

نام هستی نجش

چگونه به

نوجوانان گوش کنیم

چگونه با او صحبت کنیم



نویسنده

آدل فابر - الین مازلیش

مترجم

فاطمه سادات موسوی



انتشارات ما و شما

فهرست

- مقدمه: ۶
- فصل اول: چگونگی کنار آمدن با احساسات ۱۲
- فصل دوم: هنوز هم می‌خواهیم مطمئن شویم آیا کارها را درست انجام می‌دهند؟ ۴۲
- فصل سوم: تنبیه کنیم یا نکنیم؟! (روش‌های جایگزین تنبیه) ۶۶
- فصل چهارم: حل مسئله (با مشارکت و همفکری دو طرفه) ۸۴
- فصل پنجم: دیداری با نوجوانان ۹۹
- فصل ششم: بحث و گفتگو دربارهٔ احساسات، رابطه با دوستان و خانواده ۱۰۹
- فصل هفتم: دیداری با والدین و فرزندان نوجوانشان ۱۱۹
- فصل هشتم: نحوهٔ برخورد با مسئلهٔ رابطهٔ جنسی و مواد مخدر ۱۴۳

علت نگارش این کتاب

ظاهراً والدین نیاز مبرمی به این کتاب داشتند اما ما تا قبل از دریافت چنین نامه‌هایی متوجه نیاز آنها نبودیم:

ادل و الین عزیز،

لطفاً مکالمه کنیدا وقتی فرزندانم کوچک بودند کتاب «چگونه با کودک صحبت کنیم...» حکم کتاب مقدس را برایم داشت. اما آنها حالا یازده و چهارده ساله هستند، و من می‌کنم با مشکلاتی کاملاً متفاوت با گذشته رو به رو هستم. آیا تا به حال به نوشتن کتابی درباره رابطه والدین و نوجوانان فکر کرده‌اید؟

بعد از دریافت این قبیل نامه‌ها مکالمات تلفنی زیادی نیز با همین مضمون داشتیم:

«انجمن شهر به مناسبت روز خانواده در حال برنامه‌ریزی کنفرانس سالانه است و ما امیدواریم از راهنمایی‌های کلیدی شما دربارهٔ چگونگی رفتار با نوجوانان بهره‌مند شویم.»

بعد از این بود که تردید به سراغمان آمد. هیچ‌گاه برنامه‌ای ارائه نداده بودیم که منحصرأ به نوجوانان اختصاص داشته باشد. اما این ایده ما را علاقه‌مند کرد و با خود فکر کردیم چرا که نه؟ می‌توانیم نگاه وسیع و تازه‌ای به اصول ارتباط موثر داشته باشیم اما این بار از مثال‌هایی استفاده خواهیم کرد که در ارتباط با نوجوانان است و مهارت‌های ارتباطی را با شیوه‌ی بازی در نقش‌های مختلف به تصویر خواهیم کشید.

به نظر ما ارائه مطالب و موضوعات جدید همیشه چالش برانگیز است. هیچ‌گاه نمی‌توانید اطمینان حاصل کنید که آیا مخاطبان شما با آن ارتباط برقرار می‌کنند یا نه. خوشبختانه این اتفاق افتاد و مردم با اشتیاق گوش می‌سپردند و با شور و هیجان پاسخ می‌دادند. آنها در طول جلسه پرسش و پاسخ، نظر ما را دربارهٔ هر موضوعی (از ساعت‌های مجاز بیرون ماندن نوجوانان و گروه‌های دوستی آنها گرفته تا بی‌حرمتی نوجوانان به بزرگترها و آموزش اصول و مبانی به آنها) جویا می‌شدند. بعد از این جلسه والدین زیادی به سوی ما آمدند و تقاضا داشتند به طور خصوصی مسائل خود را مطرح کنند.

«من یک مادر مهربان هستم. پسر سیزده ساله‌ام به تازگی با بعضی از همکلاسی‌های نابابش بیرون می‌رود. می‌دانم که آنها اهل مواد مخدر و چیزهای ناسالم دیگری هستند.

مرا به او گوشزد می‌کنم که از آنها فاصله بگیرد، اما به هیچ وجه به حرفم توجه نمی‌کند. من می‌کنم یک نبرد مملو به شکست را با او شروع کرده‌ام. چه طور می‌توانم به او بفهمانم که راه اشتباهی را در پیش گرفته است؟»

«فیلی ناراحت. به تازگی متوجه شده‌ام که دفترم ایمیلی از یک پسر دریافت کرده که به او پیشنهاد دوستی داده است. نمی‌دانم بایستی چه کار کنم. آیا با والدین آن پسر تماس بگیرم؟ یا موضوع را به مدرسه گزارش دهم؟ بایستی چه چیزی به دفترم بگویم؟»
«تازه متوجه شده‌ام که فرزند دوازده ساله‌ام سیگار می‌کشد. باید چه رفتاری با او در پیش بگیرم؟»

«چیزی نمانده که از شدت ناراحتی و ترس سکنه کنم. مشغول نظافت اتاق پسرم بودم که چشمم به شعری افتاد که او دربارهٔ خودکشی نوشته است. فعالیت او در درس و مدرسه فیلی خوب است. دوستان زیادی دارد. به نظر نمی‌رسد که ناراحت و غمگین باشد. اما شاید مسئله‌ای وجود دارد که من از آن بی‌خبرم. آیا باید به او بگویم که شعرش را پیدا کرده‌ام؟»

«دفترم هندی پیش‌تر بیشتر وقتش را با پت کردن با یک پسر شانزده ساله می‌گذرانید. حالا آن پسر می‌خواهد دفترم را ببیند. به نظرم بهتر است همراه با دفترم در این ملاقات حضور داشته باشم. نظر شما چیست؟»

در راه بازگشت به خانه بی‌وقفه با یکدیگر صحبت کردیم: متوجه شدیم این والدین در مورد چه موضوعاتی اظهار نگرانی می‌کردند!... امروز ما در یک دنیای بسیار متفاوت زندگی می‌کنیم!... اما آیا زمانه تا این حد عوض شده است؟ آیا وقتی فرزندان ما وارد نوجوانی می‌شدند، ما و دوستان ما دربارهٔ موضوعاتی مانند رابطه جنسی، مواد مخدر و تاثیرات بد هم سن و سالان و حتی خودکشی نگران بودیم؟ اما آنچه که امشب شنیدیم تا حدی بدتر و ترسناک‌تر به نظر می‌رسد. مسائل نگران کننده حتی از این نیز بیشتر هستند و مشکلات شروع زود هنگامی داشته‌اند. شاید به این خاطر که بچه‌ها زودتر به بلوغ رسیده‌اند.

چند روز بعد تماس تلفنی دیگری را از یک مدیر مدرسه دریافت کردیم:

«ما به تازگی در دو حوزه راهنمایی و دبیرستان خود در حال برگزاری یک برنامه آزمایشی هستیم. نسخه‌ای از کتاب چگونه با کودک گوش کنیم، چگونه با او صحبت کنیم را به تمام

والدین شرکت کننده داده ایم. از آنها که کتاب شما بسیار مفید و موثر واقع شد از شما تقاضا داریم تا با والدین جلسات ففوری داشته باشید و مدیریت کارگاه‌های آموزشی را بر عهده بگیرید.»

به مدیر مدرسه گفتیم که به پیشنهادش فکر می‌کنیم و بعد با او تماس می‌گیریم. در طی روزهای بعدی به یادآوری و صحبت درباره نوجوانانی پرداختیم که بیش از هر کس دیگری آنها را می‌شناختیم (یعنی فرزندان خودمان). به گذشته برگشتیم و به یادآوری خاطرات مربوط به سال‌های بلوغ آنها که مدت‌ها به دست فراموشی سپرده بودیم، پرداختیم. لحظات دردناک و شاد و هم چنین زمان‌هایی که نفس در سینه مان حبس می‌شد! به تدریج دوباره به همان پایگاه عاطفی - هیجانی سال‌های گذشته وارد شدیم و همان ترس و نگرانی‌ها را از نو تجربه کردیم. بار دیگر غرق در این تفکر شدیم که چه چیزی این مرحله از زندگی را تا این حد دشوار و تنش‌زا ساخته است.

نمی‌توان گفت که در همان سال‌ها آگاه و هشیار نشده بودیم. از زمانی که فرزندانمان به دنیا آمدند این گفته‌ها را بارها می‌شنیدیم، «تا وقتی بچه‌ها هنوز کوچک هستند از وجودشان لذت ببرید.» یا «بچه‌های کوچک، مشکلات کوچک؛ بچه‌های بزرگ، مشکلات بزرگ». بارها و بارها به ما گفته می‌شد که یک روز همین بچه کوچک دوست داشتنی ما به بیگانه‌ای ترشو تبدیل می‌شود که سلايق ما را نمی‌پذیرد و انتقاد می‌کند، با قوانین ما به مبارزه برمی‌خیزد و ارزش‌های ما را ناچیز گرفته و رد می‌کند.

با این حال اگرچه به نحوی آماده بروز چنین تغییراتی در رفتار فرزندانمان بودیم، اما هیچ‌کس ما را برای مواجه شدن با احساس کمبود و گم‌گشتگی مان آماده نساخته بود:

کمبود رابطه گرم و صمیمی گذشته. (این انسان پرکینه و پرخاشگر که در خانه من زندگی می‌کند کیست؟)

کمبود اعتماد به نفس. (چرا او به این شکل رفتار می‌کند؟ آیا دلیل رفتارش کاری است که من انجام داده‌ام... یا کاری است که انجام نداده‌ام؟)

کمبود حس رضایتمندی از اینکه روزی مورد نیاز آنها بودیم. «نه، شما لازم نیست با من بیایی، دوستام با من هستند.»

کمبود حس هویت و اعتبار به عنوان محافظانی که تا پیش از این کودکانمان را از خطر در امان نگه می‌داشتیم. (شب از نیمه گذشته، کجاست؟ چه می‌کند؟ چرا هنوز به خانه برنگشته؟)

و حتی آنچه که بیشتر از احساس کمبودی که داشتیم احساس می‌شد، ترس ما بود. (چه طور می‌توانیم فرزندانمان را در پیمودن این سال‌های سخت و طاقت‌فرسا یاری کنیم؟ از چه طریق می‌توانیم به خود کمک کنیم؟)

اگر آنچه که خواندیم وضعیتی است که والدینی نظیر ما در نسل قبل داشته‌اند، پس وضعیت والدین امروزی به چه شکلی خواهد بود؟ آنها فرزندان خود را در محیط و فرهنگی بزرگ می‌کنند و پرورش می‌دهند که بدجنس‌تر، گستاخ‌تر، خشن‌تر، مادی‌گرا تر، به لحاظ جنسی فریبنده‌تر و در نهایت بی‌رحمانه‌تر از هر زمان دیگری است. والدین امروزی چه طور ممکن است احساس درماندگی نکنند؟ چه طور می‌توانند راه افراط و تفریط را در پیش بگیرند؟

فهمیدنش آسان است که چرا برخی از والدین مستبدانه و سخت‌گیر واکنش نشان می‌دهند، چرا آنها قوانین را تعیین می‌کنند، هر نوع تخلفی را تنبیه می‌کنند (هر چه قدر هم کم اهمیت باشد) و به هر نحوی که شده قصد کنترل کردن فرزند نوجوان خود را دارند. هم‌چنین می‌توانیم پی ببریم چرا برخی دیگر همه چیز را رها می‌کنند، دست‌های خود را به نشانه تسلیم بالا می‌برند، وانمود می‌کنند که مشکلات را نمی‌بینند و چشم انتظار بهترین وقایع نشسته‌اند. با این همه فقط می‌توان گفت این دو رویکرد («آن چیزی که من می‌گویم را انجام بده» یا «هر کاری که می‌خواهی انجام بده») تنها فرصت و امکان ارتباط موثر با نوجوانان را از شما می‌گیرد.

یک نوجوان چه طور می‌تواند با والدینی که بسیار مستبد و تنبیهی هستند راحت بوده و صداقت داشته باشد؟ او چه طور می‌تواند از والدینی که کاملاً سهل‌گیر و بی‌توجه هستند راهنمایی بخواهد؟ باید بدانیم که رفاه و بهبودی نوجوانان ما - و گاهی اوقات احساس امنیت درونی‌شان - در گروی دسترسی آنها به افکار و