چه اشتباهاتی ما را از ارتباط با نوجوانان‌مان باز می‌دارند؟

6 فروردین 1401

گاهی اوقات درک نوجوانان‌مان بسیار دشوار است. رفتاری مخاطره‌آمیز و همراه با طغیان دارند و بی‌تفاوتی آنان نسبت به مسائل و سرکشی‌شان ما را عصبانی می‌کند. ما می‌خواهیم از آنان حمایت کنیم، اما هر مکالمه‌ای قابلیت تبدیل شدن به بحث و جدل را دارد. باید چه کنیم؟ اولین گام این است که بپذیریم آنان بدون آن که ما متوجه شویم بزرگ شده‌اند در حالی که به آنان کمک می‌کنیم می‌توانند مسیر خود را به دور از محیط خانگی فراهم شده توسط والدین طی کنند.

به گزارش ال پائیس، نوجوانی مرحله بسیار چالش برانگیزی برای والدین است. این برهه یک دوره همراه با تشنج است که اغلب ما را نگران می‌کند. ممکن است احساس کنیم از زندگی فرزندان‌مان جدا شده‌ایم و با احساسات آنان همراه نیستیم. این باعث احساس گناه و درماندگی می‌شود و ما را دچار شک و تردید می‌کند.

فرزندان نوجوان‌مان به ما نیاز دارند تا در این تحول مهم با نهایت آرامش، اعتماد به نفس و همدلی آنان را همراهی کنیم. آنان به ما نیاز دارند تا درک کنیم که بزرگ شدن در جامعه‌ای سریع و در حال تغییر چقدر دشوار است. هم چنین، این نیاز وجود دارد که ما به آنان نشان دهیم چگونه رفتارهای اغلب نامتعادل یا غیرقابل پیش بینی خود را کنترل کنند. این که ما به آنان کمک کنیم تا با بسیاری از تغییرات فیزیکی، روانی، اجتماعی و عاطفی کنار بیایند و هرج و مرج عاطفی را که باعث تشدید درد و رنج آنان می‌شود را رمزگشایی کنیم.

۱– از آنان انتظار داشته باشید که بتوانند همواره کنترل بر احساسات خود را حفظ کنند: اگر یک نکته وجود داشته باشد که مشخصه نوجوانی باشد آن مشکلی است که فرزندان ما در تنظیم احساسات خود دارند. فرزندان‌مان به ما نیاز دارند تا به آنان کمک کنیم احساسات خود را شناسایی کرده و راهبردهایی برای آن ایجاد کنیم.

۲ـ این باور که دیگر نیازی به ما در کنار خود ندارند: واقعیت آن است که فرزندان ما هنوز نیاز دارند والدین و سرپرستانی در محیط زندگی‌شان حضور داشته باشند تا به اتفاقاتی که برای‌شان رخ می‌دهند توجه نشان دهند، احساس کنند که ما در کنار آنان هستیم و زمانی که به ما نیاز دارند ناپدید نخواهیم شد درست مانند وضعیتی که در کودکی به سر می‌بردند.

۳ـ رعایت نکردن فضا یا حریم خصوصی آنان: احترام با احترام به دیگران بدست می‌آید! ما باید به آنان زمان بدهیم و اعتماد کنیم که یاد خواهند گرفت کارها را به درستی انجام دهند. ساعاتی که به تنهایی در اتاق‌شان می‌گذرانند برای آنان به منظور یافتن آرامشی که نیاز دارند ضروری است.

۴- **این که بخواهیم آن طور که ما انتظار داریم فکر یا عمل کنند:** نوجوانی زمانی است که کودکان شروع به پرورش روحیه مستقل خود می‌کنند، تصمیمات خود را می‌گیرند و پیامد اعمال خود را برعهده می‌گیرند. بهتر است که ما در راستای به حداکثررسانی استقلال آنان تلاش کنیم و بپذیریم که آنان ممکن است متفاوت از ما رفتار کنند یا چیزهایی را بخواهند که ما هرگز نمی‌خواهیم. ضروری است که آنان احساس کنند ما آنان را همان طور که هستند دوست داریم.

۵- عدم درک نیاز به استقلال و آزادی: نوجوانان ما باید به افرادی تبدیل شوند که تجربیات تازه‌ای را کسب می‌کنند. این موضوع به آنان اجازه می‌دهد تا دید و رویکردشان نسبت به دنیای اطراف‌شان شکل گیرد. تغییرات عصبی که نوجوانان متحمل می‌شوند آنان را وادار می‌سازد تا خود را مستقل و متفاوت از ما نشان دهند. این موضوع برای رشد شخصیت آنان اساسی است.

۶- **این فرض که بهترین راه برای یادگیری آنان این است که وقتی کار اشتباهی انجام می‌دهند آن‌ها را تنبیه کنید:** تنبیه تجربه یادگیری نیست و تنها به پیوندهای میان ما با فرزندان‌مان آسیب می‌رساند. نوجوانان باید قوانین و محدودیت‌های روشنی داشته باشند که مورد توافق کل خانواده باشند. این موضوع به آن‌ها کمک می‌کند تا تعهداتی را در قبال اعمال‌شان را بپذیرند، به آن پایبند باشند و پیامدهای تصمیمات خود را درک کنند.

۷- **باور به اینکه آنان دیگر مانند دوران کودکی به محبت ما نیاز ندارند:** با وجود این که نوجوانان‌مان اکنون بسیار بزرگ شده اند، اما هر روز به آغوش، بوسه ما و واژگان تشویق کننده ما نیاز دارند. این ابراز محبت به آنان آرامش و احساس امنیت می‌دهد. این حس نزدیکی و درک متقابل نقش اساسی در رشد و عزت نفس آنان خواهد داشت.