



نقش انکارناپذیر مدرسه در رفع چالش‌های روانشناختی نوجوانان

یک دکترای روانشناسی با بیان اینکه حضور روانشناسان و مشاوران در مدارس می‌تواند بسیاری از مشکلات و چالش‌های نوجوانان را رفع کند، گفت:

یک دکترای روانشناسی با بیان اینکه حضور روانشناسان و مشاوران در مدارس می‌تواند بسیاری از مشکلات و چالش‌های نوجوانان را رفع کند، گفت: آموزش‌های خانواده و نوجوانان را در مدارس و مراکز دولتی گسترش دهیم تا خانواده‌هایی که توان مالی مناسبی برای بهره‌گیری از مشاوره‌های روانشناسی ندارند، بتوانند از این آموزش‌ها بهره‌برند.

نوجوانی را می‌توان پرچالش‌ترین دوره زندگی هر فرد در نظر گرفت و گذار سلامت از این دوران نیازمند شناخت است؛ هرچه والدین، نظام تعلیم و تربیت و جامعه شناخت خود را از دوره نوجوانی ارتقا دهد گذار از این دوران آسان‌تر خواهد بود و شاهد چالش‌ها، اختلالات و معضلات کمتری خواهیم بود.

نوجوانی دوره‌ای از گذار زیست‌انسانی از کودکی به جوانی است، یعنی فرد هنوز هم کودک است و هم نیست و هم جوان است و هم نیست. این جمع‌نقیضین که در کلام هم‌گران می‌آید در زندگی بسی‌گران‌تر است و به همین علت این دوره پرچالش است.

گذار سلامت از این دوران نیازمند شناخت است؛ هرچه والدین، نظام تعلیم و تربیت و جامعه شناخت خود را از دوره نوجوانی ارتقا دهد، گذار از این دوران به ترتیب ابتدا برای خود نوجوان سپس خانواده و جامعه آسان‌تر خواهد بود و شاهد چالش‌ها، اختلالات و معضلات کمتری خواهیم بود.

ایکنا برای پرداختن به موضوع «شناخت چالش‌های روانشناختی نوجوانان» گفت وگویی با فاطمه قاسم‌زاده، دکترای روانشناسی و عضو انجمن روانشناسی ایران انجام داده است که مشروح آن را در ادامه می‌خوانید.

ایکنا - چرا دوره نوجوانی به عنوان یک دوره بحرانی در رشد انسان شناخته می‌شود؟

دوره نوجوانی از نظر روانشناسی و کنوانسیون حقوق بشر، ادامه دوره کودکی محسوب می‌شود. دوره کودکی در این کنوانسیون تا سن ۱۸ سال را شامل می‌شود. در حالی که در کشورمان نوجوانی را جزئی از دوره کودکی محسوب نمی‌کنیم. این سن بسیار حساس است و باید مراقبت‌های بیشتری کرد و نباید نوجوانی را سن بزرگسالی تلقی کرد. نوجوانی بینابین کودکی و بزرگسالی است و آنها مشکلات بیشتری نسبت به سن کودکی دارند.

نکته مهم دیگر این است که سن نوجوانی در قانون کار کشورمان، منع قانونی ندارد در حالی که باید در این زمینه بازنگری شود و حداقل ساعات محدودی اجازه کار داشته باشند، اما می‌بینیم که بسیاری از نوجوانان در بدترین سن وارد بازار کار می‌شوند که شاید حضور آنها در برخی از این جوامع مناسب نباشد.

نوجوانان ممکن است حتی خودشان هم خود را بزرگسال بشمارند و برخی کارها را انجام دهند که مناسبیت آنها نیست. البته برخی والدین نیز از آنها انتظار بیشتری دارند و این انتظارات می‌تواند آنها را دچار اضطراب و استرس کند. در واقع نوجوانان تغییرات گسترده‌ای را در ابعاد گوناگون همچون مسائل عاطفی، روحی، روانی، فکری، اجتماعی، شناختی و جسمی تجربه می‌کنند و خود را برای چالش‌های بزرگ و مهم زندگی در دوره بزرگسالی آماده می‌کنند و به دنبال کشف هویت خود هستند. به همین دلیل اگر از سوی والدین و سایر اعضای خانواده درک نشوند، به شدت دچار آشفتگی خواهند شد و همین مسئله می‌تواند این دوره را به دوره بحرانی تبدیل کند و بیشترین بخش این بحران مربوط به بحران هویت است.

ایکنا - چگونه می‌توان از این دوره بحرانی به سلامت عبور کرد؟

والدین همواره باید تکیه‌گاه امن برای فرزندانشان باشند تا نوجوان در پناه آنها از بحران‌های این دوره عبور کند. در واقع آنها باید به اندازه کافی برای فرزندشان وقت بگذارند، حرف‌های او را بشنوند و بیش از همه شنونده باشند تا گوینده. در مقابل رفتارهای او، واکنش تند نشان ندهند، چون فرزندشان به واسطه همین رفتار از آنها فاصله خواهد گرفت. متناسب با سن او رفتار کرده و امر و نهی نکنند و در یک عبارت با او دوست باشند.

ایکنا - رایج‌ترین چالش‌های روانشناختی که نوجوانان با آن مواجه هستند، چیست؟

در حال حاضر میان آموزش های خانواده و مدارس تضاد وجود دارد و این مسئله نوجوانان را سردرگم می کند. البته ممکن است به هیچ یک از این آموزش ها توجه نکنند. این تضاد شادی و نشاط را از آنها می گیرد. اغلب نوجوانان ما اوقات شاد و هیجان انگیزی که مناسب سن آنها باشد، ندارند و اغلب والدین مشغله های فراوانی دارند و نمی توانند چنین امکانی را برای آنها فراهم کنند.

یکی از چالش های نوجوانان، انتخاب رشته تحصیلی است، چون مستقیماً در آینده آنها تأثیرگذار خواهد بود و آنها دچار این ابهام هستند که آیا باید شغل پردرآمدی را انتخاب کنند یا به علایق و استعداد های خود توجه کنند. والدین در این زمینه باید همراهی بیشتری با نوجوان خود داشته باشند و از مشاوره های روانشناسان بهره گیرند.

نامشخص بودن آینده برای آنها، نوجوان را دچار ترس و اضطراب می کند. نوجوانان نیاز دارند تا در این مسیر، با حضور و راهنمایی والدینشان، اعتماد به نفس و اطمینان به خود پیدا کنند. ارائه حمایت عاطفی و ارتباط صمیمی با والدین می تواند به نوجوانان کمک کند تا با این ترس ها بهتر مقابله کنند
ایکنا - وقتی صحبت از چالش های روانشناختی نوجوانان می شود، برخی گوشی های همراه را مقصر اصلی این چالش ها می دانند، دیدگاه شما در این زمینه چیست؟

با این دیدگاه مخالفم. شاید گوشی های همراه و دسترسی به فضای مجازی و برخی محتوا ها در روح و روان آنها مؤثر باشد و در برخی موارد این محتوا مناسب حتی بزرگسالان هم نباشد، اما عامل و مقصر اصلی چالش های آنها نیست. چون آنها در فضای واقعی دچار چالش های مهمی هستند که اهمیت آن کمتر از فضای مجازی نیست. اگر خشونت را در نظر بگیریم، خشونت در فضای مجازی وجود دارد، اما مهم است که خانواده ها مراقبت کنند و اجازه ندهند، وارد این فضا ها شوند. واقعیت این است که، خشونت که در جامعه ما وجود دارد، دست کمی از خشونت های فضای مجازی ندارد.

نوجوانانی که رفتار های خشونت آمیز در خانواده را تجربه می کنند، این خشونت ها را در جامعه، مدرسه و ... هم بروز می دهند، در واقع آنها به سبب یکسری مسائل دچار این خشونت شده اند. متأسفانه جهان خشونت آمیز شده است و آمار های جرایم حاکی از افزایش خشونت در جامعه ما نیز است؛ این مسائل ناراحت کننده است. اغلب اخباری که از تلویزیون می بینیم و یا از شبکه های اجتماعی دنبال می کنیم و یا ناخودآگاه چشممان به آنها می خورد، اخبار جنگ، خشونت و ... است و همه آنها در خانواده ها تأثیر می گذارد.

ایکنا - استفاده گسترده از فناوری مانند شبکه های اجتماعی و بازی های رایانه ای چه تأثیری بر سلامت روان نوجوانان دارد؟

یکسری قواعد و قوانینی در کشور ها وجود دارد که نوجوانان را از دسترسی به گوشی همراه و شبکه های اجتماعی و برخی بازی ها منع می کند. مثلاً در برخی کشور ها ممنوعیت از سن ۱۰ سال و برخی ۱۲ سال و ... است. در کشور ما نیز این مسئله باید مورد توجه قرار گیرد و خانواده ها مجاب شوند که این قانون را رعایت کنند و نظارت کافی در این زمینه داشته باشند، هم به دلیل خشونت که در این فضا وجود دارد و هم آسیب هایی که به آنها می رساند.

کودکان حتی زیر دو سال را دست به گوشی می بینیم که والدینشان اظهار می کنند که آنها در حال تماشای کارتون و تصاویر آموزشی هستند، در حالی که کودک در این سن باید ارتباط بیشتری با پیرامون خود داشته باشد، اشیاء را لمس کند، در محیطی چون پارک، طبیعت و ... حضور یابد تا شناخت بیشتری نسبت به محیط خود پیدا کند، درخت، برگ، گل و ... را لمس کند، پرندگان را ببیند و در این فضا تنفس کند. این مسائل به رشد شناختی آنها کمک می کند.

متأسفانه در کشورمان هیچ قاعده و قانونی در این زمینه وجود ندارد و اگر وجود دارد رعایت نمی شود. البته برای آگاهی خانواده ها هم روش های مناسب وجود ندارد. خانواده ها آموزش نمی بینند که در شرایط و فضایی که همه درگیر فضای مجازی، گوشی های همراه و ... هستند، چه رفتاری داشته باشند. البته برخی کارگاه های آموزشی در این زمینه وجود دارد، اما همه خانواده ها به دلیل قیمت بالای این کارگاه ها نمی توانند دسترسی داشته باشند.

ایکنا - نقش خانواده، مدرسه و جامعه در پیشگیری و درمان مشکلات روانی نوجوانان چیست؟

متأسفانه متولی خاصی برای آموزش های خانواده وجود ندارد، آموزش و پرورش هم برای آموزش خانواده ها و حتی دانش آموزان کاری نمی کند و در بعضی مدارس حتی مشاور و روانشناس نداریم؛ حضور روانشناسان و مشاوران در مدارس می تواند بسیاری از این مشکلات را رفع کند. این مسائل باید مرتفع شود، وگرنه اینکه فقط بگویم نوجوانان دچار این مشکلات و چالش ها هستند، مشکلی از آنها حل نمی کند. جمع بندی این مسائل و مشکلات، مناسب است، اما باید به فکر راهکار و راه حل باشیم و این آموزش ها را در مدارس و مراکز دولتی گسترش دهیم تا خانواده هایی که توان مالی مناسبی برای بهره گیری از مشاوره های روانشناسی ندارند، بتوانند در این آموزش ها حضور یابند.

با وجود نظارت‌هایی که سازمان روانشناسی بر عملکرد روانشناسان دارند، اما گاهی تعرفه‌هایی را شاهدیم که باور نکردنی است. از این رو این موانع باید از سر راه خانواده‌ها برداشته شود و حداقل امکاناتی را برای خانواده‌ها فراهم کنند.

براساس آمارهایی که چند سال پیش مشاهده کردم، این آموزش‌ها بی‌تأثیر نیست و باید جدی گرفته شود. همچنین متأسفانه مادران جایی آموزش نمی‌بینند و حتی مادران تحصیلکرده هم در برخورد با فرزندانشان نسبت به مادران بدون تحصیلات عالی، تفاوتی ندارند؛ بنابراین این آموزش‌ها و حضور مشاوران در مدارس به ویژه مدارس دولتی باید جدی گرفته شود.

برنامه‌های تلویزیون نیز باید مسائلی، چون جلوگیری ترویج خشونت، ناامیدی و ... را مورد توجه قرار دهند و یا حداقل والدین باید در تماشای حتی برنامه‌های تلویزیونی انتخابگرانه عمل کنند، چون همه آنها مناسب کودکان و نوجوانان ما نیستند.

گفت وگو از سمیه قربانی