



سه ویژگی بارز در نوجوانان / این نسل چگونه فکر می کنند؟

یک پژوهشگر مسائل نوجوانان درباره طرز فکر این نسل گفت: دیده شدن نیاز این نسل است؛ باید آن ها را درک کنیم، ببینیم و راهنمای درستی برایشان باشیم.

یک پژوهشگر مسائل نوجوانان درباره طرز فکر این نسل گفت: دیده شدن نیاز این نسل است؛ باید آن ها را درک کنیم، ببینیم و راهنمای درستی برایشان باشیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس؛ خلق و خو و جسم انسان از ابتدای تولد تا آخرین لحظه های زندگی بر اثر عوامل بسیاری از جمله عوامل غریزی، محیطی، شناختی و تجاری که در طول عمر خود کسب می کند در حال تغییر است. نوزادی که تازه متولد می شود تا زمانی که از آب و گل درآید هرروز کارهای جدیدی انجام و عکس العمل های متفاوتی از خود نشان می دهد. باید گفت این تنها مختص کودکان نیست انسان ها در تمام طول زندگی شاهد تغییر و تحولاتی در درون و ظاهرشان هستند اما چون رشد کرده اند و فکر می کنند که دیگر تغییر نمی کنند متوجه تغییراتشان نمی شوند؛ اما در بعضی از مقاطع زندگی این تغییرات بسیار مشهود و ملموس است.

دوره نوجوانی یکی از دوران های مهمی است که در آن شخصیت انسان شکل می گیرد. برای بررسی خلق و خو و نوع تفکر در دوره نوجوانی و چگونگی رفتار والدین بر نوجوانشان با دکتر «آزاده سهرابی، روانشناس و پژوهشگر» به گفتگو نشستیم. درباره ویژگی های رشدی و شخصیتی در نوجوانان توضیح می دهید؟

در ابتدا باید بگویم که برخی از ویژگی های رشدی و شخصیتی در بین نوجوانان، جهان شمول است. نظریه پردازانی که به بررسی ویژگی های افراد از دوره کودکی تا نوجوانی، جوانی و یا حتی میان سالی می پردازند به برخی از ویژگی های جهانی و انسانی مشترکی می رسند که اکثر افراد در آن نسل، آن رفتارها را انجام می دهند و طبق آن ویژگی ها، آن ها را نام گذاری می کنند. نسل های X، Y، Z و آلفا به همین شکل نام گذاری شده اند.

اکنون نوجوانان ما در گروه نسل زد قرار دارند. آن ها بچه های اینترنت و فضای مجازی هستند و بیشتر ارتباطات مجازی را تجربه کرده اند و خیلی در ارتباطات واقعی نیستند. نکته ای که در این بین وجود دارد این است که با وجود ویژگی های مشترک نسل زد در سراسر جهان، ویژگی های این بچه ها در کشورهای مختلف متفاوت است. به عنوان مثال ویژگی های نوجوان ایرانی با نوجوان آمریکایی متفاوت است. ویژگی های نوجوان آمریکایی با اروپایی تفاوت دارد. دلیل این تفاوت چیست؟

هرکدام از کشورهای دنیا پشتوانه های فرهنگی مختلفی دارند. ارزش ها و هنجارها در هرکشوری متفاوت است. طرز فکر شهروندان هرکشوری با کشور همسایه اش فرق می کند. البته یکی دیگر از معیارهای دسته بندی این نسل ها عوامل محیطی است که محققان و نظریه پردازان از آن استفاده می کنند چرا که یک اتفاق یا یک عامل محیطی در شکل گیری ویژگی های نسلی در یک کشور، قاره یا حتی جهان تأثیرگذار است. به عنوان مثال وقوع جنگ جهانی اول و دوم که آغاز یک نگرش و سبک زندگی در میان کشورهای جهان بود.

چرا نظریه پردازان بیشتر بر اساس ویژگی های رفتاری و خصوصیات اخلاقی نوجوانان نسل ها را دسته بندی می کنند؟

زیرا نوجوانی آغاز هویت یابی و شکل گیری شخصیت یک فرد و یک نسل است. با بررسی ویژگی های نوجوانان می توان آینده یک کشور و جهان را پیش بینی کرد.

سه ویژگی بارز در نوجوانان

نوجوانان چگونه فکر می کنند؟

همانطور که گفتیم بچه های نسل زد بچه های اینترنت هستند. یکی از کارهایی که فضای مجازی انجام می دهد این است که فاز توهم را در نوجوانان بیشتر می کند. نوجوانان دارای سه ویژگی بارز هستند از جمله اینکه آن ها دارای تماشاگران خیالی هستند؛ دارای افسانه شخصی اند و همچنین بیش از گروه های سنی دیگر در معرض افسردگی قرار دارند. این ویژگی ها چطور بروز می کنند؟

داشتن تماشاگران خیالی یعنی اینکه نوجوانان فکر می کنند که مرکز عالم هستند و همه آن ها را تماشا می کنند. آن ها فکر می کنند زمانی که به بیرون از خانه می روند و یا در جمعی حاضر می شوند همه روی آن ها زوم کرده و آن ها را تماشا می کنند. یکی از علت هایی که باعث می شود نوجوانان به سمت لباس ها و ظاهرهای عجیب و غریب و متفاوت از فرهنگ جامعه بروند همین است. یک نوجوان چون فکر می کند که همه به او توجه می کنند تصمیم به زدن تنو بر بدنش و یا مدل موهای خاص می رود. حتی آن ها دوست دارند ظاهر متفاوتی از هم نسل خود داشته باشند چون می خواهند متفاوت تر از دوستشان به نظر برسند.

نوجوان ها علاقه شدیدی به جلب توجه دیگران دارند. در دوره کرونا این ویژگی نوجوان ها بسیار مشهود بود و این نسل آمار کمترین استفاده از ماسک را داشتند. چون فکر می کردند اگر از ماسک استفاده کنند ظاهرشان خراب می شود.

داشتن افسانه شخصی هم یعنی فکر می کنند بهترین و جذاب ترین فرد روی کره زمین هستند. توانمندتر از آن ها وجود ندارد و آنها می توانند به تنه جهان را فتح کنند. چرا نوجوان این احساس را دارد؟ چون سرشار از انرژی است و تازه دارد برای خود هدف انتخاب می کند. این ویژگی نوجوانان به حس منحصر به فرد بودنشان مربوط می شود.

همچنین آن ها به دلیل تغییرات هورمونی و دو ویژگی دیگر بیشتر از گروه های سنی دیگر در معرض افسردگی هستند و ترکیب این سه ویژگی یک شرایط بحرانی برای نوجوانان به وجود می آورد.

صدمات ناشی از افسانه شخصی در نوجوانان

افسانه شخصی چه آسیبی به نوجوان می رساند؟

افسانه شخصی می تواند صدمات زیادی برای بچه ها داشته باشد. ممکن است آن ها برای پاسخ دادن به حس درونی و نیازی که دارند دست به هرکاری بزنند. ممکن است برای اینکه بگویند من منحصر به فرد هستم یا آسیب پذیر نیستم به سمت سیگار، مواد مخدر، جمع های ناسالم ... بروند و بگویند که هیچکس با کشیدن چند نخ سیگار معتاد نمی شود اما این یک خیال خام است. همچنین نوجوانان همواره با دو تعارض مواجه هستند.

زاینده گی و رکود، دو تعارض دوره نوجوانی

این دو تعارض چیست و چه حسی در نوجوان ایجاد می کند؟

نوجوانان در این دوره سنی در میان دو تعارض قرار می گیرند. کار بنیادی نوجوان به دست آوردن هویت است. وفاداری، نیرومندی من این مرحله است. اریکسون می گوید: شرایط رسیدن به این نیرومندی به وسیله حل بحران های اعتماد بنیادین، خودگردانی، ابتکار و سازندگی در مراحل پیشین رشد فراهم می شود و با گذر موفقیت آمیز از مراحل سنین پیشین است که فرد می تواند فرآیند شکل گیری هویت را در نوجوانی به درستی طی کند. زاینده گی رشد، ترقی و کسب مهارت و خلقیات مختلف است و رکود دقیقاً برخلاف زاینده گی عمل می کند. نوجوان باید بتواند در میان این دو تعارض تعادل ایجاد کند. احساس تعهد، وفاداری، دلسوزی و... در زندگی از دل این دو تعارض به وجود می آید که باعث می شود نوجوان به مراحل بالا تر از زندگی وارد شود و بتواند زندگی و خانواده تشکیل دهد. اگر نوجوان نتواند این تعارضات و بحران ها را به درستی تجربه کند نمی تواند در زندگی فرد متعهدی باشد. نمی تواند به شغلش متعهد باشد. حتی نمی تواند خانواده تشکیل دهد.

تأثیر والدین در حل تعارضات نوجوانی

برای حل این تعارض چه کاری می توان انجام داد؟

در این مرحله نوع جامعه، خانواده و پدر و مادر بسیار اهمیت دارد. نوجوان را باید به شکل غیرمستقیم هدایت کرد زیرا راه مستقیمی برای هدایت این نسل از جامعه وجود ندارد. اولین کاری که والدین باید انجام دهند این است که با فرزندشان تعامل سازنده داشته باشند. آن ها باید به نوجوانشان اجازه دهند تا آن چیزی را که به آن فکر می کند تجربه کند. اما باید در کنارش حضور داشته باشند و مشکلات و خطاهای نوجوان را با آرامی و با لحن خوب و سازنده به او گوش زد کنند. برای مثال اگر فرزندشان تمایل دارد که بدن خود را خالکوبی کند با او صحبت کنند. اما تأکید می کنم که این راهنمایی خیلی آرام و مسالمت آمیز باشد. اگر با لحن تند و حالت امر و نهی با نوجوان صحبت شود ممکن است نتیجه عکس دهد و نوجوان از سر لجبازی به صورت یواشکی آن فکر خود را عملی کند و به خودش آسیب برساند.

دومین کاری که خانواده باید انجام دهند این است که یک فضای امنی برای نوجوان خود مهیا کنند. تا نوجوان در کنار خانواده اش احساس امنیت کند. متأسفانه بسیاری از نوجوانان و جوانان محیط بیرون و دوستانشان را از خانواده امن تر می دانند و دچار مشکلات و آسیب هایی همچون اعتیاد می شوند. خانواده ها باید اجازه دهند فرزندشان تا جایی که آسیب نبیند تجربه کند. اگر او چیزی را که در ذهن خود فکر می کند تجربه کند دچار تردید می شود. او زمانی که علایق خود را تجربه می کند به خودش می گوید آیا این راهی که من در پیش گرفتم درست است یا غلط؟

عواقب نادیده گرفتن نوجوانان چیست؟
عواقب نادیده گرفتن نوجوانان توسط والدین چیست؟

کاری که عموماً بزرگ ترها انجام می دهند نادیده گرفتن و سرکوب نیاز نوجوانان است. نوجوانان به علت تغییراتی که در درونشان اتفاق می افتد به خودی خود مستعد طغیان و آسیب هستند و نادیده گرفتن، آن ها را تبدیل به یک نسل عصیان گر می کند. همانطور که قبلاً گفتم دیده شدن نیاز این نسل است. باید آن ها را درک کنیم، ببینیم و راهنمای درستی برایشان باشیم. البته لازم به ذکر است که این راهنما فقط والدین نیستند بلکه جامعه، مدرسه، خانواده، دوست خوب، فضای مجازی و... هرکدام می توانند یک راهنمای خوب باشند.
آیا فضای مجازی به نوجوان کمکی می کند؟

فضای مجازی همیشه بد نیست. ما در فضای مجازی منفعل هستیم و به همین دلیل نمی توانیم از بچه هایمان در برابر جنبه های منفی فضای مجازی محافظت کنیم.
امر و نهی کردن به نوجوان راهکار مناسبی است؟

در این موضوع نه افراط خوب است نه تفریط. اینکه والدین مدام به بچه یکن و نکن کنند آسیب می رساند. همچنین نگفتن آن هم به نوجوان صدمه می زند. باید بین این دو تعادل برقرار شود.

پدر و مادر باید شنونده خوبی باشند. باید از فرزندشان بخواهند که نظر و سلیقه ای که دارد را توضیح بدهد و بگوید که چرا از یک لباس، ورزش، رنگ و ... خوشش می آید و هدف از انتخاب آن چیست؟
اگر بعد از راهنمایی نوجوان باز هم اصرار به انجام کاری داشت چه باید کرد؟
علت اصرار نوجوان به انجام کاری بعد از راهنمایی های مکرر والدین چیست؟

واقع بینانه بخواهیم نگاه کنیم اگر نوجوان اصرار به انجام کار خودش داشته باشد، والدین نمی توانند کاری کنند. ممکن است یک سری تنبیهات برای فرزندشان در نظر بگیرند اما جواب قطعی نمی دهد. اگر والدین به بچه استقلال کافی را بدهند، راهنمایی درست انجام بدهند، رابطه مسالمت آمیزی برقرار کنند اما بازهم نوجوان پرخاشگری کند و بر انجام کاری که میخواهد اصرار کند احتمالاً آن بچه مشکل عمیق تری دارد که در این صورت والدین باید قبل از اینکه بچه آسیب ببیند او را پیش یک مشاور ببرند.
بهترین زمان برای جلوگیری از اشتباهات نوجوانان
بهترین زمان برای راهنمایی نوجوانان چه زمانی است؟

همانطور که گفتیم آگاهی رسانی، صحبت کردن، شنیدن نیازها، درک فرزندانمان، داشتن رابطه مسالمت آمیز و ایجاد محیطی امن بهترین راه مراقبت از نوجوانان است. اما بهترین زمان انجام این کار قبل از دوره نوجوانی و در زمان کودکی است. والدین باید بتوانند در زمان کودکی، فرزندشان را دلبسته خود کنند. آن ها باید به گونه ای با فرزندشان رفتار کنند که راهنمای اصلی نوجوان باشند. اما عموماً والدین در زمان بحران (سن ۱۲-۱۳ سالگی) به فکر می افتند و دنبال راهکار هستند ولی باز هم دیر نیست و هروقت ماهی را از آب بگیری تازه است. در زمان بحران هم با دقت و رفتار درست می توان از بسیاری از اشتباهات نوجوان جلوگیری کرد.