



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# ارتباط بهتر با فرزندان (ویژه مطالعه والدین)



آنچه برای نوجوانان و جوانان اتفاق می افتد

مشکلات رایج در روابط والدین و فرزندان

آشنایی با چند مهارت جهت ارتباط موثرتر با فرزند

نکاتی برای گفتگوی موثر

نکاتی برای برقراری ارتباط موثر

برخی سوالات متداول والدین

نکاتی برای کمک به والدین

وضع قوانین، محدودیت‌ها و عواقب آن‌ها

نتیجه گیری

شناسه اثر:

نویسندگان: فاطمه حسین پور، دکتر حسن اکبرزاده

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرائی: علی صیدی، سلماز طاهری

طراح گرافیک: محمدرضا بادپر

تیراژ: الکترونیک

نوبت چاپ: چاپ اول

سال انتشار: ۱۳۹۹

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان پروفیسور ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم <http://ch.saorg.ir>



پدر و مادر بودن کار دشواری است و والد بودن را می‌توان کمک به فرزندان برای کسب تجربیات متفاوت در دنیای پیچیده امروزی و قرار دادن ابزارهایی در اختیار او برای یادگیری از این تجارب تعریف کرد.

ما به‌عنوان والدین، از سال‌های ابتدایی زندگی فرزندانمان دنیای آن‌ها هستیم و می‌توانیم بر اعمال و تصمیمات آن‌ها تأثیر بگذاریم. با آن‌ها همراه هستیم، و سپس به سال‌های نوجوانی می‌رویم که نوجوانان می‌توانند همه‌چیز و همه افراد اطراف خود را به چالش بکشند. این یک قسمت طبیعی از رشد فرزندان در هر خانواده‌ای است، اما ممکن است این مرحله رشدی در خانواده‌هایی که ارتباط بین اعضای خانواده دچار مشکل است به دشواری و همراه با پاره‌ای مشکلات سپری گردد. هدف از جمع آوری این مطلب کمک و ارائه چند راهکار برای مقابله با چالش‌های پیش روی والدین در دوران نوجوانی است.

کسب اطلاعات بیشتر در خصوص دوران نوجوانی و جوانی می‌تواند به والدین کمک کند تا تغییراتی را که نوجوانان و جوانان متحمل می‌شوند بهتر درک کرده و با همدلی بیشتر و ارائه راهکار مناسب در زمان مناسب این دوران را به بهترین شکل سپری نمایند.

## آنچه برای نوجوانان و جوانان اتفاق می افتد:

انسان در جریان رشد خود از دوره‌های متفاوتی می‌گذرد که هر دوره شرایط خاص روانی و اجتماعی خود را دارد. یکی از دوره‌های مهم و سرنوشت‌ساز رشد انسان، دوره نوجوانی است که قبلاً تصور می‌شد سنین ۱۹-۱۲ سالگی را دربر می‌گیرد ولی نتایج اخیر نشان داده‌است که این دوره تا سن ۲۲-۲۰ سالگی ادامه می‌یابد. به این ترتیب بسیاری از دانش‌جویان در اواخر دوره نوجوانی قرار دارند.

در زیر مراحل آورده شده که نوجوانان آن را طی می‌نمایند و والدین با آشنایی از این مراحل، توانایی خود را در ترغیب نوجوانان به ایجاد و احساس هویت موفق افزایش خواهند داد.

**۱.** نوجوانان در مرحله شکل‌دهی استقلال و فردیت خود از خانواده و ایجاد و رشد ارزش‌های خود هستند.

**۲.** نوجوانان به استقلال نیاز دارند از این‌رو حس جدایی از ارزش‌های خانواده و عصیان می‌تواند به آن‌ها انرژی لازم برای انجام این کار را بدهد. چالش قوانین و ارزش‌ها را به‌عنوان راهی برای ایجاد فردیت خود تعیین می‌کنند و این کار را

- معمولاً از طریق درگیری و تقابل انجام می‌دهند.
- ۳.** نوجوانان ممکن است رفتاری دور از احترام داشته باشند یا والدین و دیگر شخصیت‌های معتبر را مسخره کنند. در ذهن یک نوجوان، این سرپیچی استقلال آن‌ها را بیان می‌کند و محک خوبی برای توانایی‌های والدین در کنترل این مرحله شناخته می‌شود.
- ۴.** تغییرات هورمونی باعث نوسانات خلقی می‌شود که با گریه کردن، افزایش حساسیت، شعله‌ور شدن ناگهانی احساسات، افزایش نیاز به فعالیت بدنی و خنده و قهقهه‌های نا به‌جا مشخص می‌شود.
- ۵.** نوجوانان شروع به توسعه روابطشان با همسالان خود می‌کنند و سعی می‌کنند تا از جایگاه مناسبی در بین همسالان خود برخوردار شوند.
- ۶.** نوجوانان به حریم خصوصی نیاز شدیدی دارند که به آن‌ها حس جدیدی از کنترل و استقلال نیز می‌دهد. آن‌ها به این حریم خصوصی احتیاج دارند تا مسائل را خودشان آزمایش کنند.
- ۷.** نوجوانان ممکن است هم‌زمان احساس قدرت و کفایت و همچنین ترس از عدم کفایت و شکست را تجربه کنند.
- ۸.** نوجوانان هنوز به کمک و نظارت والدین احتیاج دارند، اما به روشی متفاوت از آنچه در کودکی نیاز داشتند.

## مشکلات رایج در روابط والدین و فرزندان:

شاید یکی از مشکلات بسیاری از والدین این است که نمی‌توانند نوجوانان یا جوانان را به انجام هر کاری در زمان مناسب آن متقاعد کنند. در واقع می‌توان گفت داشتن ارتباط خوب با نوجوان کار بسیار مشکلی است و شاید گاهی اوقات معقولانه‌ترین درخواست والدین می‌تواند منجر به بحث‌وجدلی کوتاه یا کشمکشی طولانی‌مدت شود. برای درک بهتر فرزندانمان باید خودمان را به جای آنها بگذاریم و از دریچه نگاه آنها به دنیا بنگریم. به مکالمات زیر توجه نمایید.

**والدین** "من دیگر او را درک نمی‌کنم."

**فرزندان** "کاش مادر و پدرم به من گوش می‌دادند و مدام با من مشاجره نمی‌کردند و مرا مقصر همه امور نمی‌دانستند."

**والدین** هر وقت سعی می‌کنم بفهمم که او به دنبال چه چیزی است، درنهایت او فریاد می‌زند که "به تو مربوط نیست و دخالت نکن" سپس در را محکم می‌بندد، یا خانه را ترک می‌کند و من نمی‌دانم کجا رفته است یا کی برمی‌گردد. سپس مضطرب شده - و عصبانی می‌شوم. مدام از خودم می‌پرسم کجا اشتباه کردم و بعد احساس گناه می‌کنم.

**فرزندان** "به نظر می‌رسد هیچ‌کس احساسات من را درک نمی‌کند. آن‌ها فکر می‌کنند من بچه هستم و هیچ نگرانی ندارم. آن‌ها اشتباه می‌کنند."

**والدین** ما از هم فاصله گرفته‌ایم و کاش این‌گونه نمی‌شد

**فرزندان** "کاش آن‌ها به‌جای اینکه وانمود کنند که مرا می‌فهمند با من صحبت می‌کردند و مرا درک می‌کردند"

**والدین** «من فقط احساس می‌کنم که او انتظار دارد که من بله قربان گوی او باشم. فقط به او پول توجیبی بدهم، لباس‌هایش را بشویم، و هیچ سؤالی نپرسم. من می‌دانم که او احساس می‌کند من او را درک نمی‌کنم، اما چگونه می‌توانم او را درک کنم وقتی او با من صحبت نمی‌کند؟

**فرزندان** "ای کاش پدر و مادرم به‌جای این‌که برای من قانون و مرز بگذارند و در مورد هر مسئله‌ای برای من سخنرانی کنند، با دقت به من گوش می‌دادند."

**والدین** "انگار ما در یک چرخه گیر کرده‌ایم که هرروز در مورد چیزی باهم دعوا می‌کنیم و یکدیگر را مقصر می‌دانیم. من متهم می‌شوم که او را درک نمی‌کنم اما فکر نمی‌کنم او متوجه شود که دچار سوءتفاهم شده است. من نمی‌خواهم دخالت کنم، فقط می‌خواهم اطمینان حاصل کنم که او به دردرس نمی‌افتد."

**فرزندان** "هیچ‌کس من را جدی نمی‌گیرد."

**والدین** "او می‌گوید که من برعلیه او هستم و تمام مدت به او نق می‌زنم. من می‌دانم که انتقاد کردن آزاردهنده است اما چگونه و از چه راه دیگری می‌توانم او را وادار کنم که اتاق خود را تمیز کند؟ به نظر نمی‌رسد او به احساس من اهمیت بدهد"

**فرزندان** "کاش می‌توانستم به مردم اعتماد کنم و بدون اینکه به من بخندند یا به مشکلات من بی‌اهمیت نگاه نکنند با آنها صحبت کنم"

**والدین** «کاش فرزندم به جای فریاد زدن، بی‌سروصدا و با آرامش صحبت می‌کرد»

**فرزندان** "نوجوان بودن سخت است. همیشه انجام کاری که والدینم از من می‌خواهند دشوار است. به نظر می‌رسد که همه همیشه من را تحت فشار قرار می‌دهند و کنترل زندگی‌ام را در دست دارند. من این را دوست ندارم من دوست دارم مسائل را خودم امتحان کنم. من فکر نمی‌کنم عادلانه باشد که زندگی دیگران را کنترل کنیم."



## آشنایی با چند مهارت جهت ارتباط موثرتر با فرزند

در ادامه بعضی از اصول و مهارت‌هایی آمده است که برای فرزندانمان در زمان آشنایی و پریشانی‌یاری‌دهنده است البته تضمینی نیست که حرف‌های ما پیامدهای مثبتی را که در این متن آورده شده بر فرزندان ما نیز داشته باشد اما برای شروع کار لازم هستند و آسیب‌رسان نیستند در اینجا سرنخ‌هایی را برای ارتباط بهتر شما و فرزندانان ارائه می‌دهیم و شما می‌توانید با به کار بستن این روش‌ها در منزل، نتیجه کار را بررسی نمایید. برای جلب همکاری اعضای نوجوان و جوان خانواده نیاز به کسب مهارت‌هایی داریم که در ذیل به آن‌ها اشاره می‌شود:

۱- در مواجهه با مسائل، به جای دستور دادن و تهدید کردن، ابتدا مشکل را به درستی شرح دهید و راه‌حلی را پیشنهاد بدهید.

۲- به جای خشمگین شدن و با جوان با لحن صدای تند صحبت کردن، احساس خود را نسبت به شرایط پیش رو بیان کنید.

۳- به جای سرزنش کردن که منجر به احساس گناه و خشم فرزندان می‌شود، بایبان ساده و لحن محترمانه به بررسی موضوع بپردازید و اطلاعات بدهید.

۴- به جای سخنرانی طولانی‌مدت و موعظه کردن حرف خود را در قالب جملات کوتاه و واضح و همراه با ارتباط دیداری بیان کنید.

۵- به جای تأکید بر نادرست بودن آنچه او انجام می‌دهد با آرامش ارزش‌ها و انتظارات خود را بیان کنید.

# مهارت ۱:

در مواجهه با مسائل، به جای دستور دادن و تهدید کردن، ابتدا مشکل را به درستی شرح دهید و راه‌حلی را پیشنهاد بدهید.

وقتی فرزند ما کاری خلاف میل ما انجام می‌دهد و یا کاری که انجام داده عمل صحیحی نیست، عصبانی می‌شویم و با دستور دادن او را از آن عمل نهی می‌کنیم، درحالی‌که برای این‌که نتیجه بهتری بگیریم بهتر است مسئله را شرح دهیم و در نتیجه با این کار فرزند نوجوان یا جوان خود را دعوت می‌کنیم که بخشی از راه‌حل مسئله باشد. همیشه به یاد داشته باشید دستورها اغلب باعث ایجاد رنجش و مقاومت می‌شوند.

«مریم» با صدای بلند تلویزیون تماشا می‌کند در این خصوص چندین بار مادر به وی تذکر داده است. و در نهایت مادر با صدای بلند به مریم می‌گوید صدای تلویزیون را قطع کن. همین‌الان قطع می‌کنی یا خودم پیام قطعش کنم (دستور دادن - تهدید کردن)

در صورتی‌که برای اخذ نتیجه بهتر می‌بایست مشکل را شرح دهید و یا راه‌کاری را پیشنهاد کنید

و بگویید وقتی صدای تلویزیون بلند است، من نمی‌توانم بر روی کارم تمرکز کنم و یا نمی‌توانم با کسی صحبت کنم (ارائه اطلاعات) یا می‌توانیم راه‌حلی را به او پیشنهاد دهیم بهتر نیست درب اتاق را ببندی؟ (پیشنهاد دادن)

طبیعتاً در این مرحله ما عصبانی هستیم، و وقتی ما عصبانی هستیم کلماتی را ناخودآگاه بیان می‌کنیم که جنبه تحقیر و سرزنش دارد و در نتیجه به احتمال بسیار زیاد فرزند ما نیز با لحن عصبانی و تند پاسخ می‌دهد. همیشه یادمان باشد که آغازگر این‌گونه مشاجرات نباشیم چراکه در نهایت بازنده این ارتباط والدین هستند. حتی اگر به‌ظاهر برنده باشید و حرف شما عملی شده باشد ولی خشمی که در فرزندمان ایجاد شده باعث دوری وی از ما شده و دنبال محیط امن خارج از منزل می‌باشد. پس در این‌گونه مواقع بهتر است به‌جای پرخاشگری به جوان، احساس خود را بیان نمایید.

می‌توان گفت بسیاری از نوجوانان و جوانان به تهدیدها و دستورات با نافرمانی یا پذیرش همراه با خشم و ناراحتی واکنش نشان می‌دهند. اگر بتوانیم حق انتخابی را جایگزین کنیم که خواسته دو طرف را برآورده سازد، امکان برخورداری از همکاری‌شان را ایجاد کرده‌ایم.

## مهارت ۲ :

به جای خشمگین شدن و با جوان با لحن صدای تند صحبت کردن، احساس خود را نسبت به شرایط پیش رو بیان کنید.

زمانی که از رفتار فرزند خود عصبانی و ناراحت هستیم گاه به جوان خود کلماتی را ناخودآگاه می‌گوییم که جنبه پرخاشگری و تحقیر آنان را دارد. نتیجه این کار نیز مقابله به مثل آنان می‌باشد و امکان دارد که جوان نیز در پاسخ به رفتار ما با پاسخی نامناسب جواب دهد. در نتیجه جهت پیشگیری از این اتفاق بهتر است که ناراحتی خود را به جای پرخاشگری برای جوان خود توضیح دهیم که کار او چه احساسی در ما ایجاد کرده است در مثال زیر دو شکل از رفتار آورده شده است که از لحاظ منطقی و ایجاد ارتباط بهتر گزینه دوم، گزینه مناسبتری است.

به مثال زیر توجه کنید:

پدر قبل از خروج از منزل از فرزندش خواسته بود هنگام رفتن به دانشگاه، وسیله‌ای را که نیاز به تعمیر دارد به تعمیرگاه نزدیک خانه ببرد و فرزند نیز پذیرفته بود. پدر که از محل کار برگشته متوجه می‌شود که فرزند وسیله را نبرده و از این رفتار او بسیار عصبانی می‌شود و خود گویی‌هایی را تحت

عناوین : همیشه بی‌مسئولیت است، هیچ کاری را نمی‌شود به او سپرد، من هم سن و سال او بودم .... و با این خودگویی‌ها بسیار عصبانی‌تر می‌شود و وسیله را برداشته با ناراحتی از منزل خارج می‌شود جلوی درب منزل فرزند و پدر باهم برخورد می‌کنند و مکالمه ذیل بین آن‌ها شکل می‌گیرد:

**پدر:** با صدای بلند و عصبانی، تو بسیار بی‌مسئولیت هستی!

**پسر:** من تازه رسیدم خانه چرا سرم داد می‌کشی؟

**پدر:** من هیچ‌وقت نمی‌توانم به تو اطمینان کنم! تو قول داده بودی این وسیله را صبح با خودت برای تعمیر ببری.

**پسر:** خوب یادم رفت. شما تا به حال چیزی یادتون نرفته. اصلاً چرا همیشه از من کار می‌خواهی و کارها را به من واگذار می‌کنی؟ و باحالت ناراحت و عصبانیت محل را ترک می‌کند.

اگر پدر نحوه تعامل خود با فرزند را تغییر می‌داد به احتمال بسیار زیاد نتیجه بهتری می‌گرفت یعنی به جای پرخاشگری احساس خود را بیان می‌کرد همانند ذیل:

**پدر:** پسر من از رفتارت ناراحتم و فکر می‌کردم وقتی به خانه برسم تو وسیله را با خودت برده‌ای.

**پسر:** پدر واقعاً قصد داشتتم این کار را انجام دهم ولی یکی از دوستانم تماس گرفت که یکی از کلاس‌هایمان زودتر شروع می‌شود و من خیلی باعجله رفتم و فراموش کردم.

**پدر:** پس تو قصد داشتی این کار را انجام دهی؟

**پسر:** بله بله حالا من می‌روم و این کار را انجام می‌دهم.

وقتی احساس خود را بیان می‌کنیم، برای فرزندمان آسان‌تر است که گوش کند و پاسخی مثبت و مسئولانه بدهد. و شاید با خود بگویید احتمال دارد مکالمه من با فرزندم همانند نمونه بالا پیش نرود بلکه کاملاً حرف صحیحی است ولی در هر حال نتیجه حاصل از بیان احساسات خیلی بهتر و مطلوب‌تر از ابراز خشم است.

## مهارت ۳:

به جای سرزنش کردن که منجر به احساس گناه و خشم فرزندان می‌شود، بایبان ساده و لحن محترمانه به بررسی موضوع بپردازید و اطلاعات بدهید و با او همدلی کنید.

جهت تعامل بهتر با جوان خود می‌بایست اصولی را به کارگیرید تا بتوانید یک ارتباط مؤثر و کارآمد داشته باشید. خصوصاً در دوره نوجوانی و جوانی که یکی از بحرانی‌ترین دوران زندگی فرد است، این مسئله اهمیت بیشتری دارد در واقع ارتباط مناسب و مؤثر با فرزندان گاهی دشوار است ولی غیرممکن نیست و احتمال دارد یک اشتباه کوچک رابطه را خدشه‌دار کرده و باعث ایجاد فاصله شود و فرزندان را از ما دور کند. در این راستا بهتر است والدین توجه و حساسیت زیادی نسبت به نحوه برخوردشان با جوانان و نوجوانان داشته باشند.

**به مثال زیر توجه کنید:**

«مریم» ساعت ۸ صبح کلاس آنلاین دارد و شب را تا دیروقت بیدار بوده است. زمانی که صبح با صدای زنگ ساعت بیدار می‌شود ناخودآگاه آن را خاموش کرده و دوباره می‌خوابد و پس از چند ساعت سراسیمه بیدار می‌شود و متوجه می‌شود که کلاس تمام شده است.



**فرزند:** وای از کلاس جا موندم

**مادر:** بین چه کارهایی می‌کنی؟! از کلاست جا ماندی!

**فرزند:** من کاری نکردم فقط در عالم خواب زنگ گوشیم رو خاموش کردم .

**مادر:** از بس بی‌مسئولیتی. مگه میشه آدم کلاس داشته باشه و دوباره خوابش بیره؟؟ مگر اینکه بی‌خیال و بی‌مسئولیت باشه!

**فرزند:** از کجا باید میدونستم خوابم می‌بره خیلی وقت‌ها این کار رو می‌کنم و دوباره بیدار می‌شم. در مثال بالا درواقع مادر، فرزند را سرزنش می‌کند و فکر می‌کند با سرزنش شاید فرزند به خودش بیاید و کارهایش را مسئولانه انجام دهد درحالی‌که برای اخذ نتیجه مناسب‌تر، بهتر است به‌جای سرزنش کردن اطلاعات لازم را در اختیار او قرار دهد. **مانند مثال زیر**

**فرزند:** وای از کلاس جا موندم

**مادر:** دخترم وقتی صبح زود کلاس داری بهتره شب زودتر بخوابی تا صبح بتونی راحت‌تر از خواب بیدار بشی ( با لحنی ملایم )

**فرزند:** درسته مادر - خیلی حیف شد کلاسم رو از دست دادم

**مادر:** نگاهی به فرزند می‌اندازد ولی نه از روی عصبانیت بلکه از روی همدلی

**فرزند:** تلاشم رو می‌کنم از این به بعد شب زودتر بخوابم خصوصاً زمانی که کلاس دارم.

درواقع اتفاق همان بود ولی وقتی به نوجوان خیلی ساده و محترمانه اطلاعات داده شود و با او همدلی کنیم آنان به احتمال زیاد مسئولیت کاری را که می‌بایستی انجام شود خواهند پذیرفت.

درواقع با سرزنش کردن رابطه بین والدین و فرزندان دچار مشکل می‌شود و والد و فرزند هر دو از هم رنجیده‌خاطر می‌شوند. برای برطرف کردن این‌گونه مسائل چه می‌توان کرد؟ درواقع می‌توان گفت این مشکل در اثر ضعف در همدلی، یعنی قدرت درک و فهم احساسات طرف مقابل است. حتی اگر تا به حال چنین احساسی را تجربه نکرده باشید در بسیاری از اوقات، به‌ویژه در مواقع ناراحتی، انسان‌ها نیاز دارند که کسی آنان را درک کند و بفهمد. در مثال دوم بالا نیز مریم وقتی متوجه همدلی مادر می‌شود، هم اشتباه خود را می‌پذیرد و هم رابطه با مادر حفظ می‌شود.

## مهارت ۴:

به جای سخنرانی طولانی‌مدت و موعظه کردن حرف خود را در قالب جمله کوتاه و واضح و همراه با ارتباط دیداری بیان کنید.

یکی دیگر از مسائلی که در ارتباط بین والدین و فرزندان مطرح می‌باشد و بهتر است در نظر گرفته شود این است که به جای سخنرانی طولانی حرف خود را در قالب یک جمله کوتاه بگویید چون در سخنرانی بلندمدت معمولاً مقاومت ایجاد شده و از صبر و حوصله فرزندان خارج است و معمولاً توجه کمی می‌نمایند و والدین به هدف خود نمی‌رسند.

**به مثال زیر توجه کنید:**

فرزند با لباس‌های کثیف به منزل برگشته و بدون توجه به مسائل بهداشتی بر روی مبل می‌نشیند. به این مکالمه توجه نمایید

**مادر:** چند بار به تو گفته‌ام که از بیرون میایی لباس‌هایت را دریاور و دست و صورتت را بشور و با آن لباس‌های آلوده بر روی مبل یا فرش ننشین، با این لباس‌ها داخل اتوبوس و کف حیاط دانشگاه نشستی و خدا میدونه چقدر کثیفه

**فرزند:** بدون توجه به سخنان مادر محل را ترک می‌کند و یا شاید چند دقیقه‌ای هم بنشیند در حالی که بهتر بود مادر به صورت زیر مذاکره داشته باشد تا نتیجه بهتری از این صحبت بگیرد:

**مادر:** مریم، با اون لباسا !!!

**فرزند:** آه ببخشید.

**مادر:** متشکرم

درواقع یک یادآوری کوچک توجه آنان را جلب می‌کند و به احتمال زیاد سبب همکاری آنها می‌شود در واقع جوان و نوجوان ما به سخنرانی‌های طولانی توجهی نشان نمی‌دهند.

## مهارت ۵ :

به جای تأکید بر نادرست بودن آنچه او انجام می‌دهد با آرامش ارزش‌ها و انتظارات خود را بیان کنید.

معمولاً وقتی از نوجوانان و جوانان ایراد گرفته می‌شود و یا انتقادی می‌شود به دفاع از خود می‌پردازند. و چون حالت دفاعی پیدا کرده‌اند والدین هرگونه صحبت کنند آن‌ها نمی‌پذیرند و می‌خواهند از رفتار خود دفاع کنند.

به مثال زیر توجه کنید:

**مادر:** تو با پدرت خیلی نامناسب برخورد می‌کنی و خیلی تند صحبت می‌کنی و دائماً غر می‌زنی و اصلاً احترام نمی‌گذاری.

**فرزند:** خب، به خاطر اینکه من از نوع برخوردش خوشم نمیاد از نوع لباس پوشیدنش و غیره تازه همه دوستانم هم همینو می‌گن و با من هم عقیده هستند

**مادر:** بس کن! دوستات هم مثل تو رفتار صحیحی ندارند.

حال توجه کنید به این‌که مذاکره را می‌شود به نوع دیگری شروع کرد و ادامه داد.

**مادر:** من دوست ندارم بشنوم در خانواده یکدیگر رو

تحقیر می‌کنیم و یا با لحن نامناسب و غیرمحترمانه با هم صحبت می‌کنیم. اگر چیزی هست که تصور می‌کنی پدرت باید بدون‌ه و به ایشون کمک می‌کنه، تو میتونی به او بگی.

**فرزند:** فقط گوش می‌کند.

**مادر:** و انتظار دارم طوری بهش بگی که احساساتش رو جریحه‌دار نکنی. و همچنین محترمانه صحبت کنی دخترم.

درواقع زمانی که والدین انتظارات خود را به‌روشنی و محترمانه بیان می‌کنند، احتمال زیادی وجود دارد که نوجوانان و جوانان گوش دهند و سعی کنند آن انتظارات را برآورده سازند.

شاید برایتان این سؤال پیش بیاید که این مثال‌ها خیلی پیش‌پاافتاده است مشکلات ما با نوجوانان و جوانان فراتر از این مسائل است. شاید نگران مصرف سیگار، استعمال مواد مخدر، مصرف الکل و یا برقراری روابط ناسالم هستید.

بله نگرانی‌های شما کاملاً منطقی و به‌جا می‌باشد و این مسائل، نگرانی‌های عمده هستند. برای حل موفقیت‌آمیز نگرانی‌های عمده باید از عهده مسائل کوچک و روزمره برآییم که گاهی دلیل و اساس نگرانی‌های عمده ما هستند.

در مرحله اول تلاش ما برای شکل‌دهی و ایجاد یک ارتباط سالم و مناسب با فرزندمان بر پایه اعتماد و دوستی متقابل است. در واقع رفتارهای نامناسب و نسنجیده والدین می‌تواند نوجوانان و جوانان را از کانون خانواده دور کرده و بستر مناسبی را فراهم نماید که فرزند ما اغوا شده و یا زمانی که آشفته است و بخاطر مسائل پیش‌آمده کلافه و بی‌حوصله است به سمت افرادی جذب شود و از آن‌ها راهنمایی بخواهد که صلاحیت لازم را نداشته باشند. در واقع ارتباط با فرزند باید به قدری مستحکم باشد که در زمان مشکلات صدای شما در گوش فرزندتان پیچد و از شما جهت حل مشکلتش راهنمایی بخواهد.

همان طور که در مثالهای بالا مشاهده کردید یکی از اصول اساسی در ارتباط ما با فرزندانمان رعایت احترام است در واقع وقتی با فرزندان خود محترمانه برخورد کنیم احتمال بیشتری وجود دارد که آنان به صحبت‌های ما گوش دهند و راهکارهای پیشنهادی ما را به کار ببندند.

## نکاتی برای گفتگوی موثر:

تغییر نحوه گفتگو با یکدیگر کار دشواری است. این یک مهارت است و ارتقای آن مانند هر مهارت دیگری نیازمند آزمون و خطا است. در اینجا مواردی وجود دارد که برای بسیاری از افراد مفید واقع شده است. با این حال، همه ما باهم متفاوت هستیم و خانواده خود را بهتر می‌شناسیم. همچنین، موارد مختلف در موقعیت‌های مختلف کاربرد متفاوتی دارد.



## دو قانون طلایی برای ارتباط موفقیت آمیز وجود دارد.

■ هر دو طرف باید شنیده شوند

■ هر دو طرف باید گوش دهند

نکاتی برای شنیده شدن		نکاتی برای گوش دادن	
✗ در نظر نگرفتن شرایط طرف مقابل:	✓ انتخاب زمان مناسب:	✗ ابراز عدم تأیید:	✓ برقراری ارتباط چشمی:
بعید است دیگران وقتی خسته، گرسنه، یا مشغول کاری هستند یا مسئله دیگری ذهنشان را درگیر کرده است، و یا در مکان شلوغی هستند، به شما گوش کنند.	زمانی مناسب است که هیچ‌کدام از شما عجله نداشته باشید. هر دو طرف باید زمان کافی برای مکالمه داشته باشند و مکالمه نباید عجولانه باشد. این می‌تواند ایده خوبی باشد که از شخص مقابل بپرسید آیا او وقت دارد که به حرف‌های شما گوش دهد - در غیر این صورت، بپرسید که چه زمانی مناسب است.	اخم نکنید و سرخود را به نشان اعتراض تکان ندهید، این به طرف مقابل نشان می‌دهد که آماده شنیدن دیدگاه او نیستید.	وقتی به طرف مقابل نگاه می‌کنید، او می‌فهمد که شما واقعاً گوش می‌دهید.
✗ اگر حس کردید باید فریاد بزنید، یا خونسردی خود را از دست داده‌اید: احتمالاً فاصله فیزیکی شما از هم زیاد است. یا عوامل حواس‌پرتی زیادی در محل وجود دارد.	✓ انتخاب مکان مناسب: مکانی مناسب است که حواس هیچ‌یک از شما پرت نشود. مکانی که بتوانید ارتباط چهره به چهره داشته باشید. در واقع یک قانون کلی برای مکالمه تأثیرگذار این است که: فریاد نزنید بلکه فاصله‌تان را کم کنید.	✗ انتقاد از آنچه فرزند نوجوان شما می‌گوید مانع از نتیجه‌گیری درست و نهایی می‌شود.	✓ به فرزند نوجوان خود اجازه دهید نظر خود را اعلام کند و جمله‌اش را تمام کند.

## نکاتی برای برقراری ارتباط موثر:

پس می‌توان گفت برای برقراری ارتباط بهتر با هر فردی خصوصاً فرزند نوجوان و جوان خود یکسری رفتار مخرب وجود دارد و یکسری رفتار مؤثر که در ذیل به آن‌ها اشاره می‌شود.

### ۷ عادت مخرب در برقراری ارتباط:

۱. سرزنش کردن

۲. شکایت کردن

۳. تطمیع کردن

۴. انتقاد کردن

۵. تنبیه کردن

۶. تهدید کردن

۷. غر زدن

### ۷ عادت مؤثر در برقراری ارتباط:

۱. گوش دادن

۲. حمایت کردن

۳. تشویق کردن

۴. احترام گذاشتن

۵. اعتماد کردن

۶. پذیرش

۷. مذاکره کردن

شاید رعایت این نکات برای والدینی که برقراری ارتباط با فرد نوجوان درگذشته برای آنها دشوار بوده است کار آسانی نباشد با این حال، مهم است بدانید که:

✓ روش‌هایی برای انتقال دیدگاه خود پیدا کنید که نوجوان و جوان شما را به گوش دادن ترغیب کند.  
✓ آماده سازش و توافق باشید.

✓ نشان دهید که برای نوجوان و جوان خود ارزش قائل هستید حتی اگر با او موافق نباشید.  
✓ در زمان حال و حاضر بمانید و گذشته را پیش نکشید.

✓ اگر نوجوانان رابطه مثبتی با والدین یا بزرگسال دیگری نداشته باشند و احساس کنند نمی‌توانند در مورد موضوعاتی که آنها را آزار می‌دهند با آنها صحبت کنند، گروه همسالان تأثیر بسیار بیشتری بر آنها خواهند داشت.

✓ به فرزندان فزایی برای نوجوانی و جوانی کردن بدهید: فرزندان وقتی احساس امنیت کنند، در لحظات و موقعیت‌هایی که انتظار آن را ندارید با شما ارتباط برقرار می‌کنند. اگر می‌خواهید با نوجوان و جوان خود رابطه خوبی برقرار کنید، باید بتوانید نسبت به توانایی‌های تصمیم‌گیری او گشوده و مسئول بوده و به او احترام بگذارید، حتی اگر با همه چیز موافق نباشید.

## برخی سوالات متداول والدین:

### چگونه می‌توانم به نوجوان خود کمک کنم؟

بعضی اوقات بزرگترین مشکلات، ساده‌ترین راه‌حل‌ها را دارند. گاهی در میان گذاشتن مشکل خود با والدین دیگر یا استاد یا یک مشاور، ممکن است برای مرتب‌سازی مسائل در ذهن شما کافی باشد. شما همچنین می‌توانید فرزند خود را تشویق کنید که با یکی از افراد مورد اعتماد خانواده صحبت کند و یا دسترسی به مشاوره تلفنی برای نوجوانان گاهی می‌تواند مفیدتر باشد، سعی کنید دریابید که آیا نوجوان شما غیر از تغییرات رشدی و جسمی و روحی این دوران، دلیل دیگری برای رفتار خود دارد؟ ممکن است آن‌ها مورد آزار و اذیت یا سوءاستفاده جسمی و روحی و یا زورگویی دیگران قرار گرفته یا نگران چیز خاصی باشند. بیشتر نوجوانان فقط با یک جواب یک‌کلمه‌ای مانند «نمی‌دانم» به چنین سؤالاتی پاسخ می‌دهند، اما ممکن است سر صحبت باز شود و بتوانند به شما بگویند چه مشکلی دارند.

**«چگونه می‌توانم به‌عنوان پدر و مادر احساس  
کنترل بیشتری کنم؟»**

نوجوانان مانند کودکان نوپا هستند، از این نظر که سعی می‌کنند قوانین را دست‌کاری کنند تا ببینند که تا این قوانین تا چه حد انعطاف‌پذیر هستند و چقدر می‌توانند از پیروی از قوانین شانه خالی کنند. این می‌تواند والدین را ناراحت کند، اما یک هدف را دنبال می‌کنند. نوجوانان باید بدانند که با بزرگ‌تر شدن و وارد مرحله جوانی شدن محدودیت‌های معقول و منطقی به وجود خواهد آمد. ممکن است الگوی رفتاری شما با فرزندتان به‌واسطه آزادی‌هایی که نوجوان شما می‌خواهد نیاز به تنظیم مجدد مرزها داشته باشد. مرزهایی که بیش‌ازحد محدود هستند نیز می‌توانند مشکل ایجاد کنند. از آنجاکه نوجوانان باید بزرگسال بودن را تمرین کنند، هرچقدر مسائل را تحریم و ممنوع کنید برای آن‌ها جذاب‌تر به نظر می‌رسند.

**«من سعی کردم اما هیچ راهی پیدا نکردم، چه  
باید بکنم؟»**

برای هر پدر و مادری شرایطی پیش می‌آید که احساس شکست می‌کنند و گاهی اوقات همه

ما به کمک بیرونی نیاز داریم. از پرسیدن نترسید و احساس شرمندگی نکنید. شما از کشف اینکه چگونه بسیاری از والدین مانند شما احساس می‌کنند متعجب خواهید شد. سعی کنید بفهمید که آیا گروهی برای پشتیبانی والدین وجود دارد که می‌توانید در آن شرکت کنید.

ممکن است خیالتان راحت شود اگر دریابید که در تجربه این دشواری تنها نیستید. اگر نگران هستید که جوان شما از مواد مخدر یا الکل استفاده کرده، دچار اختلال در خوردن غذا شده، یا امکان دارد خودش آسیب برساند یا به‌طور جدی افسرده باشد، منابع تخصصی برای بیابید کمک وجود دارد که برخی از آنها در انتهای این مطلب شرح داده شده است.

## نکاتی برای کمک به والدین

۱. برای تعیین محدودیت و وضع قوانین به اندازه کافی دقت کنید - مطمئن شوید که این موارد منطقی و تعداد آنها کم است.
۲. با نوجوانان و جوانان خود «مذاکره» کنید. بگذارید آنچه را که می‌خواهند بیان کنند. شما آنچه را می‌خواهید بیان کنید و سپس سعی کنید به مصالحه‌ای با مذاکره برسید.
۳. با نوجوان خود مانند یک بزرگسال رفتار کنید، اما همیشه انتظار رفتار بزرگسال را از او نداشته باشید.
۴. برای آنها موعظه نکنید. نوجوانان و جوانان علاقه‌ای به موعظه والدین خود ندارند و در نتیجه موعظه کردن بیشتر از شما فاصله می‌گیرند.
۵. سه مهارت لازم برای والدین را تمرین کنید - **گوش دادن - گوش دادن - گوش دادن**
۶. وقتی اشتباه کردید، بگویید متأسفم. وقتی این کار را انجام می‌دهید، در حال آموزش یک درس ارزشمند در روابط انسانی به آنها هستید.

۷. با فرزندان خود بخندید. به خنده «چسب اجتماعی» گفته می‌شود زیرا ما را به کسانی که با آنها می‌خندیم پیوند می‌دهد.

۸. در روابط خود با نوجوان و جوانان هرگز از کنایه، تمسخر، سرزنش و تحقیر استفاده نکنید.  
۹. داد و فریاد نکنید، این فقط یک واکنش مشابه ایجاد می‌کند.

۱۰. بدون احساس گناه «نه» بگویید. گفتن «نه» به نوجوانان و جوانان به این معنی نیست که آنها را دوست ندارید. درست برعکس. ما باید آنها را آن قدر دوست داشته باشیم که «نه» بگوییم.



## وضع قوانین، محدودیت‌ها و عواقب آن‌ها

با بزرگتر شدن کودکان و رفتن به سنین نوجوانی، والدین باید رفتار خود را تغییر دهند. والدین باید قوانین و عواقب سرپیچی از آن را تغییر دهند.

به یاد داشته باشید که نوجوانان و جوانان ما به موارد زیر احتیاج دارند:

✓ داشتن حدود مشخص

✓ قوانینی که به وضوح برای آن‌ها توضیح داده شود

✓ دلایل منطقی برای وضع در قوانینی که بر آن‌ها تأثیر می‌گذارد

✓ کمک به آن‌ها برای درک عواقب سرپیچی از قوانین

مهم‌ترین مسئله این است که والدین به‌طور مشترک با فرزندان خود تصمیم بگیرند. تعیین محدودیت‌ها اگر شامل مصالحه و مذاکره شود، بسیار مؤثرتر خواهد بود.

این امر آسان‌تر خواهد بود اگر والدین:

✓ قوانینی را که وضع می‌کنند توضیح دهند

✓ تمرکز خود را در موضوعات مهم قرار دهند نه در مورد مسائل کوچک

✓ تأکید بر این موضوع که به نوجوان خود اهمیت می‌دهند.

✓ راه‌های انعطاف‌پذیری و پاسخگویی به شرایط را پیدا کنند.

✓ مسئولیت‌های بیشتری به نوجوان بدهند.

در صورت به چالش کشیده شدن محدودیت‌ها یا نقض قوانین، والدین باید لیست معقولی از گزینه‌ها را در ذهن خود داشته باشند.

مجاز نیستیم نوجوان و جوان خود را در اولین بار که اشتباه رخ داده مجازات کنیم. در واقع این اتفاق قطعاً رخ می‌دهد و والدین منطقی این مسئله را می‌پذیرند. اگر قوانین به‌طور مداوم نقض می‌شوند، موارد زیر را به‌خاطر بسپارید:

✓ فقط از عواقبی استفاده کنید که ثابت بماند.

✓ فقط از عواقبی که برای جوان معنا دارد استفاده کنید.

✓ آنچه را که نمی‌توانید به آن عمل کنید برای تهدید کردن استفاده نکنید.

✓ پیشگیری کنید - بیش‌ازحد بزرگنمایی نکنید.

✓ توجیه کردن و اطلاعات دادن همیشه بهتر از تنبیه است.

✓ پاداش دادن به رفتار مثبت به‌مراتب مؤثرتر از مجازات رفتار بد است.

✓ به دنبال نکات مثبت در نوجوان خود باشید - همیشه روی نقاط ضعف تمرکز نکنید.

## نتیجه‌گیری

یادمان باشد هیچ‌یک از مهارت‌های ارتباطی گفته‌شده برای همه مسائل کاربردی نیست و هیچ راهکار جادویی برای حل همه مشکلات وجود ندارد. هر شخصی منحصر به فرد است و در نتیجه هر یک از والدین بر اساس ویژگی‌های شخصیتی خاص فرزندشان باید بررسی نمایند که کدام مهارت برای آن‌ها کارایی دارد و راهکارهای مختلف را امتحان کنند.

برای والدین دشوار است که بشنوند فرزندشان آشفتگی، رنجش، ناامیدی و یا دل‌سرد شدنش را ابراز کند. بنابراین با بهترین قصد و نیت است که احساس‌هایشان را نادیده می‌گیریم و منطق بزرگسالانه خودمان را تحمیل می‌کنیم ما می‌خواهیم « بهترین راه احساس کردن » را به آنان نشان دهیم.

(و با این‌همه، شنیده شدن از طرف ماست که به آن‌ها آسودگی می‌بخشد. پذیرش احساسات ناخوشایند آن‌ها از جانب ماست که می‌تواند کار دست‌وپنجه نرم کردن با آن احساسات را برای فرزندانمان آسان کند.)


در مهارت فرزند پروری روش‌های محبت‌آمیز، تشویقی و تأییدکننده، اگرچه سرعت پایینی دارند اما تأثیرگذاری بلندمدت و پایداری دارند. بالعکس روش‌های تحکمی، آمرانه و تنبیهی تأثیرگذاری سریع و آنی دارند اما به‌هیچ‌عنوان پایدار نیستند. همچنین در مقایسه، روش‌های محبت‌آمیز و تشویقی به‌مراتب هزینه‌های خیلی کمتری از روش‌های تنبیهی دارند.



جهت بهره‌مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه تهران

از طرق ذیل اقدام نمایید:

بهره‌گیری از خدمات مشاوره:

**مشاوره آنلاین** از طریق اپلیکیشن **مشورپ** 

لینک ورود: <https://mashverapp.com/user/#?inputType=tehran-univercity>

**مشاوره تلفنی**

(شماره خدمات مشاوره تلفنی: ۶۶۹۶۲۳۷۷ - ۰۲۱ ساعت ۲۰ - ۸)

**مشاوره آنلاین الکترونیکی**

از طریق ارسال ایمیل به بخش خدمات الکترونیکی سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران (مراجعه به آدرس [Counseling.ut.ac.ir](http://Counseling.ut.ac.ir))

**مشاوره حضوری**

(مرکز مشاوره دانشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، تلفن ۶۶۴۱۹۵۰۴)

**کارگاه‌های آموزشی بهداشت روان**

لینک ورود: <https://www.skyroom.online/ch/moshavereh99/mental-health>

روزه‌های شنبه تا پنج‌شنبه ساعت ۱۸-۱۶

**فیلم و ویدئوهای آموزشی بهداشت روان**

لینک ورود: <https://bayan.ut.ac.ir/category/55>

شرکت در **طرح پایش سلامت روان** جهت خودآگاهی نسبت به شاخص‌های سلامت روان از طریق مراجعه به صفحه شخصی خودتان.

لینک ورود: <https://ems.ut.ac.ir/fa>

شرح کامل خدمات و اطلاع‌رسانی‌ها در سایت مرکز مشاوره به آدرس زیر موجود است

<https://counseling.ut.ac.ir/fa>



بازگشت به صفحه فهرست