

هزار ارتباط با زندگی

محمود انصاری*

پرهیز از انتقاد صریح و مستقیم

اکثر مواقع والدین از کلمات تند یا انتقادی در گفت‌وگو با فرزندان خود استفاده می‌کنند، اما کم‌تر توجه دارند که این شیوه می‌تواند باعث ایجاد احساس خجالت، شرمندگی و در نهایت عدم اعتماد به نفس در فرزندشان شود. هنگامی که می‌خواهید عکس‌العمل نشان دهید صحبت را با چنین عباراتی شروع کنید: «من مطمئن نیستم که تو در این موقعیت فلان موضوع را در نظر گرفته باشی و می‌خواهم نظرت را در این مورد بدانم.» یا «دوست دارم در مورد آن چه که امروز در مدرسه اتفاق افتاده با تو صحبت کنم.» از دستور دادن و تحقیر فرزندان خود پرهیز کنید.

سخنرانی نکنید

گاهی سخنرانی به جای این که یک وسیله‌ی ارتباطی باشد، به اهرم اعمال قدرت بدل می‌شود، هیچ‌گاه فرصت صحبت کردن را از نوجوان خود نگیرید. کوتاه کردن صحبت و رفتن بر سر اصل مطلب، طوری که منجر به یافت شدن راه‌های جدید برای حل مشکل شود، بهترین کار است. علاوه بر آن، هر جا که مناسب باشد، می‌توان از کمی شوخی نیز بهره گرفت. ضمناً هنگامی که بعدها فرزندان بزرگ‌تر می‌شود، از بیان اشتباهات گذشته‌ی خود در برابر او نیز بی‌می‌نداشته باشید.

صاحب‌نظران همواره به پدر و مادرها توصیه می‌کنند که با کودکان خود در مورد موضوعات روز سخن بگویند. اما آن‌چه این افراد به شما نمی‌گویند این است که چگونه باید با کودکان خود سخن بگویید. شک نیست که ارتباط بین پدر و مادر و کودک برای تقویت احساس امنیت، اعتماد، خودباوری و توانایی کودک امری ضروری است، به ویژه این که ما با ورود بچه‌ها به دبیرستان و تقویت اتکالی به نفس آن‌ها، ارتباط با آن‌ها سخت‌تر می‌شود و لذا باید از قبل به فکر آن بود. در اینجا چند نکته را برای ارتباط بهتر مرور می‌کنیم:

توجه به تأثیر «نه» گفتن

«نه» این کلمه یکی از کوتاه‌ترین کلمات در همه‌ی زبان‌هاست، اما اگر درست استفاده نشود می‌تواند تأثیری مخرب داشته باشد. هنگامی که کودک، و حتی نوجوان، به طور مکرر کلمه‌ی «نه» را از والدین بشنود، این می‌تواند باعث شکل گرفتن چارچوبی از تصورات و احساسات منفی در او نسبت به خود، والدین و چه بسا جهان پیرامون او شود. به جای آن، والدین می‌بایست سعی کنند که در حد امکان از کلمه‌ی «بله» استفاده کرده و با در نظر گرفتن راه‌حل‌های دیگر، موقعیتی را به وجود آورند که باعث احساس سرخوردگی در فرزندشان نگردد.

که تو در کنار منی!» به طور کلی توجه به نحوه‌ی تشویق نیز مهم است. گفتن جملاتی مانند: «تو کار فوق‌العاده‌ای انجام دادی، و به این خاطر خیلی تو را دوست دارم.» نمایانگر این است که شما وقتی نوجوان خود را خیلی دوست دارید که کار فوق‌العاده‌ای انجام بدهد. با این حال به خاطر داشته باشید که تشویق فقط برای انجام کارهای فوق‌العاده‌ای که نشان‌دهنده‌ی استعداد است نیست، بلکه برای مواقعی هم که دختر یا پسران سعی و تلاش خوبی، حتی اندک، از خود نشان می‌دهد ضروری است.

به خاطر داشته باشید که:

- از جملات مثبت استفاده کنید.

- کوتاه سخن بگویید.

- توجه کامل خود را به آنان معطوف کنید.

از این که کمی در مورد آن چه آن‌ها درست انجام می‌دهند صحبت کنید، واهمه نداشته باشید.

سخن آخر این که: در مورد شما و فرزند نوجوانتان، ارتباط باید تعاملی، و به اصطلاح مثل یک خیابان دوطرفه باشد.

* دبیر زبان انگلیسی، شاهین شهر

منبع

www.education.com

جلسات خانوادگی

تشکیل چنین جلسه‌هایی می‌تواند نقش مهمی در از بین بردن کدورت‌ها در میان اعضای خانواده ایفا کند. همه‌ی اعضای خانواده باید حضور داشته باشند و به همه فرصت کافی برای صحبت کردن، بدون قطع کردن حرف همدیگر، داده شود. چند راهکار و فهرستی کوتاه و جالب از موضوعات مورد بحث را در نظر بگیرید. همیشه سعی کنید جلسه را با ذکر یک نکته‌ی مثبت به پایان برسانید.

ایجاد اعتماد

برخی مواقع والدین، بدون آن که خود بخوانند، بین خود و فرزندان‌شان جوی از بی‌اعتمادی به وجود می‌آورند، برای مثال وقتی شما حرف نوجوان خود را قطع می‌کنید ممکن است این حالت به وجود آید. بهتر است مستقیماً از نوجوان خود در مورد احساسش نسبت به خود، و یا موقعیتی که در مورد زندگی و یا زندگی همسن و سالانش به‌وجود آمده سؤال کنید. این امر نه تنها به شناخت شخصیت خودش کمک می‌کند، بلکه احساس می‌کند که شما واقعاً به حرف‌های او توجه دارید.

نیروی تشویق

تشویق می‌تواند به سادگی گفتن این جمله باشد که: «چه خوب است

