

راههای ایجاد ارتباط مؤثر با فرزندان

دکتر علی صاحبی

عضو ارشد هیئت علمی موسسه ویلیام گلسر

کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ است و به هیچ عنوان اجازه انتشار کل یا بخشی از این درسنامه را ندارید

<https://t.me/entekhabbehtar>

www.choicetheory.ir

اغلب والدین اعتراض می‌کنند که قادر به برقراری ارتباط با فرزندان خود نیستند. بچه‌ها معمولاً علاقه‌ای به گفتگو با والدین نشان نمی‌دهند و حتی ممکن است وقتی والدین می‌خواهند درباره دعوا با خواهر و برادر یا ناکامی در مدرسه با آنها صحبت کنند خشمگین شوند. آنها اصلاً گوش نمی‌دهند و انگار که با دیوار صحبت می‌کنی: "چند دفعه باید به تو بگویم".

شواهد نشان می‌دهد بعضی والدین در قبال ماهیت برقراری ارتباط، دیدگاه مشخص و صحیحی ندارند. به نظر بچه‌ها والدین معمولاً برای برقراری ارتباط به سخنرانی، خشم، تهدید و توصیه‌های اخلاقی متوسل می‌شوند.

اساس ارتباط کلامی با فرزندان، توانایی برقراری ارتباط با روش مؤثر و محترمانه است، چنین ارتباطی دو جنبه عمده دارد:

1- گوش دادن

2- صحبت کردن

والدینی که ارتباط با بچه‌ها برایشان آسان است، کسانی هستند که با دقت به بچه‌ها گوش می‌دهند. احساسات فرزند در آن لحظه را بخوبی شناسایی کرده و آنها را به بچه منعکس می‌کنند و احساسات و افکار خود را نیز بروشنی بیان می‌کنند.

گوش دادن مؤثر، گوش دادن غیر مؤثر

تفاوت بین گوش دادن مؤثر و غیر مؤثر را در مورد زیر می توان به روشنی دید.

- دختر شما از مدرسه به خانه بر می‌گردد و هنگامی که نتیجه ضعیف امتحان ریاضی خود را به شما نشان می‌دهد به وضوح مضطرب است. اگر شما به احساس او بی‌اعتنایی کنید به آن ارتباط غیر مؤثر می‌گوییم. مثلاً شما ممکن است بگویید:

- "خوب، اگر ترم آینده بیشتر تلاش کنی بهتر نتیجه می‌گیری." یا

- "خوب من که همیشه به تو می‌گفتم ریاضی مشکل است و تو آن‌طور که باید کار نکردی."

این نوع جواب‌ها بی‌تاثیر هستند چون به پیام عمده‌ای که فرزند شما تلاش دارد به شما انتقال دهد، یعنی ناامیدی از نتیجه امتحان، از سوی شما توجهی نمی‌شود.

جنبه‌های مختلف هر پیام

هر پیامی دارای یک جنبه احساسی است که به اندازه محتوای پیام دارای اهمیت است. پدر یا مادری که ارتباط را درک می‌کند با دقت گوش می‌دهد تا احساس نهفته در آن پیام را دریابد و می‌گوید:

- "تو به خاطر نتیجه ریاضی ناامید به نظر می‌رسی."

چنین جوابی به بچه می‌فهماند که آن‌چه را توضیح داده شنیده‌اید و او را به ادامه گفتگو با شما تشویق می‌کند تا با همیاری شما مسأله به شکل مؤثری حل شود.

اگر چه گوش دادن نیمی از ارتباط است، ولی چگونه صحبت کردن هم نیمه مهم دیگر هر ارتباط است. وقتی والدین بخواهند دغدغه‌ها، احساسات و افکار خود را بیان کنند، این مهم است که به جای سرزنش، عیب‌جویی، انتقاد و توصیه‌های اخلاقی، روی دغدغه‌ها متمرکز شوند. در صورت بکار گیری سرزنش، عیب‌جویی، غرغرو تهدید با بچه‌ای طغیان‌گر و متمرد روبرو خواهیم شد.

معمولاً وقتی والدین از "پیام‌های - تو" مانند:

- سر و صدا نکن، نمی‌بینی من دارم برنامه نگاه می‌کنم.

- تو خیلی بی‌فکری

استفاده می‌کنند بچه‌ها به آن‌ها گوش نمی‌دهند. از دیدگاه والدین چنین عباراتی برای جلب مشارکت بچه طراحی می‌شود. ولی در یک نگاه ساده آیا این عبارات محترمانه است؟ آیا شما با بهترین دوست خود این چنین صحبت می‌کنید؟ تعجبی ندارد که بسیاری از بچه‌ها در چنین مواقعی عصبانی و خشمگین و یا برای سخنان والدین خود "کر" می‌شوند و به اظهارات والدینشان بی‌اعتنایی می‌کنند. والدین حق دارند دغدغه‌های خود را درباره رفتار بچه‌ها بیان کنند. به جای آنکه به بچه‌ها بگوییم چه کار باید بکنند باید دلوپسی‌های خود را برای آن‌ها بیان کنیم. برای مثال بالا ارتباط مؤثر می‌تواند چنین باشد:

- "وقتی که تو در سالن سر و صدا می‌کنی من نمی‌توانم بشنوم تلویزیون چه می‌گوید.

میشه خواهش کنم که آرام‌تر باشی"