



## این علائم را در روابط نوجوانان جدی بگیرید

نوجوانی دوره‌ای است که در آن دختران و پسران از لحاظ شناخت عاطفی، هیجانی اجتماعی و جهانی از کودکی به سوی بزرگسالی حرکت می‌کنند و به آن دوره شکل‌گیری هویت و الگوپذیری می‌گویند.

نوجوانی دوره‌ای است که در آن دختران و پسران از لحاظ شناخت عاطفی، هیجانی اجتماعی و جهانی از کودکی به سوی بزرگسالی حرکت می‌کنند و به آن دوره شکل‌گیری هویت و الگوپذیری می‌گویند.

نوجوانان در این دوران عاشق دوستی و رفاقتند و ترس از تنهایی، نوجوان را برمی‌انگیزد تا به سوی ارتباط با همسالان خود به صورت افراطی روی بیاورد و همبستگی گروهی در این دوره قوی‌تر از سایر مراحل زندگی است و اغلب به عنوان یک شاخص موفقیت برای بیشتر نوجوانان محسوب می‌شود. گاهی شدت دوستی و وابستگی به حدی است که نوجوان خانواده خود را رها کرده و حتی حاضر است برای دوست خود جانفش را فدا کند.

در این دوره از یک سو نیاز به تعلق داشتن، نوجوان را به سمت دوستی و گرایش به برقراری ارتباط و از سوی دیگر تغییرات بیولوژیکی و جنسی، نوجوان را به سمت جنس مخالف سوق می‌دهد و یکی از تمایلات نوجوان، ارتباط گرفتن با جنس مخالف است. نوجوان به مقتضای تغییرات فیزیکی و روانی جدیدش، بشدت نیاز به جنس مخالف را در خود احساس می‌کند و تمایل دارد با برقراری این ارتباط به آرامش برسد.

نوجوان در ارتباط با جنس مخالف تمایل به عاشق شدن دارد و در این دوره اغلب دو نوع عشق (عاطفی و شهوانی) را تجربه می‌کند. عشق عاطفی، محبتی پاک و به دور از جنبه‌های جنسی است و با تمجید و تحسین همراه است و عشق شهوانی رابطه‌ای است که همراه با روابط جنسی است. در این دوره برای هر دو جنس فشار زیادی از سوی همسالان برای برقراری ارتباط با جنس مخالف ایجاد می‌شود.

این علائم نشان‌دهنده ارتباط نوجوان شما با جنس مخالف است.

- پنهانکاری

- اضطراب و استرس

- دگرگونی‌های خلقی و رفتاری

- استفاده افراطی از وسایل ارتباطی (تلفن همراه)

- تغییر در ظاهر و پوشش

- افت تحصیلی

- عوض شدن شبکه دوستان

- پنهانکاری در مسائل مالی

- بی‌نظمی در رفت و آمدها

برای این‌که نوجوان را از آسیب روابط با دوستان و جنس مخالف مطلع سازید این راهکارها ضروری به نظر می‌رسد:

پدر و مادر باید در مورد قوانینی که در زمینه رابطه با جنس مخالف وجود دارد، به اتفاق نظر برسند.

از سرزنش و تحقیر نوجوان و زدوخورد فیزیکی بشدت اجتناب کنید.

در فضایی آرام، حرفهای نوجوان خود را بشنوید و با او صادق باشید.

با دوستان نوجوان خود و خانوادههای آنها آشنا شوید و ارتباط برقرار کنید.

درباره خطر روابط جنسی در دوران نوجوانی و عواقب و مشکلات بعدی آن با فرزند خود صحبت کنید و اگر حرف شما را نپذیرفت از سوم شخص مورد اعتماد (مشاور و روان‌شناس) بهره بگیرید.

درباره افراد سودجو به نوجوان اطلاعات دهید.

معنویت و گفت‌وگو با خداوند را در نوجوان پرورش دهید.

از تکنیک‌های شناخت درمانی و ریلکسیشن برای کاهش اضطراب نوجوان بهره بگیرید.

دکتر مهنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور