



به جای کنترل فرزندان «خودمراقبتی» و مهارت «نه گفتن» را آموزش دهید

یک روان‌شناس تاکید کرد که خانواده‌ها به عنوان «لنگرگاه امن» نوجوانان باید با رویکردی حمایت‌گرانه به جای کنترل‌گر عمل کنند تا بتوانند چالش‌های دوره نوجوانی فرزندان‌شان را به بهترین شکل پشت سر بگذارند.

یک روان‌شناس تاکید کرد که خانواده‌ها به عنوان «لنگرگاه امن» نوجوانان باید با رویکردی حمایت‌گرانه به جای کنترل‌گر عمل کنند تا بتوانند چالش‌های دوره نوجوانی فرزندان‌شان را به بهترین شکل پشت سر بگذارند. هادی همت یار در گفت و گو با ایسنا، درباره اینکه خانواده چگونه می‌تواند از رفتارهای پرخطر در دوره نوجوانی پیشگیری کند؟ گفت: دوران نوجوانی به دلیل تغییرات وسیع مغزی، هورمونی و نیاز شدید به استقلال و پذیرش اجتماعی، دوره‌ای حساس است، در این میان خانواده نقش «لنگرگاه» را بازی می‌کند که می‌تواند ریسک رفتارهای پرخطر را به طور چشمگیری کاهش دهد و برای پیشگیری از آن، باید بر چند محور اصلی تمرکز کرد که نخستین آن‌ها تقویت پیوند عاطفی و امنیت روانی است. نوجوانی که در خانه احساس امنیت عاطفی می‌کند و مورد پذیرش بی‌قید و شرط قرار می‌گیرد، کمتر برای پرکردن خلأهای عاطفی به رفتارهای پرخطر پناه می‌برد؛ بنابراین از طریق گوش دادن فعال، به جای سخنرانی، شنونده‌ای همدل باشید تا نوجوان احساس کند حرف‌هایش بدون قضاوت شنیده می‌شود و با وقت گذاشتن هدفمند برای انجام فعالیت‌های مشترک مانند پیاده‌روی، بازی یا سفر کوتاه، پیوند بین شما را محکم‌تر می‌کند.

وی ادامه داد: آموزش مهارت‌های زندگی به جای کنترل‌گری است، از آنجا که کنترل شدید معمولاً نتیجه معکوس دارد و باعث پنهان‌کاری می‌شود، هدف باید پرورش «خودمراقبتی» در نوجوان باشد. برای تحقق این امر، به او آموزش «نه» گفتن را یاد دهید. به گفته این روان‌شناس و حقوق‌دان نظارت به معنای جاسوسی نیست، بلکه به معنای «حضور فعال» است. برای این منظور، سعی کنید با دوستان نوجوانان آشنا شوید و محیطی را فراهم کنید که دوستانش به خانه شما بیایند تا فضای معاشرت آن‌ها را بهتر بشناسید؛ همچنین در نظارت بر فضای مجازی نیز از دنیای دیجیتال آگاه باشید، اما نه با فیلتر کردن‌های شدید، بلکه با صحبت کردن درباره خطرات و سواد رسانه‌ای.

همت یار در ادامه با بیان اینکه نوجوانان بیش از آنکه به حرف‌های ما توجه کنند، به رفتارهای ما نگاه می‌کنند اظهار کرد: اگر مدیریت خشم، نحوه مواجهه با استرس و شیوه حل مسائل ما سالم باشد، نوجوان ناخودآگاه این الگوها را می‌آموزد، اما اگر ما برای آرام شدن به سیگار، پرخوری یا خشم پناه ببریم، او نیز در شرایط بحرانی همان رفتار را تکرار می‌کند. تقویت عزت نفس و مهارت‌های مقابله‌ای نکته دیگری بود که وی در این باره نیز گفت: بسیاری از رفتارهای پرخطر، مکانیسم‌هایی برای فرار از اضطراب یا احساس بی‌ارزشی هستند. برای پیشگیری از این وضعیت، علایق نوجوان را تشویق کنید تا کمتر درگیر رفتارهای مخرب شود.

وی با تاکید بر اینکه آگاهی از سبک دلبستگی نیز باید مورد توجه قرار گیرد در این باره عنوان کرد: اگر شما یا فرزندان‌تان تمایلاتی به سبک دلبستگی اضطرابی دارید، احتمالاً نوجوان در روابطش با همسالان به شدت به دنبال تایید است و ممکن است برای جلب رضایت دیگران دست به رفتارهای پرخطر بزند؛ در این صورت، تمرکز خانواده باید بر تقویت استقلال هیجانی نوجوان و کاهش وابستگی شدید او به تایید دیگران باشد. اگر متوجه تغییری ناگهانی در رفتار، افت تحصیلی، تغییر دوستان، تغییر در الگوهای خواب و خوراک یا گوشه‌گیری مفرط شدید، به جای سرزنش، با رویکردی حمایتی بگویید «من متوجه شدم که اخیراً کمی تغییر کردی و نگرانم. آیا چیزی هست که بخواهی درباره‌اش حرف بزنی؟ من اینجا هستم تا کنارت باشم، نه اینکه قضاوت کنم».