

از چند میهمان شوید. دو ساعت از زمان تعطیل شدن مدرسه می‌گذرد و نوجوانان هنوز به منزل نیامده است. چه احساسی پیدا می‌کنید؟ احتمالاً عصبانی می‌شوید. به هر صورت می‌ترسید که به موقع برای پذیرایی از میهمانان آماده نشوید. اما آیا احساس نمی‌کنید که نوجوانان شما را تحقیر کرده است؟ آیا نگران و شتابزده نمی‌شوید؟ این احساسات اند که احتمالاً خشم شما را سبب شده‌اند. هرچه احساس نگرانی یا شتاب‌زدگی بیشتری پیدا کنید، خشمگین‌تر می‌شوید. حالا وقتی به هر صورت فرزندتان از راه می‌رسد، با فریاد کشیدن بر سر او مسأله فیصله پیدا می‌کند؟ اگر به جای خشم، آن احساس را که منجر به خشم شد ابراز کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ «وقتی قول می‌دهی به من کمک کنی و دو ساعت دیر می‌کنی ناراحت می‌شوم زیرا به من قول دادی که در انجام این همه کار به من کمک می‌کنی.» مطمئناً این‌گونه علاقه نوجوانان به همکاری با شما بیشتر می‌شود.

البته در مواقعی هست که از فرط خشم پیام‌های - تو مخابره می‌کنید. اگر این اتفاق افتاد در مقام معذرت‌خواهی حرفی بزنید. در مواقعی نیز ممکن است ابراز خشم کار درستی به نظر برسد. اگر چنین است توصیه می‌کنم که مطلب را کتبی کنید. این‌گونه از انباشته شدن خشم و تشدید آن جلوگیری می‌کنید. به نمونه یادداشت کتبی زیر توجه کنید:

امروز وقتی به آشپزخانه آمدم تا صبحانه را تدارک ببینم، متوجه شدم که ظروف غذا از شب پیش نشسته باقی مانده‌اند. عصبانی شدم. این چندمین بار است که می‌بینم به قراری که گذاشته‌ایم عمل نمی‌کنی. قرار ما این بود که سه‌شنبه و پنج‌شنبه شب‌ها ظرف‌های غذا را بشویی. به هر صورت منصفانه نیست که من همه شب ظرف بشویم. اگر فکر می‌کنی باید در این خصوص صحبت کنیم، با کمال میل حاضرم.

در مورد مخابره پیام‌های - من به نکات زیر توجه کنید:

به هنگام مخابره پیام - من مهربانی‌های گوش دادن باشید. ممکن است نوجوان شما بپذیرد و بگوید که از این به بعد مطابق خواسته شما رفتار خواهد کرد.

اما این امکان هم هست که نوجوان‌تان با یک پیام - من دیگر به شما جواب دهد. در این زمان آمادگی آن را داشته باشید که از مهارت‌های مربوط به گوش دادن استفاده کنید.

پدر: وقتی دیدم که تو از تلفن راه دور استفاده کرده‌ای تعجب کردم. قرار ما این بود که در این مواقع قبلاً با من مشورت کنی.

اوون: شما با دوستان‌تان از تلفن راه دور استفاده می‌کنید. چرا من نباید چنین اجازه‌ای داشته باشم؟

پدر: به نظرت غیرمنصفانه است که می‌گویم قبل از این که تلفن راه دور بزنی با من مشورت کنی؟

اوون: بله همین طور است. از این گذشته بیش از دو بار زنگ نزدم.

پدر: و حالا ناراحتی چون فکر می‌کنی من بیش از اندازه حساسیت نشان می‌دهم.

اوون: بله همین طور است.

پدر: می‌توانم ناراحتی‌ات را درک کنم. اما ناراحتی من به این دلیل است که تلفن راه دور هزینه‌های ما را بالا می‌برد.

اوون: فکر می‌کنم بتوانم پول تلفن‌های راه دورم را بپردازم.

پدر: خوشحالم که به نتیجه‌ای رسیدیم.

همان طور که ملاحظه می‌کنید پدر بر حرف خود ایستاد و با این حال به

احساسات نوجوانش احترام گذاشت. البته همه‌مسائل به این سادگی حل و فصل نمی‌شوند. اما در مجموع به کمک پیام‌های - من اغلب مسائل برطرف می‌گردند.

از پیام‌های - من استفاده بیش از اندازه نکنید. پیام‌های - من مهارت‌هایی ارزشمند برای نفوذ بر نوجوان‌ها هستند. اما اگر هر بار که

نوجوان‌ها اقدامی برخلاف رأی ما کردند از پیام‌های - من استفاده کنیم، ممکن است اسباب دل‌سردی آنها را فراهم سازیم. ممکن است به این نتیجه

برسید که اگر برخی از رفتارها را فراموش کنیم به سود ما تمام می‌شود.

مانند گوش دادن توأم با تفکر، پیام‌های - من می‌توانند در مواقعی

بدرفتاری نوجوان را تشدید کنند. می‌توانند سببی باشند تا میان نوجوان و پدر

و مادرش جنگ قدرت به راه بیندازند. در این مواقع بهتر این است که

گفت و گو را به تعویق بیندازید و آن را به وقتی موکول کنید که روابط میان شما و نوجوانتان تیره و تار نباشد.

درخواست‌های ساده‌اغلب روش‌های مناسبی برای جلب همکاری هستند: ممکنه امشب ظرف‌ها رو بشوری؟

اگر امروز خواهرت را به کتابخانه ببری به من کمک فراوان کرده‌ای. توجه داشته باشید که با درخواست کردن به نوجوانتان حق می‌دهید که جواب منفی بدهد. پیشنهاد ما این است که این حق را به نوجوانتان بدهید. با این کار به او احترام می‌گذارید و در ضمن احترام خودتان را نیز بالا می‌برید. از پیام‌های - من برای ابراز احساسات مثبت استفاده کنید. احساسات خوبتان را به نوجوانتان مخابره کنید. خجالت نکشید. از این که حیاط را شستی متشکرم. خیلی تمیز شده است.

از این که دیروز به پدر بزرگ کمک کردی متشکرم. سرم خیلی شلوغ بود. در مورد احساسات خوب خود سخاوت داشته باشید. نوجوانها باید بدانند که می‌توانند به خانواده خود کمک فراوان بکنند. در مواقعی نوجوانها بهترین پیام - من را هم رد می‌کنند. در این مواقع لازم است که مترصد راه‌های دیگری برای مذاکره جهت دستیابی به توافقی قابل قبول شویم.

یافتن راه چاره‌ها

ارتباط مؤثر چیزی بیش از گوش دادن اندیشمندانه و پیام‌های - من است. این روش‌ها به نوجوانها کمک می‌کند تا احساس بهتری پیدا کنند. بررسی راه چاره‌ها دو مورد استفاده دارد. نخست آن که به پدر و مادر کمک می‌کند به نوجوانشان کمک کنند تا با چالش‌های زندگی‌شان روبه‌رو شوند. و دوم به پدر و مادر کمک می‌کند تا برای یافتن راه حل اختلافاتشان با نوجوانها تدبیری چاره‌کنند.

هنر سؤال کردن

سؤال کردن مانند واکنش گوش دادن می‌تواند باز یا بسته باشد. سؤال

بسته معمولاً جواب نه یا آری دارد و می تواند مکالمه را متوقف سازد. مثلاً: «آیا به نظر تو —؟». انتظار جواب یک آری و یا یک نه است. «فکر نمی کنی که —؟» سؤالاتی که با چرا شروع می شوند نیز می توانند بسته باشد. «چرا این کار را کردی؟» این سؤال نیز اغلب پاسخ تدافعی و جواب توجیه گونه دارد. سایر سؤالات بسته، اغلب با یک فعل شروع می شود.

اما سؤالات باز معمولاً با ادوات استفهام کجا، کی، چه، چه کسی، کدام و چه طور شروع می شوند. این پرسش ها گفت و گو را ادامه دار می کند. «کجا دنبال کار می گردی؟». «از چه چیز او خوشش می آید؟» «در این باره چه احساسی داری؟»

اما صرف این که سؤالاتی با کجا، کی، چه، چه کسی، کدام، یا چه طور شروع شود تضمینی برای باز بودن پرسش نیست. لحن صدا، ابرازهای غیرکلامی و قصد و نیت شما عوامل تعیین کننده اند. «کی به تو گفت که این طور است؟» «کجا می روی؟» «از چی او خوشش می آید؟» کسی که این سؤالات را بشنود لزوماً واکنش باز نشان نمی دهد.

با روش های زیر می توانید سؤالات بسته را به سؤالات باز تبدیل کنید:

بسته: هنوز با امتحانت مسأله داری؟

باز: امتحانت چه طور بود؟

بسته: چرا نمی توانی با آموزگارت کنار بیایی؟

باز: معلمت چه می کند که از آن ناراحت می شوی؟

البته طرح سؤالات باز لزوماً بدین معنا نیست که نوجوانتان با شما احساسش را در میان بگذارد. مثلاً ممکن است بپرسید که «کار و بارت چه طوره؟» و نوجوان با یک کلمه جوابتان بدهد که «بد نیست». «خوب است». از طرف دیگر سؤالات بسته هم همیشه بی تأثیر نیست. در مواقعی نیز طرح سؤال به این شکل ضرورت دارد. این گونه می فهمید که آیا نوجوانتان اصولاً علاقه ای به صحبت کردن دارد یا ندارد.

یافتن راه چاره، وقتی نوجوان با مشکل روبه روست

یافتن راه چاره روشی برای توصیه کردن نیست. بدین معنا هم نیست که

پدر و مادر به جای نوجوان مسایل او را حل و فصل کنند. بسیاری از نوجوانها توصیه‌ها و سیله‌ای برای کنترل شدن می‌دانند. از سوی دیگر توصیه و راهنمایی می‌تواند نوجوان را به پدر و مادرش وابسته کند. اما بررسی راه‌چاره‌ها کمکی به نوجوان است تا به راه‌حل‌های مختلفی که می‌تواند وجود داشته باشد توجه کند. برای رسیدن به این مهم پنج اقدام باید صورت گیرد:

۱- مسأله را بشناسید- با استفاده از مهارت‌های گوش دادن مؤثر به نوجوان‌تان بفهمانید که مشکل او را درک کرده‌اید. با طرح سؤالات مختلف از مسأله درک روشن‌تری به دست آورید. سؤالات باز بکنید. اگر اطلاعات بیشتری خواستید می‌توانید بارها و بارها این کار را بکنید.

۲- به کمک سیال‌سازی ذهنی به راه‌چاره‌های موجود پی ببرید- از نوجوان‌تان پرسید «آیا مایلی راه حلی برای این مسأله پیدا کنیم؟» اگر جواب منفی است به مرحله ۱ بازگردید. نشان دهید که او را درک می‌کنید. پیشنهاد کمک را به وقت دیگری موکول کنید. اگر جواب او مثبت بود از نوجوان‌تان پرسید که آیا راه حلی برای مشکلش پیدا کرده است. او را تشویق کنید که نظراتش را بازگوید. در این مرحله ارزیابی جایز نیست. سعی کنید تا حد امکان راه‌چاره بیشتری به دست آورید. ارزیابی در مورد هر راه‌چاره را به بعد موکول کنید. اگر احساس کردید که راه‌چاره‌های نوجوان‌تان را مناسب و قابل بررسی ارزیابی کردید، برای مرحله ۳ آماده می‌شوید. اگر احساس کردید که راه‌چاره‌های پیشنهادی نوجوان شما مؤثر نیست و یا اگر اصولاً او راه‌چاره‌ای ارائه نداد، می‌توانید به روش‌های زیر او را به ارائه راه‌چاره تشویق کنید.

● از نوجوان‌تان بخواهید فرض را بر این بگذارد که یکی از دوستانش با مشکل او روبه‌روست. گاه پیدا کردن راه‌حل برای مشکل دیگران راحت‌تر از این است که راه حلی برای مشکل خودمان پیدا کنیم. از فرزندتان سؤال کنید. «اگر چون این مشکل را داشت به او چه می‌گفتی؟» اگر در این زمینه جواب‌هایی گرفتید، از او پرسید «آیا این راه‌حل‌ها نمی‌توانند مشکل تو را حل کنند؟»

● جای خودتان را با نوجوان‌تان تغییر دهید. از نوجوان بخواهید در نقش کسی که مسأله دارد ظاهر شود. شما هم می‌توانید در نقش دختر یا پسران ظاهر شوید. این گونه می‌توانید به نوجوان خود کمک کنید تا راه برخورد با

مشکل را پیدا کند.

● پیشنهادی بدهید. پیشنهاد، متفاوت از توصیه و راهنمایی است. توصیه به نوجوان می‌گوید که چه باید بکند. اما نوجوان در پذیرفتن یا نپذیرفتن پیشنهاد مختار است.

۳- راه‌چاره‌های پیشنهادشده را ارزیابی کنید. پس از آن که همه راه‌چاره‌ها را در نظر گرفتید، زمان آن می‌رسد تا آن‌ها را دقیقاً بررسی کنید. هر راه‌چاره را بررسی و خلاصه کنید. از نوجوان‌تان پرسید: «درباره این یکی چه نظری داری؟»

۴- راه‌حلی را انتخاب کنید. پرسید «به نظر تو کدام یک از این راه‌حل‌ها مناسب‌ترند؟» بگذارید نوجوان‌تان در این خصوص تصمیم بگیرد. برای روشن شدن هرچه بیشتر مطلب از نوجوان سؤالات باز بکنید.

۵- نوجوان را به اجرای راه‌حل متعهد سازید و زمانی برای ارزیابی نتیجه در نظر بگیرید. میان سعی کردن و اجرا کردن تفاوت بزرگی هست. وقتی اشخاص می‌گویند «سعی می‌کنم»، اغلب منظورشان این است که آن راه‌حل به موفقیتی دست پیدا نمی‌کند، بررسی راه‌چاره‌ها باید با تعهد محکم به عمل همراه باشد. از نوجوان‌تان بخواهید راه‌حل پذیرفته شده را برای مدت مشخص به مرحله اجرا بگذارد. معمولاً چند روز تا یک هفته زمان مناسبی است که می‌توانید از نتیجه کار مطمئن شوید.

بعد، زمانی برای ارزیابی در نظر بگیرید. اگر در زمان ارزیابی به این نتیجه رسیدید که راه‌حل انتخاب شده به نتیجه مطلوب نرسیده است از عبارت «به تو گفتم که این راه‌حل به درد نمی‌خورد» استفاده نکنید. تصمیم‌گیری را برعهده نوجوان‌تان بگذارید که اگر خواست به برنامه ادامه دهد یا در آن تغییراتی بدهد و یا آن را به کلی کنار بگذارد.

مثال

از فصل ۵ به یاد دارید که جرمی مشکل کار نیمه و قتش را مطرح ساخت. اگر موافق‌اید گفت‌وگوی میان جرمی و مادرش را ادامه دهیم تا موضوع انتخاب راه‌چاره‌ها روشن‌تر شود:

مادر: وضع کار چه طور است؟

جرمی: آن قدرها تعریف ندارد. رییس سخت‌گیری دارم. به نظر می‌رسد هر کاری می‌کنم راضی نمی‌شود.

مادر: به نظر می‌رسد که ناراحتی چون رییس است بیش از اندازه سخت‌گیری می‌کند (مرحله ۱: فهمیدن مسأله)

جرمی: من همه تلاشم را می‌کنم. اما هر کاری می‌کنم کافی نیست. نمی‌دانم چه باید بکنم.

مادر: و تو نمی‌دانی که برای راضی کردن او چه باید بکنی.

جرمی: بله همین طور است. اگر شغلم را از دست بدهم نمی‌توانم اتومبیل بخرم.

مادر: مایلی درباره پیدا کردن راه حل حرف بزنیم؟ (مرحله ۲: بررسی راه چاره‌ها از طریق سیال‌سازی ذهن)

جرمی: کدام راه حل؟

مادر: هنوز نمی‌دانم. اما شاید اگر در این باره حرف بزنیم بتوانیم به نتیجه‌ای برسیم. نظر تو چیست؟

جرمی: شاید.

مادر: به نظر تو چه می‌توانی بکنی؟

جرمی: شاید باید به فکر شغل دیگری باشم. اما مطمئن نیستم بتوانم کار دیگری پیدا کنم.

مادر: با این حال پیدا کردن شغل دیگر می‌تواند یک راه حل باشد. اما تو مطمئن نیستی که بتوانی شغل جدیدی پیدا کنی (مرحله ۱)

جرمی: بله همین طور است.

مادر: خوب این یک راه حل. اما بهتر است که بیشتر فکر کنیم. من هر راه‌حلی را که به نظرمان برسد یادداشت می‌کنم. از نظر تو اشکالی ندارد؟ (مرحله ۲)

جرمی: نه فکر نمی‌کنم

مادر: بسیار خوب، به راه حل دیگری فکر کرده‌ای؟

جرمی: نه.

مادر: تو قبلاً گفتی دقیقاً نمی‌دانی ریست چه خواسته‌ای دارد. از کجا می‌توانی این را بدانی؟

جرمی: نمی‌دانم.

مادر: اگر دوستت لیندا با این مسأله روبه‌رو شده بود به او چه می‌گفتی؟

جرمی: فکر می‌کنم به او می‌گفتم از رییس‌اش بپرسد که چه می‌خواهد.

مادر: فکر می‌کنم تو هم بتوانی از این راه حل استفاده کنی؟

جرمی: شاید. نمی‌دانم.

مادر: آیا دست‌کم این می‌تواند راه حلی باشد؟

جرمی: بله.

مادر: بسیار خوب تا به اینجا گفته‌ای که هم ممکن است بتوانی شغل

دیگری پیدا کنی و هم با ریست حرف بزنی. خوب نظر دیگری نداری؟

جرمی: تا جایی که می‌دانم نه.

مادر: بسیار خوب تو به دو راه حل اشاره کردی. اگر موافقی به هر کدام از

این دو راه حل نگاهی بیندازیم. گفتی می‌توانی دنبال شغل جدیدی بگردی

(مرحله ۳: ارزیابی راه‌های موجود).

جرمی: اما فکر می‌کنم پیدا کردن شغل دیگر غیرممکن باشد.

مادر: باین حساب کاری نیست که بخواهی بکنی. خوب چرا از او نمی‌پرسی

که چه می‌خواهد و چه انتظاری از تو دارد؟ (مرحله ۴: انتخاب راه حل)

جرمی: فکر می‌کنم بتوانم این کار را بکنم.

مادر: چه گونه می‌توانی این کار را بکنی؟ (مرحله ۵: متعهد شدن)

جرمی: شاید بتوانم از او وقتی بگیرم و این را سؤال کنم.

مادر: به او چه می‌گویی؟

جرمی: نمی‌دانم.

مادر: توفتی نمی‌دانی کارت را چه گونه مطابق میل او انجام دهی. چرا این

را از او نمی‌پرسی؟

جرمی: بله. ممکن است بتوانم این کار را بکنم.

مادر: آیا این ایده را می‌پسندی؟ (مرحله ۱)

جرمی: نه خیلی زیاد.

مادر: موافقی امتحان کنی و نتیجه‌اش را ببینی؟ (مرحله ۵)

جرمی: به هر صورت چیزی را از دست نمی‌دهم.

مادر: کی از او قرار ملاقات می‌گیری؟

جرمی: فردا به او می‌گویم که وقتی به من بدهد.

مادر: مایلی پس از ملاقات با او به من بگویی که میان‌تان چه گذشت؟

(مرحله ۵: تعیین زمانی برای ارزیابی).

جرمی: بله حرفی ندارم.

همان‌طور که دیدید مادر جرمی ابتدا به حرف‌های پسرش گوش داد، روش گوش دادن مؤثر او جرمی را متقاعد کرد که راه‌حل‌هایی را که به نظرش مناسب می‌رسید ارائه دهد. مادر جرمی از روش‌های مختلفی برای تحریک کردن پسرش استفاده کرد. از مفهوم سیال‌سازی ذهن کمک گرفت و موافقت جرمی را به دست آورد. به او گفت فرض را بر این بگذارد که یکی از دوستانش با این مشکل روبه‌روست. پیشنهاداتی ارائه کرد. بارها و بارها به روش گوش دادن مؤثر به مرحله ۱ بازگشت و بعد سرانجام به نتیجه مطلوب رسید.

بررسی راه‌چاره‌ها وقتی مسأله از آن شماست

پیام‌های - من می‌تواند بسیاری از مسایل پدر و مادر در ارتباط با نوجوان‌هایشان را حل کند. اما در مواقعی از پیام‌های - من کاری ساخته نیست. در این زمان ممکن است بخواهید که وارد مذاکره شوید. در این جا هم همین پنج مرحله قبلی می‌تواند مؤثر واقع شود:

۱- مسأله را درک کنید. وقتی مسأله‌ای دارید و می‌خواهید درباره آن صحبت کنید، زمانی را برای صحبت با نوجوان‌تان انتخاب کنید که روابط ناخوشایندی میان شما و او حاکم نباشد. زمانی را انتخاب کنید که نوجوان‌تان کار دیگری برای انجام دادن نداشته باشد. صحبت را با عبارت پیام - من شروع کنید. از مهارت‌های گوش دادن توأم با اندیشه استفاده کنید. اگر طرح سوالی ضرورت دارد، سوالات باز بکنید. توضیح دهید که هدف شما رسیدن به یک راه حل مطلوب است. به اشتباهات خود اذعان کنید.

۲- به کمک سیال‌سازی ذهنی راه‌حل‌هایی پیدا کنید - از نوجوان

خود پرسید که به نظر او مشکل موجود چه گونه برطرف می شود. اگر لازم بود راه حل یابی به روش سیال سازی ذهن را توضیح دهید. اگر ضرورت داشت شما نیز در برنامه سیال سازی ذهن شرکت کنید. به هر صورت توجه داشته باشید این شما هستید که با مسأله روبه رو می باشید. اما حتماً ابتدا از نوجوانان نظرخواهی کنید. از هر نوع داوری خودداری نمایید.

۳- راه حل های پیشنهادی را ارزیابی کنید - فهرست را مرور کنید. از نوجوانان بخواهید که ابتدا او نظرش را با شما در میان بگذارد. بعد نظر خودتان را ارائه دهید. صراحت داشته باشید: «من این حرف را قبول دارم زیرا _____». «من این ایده را قبول ندارم زیرا _____». هر نظر و راه حلی را که مورد پسند هر دو نفر شما نیست کنار بگذارید.

۴- راه حلی را انتخاب کنید - در این زمان به اتفاق، درباره یکی از راه حل های پیشنهاد شده به توافق برسید.

۵- به اجرای راه حل متعهد شوید و زمانی را برای ارزیابی در نظر بگیرید. توافق خود را خلاصه کنید. از نوجوانان پرسید که آیا مایل است راه حل را به مرحله اجرا بگذارد. درباره زمان و مدت اجرای توافق و راه حل تصمیم بگیرید.

مثال

در مثال زیر پدر کریس با دخترش مسأله ای دارد. مشکل او این است که کریس با تلفن صحبت های طولانی می کند.

پدر: کریس موضوعی هست که می خواهم درباره آن با تو حرف بزنم. وقتی تلفن را به مدت طولانی اشغال می کنی ناراحت می شوم زیرا در مواقعی لازم است به کسی زنگ بزنم و در مواقعی نیز نمی توانم با کسانی که قصد صحبت با من را دارند صحبت کنم (مرحله ۱: توضیح و درک مسأله).

کریس: من آن قدرها تلفن را اشغال نمی کنم.

پدر: مثل این که از شکایت من ناراحت شدی.

کریس: خوب من هم باید بتوانم با دوستانم حرف بزنم.

پدر: فکر می کنی من می گویم از تلفن استفاده نکن؟ نه من چنین حرفی

نمی‌زنم. من تنها دنبال راه‌حلی می‌گردم که هر دو درباره‌اش به توافق برسیم.
 کریس: بعضی وقت‌ها من هم وقتی می‌خواهم تلفن بزنم می‌بینم شما تلفن را اشغال کرده‌اید.

پدر: حدس می‌زنم من هم در مواقعی زیاد صحبت می‌کنم، اگر این طور است من هم باید در کارم تجدید نظر کنم. آیا مایلی در این خصوص راه‌حلی پیدا کنیم؟ (مرحله ۲: بررسی راه‌چاره‌ها از طریق سیال‌سازی ذهن).
 کریس: بله من موافقم.

پدر: خوب، پس لازم است که راه‌حل‌های پیشنهادی‌مان را ارائه دهیم. هر راه‌حلی را که به نظرت مناسب می‌رسد ارائه کن. در این مرحله درباره آنها اظهار نظر نمی‌کنیم. قبول داری؟ (کریس قبول می‌کند). خوب تو چه پیشنهادی داری؟

کریس: می‌توانید برای من یک خط تلفن جداگانه بگیرید.
 پدر: این یک راه‌حل. آن‌را می‌نویسم. دیگر چه راه‌حلی به نظرت می‌رسد؟
 کریس: این تنها راه‌حلی است که به نظر من می‌رسد.
 پدر: می‌توانیم قرار بگذاریم که کسی بیش از پانزده دقیقه حرف نزند.
 کریس: اما من با این راه‌حل موافق نیستم.
 پدر: فکر می‌کنم قرار شد در این مرحله داوری نکنیم.
 کریس: بسیار خوب، اما چه اشکالی دارد زمان صحبت تلفنی را برای هر کدام به وقتی از روز موکول کنیم؟ مگر این که کسی به ما زنگ بزند و مجبور به صحبت بشویم.

پدر: این پیشنهاد را هم یادداشت می‌کنم.
 کریس: من نظر دیگری ندارم.
 پدر: خوب حالا درباره این سه راه‌حل پیشنهادی بررسی می‌کنیم (مرحله ۳: ارزیابی راه‌حل‌های پیشنهاد شده).

کریس و پدرش درباره سه راه‌حل پیشنهاد شده بررسی می‌کنند. کریس خط تلفن اختصاصی خود را می‌خواهد و پدرش در صورتی با این پیشنهاد موافق است که کریس بخشی از هزینه‌های آن را بپردازد. کریس مخالف محدودیت زمانی برای صحبت کردن است. کریس و پدرش به توافق

می‌رسند که هر کدام در وقت معینی از روز بتوانند تلفن زنگ بزنند.
 پدر: بسیار خوب، با دو پیشنهاد روبه‌رو هستید. یکی این که تو خط تلفن
 خودت را داشته باشی و دیگر این که زمانی برای صحبت هر کدام در نظر
 بگیریم. تو کدام را ترجیح می‌دهی؟ (مرحله ۴: انتخاب یک راه‌حل)
 کریس: من خط تلفن جداگانه را ترجیح می‌دهم. تا هر دو بتوانیم هر زمان
 که خواستیم حرف بزنیم.

کریس و پدرش به توافق می‌رسند که یک تلفن جدید بخرند، و کریس در
 پرداخت بخشی از هزینه‌های نصب و نیز پرداخت بخشی از هزینه‌های
 مکالمات سهم شود. درباره مبلغ پرداختی کریس هم توافق می‌کنند. در این
 مورد به خصوص نیازی به صحبت دوباره نیست مگر آن که کریس از
 پرداخت هزینه سهم خودش خودداری کند. در این صورت پدر مبلغ سهم
 کریس را از پول ماهانه او کم می‌کند و تلفن را تا زمانی که نتواند هزینه‌اش را
 بپردازد از اتاق او بیرون می‌آورد.

در مواقعی ممکن است مذاکره به بن‌بست بکشد و پدر و مادر و نوجوان
 نتوانند در رسیدن به راه حل مطلوب به توافق برسند. اگر این اتفاق افتاد
 توصیه ما این است که به مرحله ۲، سیال‌سازی ذهن برگردید و یا مذاکره را
 متوقف سازید و آن را به زمانی موکول کنید که هر دو از آمادگی مطلوب‌تری
 برخوردار باشید.

بررسی راه‌چاره‌ها (پیدا کردن راه حل‌ها) مهارت ارزش‌مندی است که به
 رابطه مؤثر پدر و مادر و نوجوان کمک می‌کند. با واریسی و بررسی راه
 چاره‌ها، پدر و مادر و نوجوان‌های آنها راه تعاون و همکاری را پیدا می‌کنند.
 در ضمن نوجوان‌ها با روش‌هایی آشنا می‌شوند که به کمک آن می‌توانند
 مسایلشان را حل و فصل کنند.

سؤالات

- ۱- پیام - من چیست؟ پیام - من با پیام - تو چه تفاوتی دارد؟
- ۲- به نمونه‌هایی از پیام‌های - تو اشاره کنید. چه گونه می‌توانید این پیام‌ها را به
 پیام - من تبدیل سازید؟

- ۳- چه گونه به پیام - من می رسید؟
- ۴- چه گونه از پیام - من برای تفاوت میان رفتار و انجام دهنده رفتار استفاده می کنید؟ چرا مهم است که به نتایج برخی از رفتارهای نوجوانان اشاره کنیم؟
- ۵- چرا مهم است که خشم را از پیام - من خارج کنیم؟ پدر و مادر با خشم خود چه می توانند بکنند؟
- ۶- منظور از بررسی راه چاره ها کدام است؟ بررسی راه چاره ها چه تفاوتی با توصیه کردن و راه حل نشان دادن دارد.
- ۷- تفاوت سؤالات باز و سؤالات بسته کدام است؟ در مورد هر کدام مثالی بزنید.
- ۸- چرا درخواست از نوجوان ها که به جای «سعی کردن» تلاش کنند، مهم است؟
- ۹- در ارتباط خود با نوجوانان در چه زمینه هایی می توانید به او برای حل مشکلاتش کمک کنید؟ وقتی مسأله از آن شماست با نوجوانان چه گونه برخورد می کنید؟
- ۱۰- چهار اصل مهم حل مسأله کدام است؟
- ۱۱- اگر مذاکره به شکست بینجامد، پدر و مادر چه می توانند بکنند؟

تمرین هفته

- ۱- مخابره پیام - من را تمرین کنید از مهارت های گوش دادن اندیشمندانه استفاده کنید.
- ۲- اگر فکر می کنید نوجوانان از آمادگی لازم برخوردار است بررسی و یافتن راه چاره ها را تمرین کنید. به هنگام بررسی راه چاره ها با نوجوانان نکات زیر را در نظر بگیرید:
 - زمان صحبت با نوجوان
 - این که چه گونه شروع می کنید
 - چه امتیازاتی مایلید بدهید
 - اگر به توافق نرسیدید چه می کنید

تمرین رشد شخصی

استفاده از پیامهای - من

برای موقعیت‌های زیر پیام‌های - من بنویسید از فرمول «وقتی _____ احساس می‌کنم _____ زیرا _____» استفاده کنید.
پیام‌های - من خود را با پیام‌های پیشنهاد شده در ادامه مطلب مقایسه کنید.

مسایل

متوجه می‌شوید که نوجوان‌تان در رخت‌خوابش سیگار می‌کشد. اغلب اوقات نوجوان‌تان در حالی که در رخت‌خواب درس می‌خواند به خواب می‌رود. شما نگرانید که او در حال کشیدن سیگار به خواب برود و حریق تولید شود.

۲- دخترتان مرتب سوار شما را قرض می‌گیرد اما آن را در محلی که شما اغلب می‌گذارید باز نمی‌گرداند. اغلب اوقات مجبور می‌شوید اتاق به اتاق دنبال سوارتان بگردید.

۳- نوجوان شما وقتی از دبیرستان به خانه برمی‌گردد پرخوری می‌کند. سیر می‌شود و نمی‌تواند شام بخورد.

پیام‌های - من پیشنهادی

۱- وقتی می‌بینم در رخت‌خواب سیگار می‌کشی نگران می‌شوم. می‌ترسم حریق ایجاد شود.

۲- وقتی سوارم را پیدا نمی‌کنم ناراحت می‌شوم زیرا می‌ترسم که دیر به سرکارم برسم.

۳- وقتی این همه زحمت می‌کشم تا شام را تهیه کنم و بعد این شام را نمی‌خوری می‌رنجم زیرا احساس می‌کنم که تو به کار من توجه نداری.

حالا به دو رابطه با نوجوانان اشاره کنید که به نظرتان پیام‌های - من می‌توانند مؤثر واقع شوند. پیام‌های - من خود را به نوجوانان مخابره کنید.

موقعیت ۱:

پیام من:

موقعیت ۲:

پیام من:

ارتباط: گوش دادن اندیشمندانه و پیام‌های - من

در این نمودار به موقعیت‌هایی اشاره شده که در آن پدر و مادر باید مشخص سازند که مسأله از آن کیست و بعد درباره گوش دادن اندیشمندانه یا آرایه پیام‌های - من تصمیم بگیرند.

پیام من	گوش دادن اندیشمندانه	صاحب مشکل	موقعیت
	ناراحتی چون فکر می‌کنی تو را دعوت نکرده‌اند	نوجوان	نوجوان ناراحت است زیرا او را به میهمانی دعوت کرده‌اند.
وقتی به سرعت رانندگی می‌کنی ناراحت می‌شوم. می‌ترسم که تصادف کنی و کسی آسیب ببیند.		والدین	نوجوان به سرعت رانندگی می‌کند
	باید ناراحت‌کننده باشد تو تصمیم داشتی آنها را قبل از شروع سال تحصیلی برداری.	نوجوان	نوجوان قصد دارد سیم دنداننش را قبل از شروع سال تحصیلی بردارد. دندانپزشک معتقد است که باید تا دو ماه دیگر سیم‌ها را حفظ کند.
(بعد از رفتن دوستان). وقتی بانی این‌گونه حرف می‌زنی احساس تحقیر شده‌ها را پیدا می‌کنم زیرا من هم مانند همه می‌خواهم با احترام با من حرف بزنند.		والدین	نوجوان دوستانش را به منزل دعوت کرده است و برای این‌که دوستانش را تحت تأثیر قرار دهد با پدر و مادرش درشتی می‌کند.

مراحل بررسی راه چاره‌ها

مرحله	وقتی مسأله از آن نوجوان است	وقتی مسأله از آن پدر و مادر است
۱- مسأله را شناسایی کنید.	به نظر می‌رسد وقتی دیگران به تو می‌خندند ناراحت می‌شوی. وقتی آنها می‌خندند تو چه می‌کنی؟ وقتی عصبانی می‌شوی آنها چه می‌کنند؟	وقتی دیر به منزل می‌آیی نگران می‌شوم. می‌ترسم اتفاقی برایت افتاده باشد.
۲- با سیال‌سازی ذهن راه چاره‌ها را پیدا کنید.	وقتی می‌خندند، چه کار دیگری می‌توانی بکنی؟	ناراحتی تو از این است که فکر می‌کنی من بیش از حد حمایت‌گر هستم.
۳- راه چاره‌های پیشنهاد شده را ارزیابی کنید.	نظر تو درباره راه حل اولی کدام است؟	چه می‌توانیم بکنیم که من از نگرانی خارج شوم و تو هم در موقعیت بهتری قرار بگیری؟
۴- انتخاب یکی از راه‌حل‌ها.	به نظر تو کدام راه‌حل مناسب‌تر است؟ فکر می‌کنی اگر این کار را بکنی چه اتفاقی می‌افتد؟	نظرت در این باره این است که زنگ بزنی و دیر آمدنت را اطلاع بدهی چیست؟
۵- برای ارزیابی نتیجه و اجرای برنامه به توافق برسید.	آیا مایلی با آنها بخندی و ببینی که چه اتفاقی می‌افتد؟ شاید آنها به واکنش جدیدی از ناحیه تو عادت کنند؟ حاضری این کار را چند بار بکنی؟ مایلی در این خصوص با هم حرف بزنیم؟	به نظر می‌رسد که در این مورد با هم به توافق رسیده‌ایم. درست است؟ قرار شد اگر بیش از ۱۵ دقیقه دیرکرد داشتنی زنگ بزنی. تو هم همین برداشت را داری؟ به نظر تو اگر تماس نگرفتی چه باید بکنم؟

نکات زیر را به خاطر بسپارید

- ۱- ممکن است وقتی پدر و مادر از پیام-تسو استفاده می‌کنند، نوجوان‌شان به سخن آنها توجه نکند.
- ۲- پیام‌های -من به طرزی مؤدبانه احساسات و نگرانی‌های شما را بیان می‌کنند. پیام‌های -من سرزنش نمی‌کنند.
- ۳- پیام‌های -من اغلب غیرمنتظره‌اند و بنابراین هدف‌های بد رفتاری را تقویت نمی‌کنند.
- ۴- برای تهیه عبارت با پیام -من از این فرمول استفاده کنید: «وقتی _____ احساس می‌کنم _____ زیرا _____»
- ۵- پیام -من اگر در شرایط خشم بیان شود تبدیل به پیام -تو می‌شود.
- ۶- در ارائه پیام -من به نکات زیر توجه کنید:
 - به هنگام مخابره پیام -من مهبای گوش دادن باشید.
 - از پیام -من استفاده بیش از اندازه نکنید.
 - از پیام‌های -من برای ابراز احساسات مثبت استفاده کنید.
- ۷- وقتی گوش دادن اندیشمندانه یا پیام‌های -من به نتیجه نرسید از روش بررسی راه‌چاره‌ها استفاده کنید.
- ۸- سؤالات بسته به جواب بله و نه احتیاج دارند و اغلب با کلمه چرا شروع می‌شوند و ممکن است مانع ادامه صحبت شوند.
- ۹- سؤالات باز جواب‌های گوناگون به همراه دارند. سؤالات باز معمولاً با ادوات استفهامی از قبیل کجا، کی، چه، چه کسی، کدام یا چه‌طور شروع می‌شوند. سؤالات باز انتقاد نمی‌کند. ارتباط را افزایش می‌دهند.
- ۱۰- از پنج مرحله برای بررسی راه‌چاره‌ها استفاده کنید.
 - مسأله را مشخص کنید.
 - به کمک سیال‌سازی ذهنی راه‌چاره‌ها را بررسی کنید.
 - یکی از راه‌حل‌ها را انتخاب کنید.
 - برنامه کار را مشخص کنید و زمانی برای ارزیابی در نظر بگیرید.
- ۱۱- به هنگام بررسی راه‌چاره‌ها نکات زیر را در نظر بگیرید.
 - به احترام متقابل توجه کنید.
 - به موضوع اصلی توجه داشته باشید.
 - در مسؤولیت تصمیم‌گیری سهیم شوید.

برنامه من برای بهبود روابط

(فرصتی برای ارزیابی پیشرفت هفتگی)

نگرانی یا مسأله من:

واکنش معمول من:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> مجازات کردن | <input type="checkbox"/> صحبت کردن، سخنرانی نمودن |
| <input type="checkbox"/> تسلیم شدن، فراموش کردن | <input type="checkbox"/> شکایت کردن، غرولند نمودن |
| <input type="checkbox"/> قدرت‌نمایی کردن | <input type="checkbox"/> خشمگین شدن، فریاد کشیدن |
| <input type="checkbox"/> سایر موارد _____ | <input type="checkbox"/> زخم زبان زدن، طعنه زدن |

پیشرفت من در این هفته:

با گذشته تفاوتی نکرده‌ام	باید این کار را بیشتر بکنم	این کار را بیشتر می‌کنم	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	درک هدف بید رفتاری
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تلاش برای ایجاد یک رابطه برابر براساس احترام متقابل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	پاسخ دادن مؤثرتر به احساسات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تشویق کردن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تشکر کردن و مسؤولیت دادن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	گوش دادن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احساس خود را بدون سرزنش و یا تهمت زدن بیان نمودن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ابراز مهر و عشق و احساسات مثبت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اجتناب از اختلاف و برخورد

پدر، مادر، نوجوان

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | امکان انتخاب دادن |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | اصلاح مناسب مسایل تربیتی |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | تشکیل جلسات دمکراتیک خانوادگی |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | محکم و در ضمن مهربان بودن |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | احتراز از مسایلی که در اصل مسأله من نیستند |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

آنچه یاد گرفتیم:

تغییری که در خود می‌دهم:

www.KetabFarsi.com

فصل ۷

دیسپلین: رشد مسؤولیت

هیچ بخش از پدری و مادری کردن چالش‌آمیزتر از موضوع دیسپلین یا آموزش نظم و انضباط نیست. خیلی‌ها کلمه نظم و انضباط را با مجازات یکی می‌دانند. اما در نظر ما دیسپلین روشی برای کمک به نوجوان‌هاست تا به شرایط بلوغ و استقلال برسند. دیسپلین چیزی نیست که آن را برای نوجوان‌ها انجام دهیم. به جای آن دیسپلین کمکی در اختیار نوجوان‌هاست تا زندگی مسؤولانه و مولدی داشته باشند.

اگر رابطه شما با نوجوان‌تان معمولاً منفی است، نیازی به این نیست که به همین شکل باقی بماند. هم شما و هم نوجوان‌تان باید بیاموزید که به یکدیگر احترام بگذارید. قبل از هر چیز بدانید که چرا نوجوان شما سرکشی می‌کند. سرکشی اغلب زمانی صورت خارجی پیدا می‌کند که نوجوان خود را، در یک رابطه ارباب و برده احساس می‌کند. نوجوان‌ها تلاش می‌کنند برای خود هویتی ایجاد کنند. می‌خواهند با احترام با آنها رفتار شود. این میل نوجوان‌ها می‌تواند سببی باشد تا پدر و مادرشان احساس کنند که اختیار و کنترل‌شان را از دست داده‌اند. نوجوان‌ها وقتی به این نتیجه برسند راه سازنده‌ای برای بارز شدن ندارند، مأیوس می‌شوند. بسیاری از نوجوان‌ها می‌خواهند با

بدرفتاری، مقاومت یا سرکشی خودشان را نشان دهند.

اما این انگاره را می‌توان تغییر داد. با تشویق نوجوان‌تان می‌توانید آتش سرکشی او را فروبشانید. در این فصل و در فصل بعد به روش‌هایی اشاره کرده‌ایم که مؤثر و در ضمن احترام‌آمیزند و می‌توانند شما را در برخورد با بدرفتاری نوجوان‌تان یاری دهند.

مجازات کردن امری منفی است اما دیسپلین حالت تأدیب دارد و هرگز منفی نیست. توصیه ما این است که دیسپلین را نه راهی برای رسیدن به کنترل، بلکه آن را یک فرایند یادگیری برای نوجوان‌تان در نظر بگیرید.

پدر و مادر سوای نظم و ترتیب برای نوجوان‌ها الگوی یک انسان بالغ با رفتار مسئولانه را به نمایش می‌گذارند. به عبارت دیگر پدر و مادر باید خود الگوی نظم و انضباط باشند. مثلاً اگر پدر و مادری که خود سیگار می‌کشند نگران سیگار کشیدن فرزندان‌شان باشند، بهتر این است که ابتدا فکری به حال خودشان بکنند.

در ضمن مهم است که نوجوان‌ها را در کار تصمیم‌گیری دخالت دهیم. این اقدام تشویق‌آمیزی است که عزت نفس نوجوان‌ها را بالا می‌برد. اگر نوجوان‌ها نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند، بعید است که سرکشی و مقاومت کنند. وقتی پدر و مادر به نوجوانان خود امکان انتخاب می‌دهند، به احساس استقلال، ارزش‌مندی و مسؤول بودن نوجوانان خود کمک می‌کنند. حال بینیم به نوجوان‌های خود چه امکان انتخابی می‌توانید بدهید؟ می‌توانید پولی به فرزند نوجوان خود بدهید و از او بخواهید که لباسش را شخصاً انتخاب و خریداری کند. دختر شما می‌تواند درباره پولی که با کار کردن نیمه وقت به دست می‌آورد تصمیم بگیرد. نوجوان‌ها می‌توانند در مورد انتخاباتی که در مدرسه دارند شخصاً تصمیم بگیرند. فعالیت‌های فوق برنامه، دوستان، سرگرمی‌ها و طرز آرایش موی سر نمونه‌های دیگری هستند که نوجوان می‌تواند در مورد آنها تصمیم بگیرد. نوجوان‌ها می‌توانند تصمیم بگیرند که چه کارهایی را در خانه انجام دهند.

وقتی به نوجوان‌های خود اجازه انتخاب می‌دهید به همکاری و معاونت

آنها کمک می‌کنید. به خاطر داشته باشید که نوجوان‌ها در تمام مدت روز برای خود تصمیم می‌گیرند و به هر صورت پدر و مادر همیشه با نوجوان‌ها نیستند که وظایف و کارهای آنها را مشخص کنند.

بی‌فایده بودن پاداش و مجازات

پاداش و مجازات یادگار روزگاران گذشته هستند. با نگاهی به گذشته به این نتیجه می‌رسیم که این روش‌ها در گذشته مؤثر نبوده‌اند. امروز در مقایسه با گذشته از آن هم بی‌تأثیرترند. این روش‌ها، احترام را از نوجوان دریغ می‌کنند. نوجوان‌هایی که از پاداش و مجازات انگیزه می‌گیرند سرانجام وابسته، هراسان و نامطمئن از خود می‌شوند.

پاداش چیزی است که از ناحیه یک شخص بالاتر و برتر به یک کهنتر و زبردست داده می‌شود. پاداش‌ها اغلب در حکم رشوه هستند. در واقع سخنی به آنها متصل است که می‌گوید «اگر تو این کار را بکنی، من هم متقابلاً این کار را می‌کنم».

مورد زیر را در نظر بگیرید. وقتی مونیکا ۱۲ ساله بود پدر و مادرش پول اندکی به او دادند تا چمن‌های باغچه را کوتاه کند. حالا مونیکا در شانزده سالگی به مادرش می‌گوید «اگر می‌خواهید من چمن‌ها را کوتاه کنم باید همان مبلغی را که به باغبان می‌دهید، به من هم بدهید». مونیکا راه همکاری را نیاموخته است. او تنها راه چانه‌زنی را یاد گرفته است.

وقتی پدر و مادر نمی‌دانند چه گونه با رفتار غیرمسئولانه نوجوان خود برخورد کنند در مقام مجازات او برمی‌آیند. ممکن است از نوجوان‌شان انتقاد کنند، او را کتک بزنند و یا امتیازاتی را از او بگیرند. این طرز برخورد به نوجوان می‌آموزد که مهم، قدرت است. هر کس قدرت دارد و زورش بیشتر است، حرفش را بهتر به کرسی می‌نشانند. مجازات تولید رنجش می‌کند و سرکشی نوجوان را به دنبال می‌آورد.

هدف پدر و مادر باید این باشد که به نوجوانان کمک کنند تا رفتار مسئولانه‌ای را به نمایش بگذارند. و این حقیقتی است که در سایه مجازات، آموزش به درستی صورت نمی‌گیرد.

نتایج طبیعی و منطقی

بعضی از والدین گمان می‌کنند تنها راه به غیر از پاداش و مجازات، آسان‌گیری بیش از اندازه است. اما ما نظر دیگری داریم؛ به اعتقاد ما بهترین روش برخورد دمکراتیک با نوجوان است. به عبارت دیگر می‌گوییم که روابط پدر و مادر با نوجوان باید مبتنی بر شرایط انصاف و مساوات و احترام متقابل باشد. در این میان هدف باید پیدا کردن راه‌هایی باشد که پدر و مادر و نوجوان‌شان با هم همکاری کنند و در مقام تشویق یکدیگر باشند.

چه‌گونه شروع کنیم؟ به این توجه کنید که خودتان را تغییر بدهید. اگر همکاری می‌خواهید، همکاری بکنید. اگر احترام می‌طلبید احترام بگذارید. با دوستان نوجوان خود به همان طریق برخورد کنید که می‌خواهید نوجوان‌تان با دوستان شما برخورد کند. ترتیبی بدهید که فرزند نوجوان شما بتواند گه‌گاه از اتومبیل خانواده استفاده کند. وقتی به نوجوان خود احترام می‌گذارید، در واقع به او می‌گویید که شخص ارزش‌مندی است و ارزش معادل ارزش شما دارد.

بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که به نوجوان‌تان اجازه دهید تا نتایج کار و عواقب فعالیت‌اش را تجربه کند. برای مثال اگر شما غذای بیش از اندازه بخورید به احتمال زیاد بر وزن بدن خود اضافه می‌کنید. اگر دیر هنگام به سر کارت‌تان بروید، احتمالاً از حقوق‌تان برداشت می‌کنند. اگر به موقع به پروازتان نرسید، هواپیما بدون شما خواهد رفت، اگر پول قبض برق را نپردازید، برق شما را قطع می‌کنند. این‌ها هیچ کدام مجازات نیستند، به جای آن نتیجه کارت‌تان هستند که قاعده و قواعدی را محترم شمارده‌اید.

پدر و مادر می‌توانند از نتایج طبیعی یا منطقی با توجه به شرایط و موقعیت‌های خاص استفاده کنند. نتیجه طبیعی نتیجه‌ای است که برای اقدامی برخلاف عرف و عادت و شرایط حاکم بر جامعه نصیب می‌برید. برای مثال اگر نوجوان سر شام حاضر نشود نتیجه طبیعی متوجه او گرسنگی کشیدن خواهد بود. اگر پسر شما شام را از دست بدهد و بنابراین مجبور شود غذایش را شخصاً تهیه کند، نتیجه منطقی کارش را نصیب می‌برد. کسی که

رعایت حداکثر سرعت مجاز را نکند جریمه می شود.
 اگر بگویید «می توانی شامت را تهیه کنی به شرط آن که ظرف و ظروف و آشپزخانه را تمیز کنی» در صورتی که نوجوانتان غذایش را درست کرد و آشپزخانه را مرتب نکرد، نتیجه و تاوان کارش می تواند این باشد که بار دیگر اجازه تهیه شام برای خودش را نداشته باشد. اگر نوجوانی به موقع برای رفتن به مدرسه حاضر نشود، پدر و مادرش می توانند به او حرفی نزنند تا او نتیجه کارش را لمس کند.

به مثالی توجه کنیم:

خوان خاوز پانزده ساله همیشه نمرات بالاتر از متوسط گرفته است. حالا در سال دوم دبیرستان، خوان در تیم فوتبال مدرسه بازی می کند. به عضویت در باشگاه درآمده و دوستانی برای خود پیدا کرده است. اما سطح نمرات درسی او پایین آمده. خانم خاوز، مادر خوان، مرتب موضوع را به او یادآور می شود. توصیه می کند که بیشتر درس بخواند و به تکالیف مدرسه اش برسد. به او می گوید که در گذشته همیشه نمرات خوبی می گرفته است. به او می گوید اگر می خواهد به کالج برود باید بیشتر درس بخواند.

به حال خود واگذاردن نوجوانها برای این که به درس و مشق شان برسند یکی از چالش های بزرگ پدر و مادر است. راستی خانم خاوز با غرولند کردن به چه نتیجه ای می رسد؟ چه کسی مسؤول درس و مشق خوان است؟ آیا خانم خاوز قصد دارد با فرزندش به کالج برود؟

به این نتیجه رسیده ایم که اگر پدر و مادر به فرزند نوجوان شان اجازه دهند که خود فکری به حال درس و مشق مدرسه اش بکنند از شدت اختلافات به مقدار زیاد کاسته می شود. به فرزندتان بگویید «تا این زمان به درس و مشق مدرسه ات رسیدگی کرده ام، اما از این به بعد مسؤولیت این کار صد در صد برعهده خود توست. مسئله ای که بروز کند مسأله توست، مسأله من نیست. امیدوارم که خوب درس بخوانی و موفق شوی، اما به هر صورت و همان طور که گفتم درس خواندن تو به خودت مربوط است» وقتی نوجوانتان را مسؤول درس خواندن اش معرفی می کنید ممکن است در کوتاه مدت نمراتش خراب

شود، ممکن است در مواقعی تکالیف مدرسه را تمام نکند. در ضمن ممکن است نوجوان شما بخواهد به راه‌های دیگری شما را به دخالت اغوا کند. انتظار معجزه هم نداشته باشید. ممکن است نوجوان شما قبل از دستیابی به نمرات بهتر، نتایج ناخوشایندی را تجربه کند.

مسئله دوستان و زندگی اجتماعی زمینه دیگری است که اغلب والدین از آن نگران هستند. نوجوان‌ها حق دارند دوستان‌شان را شخصاً انتخاب کنند. مگر در مواردی که دوستان، اقدام به کارهای غیرقانونی بکنند که این دخالت پدر و مادر را می‌طلبد، باید به نوجوان اجازه داد که دوستانش را شخصاً انتخاب کند.

مسئله دیگر، که اغلب موجب بروز اختلاف می‌شود، نامنظم بودن اتاق نوجوان است. با این حال، مجبور کردن نوجوان‌ها برای مرتب کردن اتاقشان غیرممکن است. چرا در این جا از نتایج طبیعی استفاده نکنیم؟ نتیجه داشتن اتاق شلوغ و آشفته این است که نوجوان نمی‌تواند به موقع اشیایش را پیدا کند. اگر اتاق شلوغ نوجوان‌تان شما را ناراحت می‌کند می‌توانید از او بخواهید در اتاقش را ببندد. اما اگر بوهای ناخوشایند و گرد و خاک از اتاق فرزندتان به سایر بخش‌های خانه سرایت می‌کند، حالا حق و حقوق شما خدشه‌دار شده است. در این زمان است که مذاکره با نوجوان ضرورت پیدا می‌کند. ممکن است با نوجوان‌تان به توافق برسید که روزهای شنبه، قبل از این‌که نوجوان شما خانه را ترک کند باید اتاقش را مرتب نماید. نتیجه طبیعی مرتب نکردن اتاق هم این است که نوجوان‌تان حق خروج از منزل را ندارد.

اما بعضی از والدین خیلی ناراحت نمی‌توانند اتاق شلوغ و نامرتب نوجوان‌شان را تحمل کنند. اگر شما هم در شمار این عده هستید به روش زیر عمل کنید:

پل هانسن چهار نوجوان ۱۸، ۱۶، ۱۴ و ۱۳ ساله داشت. پل به فرزندانش گفت اگر اتاق‌تان را مرتب نکنید، وقتی نظافت‌چی روز اول هفته به منزل ما بیاید، اتاق شما را مرتب خواهد کرد، اما باید پول مرتب کردن اتاق را به او بپردازید. در شروع نوجوان‌ها اندکی اتاقشان را مرتب کردند، اما نه به آن اندازه که نظافت‌چی بتواند اتاقشان را

گردگیری کند. در نتیجه مجبور شدند که هزینه مرتب کردن اتاقشان را از پول ماهانه‌اشان بپردازند. اما وقتی این تجربه چند بار تکرار شد، به این نتیجه رسیدند که اگر اتاقشان را مرتب بکنند به سود آنهاست و همین کار را هم کردند.

تفاوت میان مجازات و تاوان منطقی

مجازات و پرداخت تاوان منطقی شش تفاوت عمده دارند:

۱- مجازات، به قدرت برتر اختیاردار خانواده تأکید می‌ورزد. معمولاً درخواستی مطرح می‌شود: «سوزان تلویزیون را خاموش کن. من و پدرت می‌خواهیم بخوابیم.»

نتایج یا تاوان منطقی به حقیقت یک نظم اجتماعی توجه دارد. به احترام متقابل و حق و حقوق متقابل تأکید می‌شود: «سوزان می‌دانم که به موسیقی علاقه داری، اما من و پدرت می‌خواهیم بخوابیم. یا صدای تلویزیون را کم کن و یا آن را خاموش کن. خودت تصمیم بگیر که چه می‌خواهی بکنی.»

۲- مجازات، مستبدانه است و کمتر با اقدام صورت گرفته مرتبط است. «بسیار خوب کوین چون دیر آمدی تا دو ماه حق نداری در تعطیلات آخر هفته از منزل بیرون بروی.»

نتایج منطقی مستقیماً با رفتار رابطه دارند «چون در ساعت مقرری که توافق کردیم به منزل نیامدی حق نداری، شنبه با دوستانت به میهمانی بروی.»

۳- مجازات حالت شخصی‌سازی دارد و به عبارت دیگر رفتار را با کننده آن رفتار یکی می‌کند.

نتایج منطقی میان رفتار و کننده رفتار تفکیک قایل می‌شود. «از آن جایی که بدون اجازه قبلی اتومبیل را برداشتی، نشان دادی که هنوز آمادگی پیروی از مقررات را نداری. به همین دلیل فردا حق نداری از اتومبیل استفاده کنی.»

۴- مجازات به رفتار گذشته نظر دارد. «نه حق نداری میهمانی بدهی. بار قبل که میهمانی دادی همه جا را به هم ریختی.»

نتایج منطقی به رفتارهای آینده و حال حاضر توجه دارند. «تا آمادگی مرتب کردن به هم پاشیدگی‌های بعد از میهمانی را نداشته باشی، اجازه

نداری میهمانی بدهی».

۵- مجازات به شکلی تحقیر می‌کند. نوجوان را تهدید می‌کند که اگر کاری را مطابق میل و خواسته پدر و مادر انجام ندهد مورد بی‌احترامی قرار خواهد گرفت. «تو مرا در حضور دوستانم خجالت زده کردی. بسیار بی‌ملاحظه هستی و به احساسات من توجه نداری. صبر کن تا دوستانت به اینجا بیایند تا نشانت بدهم. آبرویت را می‌برم.»

نتایج منطقی لحنی دوستانه دارند «چون در حضور دوستان من رعایت احترام را نمی‌کنی، این بار که آنها را دعوت کنم، تو را به اتاق خودت می‌فرستم.»

۶- مجازات متقاضی اطاعت و فرمانبرداری است «همین حالا چمن‌ها را کوتاه کن.»

نتایج منطقی به نوجوان امکان انتخاب می‌دهند «می‌توانی قبل از ترک خانه در هر زمان که بخواهی چمن‌ها را کوتاه کنی.»

چند نکته مهم

افزوده بر تفاوت بارز میان مجازات و تاوان منطقی، ممکن است رعایت نکردن بعضی از نکات سبب شود که نتیجه یا تاوان منطقی حالت مجازات به خود بگیرند. به نمونه‌هایی از این رفتارها اشاره می‌کنیم.

رفتار ناپایدار - کسی نیست که بتواند همیشه رفتار واحدی را به نمایش بگذارد. با این حال بعضی از والدین در رفتارهای ناپایدار افراط می‌کنند. امروز مجازت‌گر می‌شوند، فردا آسان‌گیری می‌کنند، یک روز مستبد هستند و روز بعد دمکرات می‌شوند. این طرز برخورد روی نوجوان تأثیر مطلوبی بر جای نمی‌گذارد.

دلسوزی بیش از اندازه - والدین بیش از اندازه حمایت‌گر با دشواری روبه‌رو می‌شوند زیرا همیشه در حالت رنج کشیدن و دلسوزی هستند. از آن گذشته وقتی دلسوزی از حد و اندازه‌ای بیشتر شد به نوجوان می‌گوید که او به تنهایی نمی‌تواند از عهده مشکلات خود برآید.

در این میان همدلی با دلسوزی تفاوت دارد. والدین همدل به احساسات نوجوان خود بها می دهند و متأسفانه که نوجوانشان باید نتایج منطقی کارش را بپردازد. والدین همدل به توانایی فرزندان خود اطمینان دارند و معتقدند که آنها با تجربه کردن آموزش می بینند.

توجه بیش از اندازه به حرف‌های دیگران - بعضی از والدین از بیم آن که ممکن است دوستان و بستگان‌شان حرف‌هایی علیه آنها بزنند از روش نتایج منطقی استفاده نمی کنند.

صحبت پیش از اندازه - نخستین واکنش پدر و مادر به بد رفتاری نوجوان چیست؟ صحبت. نوجوان‌ها از ما انتظار دارند که برایشان حرف بزنیم و غرولند کنیم. اما اگر دقیقاً مطابق این خواسته آنها رفتار کنیم بد رفتاریشان ادامه دار می شود. توجه داشته باشید که از صحبت بی جهت و بیش از اندازه خودداری نمایید.

وقتی نوجوان بد رفتاری می کند به جای حرف زدن کاری صورت دهید. اگر امکانش هست سکوت کنید و صحبت را به وقت مناسب تری موکول نمایید.

زمان نامناسب - زمان مناسب را برای صحبت کردن انتخاب کنید. همان طور که توضیح دادیم اغلب صحبت‌ها را می توان به زمان دیگری موکول کرد. صحبت کردن در گرما گرم اختلاف تولید رنجش می کند.

صحبت خصمانه - نتایج منطقی باید در محیطی دوستانه به نوجوان‌ها ابلاغ شوند. اگر با احساس خشم، رنجش و ناراحتی حرف بزنید، نتایج منطقی جای‌شان را به احساس مجازات می دهند.

توجه به انگیزه‌های پنهان - بسیاری از والدین از روش نتایج منطقی به عنوان ابزاری برای رسیدن به خواسته‌های خود استفاده می کنند. توجه داشته باشید که نوجوان‌ها به راحتی منظور پدر و مادر را متوجه می شوند. به همین شکل هرگز از نتایج منطقی به عنوان روشی برای تلافی کردن استفاده نکنید. به نتایج و عواقب رفتارهای تلافی جویانه و انتقام جویانه توجه داشته باشید.

ایفای نقش کارآگاه - گاه وقتی بچه‌ها دسته جمعی کار خلافی را صورت می دهند و پدر و مادر نمی توانند مقصر اصلی را مشخص کنند در

لباس کارآگاه شرلوک هلمز درمی آیند و می خواهند به طریقی مقصر را شناسایی کنند. با آنکه شناسایی مقصر اقدام درستی است، استفاده از روش های کارآگاهانه، کار درستی نیست. رقابت و چشم و هم چشمی میان فرزندان خانواده افزایش می یابد و همکاری میان والدین و بچه ها کم می شود. توجه به شخص به جای توجه به عمل و رفتار - همان طور که قبلاً توضیح دادیم مجازات به جای عمل به عمل کننده توجه دارد. توجه داشته باشید که در هر حال تأکید را به جای نوجوان روی عمل بد او بگذارید.

استفاده درست از نتایج طبیعی

از علت بد رفتاری نوجوان تان مطلع شوید. سوای هدف، پدر و مادر لازم نیست در همه موارد برای تحمیل نتایج منطقی یک رفتار ناخوشایند وارد گود شوند، نتایج منفی اغلب خود به خود اتفاق می افتند. اما به هر صورت پدر و مادر باید از هدف بد رفتاری نوجوان شان مطلع شوند. وقتی نوجوان می خواهد با بد رفتاری اش جلب توجه کند، بهتر این است که در آن لحظه به او توجه نشود.

وقتی نوجوان ها اقدام به قدرت طلبی می کنند، بهترین اقدام برخورد نکردن و درگیر نشدن با آنهاست. سعی کنید از موضوع اختلاف فاصله بگیرید. از روش نتایج منطقی در برخورد با نوجوان قدرت طلب زمانی استفاده کنید که رفتار او مخرب باشد و برخورد با او ضرورت پیدا کند.

اگر نوجوان قصد تلافی یا انتقام دارد، احساس رنجش نکنید و مراقب باشید که خود شما متقابلاً اقدام تلافی جویانه ای صورت ندهید. به جای آن توصیه ما این است کاری کنید که رابطه ای مبتنی بر اعتماد و اطمینان میان شما ایجاد شود.

استفاده از شیوه های مجازات گرانه به ندرت به نتایج مطلوب ختم می شود و این به خصوص در برخورد با نوجوان هایی که به اقدامات تلافی جویانه فکر می کنند بیشتر صدق می کند.

اعمال نتایج منطقی در مورد نوجوان هایی که احساس ناتوانی و نابسندگی می کنند جایز نیست. این اقدام در واقع به تسلیم شدن آنها کمک می کند. در