

ارتباط مؤثر والدین تأثیرگذار (۲)

داشتن ارتباط مؤثر با فرزندان سبب می شود فاصله بین دنیای فرزندان و دنیای والدین کاهش پیدا کند و روابط گرمی در خانواده حاکم شوند.

در مقاله قبلی انواع ارتباط توضیح داده شد و در این مقاله به راه های کسب ارتباط مؤثر در خانواده پرداخته می شود.

راه های کسب ارتباط مؤثر در خانواده:

۱- فرزندان را همانگونه که هستند بپذیریم، نه اینکه بخواهیم آنها را در قالب خواسته های خود شکل بدهیم.

۲- اگر یکی از رفتارهای فرزندان برای ما قابل پذیرش نیست، همان رفتار را زیر سؤال ببریم نه کل شخصیت او را مثلاً نگوییم: تنبل- بی عرضه- بد...

۳- وقتی مسئله ای بوجود می آید اول مالکیت مسئله را معین کنیم که مسئله متوجه چه کسی است یا چه کسی را ناراحت کرده است. آیا مسئله مربوط به ماست؟ مربوط به فرزندان است؟ یا نوع رابطه مسئله دارد؟ (معمولاً کسی که ناراحت شده مالک مسئله است).

مسئولیت و مالکیت خودمان را برعهده بگیریم و آن را با پیام «من» بدون مقصر دانستن یا سرزنش کردن دیگران بیان کنیم و دیگر اعضاء خانواده فرصت دهیم که به احساس ما احترام بگذارند و رفتارشان را طوری تغییر دهند که مسئله حل شود. مثلاً «من» امروز خسته ام لطفاً صدای تلویزیون را کمتر کنید.

۴- اگر فرزند مسئله دارد، سعی کنیم مسئولیت و مالکیت مسئله را به خود او واگذار کنیم و با گوش دادن فعال و همدلی، توجه کردن بدون سرزنش و مقصر دانستن و ارائه راه حل به او، کمک کنیم که خودش به راه حل برسد. در این صورت بهتر به آن راه حل عمل خواهد کرد و به استقلال و خودباوری بیشتری می رسد.

۵- در صورتی که نوع رابطه مسئله دارد، مسئله را به روشنی مشخص کنیم و با شرکت تمام افراد درگیر در مسئله و یادداشت تمام راه حل های ممکن که از طرف همه افراد بیان می شود، به راه حلی برسیم که مورد توافق همه باشد.

در عین حال برای عمل به راه حل زمانی را در نظر بگیریم، در صورتی که راه مورد توافق در زمان مقرر به نتیجه نرسید دوباره سعی کنیم راه حل

تازه تری را انتخاب کنیم به بیان دیگر:

اگر یک بار راه حلی را انتخاب کردیم و به نتیجه نرسیدیم، یعنی باید راه دیگری را انتخاب کنیم.

۶- در صورتی که مشکلاتمان در مورد اختلاف نظر در ارزش هاست، دقیقاً به فرزندان گوش بدهیم و اگر ارزش مورد علاقه او تناقضی با ارزش های مهم اعتقادی و فرهنگی ما نداشت، بگذاریم به آن عمل کند.

و اگر تناقضی داشت سعی کنیم با گوش دادن به صحبت های او و بیان نظرات خود بر ارزش های او تأثیر بگذاریم که از طریق عمل کردن به ارزش های خود (الگو قرار گرفتن) و یا در میان گذاردن عقاید، دانش و تجربه هایمان (مشاهده) می توانم بر ارزش های او تأثیر بگذاریم. فقط نباید حرف مان و نظرمان را زیاد تکرار کنیم، بایستی به او فرصت دهیم تا در مورد حرف هایمان فکر کند و خودش تصمیم بگیرد.

۷- راه حلی را انتخاب کنیم که دو طرف برنده باشند نه اینکه در انتها یک طرف بازنده شود. (همیشه سعی کنیم «بُرد- بُرد» بیافرینیم).

۸- در مقابل مقاومت دیگران، آن را تأیید کنیم مثلاً بگوییم:

«اگر من هم بودم، همین احساس را داشتم.» چرا که:

«این مقاومت ما در مقابل مقاومت دیگران است که مشکل آفرین است نه مقاومت دیگران به تنهایی.»

۹- چون نگرش و دنیای هر فرد با دیگری متفاوت است یقیناً انسان ها دنیا را متفاوت درک می کنند پس با آدم های متفاوت بایستی برخوردهای متفاوت داشت.

«اول باید به دنیای فرزندان پا بگذاریم بعد آنها را به دنیای خود دعوت کنیم.»

بر این باور باشیم که هم من خوبم و هم فردی که با او ارتباط برقرار می کنم تا در ارتباط به تفاهم برسیم. مشکل امروز خانواده ها عدم تفاهم نیست بلکه «سوء تفاهم» است.

حسن زارعیان- مدرس و مشاوره خانواده

