در هرجایی که ضرورت داشت از آنها حمایت کنید.

۶ هرگز نگویید اگر فرزندتان به اهدافش نرسد، از او ناامید می‌شوید.

۷ مطابق حرفتان عمل کنید، اگر شما به چیزی اعتقاد دارید فرزندتان انتظار دارد که شما به اعتقاداتان عمل کنید.

۸ این حقیقت را بپذیرید که نوجوان‌ها درباره ارزش‌هایشان شخصاً تصمیم‌گیری می‌کنند.

۹ با فرزندانتان رفتار محترمانه داشته باشید و با یکدیگر برخورد برابر کنید.

۱۰ به رفتارهای مثبت بها بدهید، متوجه تلاش‌ها، اهتمام‌ها و هر حرکتی در مسیر همکاری و سازگاری باشید.

۱۱ فرزندان را به همان شکل که هستند، بپذیرید؛ جدا از انتظارات و توقعاتی که دارید. وقتی پذیرای فرزندان می‌شوید، به آنها احساس بهتری می‌دهید و شرایطی را فراهم می‌سازید تا بهتر به هدف‌های خود جامه عمل بپوشانید.

۱۲ با دادن مسؤولیت و انتظار رفتار مسؤولانه، به فرزندان کمک کنید تا رفتار مسؤولانه‌ای را به نمایش بگذارد.

۱۳ بگذارید فرزندان از عواقب و نتایج منطقی زندگی خود درس بیاموزد.

۱۴ معیارهای منطقی و انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید و از همه مهم‌تر الگوی فرزند خود باشید و تا حد امکان به گفته‌ها و توصیه‌های خود عمل کنید.

۱۵ به فرزندان گوش دهید و سعی کنید که احساسات او را لمس کنید.

۱۶ نوجوانان را جدی بگیرید. ببینید چه علایق و خواسته‌ای دارد.

دانشگاه دوستان خانواده



تالیف: دکتر ربابه نوری
تنظیم مطالب: فاطمه حسین پور
ویراستار: سپیده معتمدی
گرافیک: حمیدرضا منتظری



آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس: ۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
<http://ch.saorg.ir>

کلیه حقوق معنوی این کتابچه متعلق به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران است.