

چگونه با نوجوان صحبت کنیم؟

۷ مهارتی که رابطه شما را متحول می‌کند

«هر بار می‌خواهم با پسر صحبت کنم، دعوا می‌شود.»

«دخترم فقط جواب‌های یک کلمه‌ای می‌دهد.»

«اصلاً دیگر با من درد و دل نمی‌کند.»

اگر این جمله‌ها برایتان آشناست، بدانید تنها نیستید.

بیشتر والدین تصور می‌کنند برای اثرگذاری بیشتر باید

حرف‌های بهتری بزنند؛ اما واقعیت این است که مشکل

معمولاً محتوای حرف‌ها نیست، بلکه شیوه گفت‌وگوست.

بسیاری از نوجوانان، قبل از اینکه تصمیم بگیرند به حرف

والدینشان گوش بدهند، ابتدا به یک سؤال در ذهنشان

پاسخ می‌دهند:

«آیا کنار این آدم احساس امنیت می‌کنم؟»

اگر پاسخ این سؤال مثبت باشد، حتی یک جمله کوتاه

می‌تواند اثرگذار باشد.

اما اگر نوجوان احساس کند قرار است قضاوت، تحقیر یا

بازخواست شود، ذهنش قبل از شنیدن حرف‌های شما،

دیوار دفاعی می‌سازد.

خبر خوب این است که ارتباط مؤثر، یک استعداد ذاتی

نیست؛ یک مهارت قابل یادگیری است.

۱. قبل از اینکه راه حل بدهید، احساس او را ببینید
یکی از بزرگ‌ترین اشتباه‌های والدین این است که بلافاصله
بعد از شنیدن مشکل نوجوان، وارد حالت «حل مسئله»
می‌شوند.

مثلاً نوجوان می‌گوید:

«امروز امتحانم خیلی خراب شد.»

واکنش رایج:

«چند بار گفتم بیشتر درس بخون.»

اما نوجوان در آن لحظه، بیشتر از راه حل، به همدلی نیاز
دارد.

به جای آن بگویید:

«حتماً خیلی ناراحت شدی.»

همین یک جمله ساده، باعث می‌شود نوجوان احساس کند
دیده شده است.

وقتی انسان احساس کند درک شده، آمادگی بیشتری برای
شنیدن پیدا می‌کند.

۲. گوش دادن، یعنی فهمیدن؛ نه منتظر جواب بودن

بعضی والدین می‌گویند:

«من که چیزی نگفتم، فقط گوش دادم.»

اما در تمام مدت، ذهنشان مشغول آماده کردن جواب بوده
است.

گوش دادن واقعی یعنی چند دقیقه دنیا را از زاویه نگاه

نوجوان ببینید.

نه اینکه فقط منتظر باشید حرفش تمام شود تا نظر خودتان را بگویید.

گاهی ده دقیقه شنیدن، بیشتر از یک ساعت نصیحت اثر دارد.

۳. سؤال پرسید، بازجویی نکنید

این دو گفت‌وگو را با هم مقایسه کنید.

گفت‌وگوی اول:

«کجا بودی؟»

«با کی بودی؟»

«چرا جواب تلفنت را ندادی؟»

نوجوان چه احساسی پیدا می‌کند؟

بازجویی.

اما همین موقعیت را این‌گونه تصور کنید:

«خوشحالم سالم برگشتی.»

«روزت چطور گذشت؟»

«اگر دوست داشتی برام تعریف کن.»

در گفت‌وگوی دوم، نوجوان احساس می‌کند حق انتخاب

دارد.

و انسان‌ها وقتی احساس اجبار نکنند، معمولاً بیشتر

صحبت می‌کنند.

۴. رفتار را نقد کنید، شخصیت را نه

یکی از خطرناک‌ترین اشتباه‌های ارتباطی، برچسب زدن است.

این دو جمله را ببینید:

«تو تنبلی.»

و

«امروز تکلیفت انجام نشد.»

جمله اول شخصیت نوجوان را هدف گرفته است.

جمله دوم فقط درباره یک رفتار صحبت می‌کند.

برچسب‌ها هویت می‌سازند.

بازخوردها رفتار را اصلاح می‌کنند.

نوجوانی که بارها بشنود «تنبلی»، کم‌کم خودش را

همان‌گونه می‌بیند.

اما وقتی فقط رفتارش نقد شود، همچنان امید دارد که

بتواند تغییر کند.

۵. همیشه لازم نیست برنده بحث باشید

گاهی والدین آن‌قدر تلاش می‌کنند ثابت کنند حق با

آنهاست که فراموش می‌کنند هدف اصلی، حفظ رابطه

است.

قبل از ادامه هر بحث از خودتان بپرسید:

«الان می‌خواهم بحث را ببرم یا رابطه را؟»

در بسیاری از موقعیت‌ها، چند دقیقه سکوت ارزشمندتر از

ده دقیقه جر و بحث است.

زیرا نوجوانی که احساس امنیت کند، حتی اگر امروز مخالفت کند، فردا دوباره برای حرف زدن برمی گردد.

۶. هنگام عصبانیت، گفت و گو نکنید

وقتی نوجوان یا خودتان عصبانی هستید، مغز منطقی هر دو نفر عملکرد ضعیف تری دارد.

در این شرایط، هدف فقط دفاع از خود است؛ نه حل مسئله.

به جای ادامه بحث بگویید:

«الان هر دومان ناراحتیم. دوست دارم بعد از اینکه آرام شدیم دوباره درباره این موضوع حرف بزنیم.»

این جمله نه عقب نشینی است و نه ضعف.

بلکه نشان دهنده بلوغ هیجانی شماست.

۷. هر روز چند دقیقه فقط رابطه بسازید

همه گفت و گوها نباید آموزشی باشند.

همه صحبت ها نباید درباره درس، آینده یا مسئولیت باشد.

گاهی فقط درباره فیلم مورد علاقه اش سؤال بپرسید.

درباره موسیقی.

دوستانش.

بازی مورد علاقه اش.

یا حتی خاطرات نوجوانی خودتان.

وقتی نوجوان احساس کند فقط زمانی سراغش نمی روید

که مشکلی پیش آمده باشد، رابطه ای عمیق تر شکل

می‌گیرد.

در واقع، اعتماد در لحظه‌های معمولی ساخته می‌شود تا در روزهای سخت به کار بیاید.

سه اشتباه رایج والدین هنگام صحبت با نوجوان

اگر بخواهیم رایج‌ترین اشتباه‌های ارتباطی را خلاصه کنیم، این سه مورد تقریباً در همه خانواده‌ها دیده می‌شود:

- نصیحت کردن قبل از شنیدن کامل حرف نوجوان.

- قضاوت شخصیت به جای بررسی رفتار.

- تلاش برای کنترل، به جای ایجاد گفت‌وگو.

حذف همین سه عادت، می‌تواند کیفیت رابطه را به شکل محسوسی تغییر دهد.

جمع‌بندی

ارتباط مؤثر با نوجوان، به معنای پیدا کردن جمله‌های جادویی نیست.

بلکه یعنی نوجوان کنار شما احساس کند:

می‌تواند اشتباه کند.

می‌تواند احساساتش را بیان کند.

و می‌تواند بدون ترس از تحقیر یا قضاوت، خودش باشد.

وقتی چنین فضایی ایجاد شود، دیگر لازم نیست برای

اثرگذاری بجنگید.

اثرگذاری، نتیجه طبیعی یک رابطه سالم خواهد بود.

سوالات متداول

اگر نوجوان اصلاً حاضر به صحبت نباشد چه کار کنیم؟
معمولاً سکوت نوجوان نتیجه ماه‌ها یا سال‌ها احساس
قضاوت شدن است. به جای فشار آوردن، روی ایجاد
امنیت، شنیدن بدون نصیحت و گفت‌وگوهای کوتاه و
روزمره تمرکز کنید.

هنگام پرخاشگری نوجوان چه واکنشی مناسب است؟
اگر هر دو نفر عصبانی هستید، گفت‌وگو را به زمان دیگری
موکول کنید. صحبت کردن در اوج خشم معمولاً فقط
شدت تعارض را بیشتر می‌کند.

آیا باید همیشه با نوجوان همدلی کنیم؟
همدلی به معنای تأیید رفتار اشتباه نیست. شما می‌توانید
همزمان دو پیام را منتقل کنید: «احساست را می‌فهمم» و
«این رفتار قابل قبول نیست». همین تعادل، اساس
والدگری اثرگذار است.

سخن پایانی

اگر تا اینجا همراه بوده‌اید، حالا می‌دانید چرا نوجوان
این‌گونه رفتار می‌کند و چطور با او گفت‌وگو کنید.
اما هنوز یک سؤال مهم باقی مانده است:

چرا با وجود اینکه این نکات را می‌دانیم، باز هم در
لحظه‌های حساس همان واکنش‌های قدیمی را تکرار
می‌کنیم؟

در مقاله بعدی، با عنوان «چگونه رابطه با نوجوان را از نو

بسازیم؟»، درباره موانع ذهنی والدین، تغییر عادت‌های ارتباطی و ساختن یک رابطه پایدار صحبت می‌کنیم؛ مقاله‌ای که شکاف انگیزشی را پوشش می‌دهد و این خوشه محتوایی را کامل می‌کند.