

گفتار چهارم

تعیین قوانین و محدودیت‌ها
نظارت بر رفتارهای نوجوان

▶ بهترین شیوه فرزندپروری شیوه متعادل یا به عبارتی قاطع است که در آن هم محبت و امنیت نوجوان تأمین می‌شود و هم اینکه به اندازه کافی قانون، انتظار و نظارت وجود دارد. این جلسه به یکی از دشوارترین وظایف والدینی یعنی قانون‌گذاری اختصاص دارد. همه ما به تجربه دریافته‌ایم که منضبط بار آوردن فرزندان دشوار است، از مرتب کردن تختخواب گرفته تا ساعات رفت و آمد به خانه. پیشتر به اهمیت ایجاد عزت نفس مثبت، تصمیم‌گیری مستقل، و پذیرفتن مسئولیت کارهای خود تأکید کرده‌ایم. اما در عین حال والدین باید مرتب و پیوسته به هدایت و راهنمایی فرزندان خود بپردازند.

▶ شما پدر یا مادر نوجوانتان هستید نه دوستشان.

▶ نوجوانان ما در بیشتر موقعیت‌ها به کسی احتیاج دارند که با نشان دادن مرزها، به آنها بگویند که نباید از خطوط قرمز تجاوز کنند. نوجوان باید بپذیرد مسایلی وجود دارد که نمی‌توان درباره آنها اصرار کرد.

گام‌های اساسی در تعیین محدودیت و قوانین

این گام‌ها عبارتند از:

- ▶ قوانین روشن وضع کنید و با رشد فرزندان، آنها را مورد بازبینی قرار دهید.
- ▶ عواقب متناسب برای عدم رعایت قوانین وضع کنید.
- ▶ درباره عواقب با نوجوان مذاکره کنید.
- ▶ میان استقلال فرزندان و کنترل رفتار آنها تعادل برقرار کنید.
- ▶ در مورد اینکه بزرگسالان نیز دارای قوانینی هستند با نوجوان خود صحبت کنید.
- ▶ ارزشمندی مسائل برای بحث و مشاجره را تعیین کنید.

قوانین روشن، معقول و ایمن وضع کنید و با بزرگ شدن فرزندتان آنها را مورد بازبینی قرار دهید.

► برخی قوانین را می‌توانید با مشورت فرزند خود وضع کنید. ولی قوانین دیگری هستند که قابل چانه زدن و مذاکره کردن نیستند.

► در زمان مناسب و با مشارکت همه اعضای خانواده قانون‌گذاری را انجام دهید. جلسات خانوادگی موقعیت مناسبی برای این کار هستند.

► سعی کنید موافقت همه را نسبت به قوانین وضع شده در منزل جلب نمایید. این قوانین می‌تواند راجع به تکالیف مدرسه، کارهای روزمره، رفتار در منزل یا بیرون رفتن از خانه باشد.

► پیامدهایی را برای قانون‌شکنی در نظر بگیرید و در صورت نقض قانون آنها را پیگیری کنید.

عواقب قانون شکنی را متناسب تعیین کنید.

▶ در صورتی که قوانین زیر پا گذاشته شدند با خشم و پرخاشگری یا تهدید برخورد نکنید. اگر به شدت عصبانی شده‌اید بهتر است بجای واکنش فوری، سنجیده‌تر و با کمی فاصله عکس العمل نشان دهید.

▶ واکنش‌هایی مانند ملزم کردن نوجوان به پرداخت بدهی یا تامین خسارت‌های وارده، وادار کردن به معذرت خواهی از کسی که نوجوان باعث آزار او شده است مناسب به نظر می‌رسد.

▶ در صورتی که نوجوان به سایر مسئولیت‌های خود عمل نکرده باشد، می‌توان وی را از برخی امتیازهایش نظیر بیرون رفتن با دوستان یا تماشای تلویزیون یا کار با کامپیوتر موقتا محروم نمود.

▶ یادتان باشد که وقتی قوانین رعایت می‌شوند باید تحسین و تقدیر به عمل بیاورید و همین طور در صورت تخلف از قوانین هم باید واکنش نشان دهید.

مجموعه‌ای از عواقب را که با درجات مختلف تخطی از قوانین متناسب هستند در نظر بگیرید و برای مذاکره درباره آنها آمادگی داشته باشید.

► قبول کنید که همه اشتباه می‌کنند. توانایی فرزند خود برای درک عواقب اعمال خویش در نظر داشته باشید. یک نمونه از چانه زدن: «می‌توانی در جشن تولد دوستت شرکت کنی ولی دوست ندارم شب را پیش او بمانی» در ادامه چند راهکار برای مدیریت مذاکره مطرح می‌کنیم:

► نگذارید عواطف و هیجانات مانع به وجود بیاورند. سعی کنید در قبال رفتار نامطلوب واکنش‌های منفی و احساسی (مانند سرزنش کردن، بد و بیراه گفتن، تهدید کردن، دستور دادن، سخنرانی کردن، هشدار دادن، داد کشیدن، حرف زدن درباره میزان ناراحتی خود از رفتار نوجوان، مقایسه رفتار نوجوان خود با رفتار سایر اعضای خانواده یا سایر نوجوانان) نشان ندهید. وقتی خود شما یا فرزندتان عصبانی و ناراحت هستید، درباره عواقب و مجازات حرف نزنید و هیچ تصمیمی نگیرید. به خود فرصت دهید آرام شوید تا هر یک از شما بتوانید با تامل درباره موضوع، افکار خود را جمع‌بندی کنید. عواقبی مانند گذراندن وقت کمتر با کامپیوتر، محروم کردن از رفتن به استخر، سینما، سالن ورزشی، کاهش ساعات دیدن برنامه‌های تلویزیون یا بازی کامپیوتری برای این منظور مناسب است. دقت کنیم همه اینها می‌توانند بیشتر و بیشتر به عنوان ابزارهای تشویقی استفاده شوند.

► بررسی کنید که آیا یک مسئله کوچک اصلاً ارزش بحث و مشاجره را دارد.

درمورد اینکه چرا مصرف سیگار و الکل و مواد قابل قبول نیست صحبت کنیم.

▶ عواقب سیگار کشیدن را به فرزندتان گوشزد کنید. به عنوان مثال بگوییم: "به درس و مدرسه آسیب خواهد زد، الگوی نامناسبی برای خواهر یا برادر کوچکترت خواهی بود، به ریه‌هایت آسیب خواهد رسید، دندان‌هایت زرد می‌شوند، بر روی ارتباط با دیگران تاثیر منفی خواهد گذاشت، تاثیر نامطلوب برای کل اعضاء خانواده خواهد داشت". می‌توانید به شکل مناسبی از تلخی تجربیات خود با مواد هم بگویید.

▶ نیازی نیست بطور کامل و با جزئیات از تجربه مصرف سیگار و یا مواد خود صحبت کنید. گاهی بیان برخی از تجربیات برای نوجوان اضطراب بیشتری ایجاد می‌کند. در عوض می‌توانید دیدگاه خود را بیان کنید و با آوردن مثال از تجربه‌های منفی خود صحبت نمایید.

نشان دهید که به فرزندان خود اعتماد دارید ولی در عین حال محدودیت‌هایی را هم برای آنان قایل شوید.

- ▶ اشکالی ندارد که «نه» بگویید. بین کنترل رفتار نوجوانان خود و مستقل بار آوردن آنها تعادل برقرار کنید.
- ▶ نوجوانان ضمن اینکه دوست دارند مستقل باشند به اعمال محدودیت بر آزادی‌های خود نیز علاقه دارند، حتی هنگامی که هنوز نوجوانی بیش نیستند. این کار امکان آن را فراهم می‌سازد که به دوستان خود بگویند «پدر و مادرم اجازه نمی‌دهند».
- ▶ به نوجوانان توضیح دهید که حتی بزرگسالان هم در مرزهای محدود زندگی می‌کنند.

قوانین اساسی

- ▶ اگر فعالیتی، طبق استانداردهای تعریف شده اعضای خانواده یا جامعه شما، خطرناک و غیر قانونی یا غیر اخلاقی باشد، پاسخ برای انجام دادن آن همیشه «نه» خواهد بود.
- ▶ در مورد فعالیت‌های دیگر می‌توان گفتگو کرد، اندکی انعطاف‌پذیری (مثلاً قوانین بیرون رفتن با دوستان، تنهایی قدم زدن یا شب به خانه برگشتن) را می‌توان با افزایش سن کودک و بلوغ کلی او در نظر گرفت و مراعات نمود.
- ▶ تجارب خود را در ارتباط با توانایی فرزند خود برای تصمیم‌گیری ایمن مد نظر قرار دهید و به طور مرتب ارزیابی کنید که آیا برخورد شما با میزان بلوغ و پختگی او مناسب و هماهنگ است یا نه.
- ▶ برای تمام مسایل مهم، از جمله خودداری از مصرف مواد، قوانین قطعی را با فرزندان در میان بگذارید.
- ▶ شاید بهتر باشد که آنها روی کاغذ بیاورید.
- ▶ دقت کنید که همه اعضای خانواده این قوانین را بدانند و از عواقب عدم رعایت آنها هم آگاه شده باشند. نوجوانان را تشویق کنید تا درباره نکات مبهم آن‌ها سوال بپرسند.

نظارت

- ▶ وظیفه موثر ما نظارت مناسب بر کارهای فرزندانمان است.
- ▶ نظارت بر فعالیت‌های فرزندان عامل مهمی است که مانع مصرف مواد غیر مجاز و سیگار می‌شود.
- ▶ نتایج پژوهشی نشان می‌دهد نوجوانانی که هفته‌ای دو روز یا بیشتر در خانه تنها بودند نسبت به نوجوانانی که نظارت والدین بر آنها بیشتر بود به مصرف مواد غیرمجاز گرایش بیشتری داشتند.
- ▶ همچنین در مطالعه دیگری نشان داده شده است نوجوانانی که والدینشان کمترین نظارت را بر آنان داشته‌اند در سنین پایین‌تری شروع به مصرف مواد کرده بودند و هرچه سن شروع زودتر باشد مشکلات جدی‌تری در پی خواهند داشت.

نظارت

- ▶ به داشتن تفریحات لذت بخش کمک کنیم.
- ▶ نوجوانانی که در طی اوقات فراغت و تعطیلات پایان هفته به فعالیت‌های سازنده و نظارت‌یافته مشغول هستند به احتمال کمتری به مواد روی می‌آورند.
- ▶ فرزندان را تشویق کنیم در اینگونه فعالیت‌ها شرکت کنند و تا جایی که می‌توانیم او را درگیر در چنین فعالیت‌هایی کنیم.
- ▶ این موارد روش‌های نیرومندی در پیشگیری هستند. در این فعالیت‌ها نیز می‌بایست نظارت خود را حفظ کنیم.

نظارت و آگاهی

هر زمان که فرزند ما بیرون از خانه است باید بدانیم:

▶ کجاست؟

▶ چه می کند؟

▶ و با چه کسی وقت می گذرانند؟