



اهمیت برقراری ارتباط مؤثر والدین با نوجوانان

هنر فرزند پروری

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله قادر باشند:

ارتباط را تعریف کنند و اجزای آن را نام ببرند.

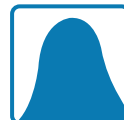
اهمیت ارتباط مؤثر در خانواده را بیان کنند.

عناصر اصلی ارتباط مانند گوش دادن فعال را شرح دهند.

راهکارهای برقراری ارتباط مثبت خانواده با نوجوانان را توضیح دهند.

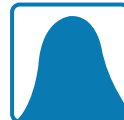
سارا پارسا

مدیر و مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی اهواز



فریبا ایدنی

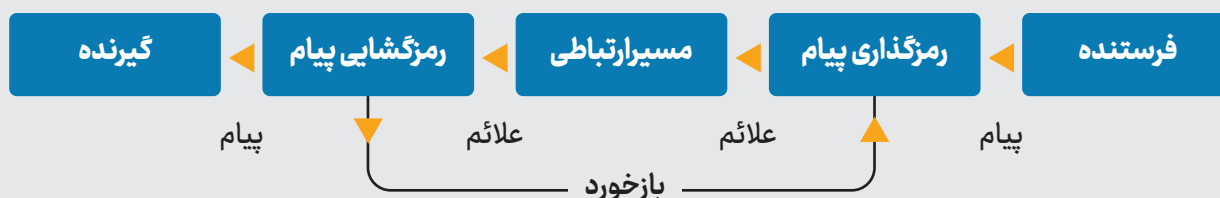
کارشناس مسؤول آموزش بهورزی معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی اهواز



فیروزه رستمی

کارشناس مسؤول سلامت روان معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد





مقدمه

نوجوانی دوره‌ای دشوار میان کودکی و بزرگسالی است. مرحله‌ای مهم و پرچالش از زندگی انسان که با تغییرات گسترده جسمی، روانی و اجتماعی همراه است. در میان دوره‌های مختلف رشد و تحول انسان نوجوانی یکی از مهم‌ترین و در عین حال مخاطره‌آمیزترین و بحرانی‌ترین دوره‌ها به شمار می‌رود. تغییرات مختلف جسمی و روانی که در این دوره به‌وقوع می‌پیوندند، نوجوان را در برابر مسایل مختلف اجتماعی آسیب‌پذیرتر می‌سازد. بنابراین برقراری ارتباط مؤثر بین والدین و نوجوانان، یکی از عوامل کلیدی در رشد و توسعه شخصیت نوجوان است.

تعریف ارتباط

ارتباط چیست؟ آیا کسی را می‌شناسید که با دیگران ارتباط برقرار نکند؟ شما در طول روز با چه کسانی ارتباط دارید؟ ارتباط فرآیندی است که به واسطه آن فرستنده از طریق یک مسیر ارتباطی پیامی را به گیرنده انتقال می‌دهد. گیرنده پس از دریافت پیام، بازخورد آن را به فرستنده منتقل می‌کند. بدون وجود هر یک از این عناصر، برقراری ارتباط غیر ممکن یا ناقص است.

هدف از برقراری ارتباط با دوستان، اعضای خانواده، همکاران، آشنایان و ... چیست؟ اهداف افراد در برقراری ارتباط با یکدیگر متفاوت است. مهم‌ترین اهداف ارتباط در نمودار زیر نشان داده شده است.

انواع ارتباط: افراد با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و این ارتباط بسته به نوع پیام و محتوای پیامی که

رد و بدل می‌شود، متفاوت است. انتخاب روش‌های ارتباطی مورد استفاده و نوع ارتباط، تأثیر فراوانی بر زندگی افراد می‌گذارد. «ارتباط» براساس یکی از روش‌های مورد استفاده به شش دسته تقسیم می‌شود که در نمودار نشان داده شده است. (۲)

اهمیت ارتباط مؤثر: ارتباط نه تنها وسیله انتقال اطلاعات بین افراد، بلکه راه نشان دادن احساسات به دیگران و بهترین روش برای حل سوء تفاهم‌ها و لازمه رشد یک اجتماع است.

یک ارتباط نامؤثر باعث ایجاد سوء تفاهم، نارضایتی، احساس تنهایی و تعارض در افراد خانواده و جامعه می‌شود. در طول زمان به اعتمادبه‌نفس افراد آسیب می‌زند و توانایی فرد را برای مقابله با مشکلات زندگی کاهش می‌دهد. (۳)



جملات ترحم آمیز: شما دارین منو مریض می‌کنین... از دست شما موهام سفید شد... تقصیر شماست... میخواین منو بکشین.

مقایسه: چرا سعی نمی‌کنی یک‌بار هم که شده مثل برادرت باشی؟... چرا تو هیچ وقت مثل یاسین لباس نمی‌پوشی... ببین همه چیزش مرتب، آدم لذت می‌بره از دیدنش.

کنایه زدن: می‌دونی فردا امتحان داری ولی کتابت رو جا گذاشتی... چه باهوش! این تمرین رو می‌خوای فردا ببری مدرسه... شاید معلمت بتونه خط چینی بخونه ولی من که نمی‌تونم.

پیشگویی کردن: تو در مورد مدرسه به من دروغ گفتی... این‌طور نیست؟

ویژگی‌های شخصیتی اثر گذار در ارتباط

گاهی اوقات در موقعیتی قرار گرفته‌اید که متوجه شده‌اید فرد مقابل، با شما صادقانه صحبت نمی‌کند و این تصور باعث شده است ارتباط شما با او کم‌رنگ شود؛ در این صورت برای ایجاد روابط پایدار چه رفتاری باید داشته باشید و چه نکاتی را باید رعایت کنید؟ برخی از این ویژگی‌ها عبارت است: از صداقت، احترام به طرف مقابل، رازداری، مسؤولیت پذیری.

اهمیت ارتباط مؤثر در خانواده

ارتباط مؤثر پایه‌گذار صمیمیت، اعتماد، احترام و همکاری در خانواده است. وقتی اعضای خانواده بتوانند احساسات، نیازها و نگرانی‌های خود را بدرستی بیان کنند و درک متقابل داشته باشند، فضای خانه به محیطی امن و حمایتگر تبدیل می‌شود.

ارتباط مؤثر، پنج نتیجه مهم به دنبال دارد: بهبود اعتماد به نفس نوجوانان

- کاهش چالش‌ها و تنش‌های خانوادگی
- تقویت مهارت‌های حل مسأله
- پیشگیری از مشکلات روانی و رفتاری
- کمک به ایجاد هویت سالم و مستقل



موانع ارتباط مؤثر

بعضی از پیام‌ها مانع از برقراری ارتباط مؤثر بین افراد می‌شود. پرهیز از این موانع باعث ثمربخش شدن ارتباط می‌شود.

مثال‌های زیر، نمونه‌هایی از این موانع هستند:

سرزنش و اتهام: باز که جای انگشتات روی در مونده... تو همیشه همین‌جوری کار می‌کنی... یکبار نشد کارتو درست انجام بدی... مشکلک هم اینه که هیچ وقت درست به حرفام گوش نمی‌کنی.

اسم گذاشتن: هوای بیرون خیلی سرده مگه میشه با این لباس نازک رفت بیرون... تو این قدر کودنی که همین مسأله ساده رو نمی‌فهمی؟ توی این سرما، لباس تابستونی پوشیدن کار احمقاست! تو خیلی شلخته‌ای... همیشه اتاقت مته طویله‌اس!

تهدید: اگه یکبار دیگه به اون چراغ دست بزنی، کتک مفصلی بهت می‌زنم.

اگه همین الان آدامس‌رو از دهنه نندازی بیرون خودم میام دهنه‌تو پاره می‌کنم، میکشمش بیرون! اگه فوری لباستو نپوشی، خودم تنهایی می‌رم مهمونی و تو توی خونه می‌مونی.



گاهی لازم است درکنار فرزندان بنشینید و با او تماس چشمی برقرار کنید و از پاسخ‌های کوتاه و غیرقضاوتی استفاده کنید. پاسخ‌های خنثی به نوجوان کمک می‌کند تا بفهمد والد به او گوش می‌دهد و مایل به ادامه صحبت است مثل: خوب. اوه. واقعا. راستی. متوجهم. که اینطور و... این کلمات همراه با کمی توجه زمینه‌ای ایجاد می‌کند که کودک افکار و احساسات خود را جستجو کرده و راهی برای حل مشکلش پیدا کند.

۲. **درخواست برای صحبت بیشتر:** این روش شامل عباراتی است که تمایل والد را برای ادامه صحبت‌های فرزندان و دریافت اطلاعات بیشتر بدون فشار آوردن بر آن‌ها نشان می‌دهد و تشویق‌شان می‌کند تا بیشتر و با تفصیل برای والدین توضیح دهند، مثل: «دوست داری بیشتر در موردش حرف بزنی؟ جالبه... دوست دارم همه ماجرا رو بشنوم. اگر شنونده صحبت‌های فرزند خود باشیم رفته‌رفته احساس ناخوشایندی که تجربه می‌کند از بین می‌رود و قادر است درباره مشکل خود بیشتر فکر کند.

چالش‌های ارتباط با نوجوان

نوجوانان در این دوره با تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی بسیاری روبرو هستند. آن‌ها گاه احساسات خود را بخوبی نمی‌شناسند یا نمی‌دانند چگونه بیان کنند. از سوی دیگر والدین نیز ممکن است نگران آینده فرزندان باشند و ناخودآگاه رفتارهایی کنترل‌گرانه یا قضاوت‌گر از خود نشان دهند که منجر به بروز تنش و دوری عاطفی می‌شود. (۱،۴)

راهکارهای برقراری ارتباط مثبت بین خانواده و نوجوان

گوش دادن فعال

گوش دادن پذیرنده، ابزاری است برای انتقال این پیام که من تو را درک می‌کنم، می‌پذیرم و به حرف‌هایت گوش می‌دهم. این روش در ادبیات فرزندپروری روش «راهگشا» نامیده می‌شود. گوش دادن پذیرنده به دو شکل از طرف شنونده ابراز می‌شود:

۱. **ارایه پاسخ‌های خنثی درحین صحبت کردن فرزندان**

صحبت کردن

صحبت کردن و توضیح دادن در مورد مسایل قادر است بسیاری از مشکلات را بدون توسل به روش‌هایی همچون دادزدن، قهر کردن و دعوا کردن حل کند. بیشتر والدین قدرت صحبت کردن و گفت‌وگو را فراموش می‌کنند. گفت و گو مقدم بر دیگر روش‌های تربیت است و اگر برای حل مشکلات با فرزندان گفت‌وگو کنید او نیز یاد می‌گیرد به جای بد رفتاری و بداخلاقی از گفت و گو استفاده کند. پیام‌هایی با فاعل «من» برای پایه‌گذاری یک ارتباط مؤثر، ضروری است و یک راهبرد اساسی برای بیان احساسات در فرزندپروری و همچنین بیان درخواست‌هایی که والدین از فرزندشان دارند، محسوب می‌شود.

پیام‌هایی از این دست در یک فرمول شش مرحله‌ای اجرا می‌شود:

گام اول، توصیف رفتار بدون سرزنش با استفاده از: «وقتی که...». مثال: «وقتی دیر برمی‌گردی خونه و اطلاع هم نمی‌دی، ما خیلی نگران می‌شیم».

گام دوم، توصیف احساس نوجوان و همدلی با استفاده از «می‌دونم دوست داری»

مثال: «می‌دونم با دوستان بهت خوش می‌گذره و سخته که دایم حواس به ساعت باشه ولی...»

گام سوم، توصیف دیدگاه و احساس والد با استفاده از: «من احساس می‌کنم».

چون والد باید صادقانه احساسات خود را بیان کند و نوجوان را در جریان هیجاناتی که تجربه می‌کند

قرار دهد. مثال: «من خیلی نگران می‌شم که مبدا اتفاقی برات افتاده باشه»

گام چهارم، توضیح دلیل دیدگاه یا احساس والد. با استفاده از: «چون...» مثال: «چون شب ممکنه اتفاقی بیفته... خطری تهدیدت کنه»

گام پنجم، ارائه یک راه‌حل اولیه با استفاده از: «به نظرت» مثال: «به نظرت چطوره اگه وقتی خواستی دیرتر بیای، یک پیام کوتاه برام بفرستی؟»

گام ششم، ارائه پیشنهاد دقیق برای حل مسأله. مثال: «بیا باهم راهی پیدا کنیم دیگه این ماجرا تکرار نشه» (۳)

نتیجه‌گیری

برقراری ارتباط مؤثر با نوجوان، یکی از چالش‌های مهم در فرزندپروری بوده که نیازمند درک، صبر و مهارت‌های ارتباطی مناسب است. والدین و بزرگ‌ترها باید با استفاده از راهکارهای صحیح و گوش دادن به نیازهای نوجوانان، فضایی ایجاد کنند که آن‌ها بتوانند احساسات و نگرانی‌های خود را براحتی بیان کنند.

ارتباط مؤثر با نوجوانان، هنری است که با تمرین، آگاهی و صبوری به دست می‌آید. این ارتباط نه تنها به بهبود روابط خانوادگی کمک می‌کند، بلکه پایه‌گذار اعتماد، امنیت عاطفی و رشد شخصیتی نوجوان است. والدینی که به جای کنترل مطلق، گفت‌وگوی همراه با احترام و همدلی را انتخاب می‌کنند، رابطه‌ای پایدار و معنادار با فرزند خود خواهند ساخت که تا سال‌های آینده نیز ادامه خواهد داشت.

منابع

۱. یوسف زاده، مهدی - روان‌شناسی رشد؛ دوران نوجوانی (۱۳۹۹)، انتشارات سمت
۲. دوراندیش، مهدی، کفاشان، محمد، آزاد، ابراهیم، صادق معصومه و همکاران، ارتباط مؤثر (۱۳۹۸۴) (۱)، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی، (۲۱۲)، (۳-۷۷ ص)
۳. دکتر فتی لادن، دکتر موتایی فرشته، محمدخانی شهرام، کاظم زاده عطوفی مهرداد - مجموعه مهارت‌های زندگی (۱۳۹۵) چاپ اول، ناشر: میانکوشک، ۲۱۲ص
۴. احمدی، لیلا - ارتباط مؤثر والدین با نوجوانان (۱۴۰۰) انتشارات مهرسا
۵. رحیمی، سارا - مهارت‌های ارتباطی در خانواده (۱۳۹۸) انتشارات ارجمند.