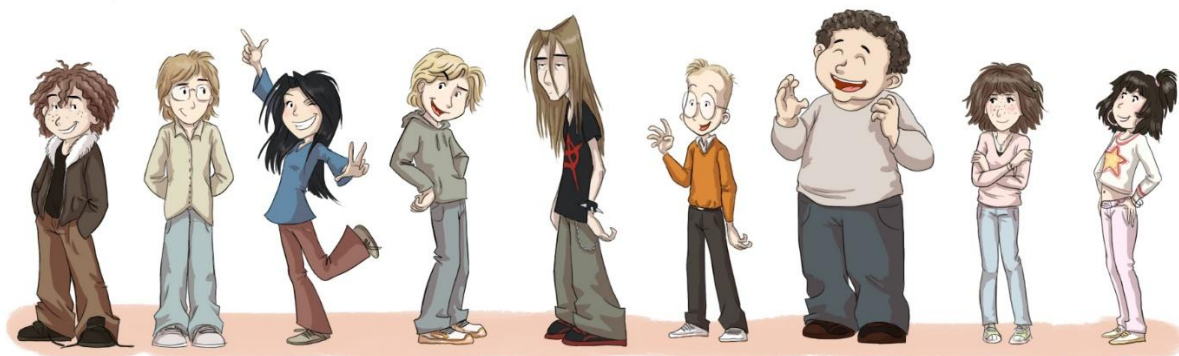


روان شناسی دنیای پر رمز و راز نوجوانی



معنای نوجوانی

نوجوانی به چه معنی است؟ واژه لاتین آن از کلمه یونانی " ESSO " گرفته شده که به معنی <شدن > است و به دوره‌ای گفته می‌شود که کودک با آغاز بلوغ، پا به دنیای جوانی می‌گذارد. نوجوانی با ظاهر شدن اندام‌های جنسی ثانویه و نشانه‌های بلوغ آغاز می‌شود و زمان آن از یک فرد به فرد دیگر و از یک جنس به جنس دیگر متفاوت است.

در میان دختران، آغاز بلوغ بین ۹ تا ۱۴ سالگی و به طور میانگین در ۱۲ سالگی رخ می‌دهد در حالی که در میان پسرها این تغییرات در سن ۱۱ سالگی آغاز می‌شود.

دوست نوجوان خود باشیم

دوران نوجوانی را می‌توان دوران الگوپذیری و یا به عبارتی دوران شکل‌گیری شخصیت نام برد. در این حالت شخص نه کودک است و نه جوان.

نوجوان در این سن از اطرافیان و اشخاص مورد علاقه اش الگو می‌گیرد. در این دوران خانواده یا می‌تواند حامی و راهنمای او باشد و یا می‌تواند تنها او را نهی کند و بگوید این کار را بکن ، این کار رانکن.

بعضی از خانواده‌ها گله می‌کنند که ما همیشه در کنار او نیستیم و دقیقاً نمی‌دانیم که چه دوستانی

دارد، آن‌ها نیز راست را می‌گویند، اما چه خوب است که ما هم برای فرزندمان علاوه بر این که

مادر، پدر، باشیم دوست خوبی هم باشیم. دوستی که او به آن اعتماد کند ، احساساتش را به او بگوید .

برای دوست شدن با او آسان‌ترین و اولین راه گفتن صادقانه‌ی جمله‌ی دوستت دارم است بدون هیچ

پسوند، پیشوندی، بدون هیچ کلمه‌ی دیگری. صادقانه به او بگویید که چقدر وجودش در کنارتان شادی

بخش است. نگذارید که فاصله سنی‌تان مانع صمیمیت‌تان شود. نوجوان در این سن دوست دارد که به

او اعتماد کنند، او را آن‌طور که هست بپذیرند. یادتان باشد که او ذره‌ای از وجودتان است با وجود خود

دوست باشید.

دنیای پررمز و راز نوجوانی

اغلب والدین از آگاهی و شناخت کافی درباره نحوه رفتار صحیح با فرزندانشان برخوردار نیستند که خود باعث بروز مشکلاتی در خانواده می شود. فرزندان ما در دوران زندگی خود مراحل مختلف را طی می کنند و در هر مرحله نیازهای تربیتی ویژه ای دارند. از اینرو بایستی با مراحل دوران زندگی آشنا شده و از نکات تربیتی ویژه آن دوران استفاده کنیم.

دوره بلوغ مهمترین فصل زندگی هر انسانی است

دوره نوجوانی دوره ای است که در آن دختران و پسران از لحاظ شناخت عاطفی، هیجانی اجتماعی و جهانی از کودکی به سوی بزرگسالی حرکت می کنند بعبارتی این دوره شکوفا شدن توانمندیهاست و دوره سازندگی هر فرد است. دوره بلوغ با تغییرات هورمونی بدن همراه است که گاه موجب بروز اشتباهات و پرخاشگری، رشد سریع بدن و سرپیچی ها می شود.

نوجوان خود را تافته جدا بافته ای دانسته و انجام هر عمل را فقط حق مسلم خود می داند و به نظر دیگران اهمیتی نمی دهد. در این دوران نوجوان احساس ناامنی می کند و بدنبال یک تصویر جدید از خود می گردد بخصوص ایجاد تغییرات بدنی در او این فکر را تشدید می کند، بیشتر نوجوانان بصورت انتزاعی فکر می کنند و درباره تمامی زمینه ها می اندیشند همچون مذهب- اجتماع اخلاقیات صداقت وغیره. بنابراین لازم است تا خانواده در سن بلوغ با فرزندان خود دوست و مهربان باشند و با ملایمت رفتار نمایند.

دشواری ها و پیچیدگی تربیت فرزند در دوره نوجوانی بیش از هر دوره دیگر است و بسیاری از مشکلات اخلاقی و رفتاری نوجوان ریشه در برخوردهای نامناسب پدران و مادران و مرییان دارد از آنجا

که شخصیت فرزندان در خانواده شکل می‌گیرد هر قدر افراد خانواده به فرزندان احترام بگذارند سبب می‌شود تا آنها نسبت به والدین اطمینان و اعتماد بیشتری پیدا کنند.

یکی از چیزهایی که به فرزندان بخصوص در دوره نوجوانی شخصیت می‌دهد مشورت کردن با آنان در مسائل خانه است این کار باعث می‌شود که آنان احساس وجود کنند و در نتیجه با والدین بیشتر احساس دوستی کرده و آنچه در دل دارند با آنان در میان بگذارند .

ایجاد رابطه صمیمانه با نوجوانان باعث می‌شود که بسیاری از نیازهای فرزند در محیط خانواده برآورده شود و نوجوان دچار کمبود محبت نشود و خانه به پناهگاه عاطفی و امن برای نوجوان تبدیل شود و بدین ترتیب او در این پناهگاه احساس امنیت کرده و آرام می‌گیرد و بدنبال پناهگاه دیگری نمی‌گردد.

نبود ارتباط دوستی‌های خطرناک را به دنبال دارد ؛ بخصوص در دختران که موجب ارتباط با جنس مخالف شده که به علت برخوردار نبودن نوجوان از پختگی لازم به راحتی طعمه حوادث می‌شود.

استقلال طلبی یکی از ویژگی‌های بارز نوجوانی است و بدین لحاظ او انتظار دارد که دیگر او را به چشم یک کودک نگاه نکنند و به او شخصیت و بها دهند. هرگونه رفتار والدین ضداستقلال طلبی نوجوان باشد عکس العمل‌های روانی پنهان یا آشکار را بدنبال خواهد داشت.

بنابراین لازم است برای تربیت نوجوان به آزادیهای مشروع و معقول آنها احترام بگذاریم. اگر بخواهیم بدون چون و چرا مطیع محض ما باشند در واقع زمینه استعداد و شکوفایی را در آنها از بین برده ایم.

یکی از اهداف مهم تربیت، پرورش روحیه آزادی در فرزندان است. آزادی فرزندان با هدایت و نظارت دوردور باید انجام شود نه بصورت علنی.

گاهی مواقع لازم است تحمل مخالفت‌های آنان را داشته باشیم و از پند و اندرز دادن جلوگیری و عیوب آنها را در خفا بصورت غیرمستقیم به آنها یادآوری کنیم.

یکی از مسائلی که در تربیت فرزندان بسیار قابل توجه است توانایی‌هایی است که آنها دارند بنابراین

هرگز نباید آنها را با دیگران مقایسه کرد و ناتوانی هایشان را به رخشان کشید باید به نوجوانان اجازه دهیم تا از خودشان تصویری مثبت بیافرینند و هرگز نباید بیش از تحمل و توانایی هایشان از آنان توقع داشته باشیم. گاهی لازم است مسئولیت کارشان را بدون کمک دیگران بپذیرند تا احساس خودکفایی کنند و گاهی نیز لازم است تا محرومیت ها و رنج های آنها را تحمل کنیم تا مقاومت روحی و مناعت طبع آنها افزایش یابد؛ زیرا چنانچه محرومیت از روی اعتقاد در میل و رغبت باشد عوارض روانی ایجاد نمی کند.

باید آنچه که نوجوانان را غمزده و اندوهگین می کند شناخت و بلعکس از آنچه که او را شاد می سازد آگاه شد، همیشه نباید بر این باور بود که بهتر از فرزندانمان می دانیم گاهی لازم است تا مجری نظرات آنها باشیم. باید سعی کرد توقعات فرزندان را در حد معمول برطرف ساخت؛ زیرا آنها باید با واقعیت ها روبرو شوند و همچنین لازم است احساسات عاطفی خود را به آنها بروز داده تا بدانند دوست داشتنی و قابل احترام هستند.

اوقات فراغت نوجوانان بسیار مهم و قابل توجه است اگر والدین زمینه تفریحات سالم را بوجود آورند مسائلی همچون بزهکاریها کمتر پیش خواهد آمد و از آنجائیکه بسیاری از انحرافات از کمبودهای عاطفی سرچشمه می گیرد از آثار معجزه آسای محبت نباید غافل بود. گرچه حد اعتدال باید برای نظرات و احساسات نوجوان ارزش قائل شد و هیچگاه نباید بی رویه به وسایل شخصی و حریم خصوصی تعرض کرد. برای خطاب کردن نوجوانان خوب است که همیشه با تعبیر شما خطابشان کنید. بدانیم که زیاده روی در تذکر و سرزنش نیز پیامدی بجز گستاخی ندارد.

نوجوانی و پسرها

وقتی که صحبت از نوجوان می شود بلافاصله به یاد پسران می افتیم چون همیشه آزادی عمل و جنب و

جوش بیشتری دارند و به همین علت و به علت توجه کمتر به جسم و روان خود، ممکن است در معرض عوامل آسیب زای محیطی قرار گیرند. این موضوع ما را موظف می‌کند که توجه بیشتری به جنبه‌های مختلف سلامت نوجوانان پسر داشته باشیم. در این نوشته به برخی از این جنبه‌ها اشاره می‌کنیم.

اجتماعی بودن پسرهای نوجوان: در بسیاری از کشورهای جهان، پسرها برخلاف دخترها به گونه‌ای تربیت شده‌اند که گویی مستقل و آزادند. این طرز تربیت موجب شده که پسرها توجه‌ای به سلامت جسمی خود نداشته باشند. در بسیاری از موارد، پسرها در مواجهه با مشکلات با کسی مشورت نمی‌کنند و حتی به مراکز مشاوره یا مراکز بهداشتی نیز مراجعه نمی‌کنند.

سلامت جنسی: در برخی از کشورها، روابط جنسی از سنین نوجوانی آغاز می‌شود. ناآگاهی نسبت به خطرهای احتمالی این گونه روابط، گاهی مشکلات فراوانی برای هر دو جنس به وجود می‌آورد. پسرها برخلاف دخترها درباره تغییرات بدنی خود و سلامت جنسی‌شان اهمیتی قایل نیستند و به همین دلیل بیماری‌ها و مشکلات جنسی در میان پسرها نسبت به دخترها رواج بیشتری دارد.

سلامت روانی: پسرها در سنین نوجوانی تقریباً به کسی اعتماد نمی‌کنند. وقتی با مساله حادی رو به رو می‌شوند به طور معمول با کسی در مورد آن صحبت نمی‌کنند و چون نمی‌توانند با آن کنار بیایند در اغلب موارد دست به خودکشی می‌زنند. آمار نشان داده است گرچه دخترهای نوجوان سه برابر پسرها تصمیم به خودکشی می‌گیرند ولی پسرها سه برابر دخترها موفق به اجرای آن می‌شوند.

سلامت جسمی: یکی از بزرگ‌ترین دلایل مرگ و میر در جنس مذکر، جراحات و بیماری‌های ناشی از خشونت فیزیکی است. در تمامی نقاط دنیا، دختران بیشتر در معرض خشونت‌های جنسی و پسرها در معرض خشونت‌های فیزیکی قرار دارند. نوجوانان پسری که بیشتر وقت خود را خارج از منزل صرف می‌کنند یا جزو خانواده‌های بی‌بضاعت‌اند به‌طور معمول قربانی این نوع خشونت‌ها هستند و اغلب نیز

دچار ناراحتی‌های روانی می‌شوند. تحقیقات متعددی نشان داده، پسرهایی که در سن کودکی یا نوجوانی در معرض خشونت فیزیکی قرار می‌گیرند، در بزرگسالی دچار مشکلاتی در تکلم می‌شوند. بسیاری از همین نوجوانان موجب ظهور درگیری‌های داخل کشوری‌اند و به همین دلیل زندانی یا کشته می‌شوند. به این علل و بسیاری عوامل دیگر، ضروری به نظر می‌رسد تا به سلامت و پیشرفت نوجوانان پسر توجه بیشتری مبذول شود. توجه به این گروه نه تنها به معنی زیر سوال رفتن مساوات جنسی نیست بلکه فواید آتی آن نصیب تمامی اقشار و سنین از جمله نوجوانان، زنان، کودکان و مردان تمامی طبقات جامعه خواهد شد.

نوجوانان چگونه به مسائل می‌نگرند «تا زمانی که خودتان را به جای فرزندتان قرار ندهید و از دید او به مسائل نگاه نکنید، نمی‌توانید با او ارتباط برقرار کنید.» شاید بهترین راهی که به شما کمک می‌کند تا با نحوه ی نگرش یک نوجوان آشنا شوید، این باشد که سعی کنید به دوران نوجوانی خود باز گردید و احساسات، امیدها و ایده‌هایی را که داشتید به یاد آورید .

بسیاری از والدین به طور معمول این دوران از زندگی خود را فراموش می‌کنند و در برخورد با فرزندشان، از آن بهره نمی‌برند. مثال اغراق آمیزی که خواهید خواند، ممکن است به شما کمک کند تا بتوانید از دریچه ی چشم یک نوجوان به محیط نگاه کنید .

تصور کنید که شما یکی از تیزهوش‌ترین جوانان جهان هستید؛ اطلاعات عمومی بسیار خوبی دارید و میزان هوش شما برابر با انیشتن و یا کمی ضعیف‌تر از اوست. افزون بر اینها، اطلاعات عمومی بسیار قوی شما موجب شده است تا برخوردی بسیار موثر و کارآمد با مشکلات داشته باشید . اکنون تصور کنید که شما از سوی دو نفر کودن که مسن‌تر از شما نیز هستند، استخدام شده‌اید. ضریب هوشی این افراد بسیار پایین‌تر از شما بوده و اطلاعات عمومی آنها بسیار محدود است اما همواره به شما

دستور می‌دهند که چه کاری را انجام دهید و چه کاری را انجام ندهید. آنها همچنین به شما پند می‌دهند که چه چیزی مهم و چه چیزی بی‌اهمیت است. از شما می‌خواهند کارهایی را انجام دهید که دلیلی منطقی برای انجام آنها وجود ندارد، و درباره‌ی مسائلی با شما صحبت می‌کنند که با کار و فعالیت شما کاملاً بی‌ارتباط است.

آنها سعی می‌کنند درباره‌ی یک زندگی سعادتمند شما را راهنمایی کنند در حالی که خودشان مفهوم نصایح مذکور را درک نکرده‌اند. با وجود آن که شما سعی می‌کنید به آنها بفهمانید گفته‌های آنها بسیار کلی و ذهنی است، آنها به کارشان ادامه می‌دهند و با دستور دادن و نصایح تحمیلی و تقاضاهای بی‌ارتباط با کار شما، آزارتان می‌دهند.

در چنین وضعیتی چه احساسی خواهید داشت؟

احتمالاً بسیار عصبانی خواهید شد زیرا افرادی که صلاحیت کمتری از شما دارند، به شما می‌گویند چکار کنید. اگر آنها کاری را از شما بخواهند، شاید خلاف آن عمل کنید و یا کاری را که خودتان درست تشخیص می‌دهید انجام دهید و به درخواست آنها توجهی نکنید. امکان دارد ارتباط خودتان را با آنها کم کنید و با دوستانی که درخور شما هستند و درک بهتری دارند رابطه برقرار کنید. اکنون ببینیم در مثال یاد شده، کدام شخصیت به جای نوجوان و کدام شخصیت به جای والدین قرار دارند. دوستان یک نوجوان معمولاً همان کسانی هستند که صلاحیت و هوشمندی آنها از سوی او مورد تأیید است.

دوستی ، از نوع نوجوانی

یکی از عوامل مهم در شکل‌گیری رفتارها، افکار، نگرش‌ها، احساسات، آرزوها و به طور کلی شخصیت نوجوانان، ارتباط با دوستان و همسن و سالان است.

به طور نسبی می‌توان گفت که در شش سال اول زندگی، خانواده، در شش سال دوم، معلمان و در شش

سال سوم زندگی، همسالان و دوستان بیشترین نقش را در تربیت و شکل‌گیری شخصیت هر فرد ایفا می‌کنند.

بدیهی است که برقراری رابطه با دوستان و هم‌قطاران در هر دوره‌ای از زندگی واجد اهمیت است. اما در دوره‌ی نوجوانی با توجه به ویژگی‌ها و رفتارهایی که توأم با نوجوانی است، به ویژه اینکه آنها خواهان مستقل شدن از خانواده، اثبات وجود و کسب هویت‌اند، اهمیتی مضاعف پیدا می‌کند. در این سلسله مقالات به تشریح ابعاد مختلف این موضوع می‌پردازیم.

● دوست‌یابی در دوره نوجوانی

نوجوانی سن رفاقت و دوران دوستی‌هاست. نوجوانان در این سن عاشق دوستی و رفاقت‌اند. گاهی دوستی‌های آتشی‌نی در این دوران پدید می‌آید که باعث مشکلاتی می‌شود. دوستی در این سن، بیش‌تر سطحی و کم‌تر عمیق است. با این حال، گاهی شدت دوستی و وابستگی به حدی است که نوجوان خانواده خود را رها می‌کند و حتی حاضر است برای دوست خود جانش را فدا نماید.

هراس از گمنامی و تنهایی، نوجوان را بر می‌انگیزد تا خود را در ارتباط با گروه همسالان قرار دهد. رنج ناشناخته ماندن، آنچنان او را تحت تأثیر قرار می‌دهد که برای احساس تعلق به گروه بیش‌ترین فعالیت را از خود بروز می‌دهد. هم‌بستگی گروهی در این دوره قوی‌تر از سایر مراحل زندگی است و غالباً به عنوان یک شاخص موفقیت برای اکثر نوجوانان محسوب می‌گردد.

نیاز به تعلق به گروه به مفهوم پذیرش و قبول گروه‌مورد نظر نوجوانان است. هر نوع رویدادی که بر این پذیرش اثر گذارد، نوجوان را دچار تزلزل، بی‌کفایتی و بی‌اعتمادی نسبت به خود خواهد کرد. در مواردی، نوجوان سرخورده از گروه به باندها و گروه‌های ناسالم اجتماعی می‌پیوندد تا بر تنهایی و عدم

تعلق اجتماعی خویش فائق آید.

دوستی های دوران بلوغ، یعنی آغاز نوجوانی، اغلب میان دو نفر به وجود می آیند و گاه موجب مختل شدن رشد اجتماعی شده، پیوستن به گروه را دشوار می سازند. در میان نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ ساله اغلب دیده شده است که به طور مرتب از جانب یک «بهترین دوست» به سوی دیگری می روند و رفیق عوض می کنند (بیابان گرد، ۱۳۷۶).

هر چند این جدایی در ابتدا دردناک است، با یافتن جانشین درمان می پذیرد. نوجوانان، به ویژه نوجوانان دختر، نیاز به دوست داشتن و مورد علاقه بودن را در رویا و تخیل ارضاء می کنند، زیرا در رویا می توانند بدون هیچ گونه واهمه خود را به دست غلیان احساس بسپارند و با نسبت دادن کلیه خوبی ها و زیبایی ها به خود، کمبودهای واقعی را جبران کنند.

جذب گروهی و پذیرفته شدن در جمع دوستان برای نوجوانان اهمیت فراوان دارد و لذا باید هر گونه انزوا و کناره گیری را در دوره نوجوانی به دقت مورد بررسی قرار داد و علت آن را جویا شد. شاید علت انزوا، نداشتن مهارت اجتماعی باشد یا احساس خطاکاری و اشتباه و احساس بی ارزشی آن را ایجاد کند که در این صورت آموزش مهارت های ارتباطی می تواند به نوجوان کمک کند تا در جمع پذیرفته شود و خود را ابراز دارد.

بر اساس نتایج یک مطالعه (۱۳۷۲) ۶۲ درصد دانش آموزان راهنمایی ناحیه ۳ اصفهان از گروه همسال ، الگو پذیرفته اند. ۷۲ درصد در گذران اوقات فراغت و ۷۵ درصد در الگوی درس خواندن از گروه همسالان پیروی کرده، ۴۸ درصد مانند پدر، ۶۰ درصد مانند معلم تربیتی و ۷۳ درصد مانند بهترین معلم خود رفتار می کنند.

مقایسه پسران و دختران نشان داد که پسران بیش از دختران تحت تاثیر گروه همسالان خود بوده

اند. این تفاوت را می توان به امکان تعامل بیش تر پسران با گروه همسالان در جامعه ما نسبت داد.

دختران بیش از پسران به خاطر همسالان خود دست از خواست های خویش بر می دارند.

راه دشوار نوجوانی

نوجوان امروز اغلب از کلمات و واژه هایی استفاده می کند که برای پدر و مادر و اغلب بزرگترها نامفهوم

و گنگ است. این کلمات و واژه ها با آن که باعث سرگرمی او هستند، اما اغلب باعث تعجب و حیرت

بزرگترها می شوند. محیط و شرایطی که نوجوان امروز در آن زندگی می کند حتی با محیط و شرایط ۱۰

سال قبل هم قابل مقایسه نیست .

می توان گفت ابداعاتی چون اینترنت، تلفن همراه، بازی های رایانه ای و بسیاری چیزهای دیگر، روی

سبک زندگی و خواسته های نوجوان امروز تأثیر مستقیم می گذارد، تأثیری که هیچ پدر و مادری نمی

تواند از آن چشم پوشی کند.

حالا اگر به این شرایط، اضطراب و نگرانی های پدر و مادرها را هم اضافه کنیم، ملغمه ای عجیب و

غریب به دست می آید. اضطراب هایی چون بیکاری، مشکلات زندگی خانوادگی، پرداخت اقساط ماهیانه

و تغییرات شغلی، همه و همه موجب می شوند تا استرس بزرگ کردن یک نوجوان بشدت افزایش یابد.

باید به این نکته توجه داشت تمام مشکلاتی که یک نوجوان با آن دست به گریبان است، مشکلات

جدیدی نیست. استرس درباره وضع ظاهری، رفت و آمد با دوستان خاص، یاد نگرفتن بعضی از دروس و

فکر کردن به این که سایرین چه حسی نسبت به او دارند، برای نوجوان این دوره به اندازه نوجوان دهه

۵۰ و ۶۰ مشکل ساز است. البته بسیاری از نوجوان ها این مراحل را با موفقیت و سلامت پشت سر می

گذارند، اما گاهی نیز مشکلات، گریبان بعضی ها را می گیرد.

روزنامه های امروز صبح را ورق بزنید و صفحه حوادث آن را بخوانید. اینها آیینه هایی هستند که فراروی بخشی از جامعه ما قرار گرفته اند، اما آیا شما به خودتان نمی گوید که «نه! فرزند من هرگز این کار را نمی کند.» تا به حال به چند نوجوان در پارک یا گوشه خیابان برخوردیده اید که در حال کشیدن سیگار بوده اند احتمالاً کمی دلسوزی کرده و بعد به این نتیجه رسیده اید که «خدا را شکر! فرزند من معتاد نخواهد شد.» آیا هرگز به این فکر نکرده اید که پدر و مادر همان نوجوان معتاد نیز در مورد فرزند خود مثل شما فکر کرده است

حالا بیایید به این مجموعه، کارها و اعمالی را اضافه کنید که والدین حتی نمی خواهند درباره آنها فکر کنند چه رسد به این که بخواهند درباره شان حرف بزنند. نوجوانی که افسرده است و به خود صدمه می زند، نوجوانی است که پدر و مادرش نمی خواهند باور کنند که فرزندشان با مشکل روبه رو است. مسائل و مشکلات نوجوانان همواره باعث گیج شدن والدین می شوند .

پدر و مادرها گاهی نوجوانی خود را با نوجوانی فرزندشان مقایسه می کنند و با این قیاس، گیج می شوند و می گویند «ما این طور نبودیم.» حرفی که مطمئناً وقتی آنها نیز نوجوان بوده اند، پدر و مادرشان درباره آنها می گفتند .

با این حال نقشی که خانواده در حل مشکلات احساسی و نوجوان ها ایفا می کند، بسیار مهم و ارزشمند است. **نوجوان ها بشدت تحت تأثیر خانواده خود هستند.** نوجوان ها اغلب سعی می کنند خود را خونسرد و بی احساس نشان دهند، اما **واقعاً احساساتی هستند.** متأسفانه برخی از والدین، با روشی نامناسب در مکانی نامناسب و زمانی نامناسب (خواسته یا ناخواسته) رفتاری را در پیش می گیرند که موجب کج خلقی و تندخویی نوجوان می شوند.

بسیاری از مشکلات نوجوانان در مدرسه، محله و خانواده ممکن است ناشی از فزون کاری یا کاستی

توجه باشد. در این موارد، خانواده می تواند مشکل نوجوان را رفع و به بهبود سریع او کمک کند. خانواده همواره باید مأمنی برای روح ناآرام نوجوان باشد تا او با فراغ بال مشکلاتش را در آن بازگو کند و دل به نامحرمان نسپارد. آرامش خانواده همواره باعث آرامش نوجوان است و این والدین هستند که با مطالعه و مشاوره با اهل فن، می توانند مشکلات آنها را برطرف کنند .

چگونه برای نوجوانان انگیزه ایجاد کنیم؟

دلایل زیادی برای انگیزه نداشتن نوجوانان وجود دارد، البته نوجوانان برای انجام کارهایی که والدین شان از آنان می خواهند ، انگیزه ندارند اما برای کارهایی که خودشان دوست دارند (مثل گفت و گوی تلفنی با دوستانشان ، مهمانی دوستانه ، بازی با دوستان) با انگیزه عمل می کنند .

در اینجا به بعضی از دلایل بی رغبتی نوجوانان به پیروی از دستورات والدین اشاره می کنیم :

۱ (پدر و مادرها وقتی کاری را از نوجوان خود می خواهند عجز و عصبی رفتار می کنند، در نتیجه فرزند خود را دعوت به مقاومت می کنند .

۲ (نوجوانان احساس می کنند عشق والدینشان به آنان عشقی مشروط است (اگر مطابق خواسته های آنان عمل کنم مرا دوست دارند). این حس آسیب زننده است و نوجوان را دچار سرخوردگی و مقاومت بیشتر می کند .

۳ (پدر و مادر اجازه نمی دهند فرزندشان چیزهایی را که به خودش مربوط می شود و برایش اهمیت دارد کشف کند .

۴ (والدین به فرزندان خود اجازه نمی دهند از شکست خود درس بگیرند. یکی از راههای آموزش مسؤولیت پذیری به نوجوانان ، بی مسؤولیتی آگاهانه است. به آنان اجازه دهید کاری را شروع کنند ، در آن شکست بخورند ، سپس با آنان همدردی نشان دهید ، به آنان کمک کنید بفهمند چه اتفاقی افتاده ، اشکال کار در کجاست ، چه درسی از آن گرفته اند و در آینده چه باید بکنند که در چنین موقعیتی

موفق شوند .

۵ (والدین در اکثر موارد به جای آنکه از فرزند خود بخواهند با منطق و استدلال صحیح ، راه حل مسأله را پیدا کند ، به فرزند خود «می گویند» چه باید بکند. نوجوانان بیشتر دوست دارند برنامه ای را که در طراحی آن کمک کرده اند دنبال کنند .

۶ (والدین انتظار دارند فرزند نوجوانشان فراموش نکند کارها و وظایف شخصی خود را در منزل انجام دهد، گویی این کار نشان دهنده مسؤولیت پذیری اوست. نوجوانان حتی وقتی خودشان در طراحی برنامه ای همکاری کرده اند بازهم فراموش می کنند برنامه را به طور منظم و مستمر دنبال کنند ، چون این کارها در فهرست اولویتهای آنان مقام اول را ندارند. این به معنی بی مسؤولیتی آنان نیست. بلکه به این معناست که آنان نوجوان هستند. یک یادآوری دوستانه مشکل بزرگی ایجاد نمی کند. از حس شوخ طبعی خود برای این کار استفاده کنید و سعی کنید زیاد بحث نکنید. مثلاً یادداشتی بنویسید. اگر مجبور شدید حرف بزنید می توانید فقط از او بپرسید: « چه قراری باهم داشتیم؟ »

۷ (لازم است والدین در عین قاطعیت، مهربان باشند. در فضایی به دور از عصبانیت و ایجاد تنش ، همه بهتر و راحت تر کار می کنند .

۸ (والدین معمولاً «مهارتهای حل مسأله» را به فرزندان خود آموزش نمی دهند .این مهارتها را می توان درحین ملاقاتهای خانوادگی و صحبتهای فردی با نوجوان به وی انتقال داد .

۹ (مهارتهای «مدیریت زمان» را با انجام کارها و فعالیتهای روزانه به کودکان و نوجوانان یاد دهید. کلید موفقیت شما در «مشارکت» نهفته است .

۱۰ (وظایفی بیش از حد توان به فرزند خود واگذار نکنید. حواستان به تعداد وظایف محوله و سنگینی آنها برای نوجوانتان باشد .

۱۱ (اکثر والدین نمی دانند چگونه به فرزند نوجوان خود بگویند : «دوستت دارم. اما با این خواسته ات

موافق نیستم.»

۱۲) والدین بیشتر به دنبال نتایج کوتاه مدت و سریع هستند تا نتایج درازمدت و ماندنی. مثلاً، نوجوان را وادار می کنند در همان لحظه تکالیف خود را حتی با بی دقتی و عجولانه انجام دهد. به جای اینکه به او فرصت دهند پس از استراحتی کوتاه، با دقت و علاقه بیشتر به انجام کارها یا تکالیف مدرسه خود بپردازد.

چرا بچه ها با والدین خود همکاری نمی کنند؟

اکثر والدین این طور فکر می کنند نوجوانانشان حس همکاری ندارند. اگر این والدین به جای راهنمایی کردن فرزندشان به استفاده مفید از قدرت خود، الگویی خشن و عصبی برای آنان طراحی کرده اند، پس حق دارند، فرزندشان حس همکاری ندارد! «همان کاری را بکن دوستی در این سن، بیش تر سطحی و کم تر عمیق است. با این حال، گاهی شدت دوستی و وابستگی به حدی است که نوجوان خانواده خود را رها می کند و حتی حاضر است برای دوست خود جانش را فدا نماید.

که من می گم!» این حرف جایی برای همکاری باقی نمی گذارد. برعکس، نوجوان را دعوت به شورش می کند.

وقتی بچه ها نمی خواهند همکاری کنند به این معنی است که والدین یا معلمان محیط همکاری برای مشارکت حقیقی آنان در برنامه ریزی، راهکارها و ایده های خلاق فراهم نکرده اند. بسیاری از نوجوانان به جای استفاده از حس خویشتنداری و همکاری با بزرگترها، با مقاومت و شورش در برابر کنترل والدین، انرژی زیادی صرف محافظت از «حس اعتماد به نفس» خود می کنند.

تا وقتی به جای فرزند خود تصمیم می گیرید، برنامه ریزی می کنید و مسؤولیت کارهای او را قبول می

کنید ، نوجوانتان انگیزه ای برای همکاری و مسؤولیت پذیری ندارد.

شاید پرسش واقعی این باشد : «چگونه می توانیم برای والدین انگیزه استفاده از روشهای ایجاد انگیزه

برای نوجوانان ایجاد کنیم؟»

نوجوانی، فصل جوانه زدن مشکلات

چقدر فرزند نوجوانتان را می شناسید؟

آیا می خواهد مستقل شود؟

احساس بزرگی می کند؟

وقتی فرزندتان کودکی را به پایان می رساند و آماده قدم گذاشتن به دنیای نوجوانی می شود، لزوما نباید

این تغییر همراه با به وجود آمدن فضای جنگ و دعوا در خانواده باشد.

وقتی کلمه <نوجوان > به گوش تان می خورد، چه کلمات دیگری در ذهن تان تداعی می شود؟

سرکش، مشکوک، کج خلق، خودمحور و... این تقریبا کلماتی است که همراه با واژه نوجوان در تمامی

کتابهایی که درباره آنها نوشته شده، آمده است.

اما آیا واقعا نوجوانان این خصوصیات را دارند؟ آیا همیشه در رابطه نوجوان با خانواده مشکلاتی وجود

دارد؟

● مشکلات رشد

نوجوانان در سراسر دنیا به طور ذاتی و طبیعی نیاز به کشف هویت خود دارند. همگی آنان تلاش

می کنند، از وابستگی کودکانه به والدین فاصله بگیرند و از زیر کنترل و قدرت والدین فرار کنند. خواهان

مستقل بودن و تلاش برای یافتن هویت خود، از جمله خصوصیات طبیعی و ویژگی های اصلی دوران

نوجوانی است که به طور معمول با استرس همراه است.

نوجوان مجبور است، ثبات زندگی خود را از هم گسسته و تصویر جدیدی از خود خلق کند. پرسش‌هایی مانند «من که هستم؟»، «چه می‌کنم؟»، «چگونه با دیگران کنار بیایم؟» و... از جمله مسایلی است که ذهن نوجوان را به شدت درگیر می‌کند.

والدین باید مسوولیت انتخاب را برعهده نوجوان بگذارند ولی در عین حال مواظب نوجوان بوده و او را راهنمایی کنند. حتی اگر نوجوان شکایت کرد که شما همانند یک کودک با او برخورد می‌کنید، او را کاملاً آزاد نگذارید.

یکی دیگر از مسایل رشد در دوران نوجوانی، کنار آمدن فرد با تغییرات بدنی خود است. نوجوانان به‌طور معمول در این دوران نسبت به اندام و فیزیک خود بسیار حساس‌اند. قد، وزن، پوست و مو همیشه ذهن آنها را به خود مشغول می‌کند. آنها به سرعت عیوب خود را می‌یابند و درباره آنها بسیار اغراق می‌کنند. آکنه از جمله معضلات اصلی دوران نوجوانی است. وقتی نوجوان از والدین فاصله می‌گیرد، در تلاش است تا خود را به دیگران اثبات و محیط اجتماعی خاص خود را خلق کند. گاهی میان نفوذ والدین بر فرزند و نیاز نوجوان برای برقراری ارتباط با دوستان، تضادی به وجود می‌آید. بهترین راه حل این است که خود والدین این گونه روابط را ایجاد کنند. والدین گاهی گمان می‌کنند دوستان تاثیر منفی بر نوجوان‌شان می‌گذارند در صورتی که اگر این دوستان آگاهانه انتخاب شوند، تاثیر بسیار مثبتی می‌گذارند.

دعوت کردن دوستان نوجوان به خانه و نشان دادن حس دوستی به مرور، اعتماد نوجوان را جلب می‌کند. وقتی کودکی وارد دوران نوجوانی می‌شود، خواه ناخواه نیازهای جنسی در او بیدار می‌شوند و این در حالی است که او نمی‌داند با جنس مخالف چگونه باید برخورد کند.

نوجوان نیاز دارد درباره مسایل جنسی اطلاعاتی کسب کند، چیزی که به‌طور معمول برای والدین سخت

و کنار آمدن با آن دشوار است.

● کجای کار می‌لنگد؟

نوجوان به هزاران طریق تلاش می‌کند به والدین بفهماند که مستقل است و همانند آنان قدرت فکر و عمل دارد. انتخاب مدل موهای عجیب، لباس‌های نامناسب، اتاق به هم ریخته و صدای موزیک بالا از جمله راه‌های متداولی است که هر نوجوانی آن را برای اثبات هویت فردی خود بر می‌گزیند. فراموش نکنید که اگر نوجوان سرکش می‌شود یعنی یک نیاز روانی مهم دارد.

اگرچه برخی از سلیقه‌ها و اعمال نوجوان ممکن است شما را برنجاند اما بهتر آن است که چشمان خود را ببندید و به جای بحث و مرافعه و خسته کردن خودتان، کمی با او مدارا کنید. انرژی‌تان را برای اعمال مخرب او نگاه دارید. طبیعی است که ساعت‌ها جلوی آینه به صورت خود برسد.

این عمل نوعی حفاظت اتوماتیک روانی از خود است و هیچ ارتباطی به افسانه نارسسیس ندارد. از سوی دیگر، اگر نوجوان کمی سرکش و مهاجم می‌شود، تنها به این دلیل است که گمان می‌کند بهترین راه دفاع از خود، حمله به دیگران است.

پس اگر محکم و بلند حرف می‌زند، دیگران را هل می‌دهد، با سرعت رانندگی می‌کند و در خانه جواب مادر و پدر را با بی‌احترامی می‌دهد، درواقع تلاش می‌کند برای خود هویتی مستقل بسازد. خونسردی بهترین کاری است که والدین می‌توانند در این باره انجام دهند.

نوجوان عادت دارد والدین را متهم کند که متعلق به دورانی دیگرند. آنها به‌طور معمول به نوع لباس پوشیدن والدین‌شان به خصوص در مقابل دوستان‌شان حساس‌اند و گاهی از والدین خود انتقاد می‌کنند.

● توصیه‌های هفت‌گانه

■ تلاش نکنید همیشه نوجوان را محکوم کنید. والدین باید همیشه به ارایه پیشنهاد و نظر و عقیده

بپردازند.

▪ ناراحت نشوید اگر نوجوان به شما اطمینان ندارد و با این حال تمامی اسرار زندگی‌اش را تلفنی با

دوستانش در میان می‌گذارد. به نیازهای شخصی او احترام بگذارید.

▪ نوجوان آن قدر اعتماد به نفس ندارد که در مقابل دیگران مورد خنده و تمسخر واقع شود. پس حتی

در

▪ همیشه متوجه پیام‌هایی که چه با حرکات و چه با کلام برای نوجوان‌تان می‌فرستید، باشید. اگر در

مقابل اعمال او احساس استرس کنید و این حس را به او القا کنید، او نسبت به شما بدگمان می‌شود.

هرگز شخص او را مورد انتقاد قرار ندهید بلکه از رفتارها و موقعیت‌ها صحبت کنید.

▪ نوجوان نمی‌خواهد والدین همواره در اطرافش باشند ولی نیاز دارد که آنها در دسترس باشند .

▪ انتظارات خود را از نوجوان به وضوح بیان کنید. نوجوان همیشه از قوانین و محدودیت‌هایی که برایش

می‌گذارید، شاکی است. در صورتی که دلیل انتخاب این قوانین را برایش شرح دهید، بسیاری از

ناراحتی‌ها و بحث‌ها خاتمه پیدا می‌کند.

▪ نوجوانی سنی است که فرد در آن حس می‌کند والدین از او متنفرند. به نوجوان ابراز عشق و علاقه

کنید و به او نشان دهید که همواره برای کمک به او آماده‌اید .

نوجوانی؛ دوران ترس‌های نو

بلوغ به معنای رسیدن و کامل شدن است و در اصطلاح به مرحله‌ای از رشد و تکامل در مسیر زندگی

هر فرد اطلاق می‌شود که به تغییرات خاص جسمانی و توانایی باروری جنسی منجر می‌شود. سن رسیدن

به بلوغ متفاوت است. متخصصان اطفال آمریکا نوعی طبقه‌بندی کلی را مطرح می‌کنند که برای ادامه

مباحث ما در رابطه با دوره نوجوانی مفید است .

به این صورت که به سنین ۱۰ سالگی تا ۱۴ سالگی در دخترها و به سنین ۱۲ تا ۱۵ سالگی در پسرها اوایل نوجوانی می‌گویند و به دو سال پس از آن اواسط نوجوانی اطلاق می‌کنند و ادامه این سنین تا زمان شروع بزرگسالی را اواخر نوجوانی می‌گویند.

این تفاوت‌ها در سن بلوغ به همان اندازه که مربوط به خود فرد است، به مسایل اجتماعی هم مربوط می‌شود. در این دوران تغییر ظاهر نوجوان موجب بروز نگرانی‌هایی برای او می‌شود که بیشتر ممکن است به علت بروز صفات ثانویه جنسی باشد... در مرحله بعد از بلوغ، صفات ثانویه جنسی کاملاً ظاهر شده و اعضای تناسلی و تولید مثل کامل می‌شود. تغییرات ناگهانی و سریعی که هنگام بلوغ اتفاق می‌افتد موجب سراسیمه شدن، دستپاچگی و نگرانی نوجوانان می‌شود و در خیلی از موارد به بروز رفتارهای ناهنجار و غیر مطلوبی در آنان منجر می‌شود.

● بلوغ، دوره منفی‌گرایی

نوجوان در اوایل بلوغ دچار منفی‌بافی می‌شود و نگرش و رفتاری منفی در پیش می‌گیرد. جملاتی همچون «نه! خودم از پشش بر می‌آیم»، «به من نگویند چه کار بکنم و چه کار نکنم»، «کاری به کارم نداشته باشید» در این دوره به وفور شنیده می‌شود. این روش و کوشش جدیدی است تا نوجوان به والدین و اطرافیان خود بگوید و بفهماند که نوجوانان، افکار و رفتاری دارند که مربوط به خودشان است. منفی‌بافی در واقع وسیله‌ای کلامی برای بیان خشم است چون در مراحل بلوغ (قبل از بلوغ، بلوغ جنسی و بعد از بلوغ) نوجوان با تغییرات و مشکلاتی مواجه می‌شود، باید والدین و یا آنان که به نوجوان نزدیک‌اند به آرامی و با توضیح کافی او را در جریان این تغییرات قرار دهند.

آغاز نوجوانی، شروع نگرانی‌ها

دوران بلوغ که با اوایل نوجوانی آغاز می‌شود، دوران دگرگونی‌های عظیمی است. در این دوران نه تنها تغییرات جسمی مهمی در نوجوان پدید می‌آید بلکه دگرگونی‌های برجسته اجتماعی و روانی نیز در او ایجاد می‌شود. بیشتر والدین از آشفتگی دوران بلوغ آگاه‌اند و دوران بلوغ را با احساساتی متناقض به خاطر می‌آورند. مانند بهترین زمان یا بدترین زمان، سن دانایی یا سن نادانی، بهار امید یا زمستان ناامیدی که این احساسات حاکی از فراز و نشیب‌های رفتاری و روانی یک نوجوان دارد. او گاهی شاداب، خوشحال، سرزنده و گاهی پژمرده، اندوهگین و ساکت است.

● نگرانی تازه

نوجوانان و جوانان به دلیل تشدید انگیزه‌های جنسی و ترس شدید از نتایج فعالیت جنسی، نسبت به امور جنسی حساس هستند. این حساسیت مفرط که با ترشح هورمون‌های جنسی توأم است تمایلات جنسی نوجوان را تشدید می‌کند که باید از طریق مشروع و قانونی با آن برخورد شود.

مهم‌ترین نگرانی‌های دوره اول بلوغ عبارت‌اند از: نگرانی درباره عادی بودن، نگرانی درباره خصایص جنسی، نگرانی درباره قد، نگرانی درباره وزن، نگرانی درباره آلت تناسلی، نگرانی درباره خصایص ثانوی جنسی (مثل رشد سینه در دختران، رشد ریش و سبیل در پسران) که در این زمینه والدین و مربیان با دادن آگاهی‌های مناسب باید منشأ این نگرانی‌ها را از نوجوان بزدایند.

یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌های نوجوانان، نگرانی از ظاهر خود است. تغییر در شکل بدن، رویش ناخواسته مو در برخی از نواحی بدن و جوش‌های صورت. هیچ شکی نیست که نوجوانان وقت زیادی را در جلوی آینه می‌گذرانند. اگر نوجوانان از آنچه در آینه می‌بینند ناراضی است که در واقع عده کمی در این موقعیت راضی هستند، این مساله می‌تواند آسیبی به اعتماد بنفس او باشد.

سعی کنید از تمسخر ظاهر نوجوانتان خودداری کنید حتی اگر قصد بدی نداشته باشید و به صورت غیر جدی و ملایم آن را مطرح کرده باشید. همچنین تمسخر چیزی که موجب نگرانی نوجوانتان است، کاری خطاست حتی اگر آن مساله برایتان چیزی احمقانه و بی ارزش باشد. سعی کنید به نوجوانتان توضیح دهید که سایر افراد به ندرت متوجه جزییاتی می شوند که خودمان متوجه آنها هستیم. هر قدر نوجوانتان در مورد خود احساس مطلوب تری داشته باشد، اعتماد به نفس بیشتری خواهد داشت و توانایی بیشتری برای رویارویی با این مشکلات موقتی خواهد یافت .

چگونگی انتقاد از نوجوان

از ویژگی های عمده نوجوانی کسب شخصیت (تشخیص طلبی) است. به طور کلی شخصیت جنبه بیرونی و اکتسابی دارد، در حالی که منش جنبه ذاتی و درونی دارد.

«نوجوان دوستدار کسب شخصیت است»

برای رسیدن به مرحله کسب شخصیت باید دو اصل حاصل شود:

۱ (انجام مهارت ها و دارا بودن توانمندی های خاص در برخورد با دیگران

۲ (پذیرفته شدن این مهارت ها از سوی پدر و مادر و اطرافیان

برخی نوجوانان مرحله اول را طی می کنند ولی اگر خانواده و اطرافیان و مراجع قدرت او را نپذیرفتند،

دچار عدم تعادل روانی می شود. اگر به نوجوان کمک نکنیم و او را کنترل ننمائیم، اثرات سقوط بسیار

خطرناک و غیرقابل جبران خواهد بود. ولی برخی مسیرهای زندگی هموارتر است که در آن باید به

کنترل دورادور نوجوان اکتفا کرد و اجازه داد خودش طی طریق کند. سپس یک حالت متناوب از نظارت

و آزادی دادن به نوجوان باید در زندگیش باشد .

در جهت کسب شخصیت باید از دو راه به نوجوان کمک کرد:

-روش کسب مهارت ها و توانائی ها را بیاموزد.

-به زبان و رفتار به او بفهمانیم که او را پذیرفته و درک کرده ایم و شخصیت او قابل پذیرش و احترام است و ما او را به عنوان یک انسان در حال کمال قبول داریم.

در انتقاد از نوجوان دقت کنیم که تمام شخصیت آنها را مورد حمله قرار ندهیم و تنها آن قسمتی را مورد سؤال قرار دهیم که نتوانسته وظیفه اش را درست انجام دهد.

هرگز نباید به نوجوان یا هر شخص دیگر بگوئیم: تو لیاقت نداری و به درد هیچ کاری نمی خوری زیرا با این جمله تمام حیطه وسیع شخصیت او را مورد حمله قرار داده ایم. روی هم رفته هر انسان دارای نقاط مثبت و منفی شخصیتی است و برای مطرح کردن انتقاد بهتر است نخست چند نقطه مثبت او را متذکر شویم سپس اشاره به نقطه منفی نمائیم.

اگر ناگهان و بدون مقدمه شروع به انتقاد کنیم و این انتقاد را به تمام شخصیت نوجوان گسترش دهیم انتقادمان ویرانگر و مخرب خواهد بود .

آلپورت می نویسد: انتقاد از دیگران در حکم جراحی شخصیت است.

جراح روانی کسی است که از ویژگی های روانی نوجوانان کاملاً آگاهی دارد و روش صحیح انتقاد را می داند .

تشویق به جا و انتقاد صحیح و درست می تواند انسان را متحول نماید.

برای مرحله دوم یعنی پذیرش شخصیت از طرف پدر و مادر و اطرافیان چه کنیم؟

می توان با زبان این پذیرش را در نزد دوستان و اقوام و خانواده بیان کرد .

می توانیم با عمل به او ثابت کنیم که شخصیت او را پذیرفته ایم، برای رسیدن به این هدف باید او را به عنوان مشاور در خانواده به خودمان نزدیک کنیم .

حضرت پیامبراکرم (ص) فرمودند: پس از ۱۴سالگی با فرزندان مشورت کنید.

باید در مسائل مختلف نظر نوجوان را پرسید و نباید فکر کرد که در اثر مشورت، نوجوان گستاخ می شود.

نوجوانان ثابت کرده اند که اگر به آنان اعتماد کنیم، برای حفظ اعتماد و تقویت آن دست به هر کاری می زنند که خودشان را شایسته نشان دهند.

حضرت علی (ع) با عبارت زیبایی در این زمینه رابطه تکریم شخصیت و غلبه بر گناهان را بیان فرموده اند: کسی که شخصیتش مورد احترام دیگران قرار گرفت، لغزش ها و شهوت ها در نظرش بی ارزش می شوند.

«دومین ویژگی دوره نوجوانی، استقلال طلبی نوجوانان است»

نوجوانان به دلیل این که خودشان را در آستانه یک انسان کامل شدن می بینند، علاقه به کسب استقلال در زندگی دارند.

در انتقاد از نوجوان دقت کنیم که تمام شخصیت آنها را مورد حمله قرار ندهیم و تنها آن قسمتی را مورد سؤال قرار دهیم که نتوانسته وظیفه اش را درست انجام دهد .

هرگز نباید به نوجوان یا هر شخص دیگر بگوئیم: تو لیاقت نداری و به درد هیچ کاری نمی خوری زیرا با این جمله تمام حیطه وسیع شخصیت او را مورد حمله قرار داده ایم. این استقلال از نظر اقتصادی و مالی مطرح می شود .

نوجوانان می خواهند برای خودشان درآمدی هرچند اندک داشته باشند. این علاقه به تملک و استقلال نسبی با خصوصیات نوجوانان کاملاً هماهنگ است. کسی که ظرف دو و سه سال آینده وارد اجتماع خواهد شد و نقش یک فرد بالغ را ایفاء خواهد کرد باید خودش را برای این جهش آماده کند.

نوجوان می بیند که به زودی از خانواده جدا می شود و بنابراین باید درآمد نسبی برای خودش داشته باشد تا بتواند قطع وابستگی از خانواده کند و در ضمن بتواند لیاقت خود را ثابت کند. این مسائل باعث

نگرانی نوجوان در این دوره می شود که آیا من می توانم بدون وابستگی به خانواده زندگی کنم ؟ و... از این رو استقلال نسبی که نوجوان با تمام علاقه به دنبال آن می رود، شامل عدم دخالت پدر و مادر در کلیه مسائل نوجوان می شود. یعنی نوجوان اگر احساس کند، شما در تمام مسائل او دخالت می کنید در مقابل شما جبهه گیری می کند و عکس العمل منفی نشان می دهد و رنجیده خاطر می گردد. برخورد صحیح با نوجوان این نیست که ما در تمام مسائل او دخالت کنیم.

برخی از مسیرهای زندگی در فردای نوجوان چنان است که اگر به نوجوان کمک نکنیم و او را کنترل ننمائیم، اثرات سقوط بسیار خطرناک و غیرقابل جبران خواهد بود. ولی برخی مسیرهای زندگی هموارتر است که در آن باید به کنترل دوردور نوجوان اکتفا کرد و اجازه داد خودش طی طریق کند. سپس یک حالت متناوب از نظارت و آزادی دادن به نوجوان باید در زندگیش باشد. عبور از تنهایی در دوره نوجوانی

یکی از عوامل مهم در شکل گیری رفتارها، افکار، نگرشها، احساسات، آرزوها و به طور کلی شخصیت نوجوانان، ارتباط با دوستان و همسن و سالان است . به طور نسبی می توان گفت که در شش سال اول زندگی، خانواده، در شش سال دوم، معلمان و در شش سال سوم زندگی، همسالان و دوستان بیشترین نقش را در تربیت و شکل گیری شخصیت هر فرد ایفا می کنند .

بدیهی است که برقراری رابطه با دوستان و هم قطاران در هر دوره ای از زندگی واجد اهمیت است اما این موضوع در دوره نوجوانی با توجه به ویژگی ها و رفتارهایی که توام با نوجوانی است، به ویژه این که نوجوانان خواهان مستقل شدن از خانواده، اثبات وجود و کسب هویت اند، اهمیتی مضاعف پیدا می کند .

▪ دوست یابی در دوره نوجوانی

نوجوانی سن رفاقت و دوران دوستی‌هاست. نوجوانان در این سن عاشق دوستی و رفاقت‌اند. گاهی

دوستی‌های آتشی‌نی در این دوران پدید می‌آید که باعث مشکلاتی می‌شود .

دوستی در این سن، بیشتر سطحی و کمتر عمیق است. با این حال، گاهی شدت دوستی و وابستگی به

حدی است که نوجوان خانواده خود را رها می‌کند و حتی حاضر است برای دوست جانش را فدا کند .

هراس از گمنامی و تنهایی، نوجوان را برمی‌انگیزد تا خود را در ارتباط با گروه همسالان قرار دهد. رنج

ناشناخته ماندن، آنچنان او را تحت تأثیر قرار می‌دهد که بر احساس تعلق به گروه، بیشترین فعالیت را از

خود بروز می‌دهد .

همبستگی گروهی در این دوره قوی‌تر از سایر مراحل زندگی است و غالباً به عنوان یک شاخص موفقیت

برای بیشتر نوجوان‌ها محسوب می‌شود .

نیاز به تعلق به گروه به مفهوم پذیرش و قبول گروه مورد نظر نوجوانان است. هر نوع رویدادی که بر این

پذیرش اثر گذارد، نوجوان را دچار تزلزل، بی‌کفایتی و بی‌اعتمادی نسبت به خود خواهد کرد. در مواردی،

نوجوان سرخورده از گروه، به باندها و گروه‌های ناسالم اجتماعی می‌پیوندد تا بر تنهایی گوشه‌گیری

اجتماعی خویش فائق آید .

دوستی‌های دوران بلوغ، یعنی آغاز نوجوانی، اغلب میان دو نفر به وجود می‌آیند و گاه موجب مختل

شدن رشد اجتماعی شده، پیوستن به گروه را دچار مشکل می‌کنند .

در میان نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ ساله اغلب دیده شده است که به طور مرتب از جانب «بهترین دوست» به

سوی دیگری می‌روند و رفیق عوض می‌کنند. هر چند این جدایی در ابتدا دردناک است، با یافتن جانشین

درمان می‌پذیرد.

نوجوانان، به ویژه نوجوانان دختر، نیاز به دوست داشتن و مورد علاقه بودن خود را در رویا و تخیل

ارضاء می‌کنند، زیرا در رویا می‌توانند بدون هیچ‌گونه واهمه، خود را به دست غلیان احساس بسپارند و

با نسبت دادن همه خوبی‌ها و زیبایی‌ها خود، کمبودهای واقعی را جبران کنند .

جذب گروهی و پذیرفته شدن در جمع دوستان برای نوجوانان اهمیت دارد.

باید هر گونه انزوا و کناره‌گیری را در دوره نوجوانی به دقت مورد بررسی قرار داد و علت آن را جویا شد .

شاید علت انزوا، نداشتن مهارت اجتماعی باشد یا احساس خطاکاری، اشتباه و بی‌ارزشی او را رفع کند که در این صورت آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به نوجوان کمک کند تا در جمع پذیرفته شود و خود را ابراز دارد .

براساس نتایج یک مطالعه در سال ۱۳۷۲ ، ۶۲ درصد دانش آموزان راهنمایی ناحیه ۳ اصفهان از گروه همسال، الگو پذیرفته‌اند .

۷۲درصد در گذران اوقات فراغت و ۷۵ درصد در الگوی درس خواندن از گروه هم سالان پیروی کرده، ۴۸ درصد مانند پدر و ۶۰درصد مانند معلم تربیتی خود رفتار می‌کنند .

مقایسه پسران و دختران نشان داد که پسران بیش از دختران تحت تاثیر گروه هم سالان خود بوده‌اند. این تفاوت را می‌توان به امکان تعامل بیشتر پسران با گروه هم سالان در جامعه ما نسبت داد. دختران بیش از پسران به خاطر هم سالان خود دست از خواست‌های خویش برمی‌دارند .

نوجوان و نظم

نوجوان علاقه دارد ساعاتی را با خود خلوت کند. اگر منزل پررفت‌وآمد و کوچکی دارید و این مکان برای نوجوان در طی روز کمتر مهیا شود او برای برآوردن این نیاز دیرتر از بقیه افراد به رختخواب می‌رود تا لحظاتی را در تنهایی بگذراند، البته بین تنها ماندن به‌علت کمبود رفیق، و نیاز درونی به انزوا به جهت ارضاء خواسته‌های شخصی، تفاوت بسیاری است .

گاهی نوجوان دیرتر از خواب بیدار می‌شود، زیرا می‌خواهد خودی نشان دهد و با این کار ثابت کند که بزرگ شده است و این امر در دوران نوجوانی، کاملاً طبیعی است و لذا شما نباید به عدم تمایل نوجوان به بیدار شدن از خواب، پیش از حد خرده‌گیری کنید زیرا این کار به معنای ایجاد عادت ناپسند نیست . اگر بازدهی درسی فرزند شما، کمتر از توان او به نظر می‌آید. بررسی کنید آیا در مدرسه مشکل خاصی برایش به وجود آمده؟

آیا نمی‌تواند در جمع شاگردان جایی برای خود باز کند؟

آیا از وضع خانوادگی خود ناراضی است؟ آیا از نظر جسمی سالم است؟

آیا مشغله دیگری غیر از درس خواندن مثل ورزش، مطالعه متفرقه، رفیق بازی یا فعالیت خارج از خانه، پیدا کرده؟

شما باید برنامه‌ی انضباطی و مقرراتی برای او وضع کنید تا چه ساعتی از شب می‌تواند بیرون بماند، ساعت مطالعه، زمان خواب و ... را تعیین کنید. اما اجراء این قوانین باید پس از توافق بین شما و فرزندان صورت بگیرد .

علائق نوجوان را بسنجید و به او بیاموزید. چه‌طور از وقت خود به بهترین شکل بهره‌مند شود. مسلماً بی‌اعتمادی به توانائی نوجوان، و تلاش نسنجیده شما در برقراری ارتباط، موجب سرکشی وی می‌شود. طوری با نوجوان صحبت کنید که حس مقاومت (در مقابل شما) در او برانگیخته نشود به‌عنوان مثال این دو جمله را با یکدیگر مقایسه کنید :

۱) حواست را جمع کن دیر نیایی؟

۲) فکر می‌کنی چه وقت کارت تمام می‌شود؟

جمله اول حس مقاومت را در فرزند شما ایجاد می‌کند، در حالی که جمله دوم به او احساس مسئولیت

را القاء می‌کند. در نظر بگیرید که هر چقدر او را بیشتر محدود کنید. برای اثبات جرأت و جسارتش واکنش شدیدتری نشان می‌دهد.

پسران و دخترانی که اعمال وحشیانه یا احمقانه‌ای از آنها سر می‌زند یا یکباره تغییر رفتار می‌دهند، در واقع پیشاپیش اعلام خطر کرده‌اند و در واقع شما در درک نیازهای واقعی آنها کوشا نبوده‌اید و هماهنگ عمل نکرده‌اید.

به‌عنوان مثال دانش‌آموزی که می‌خواهد از لحاظ درسی برجسته باشد، اگر برای انجام امور و مسئولیت‌هایی که شما بر عهده او می‌گذارید وقت زیادی را از دست بدهد، نباید انتظار داشته باشیم که او محصل برجسته‌ای بین همکلاسی‌هایش باشد زیرا درس خواندن، نیاز به وقت، تلاش و اراده دارد. شما والدین عزیز می‌توانید الگوی مناسبی برای فرزندان‌تان باشید زیرا رفتار خوب و آگاهانه شما بیشتر از هر تربیت و تعلیمی مؤثر و آموزنده خواهد بود. نوجوان، دوست دارد زیبا باشد

● همسالان به عنوان معلمان

همسالان می‌توانند معلمان کارایی برای تدریس موضوعات درسی باشند. در برخی کشورها تقریباً همه کودکان و نوجوانان موظفند به افراد کوچک‌تر از خود آموزش دهند. این کار صرفاً برای آموزش کودکان خردسال‌تر نیست، بلکه وسیله‌ای است برای این که به کودکان مسئولیت اجتماعی، نوع دوستی و فداکاری آموخته شود. گروه همسالان به او اجازه می‌دهد که با معلم روابط برابری را بیچشد، در صورتی که در ارتباط با بزرگ‌سالان، همیشه ابداعاتی چون اینترنت، تلفن همراه، بازی‌های رایانه‌ای و بسیاری چیزهای دیگر، روی سبک زندگی و خواسته‌های نوجوان امروز تأثیر مستقیم می‌گذارد، تأثیری که هیچ پدر و مادری نمی‌تواند از آن چشم‌پوشی کند.

باید مطیع و فرمانبر باشد.

● دوستان ناباب

از جمله مشکلات دوران نوجوانی، عدم دقت در انتخاب دوست است. نوجوانان در این دوره بسیار آسان پذیر و زودپسند هستند و این حالت در آنها، سبب می شود اغلب دوستانی انتخاب کنند که نه تنها برای آنها مفید نیستند، بلکه گاه ثمرات بسیار تلخی نیز از این دوستی ها برایشان به بار می آید. انتخاب یک دوست ناباب می تواند باعث سقوط و انحطاط اخلاقی نوجوان گردد.

● افراط و تفریط در دوستی :

نوجوانان در دوستی پیرو عواطف و احساسات اند و به این موضوع که ممکن است فردا این دوستی گسسته شود، نمی اندیشند. به همین علت، اغلب در دوستی افراط می کنند. این علاقه ممکن است نسبت به یک هم کلاسی یا دانش آموزی در کلاس بالاتر، حتی یک معلم مدرسه، یک هنرپیشه یا یک قهرمان ایجاد شود. دل بستگی به یک فرد بیگانه نشانه نیاز نوجوان به ارضای عواطف یا به تعبیری دوست داشتن و دوست داشته شدن است.

● مدل لباس:

اهمیت دادن به مدل لباس و پوشاک ویژگی مهم نوجوانان، به ویژه دختران است. یکی از علل این امر آن است که از این طریق نوجوانان تجربه می کنند چه کسی هستند و می خواهند چگونه دیده شوند. البته پوشاک و مدل لباس برای هر فرد نقش نوعی علامت هویتی را ایفا می کند. با وجود این، از آن جا که نوجوانان در فرایند رشد و تحول قرار دارند، در درجه اول طرز لباس پوشیدن آنهاست که تصور آنان

از خودشان را نشان می دهد. لذا نوع پوشاک و لباس اهمیت بیش تری برای آنها پیدا می کند. علاوه بر این، نوجوانان می آموزند که طرز لباس پوشیدن نقش مهمی در روابط اجتماعی و چگونگی ارزیابی دیگران از آنها دارد. از این رو، طرز و مدل لباس هم برای همسالان و هم برای بزرگ سالان نشانه مهمی به شمار می آید. شواهد نشان می دهد که لباس های مد در دبیرستان، حاکی از پایگاه و شان بالای اجتماعی است و برعکس لباس هایی که کم تر مطابق مدند، دارای پایگاه و شان پایین اجتماعی می باشند (بیانانگرد، ۱۳۷۶).

● اهمیت دادن به جذابیت فیزیکی

نوجوانان به جذابیت فیزیکی خود اهمیت زیادی می دهند. خودمحوری نوجوان عامل مهمی در اهمیت دادن به جذابیت فیزیکی است. نوجوان فکر می کند که همه به او نگاه می کنند و معمولا بیش تر به صفات غیرقابل پذیرش خود توجه دارد. نوجوانان، به ویژه ممکن است به علت ناکامی و ناامنی در مورد ظاهر فیزیکی خود مانند بلوغ زودرس یا دیررس، وزن خیلی بالا یا پایین، جوش در آوردن و بینی خیلی بزرگ یا کوچک دچار مشکل و آشفتگی شوند. دختران بیش تر از پسران (به علت انتظارات نقش جنسی) در مورد ظاهر فیزیکی خود دچار نگرانی می شوند.

● زبان

زبانی که نوجوانان برای توصیف تجربیات و عقاید خود استفاده می کنند تحت تاثیر پایگاه اجتماعی اقتصادی، منطقه جغرافیایی و هنجارهای گروه همسالان است. استفاده از کلمات خاص راهی است برای اینکه به خود و دیگران نشان دهند که به گروه خاصی تعلق دارند. هم چنین راهی است برای ممانعت از ورود افرادی که عضو آن گروه نیستند.

● میهمانی و جشن تولد

دوستی های دوران نوجوانی به مدرسه ختم نمی شود، بلکه آنان بسیار علاقه مندند که با یکدیگر در خارج از مدرسه نیز معاشرت داشته باشند، به خصوص دختران علاقه بیش تری برای رفتن به خانه یکدیگر از خود نشان می دهند. این امر شاید به این علت باشد که محدودیت بیشتری برای خارج شدن از خانه دارند.

به طور کلی، خانواده ها در مورد شرکت نوجوانان خود در جشن ها و میهمانی ها سه گونه عمل می کنند:

- گروهی بر خلاف میلشان اجازه می دهند،

- عده ای گاهی اجازه می دهند و گاهی مخالفت می کنند

- عده کمی نیز اصولاً مخالف اند.

در صورتی که از نظر والدین رفتن به برخی میهمانی ها اشکالی نداشته باشد، بهتر است قبل از آنکه اجازه دهند، در مورد محل میهمانی و میزبان و افرادی که در آن میهمانی شرکت دارند اطلاعاتی کسب کنند .

می توان با والدین نوجوان میزبان ارتباط برقرار کرد یا از طریق مدرسه درباره آنها اطلاعات بیش تری به دست آورد. البته نباید معاشرت نوجوان را به حد افراط کنترل کرد، زیرا این امر موجب نگرانی و ناراحتی او می شود.

همچنین نوجوان دوست ندارد که والدین، دوستانش را به باد انتقاد بگیرند. عدم پذیرش دوستان فرزند، سبب بدگمانی و بی اعتمادی نوجوان نسبت به والدین می شود .

بعضی از پدران و مادران به این علت که مبدا فرزندشان لوس شود، محبت خود را به فرزند بروز نمی

دهند، یا این که به آنها فرصت نمی دهند احساسات و عواطفشان را نسبت به پدر و مادر بروز دهند و این کاستی در مرحله بلوغ، آنان را دچار مشکل می سازد. زیرا عدم ارضای این نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن در خانواده و کمبود محبت اطرافیان نزدیک، عامل مهمی در به وجود آمدن دوستی های افراطی و علاقه مندی های بی فرجام به افراد بیگانه می شود.

واکنش والدین نسبت به دنیای نوجوانی

این یک سؤال اساسی است که همه والدین می پرسند، وقتی می بینیم نوجوان ما کاری را انجام می دهد که مغایر با اصول ارزشی و هنجارهای خانوادگی ماست، چگونه با او برخورد کنیم؟ قبول داریم که گاه واکنشهای ما به عنوان والدین بسیار دشوار می شود و نمی دانیم چه باید بکنیم. البته این یک امر طبیعی است و بیشتر والدین با آن روبه رو هستند. بگذارید ابتدا مثالی از تغییرات فیزیکی نوجوان بزنم .

همه ما این تغییرات را تجربه کرده ایم و نیازی به توضیح ندارد، اما هرگز شده یکی از شما در مقابل تغییرات فیزیکی نوجوانتان بپرسید که چرا قد تو دارد بلند می شود؟! یا چرا صدای تو تغییر کرده؟! و... چون آنها را طبیعی می دانیم و خودمان هم آنها را تجربه کرده ایم .

والدین عزیز، پس اگر اینها تغییر هستند و قابل درک، پس تغییرات شناختی، روانی و اجتماعی نیز تغییر هستند. اگر در مقابل تغییرات فیزیکی جبهه نمی گیریم، در مقابل تغییرات روانی و عاطفی نیز نباید جبهه گیری کنیم که تو چرا این کار را کردی؟ چرا این لباس را پوشیده ای؟ چرا با آن دوستت راه می روی و به قول خود بچه ها مدام به آنها گیر بدهیم .

شاید بپرسید پس ما کلاً بی تفاوت باشیم تا او هر چه دلش می خواهد انجام دهد؟ چون واقعاً برخی

رفتارها و عملکردش اصلاً برای ما و خانواده مان قابل تحمل نیست؟ پس این جا چه باید کرد؟

اگر ما به تعالیم دینی خودمان دقت بیشتری بکنیم، بهتر به اهمیت برخورد با این مسایل پی خواهیم برد. همه ما داستان زیبای برخورد تربیتی امام حسن(ع) و امام حسین(ع) را با پیرمردی که اشتباه وضو می گرفت، شنیده و خوانده ایم .

آیا این دو امام بزرگ نمی دانستند که او اشتباه وضو می گیرد؟ پس چرا مستقیماً به او تذکر ندادند؟ چرا امر و نهی یا نصیحت و یا خدای نکرده، تحقیر و سرزنش نکردند؟ در عوض بهترین واکنش تربیتی آنها برخورد مستقیم بود، یعنی اینکه ما وضو می گیریم و شما بگویید کجای کار ما اشتباه است .

یا زمانی که حضرت ابراهیم(ع) خواست مردم را به خداپرستی دعوت کند آنها گفتند ما داریم ماه را می پرستیم و نیازی به خدای تو نداریم.

آیا حضرت ابراهیم نمی توانست سریعاً مخالفت کند و جبهه بگیرد؟ کاری که ما متأسفانه در مقابل رفتارهای غلط فرزندانمان انجام می دهیم، اما آن حضرت گفت که من هم با شما ماه را می پرستم و وقتی ماه افول کرد فرمود: خب آیا ماهی که افول کند برای پرستش خوب است؟ و آنها پرستش خورشید را بهانه کردند و ابراهیم مجدد با آنها همراه شد (اصل مهم پذیرش و همدلی) و خورشید را پرستید و صبر کرد تا خورشید غروب کند و حالا بهترین فرصتی بود که او می توانست نظرش را به صورت قاطع و محترمانه بدهد: آیا ماهی که افول می کند و خورشیدی که غروب می کند قابل پرستش است؟ پس بیایید و خدای یگانه را پرستید .

اگر مجدد کار حضرت ابراهیم را مرور کنیم، می فهمیم که اولاً مستقیماً و در همان ابتدا با آنها مخالفت نکرد و ثانیاً با آنها همراه شد و در انتها نظرش را ابلاغ کرد .

دقیقاً در برخورد با مشکلات ایجاد شده در فرزندان به ویژه نوجوانان، این گونه شیوه های تربیتی مؤثر واقع می شوند و می توانند بدون اینکه باعث رنجش او شده یا باعث جدایی ما از هم گردد، تغییر رفتاری

را نیز باعث شوند.

به یک مثال دقت فرمایید: نوجوان شما دوستانی دارد که به نظر شما مطلوب نیستند و او نباید با آنها ارتباط داشته باشد.

شیوه نادرست تربیتی این است که نصیحت کنید و گیر دهید که با آنها راه نرو، آنها دوستان خوبی نیستند، چند دفعه باید بگویم، دیگر تو را با آنها نبینم و... که در نهایت نتیجه ای جز دوری شما از او و شروع رفتارهای زیرزمینی و رابطه پنهانی با آنها نخواهد داشت. اما گرچه تحمل این شرایط خیلی سخت است و نمی توان به راحتی از کنارش گذشت و قطعاً عصبانیت و برانگیخته شدن ما را به دنبال خواهد داشت، اما نیک می دانیم که هرگونه واکنش پرخاشگرانه عواقب بدتری بدنبال خواهد داشت. پس کنترل احساسات به ویژه خشم و افزایش آستانه تحمل ضروری است و راهکار اساسی این جاست که در همان ابتدا و با دیدن شرایط فوق می توان در آن جا با خودش و دوستانش احوالپرسی کرد، ارتباطی گرم برقرار کرد و بعد در غیاب دوستانش، این گونه شروع کرد که دوستان جالب و شادی داری، مثل اینکه از با هم بودن خیلی لذت می برید.

حالا کجا رفتید، چه خوردید و... (بدون هیچ گونه نصیحت یا انتقاد) بعد از دو سه روز مجدداً بحث را خارج از محیط خانه و در یک محیط دوستانه مثلاً یک پارک، کافی شاپ و... شروع کنید: دوستان نکات جالبی دارند و من با قطعیت نمی توانم درباره آنها اظهار نظر بکنم، اما فکر می کنم اگر مقداری درباره آنها بیشتر تحقیق کنی، بهتر است چون من آنها را در جاها و موقعیتهای نامناسبی نیز دیده ام. مطمئن باشید اگر شما ابتدا یک رابطه عاطفی خارج از خانه با فرزندان برقرار کنید و هر هفته حداقل دو ساعت را با او بیرون از خانه بگذرانید و بعد به صورت: به نظر من، من فکر می کنم، من ناراحت می شوم وقتی... اظهار نظر کنید او به صحبت های شما گوش کرده و اگر اظهار نظری داشته باشد ارائه خواهد داد.

● سخنی با نوجوانان :

اگرچه در این مقاله بیشترین تلاش از جهت معرفی ویژگیهای شما به والدین بود، اما لازم است شما عزیزان نیز ویژگیهای روانشناختی والدین را بدانید تا بهتر بتوانید با آنها ارتباط برقرار کرده و در جهت کاهش تنشهای احتمالی اقدام نمایید. قطعاً می دانید که هیچ پدر یا مادری نیست که آگاهانه عملی در جهت تخریب شخصیت فرزندش انجام دهد .

مطمئن باشید اگر والدین، شما را نصیحت می کنند، تذکر می دهند یا به قول خودتان، گیرهای الکی می دهند، فقط و فقط موفقیت و بهروزی شما را آرزو دارند و واقعاً نگران شما هستند که خدای ناکرده اتفاق ناگواری برایتان نیفتد، اما برخی از آنها روش درست را نمی دانند، اطلاع ندارند که چگونه پیام بدهند و با چه شیوه ای عمل کنند پس بیاید به جای فعل «آنها نمی خواهند»، فعل «آنها نمی دانند یا نمی توانند» را جایگزین کنید .

از طرفی با این دنیای پر از مشکل و استرس، والدین سخت تلاش می کنند تا بتوانند امکانات اولیه رفاهی را برای شما فراهم نمایند. پس خسته اند، انرژی لازم را ندارند و باید آنها را درک کرد و فهمید. گاهی بد نیست خودتان را جای آنها بگذارید و به خودتان بگویید اگر چنین فرزندی می داشتید چگونه با او رفتار می کردید .

پس اگر خدای ناکرده زمانی با والدینتان بحث می کنید بهتر است سر به سر آنها نگذارید، عصبانی نشوید و محیط را ترک کنید. همیشه لازم نیست آنها سراغ شما بیایند، گاهی شما هم می توانید با دادن یک هدیه کوچک و حتی یک نامه سراغ آنها بروید و خستگی و نگرانی را از تن آنها بدر کنید .

اگر قول می دهید که فلان ساعت خانه خواهید بود به قولتان عمل کنید و ...

● رعایت نکات تربیتی زیر به والدین عزیز توصیه می شود :

- ۱ (هیچگاه نوجوان خود را در جمع، مورد نصیحت، تحقیر، امر و نهی و مقایسه قرار ندهید .
- ۲ (سعی نکنید نوجوانان را آن گونه تربیت کنید که خودتان تربیت شده اید، بلکه او را متناسب با شرایط زمانش تربیت کنید .
- ۳ (به رفتارها یا عملکرد غلط آنها به صورت مستقیم حمله نکنید، بلکه رفتار غلطشان را از شخصیتشان جدا کنید، مثلاً اگر نظم را رعایت نمی کند، نگوید :شلخته، بی نظم... بلکه بگویید در کارهای تو نظم وجود ندارد یا دوست دارم کارهایت را با نظم بیشتری انجام دهی .
- ۴ (در خصوص مسایل بلوغ و شرایط و ویژگیهای آن به صورت مستقیم، شفاف و راحت با آنها صحبت کنیم، البته بهتر است این موضوع برای پسران توسط پدر و برای دختران توسط مادر صورت پذیرد .
- ۵ (نگران فراز و نشیبهای تحصیلی، مذهبی و اخلاقی آنها نباشید. اگر درست برخورد کنید مطمئن باشید آنها به تعادل لازم در هر مورد خواهند رسید .
- ۶ (از گذاشتن برچسب، اسم و... بر روی نوجوان خودداری کنید .
- ۷ (خود شما الگوی مناسبی از نظر اخلاقی، اجتماعی، مذهبی و عاطفی برای او باشید .
- ۸ (افت تحصیلی، عدم تمرکز، حواس پرتی و عدم انگیزه تحصیلی در نوجوانان اول راهنمایی و اول متوسطه تقریباً شایع است و این یک امر طبیعی ناشی از بلوغ است. نگران نباشید .
- ۹ (هیچگاه سعی نکنید ایده- نظر و خواسته های خود را به نوجوان تحمیل کنید .
- ۱۰ (در صورت بروز هرگونه مشکلی مثل افسردگی، اضطراب، پرخاشگری زیاد، افت تحصیلی شدید و... در نوجوان، به یک روانشناس یا مشاور متخصص مراجعه نمایید .
- ۱۱ (با مشاهده یک رفتار نادرست در نوجوان، از اعمال روشهای تنبیهی مثل اخراج از خانه- تنبیه بدنی و... خودداری کنید .

روش های سلطه جویی نوجوانان بر والدین

● گریستن: نوجوان هنگامی که چیزی می خواهد و از سوئی به دنبال آن است که هرچه زودتر به خواسته اش برسد، به گریستن و ناله کردن متوسل می شود تا بتواند سلطه اش را حفظ و خواسته اش را عملی کند.

● تهدید کردن: نوجوان می گوید اگر به فلان خواسته ام توجه نکنید به زودی می روم خدمت نظام وظیفه، ترک تحصیل می کنم، زن می گیرم، شوهر می کنم و...

اینها و موارد مشابه جلوه های مختلف تهدید از سوی نوجوانان است. سومین روش سلطه جویی نوجوانان بر والدین: «منو دوست ندارین وگرنه فلان کار را برایم می کردید»، «منو به دنیا آوردین انداختین توی دردرس.»

اینجا هم کاملاً مشهود است که در واقع تأیید بر عنصر دوست داشتن به صورت ابزاری برای رسیدن به خواسته است.

● مقایسه کردن: مقایسه بین همسالان از جمله مهم ترین روش های سلطه جویی در بین نوجوانان است: هیچ کس موهاشو کوتاه نمی کنه حالا چرا من باید موهامو کوتاه کنم، پدر احمد براش یه موتور جدید خریده، همه می روند کوه، همه می روند کافی شاپ و...

● باج گیری: باج گرفتن کار ظریفی است که نوجوانان به شکل یک عادت از آن برای سلطه بر پدر و مادرها استفاده می کنند: به بابام می گم صورتحساب رو ازش مخفی کردی ها... به مامانم می گم اون جا با دوستات می رفتی بیرون... ممکنه مریض بشم...

● انداختن یکی از والدین به جان دیگری: این روش سلطه جویی که از سوی نوجوانان به کار گرفته می شود، شبیه به باج گیری است. اما نوجوان درواقع می خواهد یکی از والدین را علیه دیگری برآشوبد: بابا اجازه می ده ماشین رو بردارم شما اجازه نمی دی، مامان می گه می تونم برم شما نمی ذارین و...

● دروغ گفتن: مثلاً می گوید «من دارم می رم کتابخونه» در حالی که اضافه نمی کند پنج دقیقه بعدش می خواهد به مهمانی برود... یا: من در این کار دخالتی نداشتم، من می دانم چه کسی آن را برداشته اما نمی گویم برای این که بی معرفتی است!

● خود را به موش مردگی زدن: تمام روش های سلطه جویی را می توان به دو روش مجزا تقسیم کرد؛ فعالانه و منفعلانه. روش «خود را به موش مردگی زدن» که بسیار هم در بین نوجوانان شایع است از روش های منفعلانه سلطه جویی نوجوانان بر والدین است. نوجوان خودش را به بیماری می زند و تمارض می کند تا به خواسته اش برسد.

دکتر صداقت می گوید: انتخاب روش های مختلف سلطه جویی از سوی نوجوانان به صورت کاملاً عادی، ناهوشیار و گاهی اوقات هم هوشیارانه انجام می شود تا آنها بتوانند طغیان خود را در آن کانال ها بیندازند. از طرفی در تمامی جوامع تمام شیوه های سلطه جویی که اشاره شد مشهود است و شاید تنها در برخی جوامع تأکید بر روی چند روش خاص باشد .

نوجوانان و پدران

با تأکید بسیار زیاد بر اهمیت جایگاه مادر خوب در طی دهه های اخیر، شاید پدرها احساس کنند نقش آنها چندان اهمیتی ندارد. هیچ چیز نمی تواند بیشتر از این حقیقت نداشته باشد! کارشناسان در حال حاضر به این قضیه پی برده اند که پدرها نسبت به آنچه قبلاً تصور می شد، الگوهای شخصیتی بسیار قوی ای برای بچه ها محسوب می شوند .

طرز برخورد دختران با مردان و پسران با زنان بیشتر از طریق مشاهده طرز برخورد پدر با مادر شکل می گیرد. توقعات یک دختر مبنی بر چگونگی رفتار مردان با او بیشتر بستگی به این دارد که او در خانه چه چیز را شاهد بوده است. پسران نیز مانند دختران در مورد چگونگی رفتار با زنان از پدرشان الگو می

گیرند. آنها با زنانی که در زندگی‌شان نقش اصلی را بازی می‌کنند با روشی شبیه به رفتار پدر خود با مادرشان، رفتار می‌کنند. حتی اگر پسری از بدرفتاری فیزیکی و عاطفی پدر خود با مادرش بیزار باشد، به احتمال زیاد همین الگو را با بدرفتاری با همسر خود، تکرار خواهد کرد. با چنین عملکردی او لذت رضایت از یک ارتباط عاشقانه را از دست می‌دهد.

از این بدتر اینکه، ممکن است پدر با انتقال سوء رفتار به پسران خود، این سیکل خشونت و بدرفتاری را همیشگی کند.

نوجوانان امروزی ممکن است بیش از حد مادی‌گرا به نظر برسند، اما بر خلاف آنچه اکثر افراد تصور می‌کنند، آنها به اندازه پدرشان به مبلغ چک ماهیانه حقوق او اهمیت نمی‌دهند.

تحقیقی نشان می‌دهد، رضایت کلی نوجوانان از زندگی به کیفیت روابط آنها با پدرشان و موقعیت اقتصادی خانوادگی بستگی دارد. نوجوانانی که روابط گرم و صمیمانه‌ای با پدر خود دارند مثبت‌گرا و معتمد به نفس‌تر بوده و می‌توانند در اتفاقاتی که برایشان می‌افتد، مؤثرتر عمل کنند. آن دسته از نوجوانانی که در مورد رابطه‌شان با پدر خود احساس خوبی ندارند، بدبین‌تر بوده و قادر به پذیرش مسؤلیت زندگی خود نیستند.

● نکته اساسی:

با فرزند نوجوان خود در مورد اهمیت احترام به همسران صحبت کنید اما این به تنهایی کافی نیست. نکته بسیار مهم و قابل توجه این است که نوجوانان به عملکرد پدرشان بیشتر از گفته‌های او توجه کرده و شبیه به آن عمل می‌کنند. اگر می‌خواهید فرزندان شما به همسران احترام بگذارند، باید ابتدا خود شما با طرز برخورد و عملکردتان این رفتار را به آنها آموزش دهید. با وجود این حقیقت که پدران نقش بسیار مهمی در زندگی نوجوانان بازی می‌کنند، متأسفانه حضور چشمگیری در زندگی آنها نداشته و اکثر

اوقات غایب هستند .

در کتاب "تشنه پدر" نوشته "مارگو مین" اشاره شده است: در آمریکا، ۲۰ درصد از نوجوانان در پایان هر هفته پدر خود را می بینند. ۵۰ درصد از نوجوانان هیچ تماسی با پدر خود ندارند و ۳۰ درصد هر چند

وقت یکبار با او تماس دارند. در حقیقت بیش از ۱۲ میلیون از نوجوانان در طول روز هیچ ارتباطی با پدر خود ندارند .

● دختران و پدران

دغدغه دختران نوجوان این است که علاوه بر جسمشان، افکار و احساسات آنها نیز مورد تحسین قرار گیرد. پدران در این مرحله نقش مهم و منحصر به فردی را بازی می کنند. اکثر مردان وقتی به طور ناگهانی متوجه می شوند دختر کوچکشان به زنی زیبا و جوان بدل شده است، در ابتدا یکه می خورند. تحسین جذابیت دختران توسط پدر بسیار مهم است چرا که به دید مناسب دختران نسبت به خود کمک می کند.

بعضی از مردان اعتقاد دارند، آگاهی از وضعیت جنسی دخترشان به نوعی نابهنجار یا اشتباه است اما در حقیقت این قضیه امری صحیح و عادی است . وقتی پدری همزمان با لذت بردن از شخصیت دخترش، جنسیت او را نیز تصدیق کند، می تواند به او کمک کند تا به خودش افتخار نماید .

بعضی از والدین در مورد رفتار دختران نوجوان با پدرشان و اینکه در بعضی از اوقات ممکن است عشوه گر، محرک و یا حتی بسیار دلفریب به نظر رسند، نگران هستند .

تفاوت در نوع نگاهی است که بیننده دارد. مثلاً " وقتی دختر کوچکی روی زانوی پدرش می نشیند، او را در آغوش گرفته و شروع به قلقلک دادن او می کند، همه تصور می کنند که او دختری بازیگوش و

مهربان است. اما اگر همان دختر کوچک که به دختر جوانی تبدیل شده است، این کار را انجام دهد، ممکن است این عمل از دید دیگران حرکتی جنسی به حساب آید. او به هیچ وجه چنین منظوری ندارد! در ذهنش او هنوز همان دختر کوچولوی پدرش است. اگر با او به گونه ای رفتار کنید که در حال انجام کاری شرم آور یا اشتباه است، تنها او را گیج، سردرگم و ناراحت خواهید کرد .

با توجه به نوع مدی که در بین جوانان وجود دارد، اگر دختری نوجوان در خانه یا مهمانی لباس نیمه عریان و نامناسب بپوشد و یا در طی گردش های خانوادگی با عشوه راه برود، پدر و مادر او آشفته و ناراحت می شوند .

ایجاد محدودیت در این زمینه نه تنها برای راحتی خود دختران نوجوان اهمیت دارد بلکه به دختران کمک می کند تا درک درستی از خودشان پیدا کرده و به این قضیه که دیگر بزرگ شده اند توجه کنند. علاوه براین، از آنجاییکه سایر مردان به آنها به دید یک بزرگسال می نگرند، آگاهی دختران از تأثیری که بر روی دیگران دارند، بسیار مهم است. این موضوع به طور بالقوه موضوعی خجالت آور برای نوجوانان و والدینشان است .

اگر به دخترتان با لحنی تنفرآور و عصبانی بگویید باید لباس مناسب تری بپوشد یا رفتارش را با پدرش تغییر دهد، ممکن است او احساس کند به خاطر جنسیتش باید خجالت بکشد. بزرگ شدن دخترتان نباید به این معنی باشد که او آغوش پدر یا مهربانی و توجه او را از دست بدهد. با او آرام و مهربان برخورد کنید !

پدران در جدا کردن دختران از مادرانشان در حین دعوا، نقش بسیار مهمی را ایفا می کنند. دختران در حین دعواها و اختلاف هایی که مادرشان دارند، برای اینکه از پشتیبانی پدرشان بهره مند شوند، به سوی او گرایش پیدا می کنند. پدران می توانند با همدلی و بدون اینکه طرف هیچکدام از آنها را بگیرند به از بین رفتن تنشها کمک کنند تا دوباره ارتباط مناسبی بین دختر و مادر برقرار شود .

اشکالاتی که در روابط دختر و پدر وجود دارد معمولا" باعث ایجاد اختلالاتی مانند اختلال در غذا خوردن دختران می شود. نویسنده کتاب " تشنه پدر " می گوید: توجه پدران به غذا خوردن دختران باعث می شود اعتماد به نفس آنها بالا رود .

پدران باید دختران خود را به روشی متعادل مورد مهر و محبت خود قرار دهند. این قضیه به دخترها کمک می کند تا تغییرات جسمی خود را پذیرفته و در مواجهه با پسران اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند .

اگر دختران از سوی پدر که مهمترین مرد در زندگی آنهاست- مورد تأیید قرار نگرفته و پذیرفته نشوند، به خود شک کرده، به سرزنش خود پرداخته و حتی افسرده می شوند. از سوی دیگر ممکن است از روابط اجتماعی سر باز زده، گوشه گیر شده، بی بند و بار رفتار کرده و یا اینکه در غذا خوردن آنها اختلال ایجاد شود .

● پسران و پدران

اگر بگوییم یک پسر به پدر و مادرش هم برای ابراز محبت آنها و هم پذیرش صحیح او -همانطور که هست- نیاز دارد، بیراهه نگفته ایم. پذیرش پسر همانطور که او می خواهد ممکن است برای پدرش سخت باشد. بخصوص اگر از هنگام تولد او برای آینده اش نقشه هایی ریخته باشد .

این واقعیت است که معمولا" پدران در رؤیای داشتن پسری هستند که با رفتن به همان دانشکده ای که آنها رفته اند،عضویت در انجمن مشابه، وارد شدن به شغل مشابه یا به عهده گرفتن شغل خانوادگی، راه پدرشان را ادامه دهد.

بسیاری از پدران خود قربانی آرزوهای خانواده هایشان شده اند. زحمت و رنجی که خانواده هایشان به آنها تحمیل کرده اند تا راهی را بروند که خود شخصا" نتوانسته اند آن را دنبال کنند .

پدران با کشف اینکه پسرشان برای آینده خود نقشه ای متفاوت با نظر آنها دارند، ضربه روحی می خورند. بسیاری از پدران از طریق مخالفت با خواسته پسرشان می خواهند او را به سمتی که خود تمایل دارند،

هدایت کنند. متأسفانه این واقعیت که پسران علاوه بر نپذیرفتن خواسته پدرشان، ممکن است هرگز توجهی جدی نیز به نظرات او نداشته باشند، قدری بی رحمانه است. پسرها می خواهند کاملاً "مستقل عمل کنند. به ندرت فرزند جگرگوشه ای پیدا می شود که بخواهد با پیگیری رؤیاهای پدرش، زندگی خود را وقف کرده و نهایتاً "خود را قربانی کند .

جبران خلیل جبران (نویسنده و شاعر) در مورد فرزندان چنین می گوید :

شما می توانید به آنها عشق بورزید اما نباید افکارتان را به آنها منتقل کنید. آنها باید افکار خود را داشته باشند. شما می توانید جسم آنها را سکنی دهید اما روح آنها را نه! آنها باید روحشان را در خانه فردها سکنی دهند، جایی که شما نمی توانید آن را ببینید. حتی نمی توانید آن را در رؤیایتان تصور کنید !

منابع :

روانشناسی بلوغ در تربیت جنسی کودکان و نوجوانان: دکتر جان.ل.میشل - ترجمه فضل‌الله شاهسون پور

پروین نوری علوی / کارشناس روان‌شناسی بالینی

ماهنامه طمطراق

کلیدهای رفتار با نوجوان - نویسنده: دکتر دن فونتتل

سمیه صیادی فر / ارتباط موفق

حسین سلیمان پور مقدم / روزنامه قدس

محمد رضا علیزاده / روزنامه سلامت

دکتر مهدی تیموری / روزنامه سلامت

تبیان

روزنامه اطلاعات

زهرا رضائی / روزنامه ایران

فاطمه کریمی / روزنامه کیهان

نوشته: جین نلسون / ترجمه: فرح شیلاندی

میگنا www.migna.ir

.....
لینک مقاله در دانش نامه روان شناسی:

yon.ir/nojav

لینک دانلود پی دی اف:

yon.ir/donoj