

چرا نوجوان حرف گوش نمی‌دهد؟ اشتباهی که بیشتر والدین مرتکب می‌شوند
اگر از بیشتر والدین نوجوانان بپرسید بزرگ‌ترین دغدغه‌شان چیست، احتمالاً جواب‌هایی شبیه این می‌شنوید:

- «هر چی می‌گم انگار به دیوار می‌گم.»
- «قبلاً باهام درد و دل می‌کرد، الان حتی جواب سلامم رو هم کوتاه می‌ده.»

● «حرف دوستش رو قبول می‌کنه، ولی حرف من نه.»

بیشتر والدین تصور می‌کنند مشکل اصلی، تغییر رفتار نوجوان است؛ اما واقعیت این است که این رفتارها معمولاً فقط **نشانه** هستند، نه اصل ماجرا. اصل ماجرا این است که رابطه بین والد و نوجوان، آرام‌آرام ضعیف شده است. تا زمانی که این رابطه ترمیم نشود، هیچ نصیحت، قانون یا تنبیهی اثر ماندگار نخواهد داشت.

مشکل اصلی، لجبازی نوجوان نیست

وقتی نوجوان درس نمی‌خواند، ساعت‌ها در فضای مجازی است یا نسبت به حرف‌های والدین بی‌تفاوت شده، معمولاً اولین واکنش ما این است که تلاشمان را بیشتر کنیم.

بیشتر تذکر می‌دهیم.

بیشتر کنترل می‌کنیم.

بیشتر نصیحت می‌کنیم.

از نگاه ما این رفتار منطقی است، اما مغز نوجوان آن را به شکل دیگری تفسیر می‌کند:

«به من اعتماد ندارند.»

نتیجه چیست؟

او برای حفظ استقلالش، فاصله بیشتری می‌گیرد.

رفتار نوجوان فقط یک چراغ هشدار است

فرض کنید چراغ هشدار موتور خودرو روشن شده است.

اگر فقط چراغ را خاموش کنید، موتور تعمیر می‌شود؟

قطعاً نه.

رفتارهای نوجوان هم دقیقاً همین طور هستند.

پرخاشگری...

کم حرف شدن...

وابستگی شدید به موبایل...

دروغ گفتن...

همه این‌ها می‌توانند چراغ هشدار باشند.

چراغ‌هایی که می‌گویند رابطه نیاز به رسیدگی دارد.

بسیاری از والدین به جای تعمیر موتور، فقط می‌خواهند چراغ را خاموش کنند.

نوجوان قبل از حرف، رابطه را می‌شنود

یک جمله را تصور کنید:

«بهتر است برای امتحانت بیشتر درس بخوانی.»

اگر این جمله را معلم محبوب نوجوان بگوید، احتمال زیادی وجود دارد که آن را بپذیرد.

اما اگر همان جمله را پدر یا مادری بگوید که چند هفته است هر گفت‌وگویش با دعوا تمام می‌شود، احتمال پذیرش بسیار کمتر است.

چرا؟

زیرا انسان‌ها قبل از اینکه به کلمات واکنش نشان دهند، به کیفیت رابطه واکنش نشان می‌دهند.

وقتی رابطه امن باشد، حتی یک جمله کوتاه هم اثرگذار است.

وقتی رابطه آسیب دیده باشد، حتی بهترین توصیه‌ها هم شنیده نمی‌شوند.

چرا فشار بیشتر، نتیجه برعکس می‌دهد؟

یکی از رایج‌ترین چرخه‌هایی که در خانواده‌ها اتفاق می‌افتد، این است:

والد احساس می‌کند نوجوان از او فاصله گرفته است.

↓

کنترل را بیشتر می‌کند.

↓

نوجوان احساس محدود شدن می‌کند.

↓

برای اثبات استقلالش فاصله بیشتری می‌گیرد.

↓

والد دوباره کنترل را افزایش می‌دهد.

این چرخه ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه پیدا کند.
در نهایت هر دو طرف احساس می‌کنند دیگری آن‌ها را درک نمی‌کند.
اثرگذاری از کنترل مهم‌تر است

هدف تربیت نوجوان، اطاعت گرفتن نیست.
هدف این است که نوجوان، حتی زمانی که با شما موافق نیست، همچنان شما را یکی از امن‌ترین افراد زندگی خود بداند.
وقتی این اتفاق بیفتد، نفوذ شما به شکل طبیعی برمی‌گردد.
اثرگذاری یعنی نوجوان در لحظه‌های مهم زندگی، خودش تصمیم بگیرد نزد شما بیاید.
نه اینکه مجبور شود.

سه سؤال که هر والدی باید از خودش بپرسد

قبل از اینکه بخواهید رفتار نوجوان را اصلاح کنید، این سه سؤال را از خودتان بپرسید:

۱. آخرین باری که فقط برای شنیدن حرف‌های فرزندم وقت گذاشتم، چه زمانی بود؟

اگر پاسخ این سؤال را به سختی به خاطر می‌آورید، احتمالاً رابطه به توجه بیشتری نیاز دارد.

۲. نوجوانم هنگام اشتباه کردن بیشتر نگران تنبیه است یا مطمئن است که می‌تواند با من صحبت کند؟

احساس امنیت، پایه ارتباط سالم است.

۳. اگر جای نوجوانم بودم، کنار خودم احساس آرامش می‌کردم؟

پاسخ صادقانه به همین سؤال، گاهی مهم‌ترین نقطه شروع تغییر است.

چگونه دوباره اثرگذار شویم؟

خبر خوب این است که اثرگذاری از بین نمی‌رود.

اثرگذاری یک ویژگی ذاتی نیست؛ یک مهارت است.

همان‌طور که رابطه به مرور زمان ضعیف شده، می‌تواند دوباره ساخته شود.

شروع این مسیر با تغییر نوجوان نیست.

با تغییر نگاه ما آغاز می‌شود.

وقتی به جای کنترل کردن، روی ساختن رابطه تمرکز کنیم، نوجوان هم به

مرور احساس امنیت بیشتری خواهد کرد و دوباره برای شنیده شدن به سمت ما برمی گردد.

جمع بندی

اگر امروز احساس می کنید نوجوانتان دیگر به حرف هایتان گوش نمی دهد، عجله نکنید که او را لجباز یا بی تفاوت بدانید. بیشتر مواقع مشکل اصلی، رفتار نوجوان نیست. مشکل، ضعیف شدن پلی است که بین شما و او وجود دارد. هرچه این پل محکم تر شود، اثرگذاری شما نیز بیشتر خواهد شد. تربیت موفق از نصیحت بیشتر شروع نمی شود؛ از رابطه بهتر شروع می شود.

سوالات متداول

چرا نوجوان حرف والدینش را گوش نمی دهد؟

در بسیاری از موارد، علت اصلی لجبازی نیست؛ بلکه ضعیف شدن رابطه عاطفی، نیاز نوجوان به استقلال و احساس قضاوت شدن است.

آیا کنترل بیشتر باعث اصلاح رفتار نوجوان می شود؟

معمولاً خیر. کنترل بیش از حد می تواند مقاومت نوجوان را بیشتر کند و فاصله عاطفی را افزایش دهد.

اولین قدم برای بهبود رابطه با نوجوان چیست؟

شنیدن بدون قضاوت، کاهش نصیحت های مداوم و ایجاد فضایی امن که نوجوان بتواند بدون ترس از سرزنش صحبت کند.

سخن پایانی

اگر می خواهید بدانید چرا مغز نوجوان گاهی تصمیم هایی می گیرد که از نظر والدین غیرمنطقی به نظر می رسد، مقاله بعدی را از دست ندهید: «مغز نوجوان چگونه کار می کند؟ هر والدی باید این واقعیت علمی را بداند.»