

به نام خدا

اصول ارتباط مؤثر والدین با نوجوانان

دوران نوجوانی مرحله‌ای است که در آن روابط خانوادگی دستخوش تغییرات مهمی می‌شود. نوجوانان در این دوره به تدریج از وابستگی کامل به والدین فاصله می‌گیرند و تلاش می‌کنند هویت، استقلال و جایگاه اجتماعی خود را شکل دهند. این فرایند طبیعی گاهی ممکن است با تعارض‌های خانوادگی، سوءتفاهم یا کاهش گفت‌وگو بین والدین و نوجوان همراه شود. پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد کیفیت رابطه والد-نوجوان یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر مشکلات روانی، افت تحصیلی، رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی است. نوجوانانی که رابطه‌ای گرم، حمایتگر و همراه با احترام متقابل با والدین خود دارند، در مقایسه با سایر نوجوانان از سلامت روانی بهتر، اعتمادبه‌نفس بیشتر و مهارت‌های اجتماعی قوی‌تری برخوردارند.

ارتباط مؤثر با نوجوانان به معنای حذف اختلاف نظر یا تعارض نیست؛ بلکه به معنای ایجاد فضایی است که در آن نوجوان بتواند احساسات، نگرانی‌ها و دیدگاه‌های خود را بیان کند و در عین حال از راهنمایی و حمایت والدین نیز بهره‌مند شود. در چنین فضایی، والدین نقش راهنما و حامی را ایفا می‌کنند، نه صرفاً کنترل‌کننده یا تصمیم‌گیرنده مطلق. چهارچوب کلی این ارتباط بر پایه احترام، گفت‌وگوی مستمر، همدلی و مرزبندی منطقی شکل می‌گیرد.

اصل اول: شنیدن فعال

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی والدین، توانایی شنیدن فعال است. شنیدن فعال فراتر از شنیدن کلمات نوجوان است و شامل توجه به احساسات، نگرانی‌ها و نیازهای پنهان در پشت صحبت‌های او می‌شود. بسیاری از نوجوانان احساس می‌کنند که والدینشان پیش از آنکه حرف‌های آنان را به طور کامل بشنوند، شروع به قضاوت، نصیحت یا ارائه راه‌حل می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود نوجوانان به تدریج تمایل خود را برای صحبت کردن از دست بدهند.

در شنیدن فعال، والدین تلاش می‌کنند بدون قطع کردن صحبت، بدون قضاوت و با تمرکز کامل به نوجوان گوش دهند. تماس چشمی، زبان بدن مناسب و بازتاب دادن احساسات نوجوان از جمله نشانه‌های شنیدن فعال است. برای مثال، والد می‌تواند بگوید:

«به نظر می‌رسد امروز در مدرسه خیلی ناراحت شده‌ای» یا «می‌فهمم که این موضوع برایت مهم است». چنین واکنش‌هایی به نوجوان نشان می‌دهد که احساسات او درک می‌شود و همین امر اعتماد و صمیمیت را در رابطه تقویت می‌کند.

اصل دوم: مرزبندی روشن و منطقی

نوجوانان در مسیر رشد به دنبال استقلال هستند، اما در عین حال همچنان به چارچوب و راهنمایی والدین نیاز دارند. وجود قوانین روشن و منطقی در خانواده به نوجوان احساس امنیت و پیش‌بینی‌پذیری می‌دهد. در خانواده‌هایی که قوانین مبهم یا متناقض هستند، نوجوانان بیشتر دچار سردرگمی و تعارض می‌شوند.

مرزبندی سالم به معنای تعیین قوانین مشخص درباره موضوعاتی مانند زمان استفاده از تلفن همراه، ساعت بازگشت به خانه، مسئولیت‌های درسی یا وظایف خانوادگی است. با این حال، نحوه بیان این قوانین بسیار مهم است. قوانینی که بدون توضیح و تنها با دستور مطرح می‌شوند، معمولاً با مقاومت نوجوان روبه‌رو می‌شوند. در مقابل، زمانی که والدین دلیل قوانین را توضیح می‌دهند و در برخی موارد نظر نوجوان را نیز می‌پرسند، احتمال پذیرش آن‌ها بیشتر می‌شود.

مرزبندی مؤثر همچنین نیازمند ثبات است. اگر والدین گاهی قوانین را اجرا کنند و گاهی نادیده بگیرند، نوجوان پیام‌های متناقض دریافت می‌کند. ثبات در اجرای قوانین باعث می‌شود نوجوان به تدریج مسئولیت‌پذیری بیشتری پیدا کند.

اصل سوم: گفت‌وگوی غیرقضاوتی

یکی از عوامل اصلی فاصله گرفتن نوجوانان از والدین، تجربه قضاوت شدن یا سرزنش مکرر است. زمانی که نوجوان احساس کند هر صحبت او با انتقاد، مقایسه یا نصیحت طولانی همراه می‌شود، احتمالاً ترجیح می‌دهد مسائل خود را با دوستان یا همسالان در میان بگذارد.

گفت‌وگوی غیرقضاوتی به این معناست که والدین پیش از هر واکنشی تلاش کنند دیدگاه نوجوان را درک کنند. استفاده از پرسش‌های باز می‌تواند به ادامه گفت‌وگو کمک کند. پرسش‌هایی مانند «به نظر خودت چه چیزی باعث شد این اتفاق بیفتد؟» یا «فکر می‌کنی چه راهی برای حل این مشکل وجود دارد؟» نوجوان را تشویق می‌کند تا درباره تجربه‌های خود بیشتر فکر کند و مسئولیت تصمیم‌هایش را بپذیرد.

در این نوع گفت‌وگو، هدف والدین کنترل کامل رفتار نوجوان نیست، بلکه کمک به رشد توانایی تصمیم‌گیری و حل مسئله در اوست. چنین رویکردی باعث می‌شود نوجوان احساس احترام و ارزشمندی بیشتری کند.

اصل چهارم: همراهی و حمایت هیجانی

نوجوانان در این دوره با طیف گسترده‌ای از هیجان‌ها مواجه می‌شوند؛ از هیجان‌های مثبت مانند هیجان موفقیت و دوستی گرفته تا احساساتی مانند اضطراب، خشم، ناامیدی یا سردرگمی. نحوه واکنش والدین به این هیجان‌ها تأثیر زیادی بر سلامت روان نوجوان دارد.

همراهی هیجانی به این معناست که والدین احساسات نوجوان را جدی بگیرند و آن‌ها را کوچک یا بی‌اهمیت جلوه ندهند. عباراتی مانند «این که چیزی نیست»، «زیاد حساس نباش» یا «همه این مشکل را دارند» ممکن است از نظر والدین آرام‌کننده باشد، اما برای نوجوان می‌تواند به معنای نادیده گرفتن احساساتش تلقی شود.

در مقابل، پذیرش احساسات نوجوان و بیان جملاتی مانند «می‌فهمم که این موضوع برایت ناراحت‌کننده است» یا «اگر دوست داری بیشتر درباره‌اش صحبت کنیم» می‌تواند به او کمک کند هیجان‌های خود را بهتر مدیریت کند. نوجوانانی که حمایت هیجانی والدین را تجربه می‌کنند، معمولاً مهارت‌های تنظیم هیجان قوی‌تری دارند و در مواجهه با استرس‌ها بهتر عمل می‌کنند.

اصل پنجم: احترام به حریم خصوصی

با افزایش سن، نوجوانان به تدریج نیاز بیشتری به حریم شخصی و استقلال پیدا می‌کنند. داشتن فضای شخصی برای نوجوان به او کمک می‌کند هویت فردی خود را شکل دهد و احساس اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد. احترام به حریم خصوصی به معنای بی‌توجهی به رفتارهای نوجوان نیست، بلکه به معنای ایجاد تعادل بین نظارت والدین و استقلال نوجوان است.

والدین می‌توانند در عین نظارت، اعتماد خود را نیز نشان دهند. برای مثال، به جای بررسی مداوم وسایل شخصی نوجوان یا خواندن پیام‌های او، بهتر است از طریق گفت‌وگو و ایجاد رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد از وضعیت او آگاه شوند. زمانی که نوجوان احساس کند والدین به او اعتماد دارند، احتمال اینکه در مواقع مشکل به آن‌ها مراجعه کند بیشتر می‌شود.

در نهایت، ارتباط مؤثر با نوجوانان فرایندی تدریجی و پویا است که نیازمند صبر، انعطاف‌پذیری و یادگیری مداوم از سوی والدین است. والدینی که می‌توانند میان حمایت عاطفی، احترام به استقلال و ارائه راهنمایی تعادل برقرار کنند، نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت سالم و مسئولیت‌پذیر نوجوانان ایفا می‌کنند.

منابع:

Keijsers, L. (2022). Parental monitoring and adolescent development revisited. *Child Development Perspectives*.

Branje, S. (2021). Parent–adolescent relationships. *Annual Review of Psychology*.