



با نوجوانان همگام و همدل شوید

یکی از خصایص بارز نوجوانان، هنجارشکنی است که همین رفتار موجب درگیری با مادر و پدر می‌شود؛ اگرچه این خصلت در همه کودکان بروز نمی‌کند.

جام جم آنلاین: یکی از خصایص بارز نوجوانان، هنجارشکنی است که همین رفتار موجب درگیری با مادر و پدر می‌شود؛ اگرچه این خصلت در همه کودکان بروز نمی‌کند.

وقتی به گذشته فکر می‌کنید می‌بینید که مراحل سختی را در راه رشد و پرورش فرزند خود طی کرده‌اید؛ شب بیداری‌ها هنگامی که فرزندان نوزادی کوچک بود، تربیت کودک‌تان و مشکلات خاص دوران دبستان او، همه مراحل سختی بوده که با موفقیت آنها را طی کرده‌اید.

با این اوصاف، چرا کلمه «نوجوان"؛ برای اکثر والدین استرس‌ها و چالش‌های ویژه‌ای ایجاد می‌کند؟

اما اگر به این نکته توجه کنیم که سال‌های نوجوانی، دوره‌ای خاص از رشد است و نه تنها از نظر فیزیکی دوران ویژه‌ای است بلکه از نظر روحی و روانی نیز مرحله‌ای بحرانی تلقی می‌شود، آن گاه متوجه خواهیم شد که چرا این دوران برای بسیاری از خانواده‌ها گیج‌کننده و توأم با مشکلات خاص است.

به رغم باور برخی والدین در مورد نوجوانی، در واقع در اغلب اوقات، نوجوانان افرادی پرنرژی، متفکر، ایده‌آل‌گرا و علاقه‌مند به حق و حقیقت هستند.

پس اگرچه این دوران می‌تواند دوره درگیری و اختلاف بین والدین و فرزند باشد، اما همچنین می‌تواند زمانی برای کمک به کودک برای رشد در جهت مسیر فردی مشخص او باشد.

درك سال‌های نوجوانی

پس چه زمانی دقیقاً دوران نوجوانی آغاز می‌شود؟ پاسخ این است که هر کسی متفاوت از دیگری است. برخی از کودکان دیر به دوران نوجوانی می‌رسند، برخی با سرعت به آن سمت پیش می‌روند، برخی رشد آهسته و پیوسته‌ای دارند و خلاصه هر کس این دوران را با سرعت خاص خود طی می‌کند و در حقیقت، محدوده وسیعی از زمان در این رابطه وجود دارد.

اما نکته حائز اهمیت این است که بین جوانی و بلوغ باید فرق واضحی قائل شد. بسیاری از ما تصور می‌کنیم که بلوغ به مفهوم رشد جسمی فرد است.

البته این نشانه‌ها، علائم واضحی هستند، اما یک‌سری علائم نیز وجود دارد که قابل رویت نبوده و در درون فرد رخ می‌دهد. بسیاری از کودکان این علائم را به صورت تغییرات شگرف در رفتار خود با والدین بروز می‌دهند.

آنها شروع به جدا شدن از مادر و پدر خود می‌کنند تا استقلال بیشتری به دست آورند.

در همین زمان، نظر اطرافیان خصوصاً دوستان و همسالان، برایشان اهمیت ویژه‌ای می‌یابد.

فرزندان در این سنین، شروع به امتحان کردن ظاهرها و شخصیت‌های متفاوت می‌کنند و به دنبال چیزهایی می‌گردند که آنها را از همسالانشان متمایز جلوه دهد که همین مسائل موجب اختلاف و درگیری آنها با والدین می‌شود.

هنجارشکنی

یکی از خصایص بارز نوجوانان، هنجارشکنی است که همین رفتار موجب ایجاد درگیری با مادر و پدر می‌شود؛ اگرچه این خصلت در همه کودکان بروز نمی‌کند.

اولین هدف فرد در سنین نوجوانی، به دست آوردن استقلال است. برای حصول استقلال، نوجوان سعی می‌کند تا از والدین دوری

جوید.

در این دوره معمولا به نظر می‌رسد که نوجوان همواره نظراتی متفاوت از نظرات والدین خود دارد یا نمی‌خواهد راهی که آنها رفته‌اند را در پیش بگیرد.

همین‌طور که نوجوان بالغ‌تر می‌شود، شروع به تفکر احساسی و منطقی‌تری می‌کند و کم‌کم والدین متوجه می‌شوند که کودکان که قبلا سعی می‌کرد تا براساس قوانین خاص رفتار کرده و آنها را از خود راضی نگه دارد، حال دیگر در تلاش برای قانع کردن آنهاست و رفتارهایی بر خلاف نظر والدین از خود بروز می‌دهد و سعی در قانع کردن آنها و فرار از کنترلشان دارد.

در این هنگام باید از خود به عنوان والدین، سوال کنید که چه میزان فضا در اختیار نوجوان خود قرار داده‌اید تا به استقلال برسد و باید از خود بپرسید که آیا من، مادر یا پدر کنترل‌کننده‌ای هستم؟ آیا به فرزندم گوش می‌دهم؟ آیا به او اجازه می‌دهم که نظراتی متفاوت از نظرات من داشته باشد؟

نکاتی برای والدین در سنین نوجوانی فرزندشان

سعی کنید نقشه راهی بیابید تا متوجه شوید که طی این دوران در کجای مسیر قرار گرفته‌اید. نکات زیر می‌تواند برایتان مفید باشد.

خودآموزی

کتاب‌هایی در مورد نوجوانی بخوانید. سعی کنید به سال‌های نوجوانی خود فکر کنید. تلاش کنید به خاطر بیاورید که با جوش‌های روی صورت خود یا رشد فیزیکی بدنتان چه مشکلاتی داشتید.

انتظار تغییر رفتارهای متداول را از سوی فرزندان داشته باشید و برای جر و بحث با او خود را آماده کنید و بدانید که او به دنبال استقلال است. والدینی که می‌دانند چه چیزهایی ممکن است رخ دهد، راحت‌تر می‌توانند با شرایط کنار آمده و عکس‌العمل بهتری از خود نشان خواهند داد.

هر چه بیشتر در مورد این دوران بدانید، بهتر می‌توانید خود را آماده رویارویی با شرایط کنید.

با فرزند خود، در موقع مناسب، صحبت کنید

بهتر است با فرزند خود در دوران بلوغ، قبل از ایجاد تغییرات جسمی صحبت کنید و سعی کنید به سوالات فرزندان در این خصوص، تا حد ممکن پاسخ دهید، اما اطلاعات بیش از اندازه به آنها ندهید و فقط در حد سوالشان، جواب بدهید.

شما فرزند خود را می‌شناسید. شما حرف‌های او را می‌شنوید و متوجه می‌شوید که چه زمان توجه او به ظاهر افراد و جنسیت آنها جلب می‌شود. در این زمان باید از فرزندان سوالات زیر را بپرسید:

آیا متوجه هیچ‌گونه تغییری در جسم خود شده‌ای؟

آیا احساسات عجیبی داری؟

آیا گاهی احساس ناراحتی می‌کنی در حالی که دلیل آن را نمی‌دانی؟

با مشورت با پزشک کودک خود نیز می‌توانید متوجه بلوغ زودرس فرزندان شوید.

اگر دیرتر از زمان مناسب با فرزندان راجع به مسائل دوران بلوغ صحبت کنید، امکان دارد برای او شرایطی پیش بیاید که دچار ترس یا اضطراب ناشی از این تغییرات (به دلیل عدم آگاهی) شود بنابراین بهتر است زودتر از ایجاد این شرایط، با فرزندان صحبت کنید تا شانس بیشتری برای جلوگیری از مسائل و مشکلات داشته باشید.

می‌توانید کتاب‌های مناسبی نیز در اختیار کودکان قرار دهید تا راجع به دوران بلوغ، اطلاعات بیشتری کسب کند. حتی می‌توانید خاطرات نوجوانی خود را برای او تعریف کنید، با این کار او حس بهتری خواهد داشت و این دوران را راحت‌تر سپری خواهد کرد.

خود را به جای فرزندان قرار دهید

سعي كنيد شرايط فرزندتان را در ذهن خود مجسم کرده و خود را به جاي او قرار دهيد تا احساساتش را بهتر درك كنيد و بدانيد كه يك سري از رفتارها در اين سن طبيعي است.

مراقب رفتارها و عكس العمل هاي خود باشيد

اگر نوجوانتان موهاي خود را به شكلي عجيب درمي آورد يا لك سياه به ناخن هاي خود مي زند يا لباس هاي عجيب و غريب مي پوشد، قبل از داد و فرياد و مخالفت فكر كنيد.

بدانيد كه نوجوان مي خواهد والدين خود را دچار شوك كند پس يكسري اعمال زودگذر كه معمولاً بي ضرر هستند از خود بروز مي دهد.

پس بهتر است به جاي حساسيت نشان دادن در مورد مسائل زودگذر حواس خود را روي رفتارهاي پرخطري مانند مصرف مواد مخدر و روانگردان ها يا دوستي با افراد ناصالح، جمع كنيد تا مانع از آنها شويد.

علائم هشداردهنده را بشناسيد

يكسري از تغييرات در سنين نوجواني معمول است، اما طولاني شدن آنها يا شديد بودنشان مي تواند نشانه اي از يك مشكل جدي باشد. مشكلي كه براي رفع آن نيازمند مشورت با متخصصان امر هستيم.

اگر يك يا چند مورد از موارد زير را مشاهده كرديد حتماً براي رفع مشكل تلاش كنيد:

- کاهش يا افزايش ناگهاني و شديد وزن
- مشكلات خواب
- تغييرات سريع و شديد شخصيتي
- تغييرات ناگهاني در دوستان
- فرار از مدرسه
- افت نمرات
- صحبت يا حتي شوخي در مورد خودكشي
- نشانه هايي از استفاده از مواد مخدر و روانگردان
- مخالفت جدي با قوانين موجود در جامعه

هر رفتار نامناسب ديگري كه بيش از 6 هفته به درازا كشيده نيز مي تواند نشانه اي از يك مشكل باشد. در هنگام مواجهه با اين موارد مي توانيد از مشاور، روان پزشك يا روان شناس كمك بخواهيد.

به خلوت فرزندتان احترام بگذاريد

بسياري از والدين با اين موضوع مشكل دارند و فكر مي كنند كه بايد در جريان هر كاري كه فرزندشان انجام دهد، قرار گيرند.

اما براي اين كه به فرزندتان كمك كنيد بايد استقلال او را به رسميت شناخته و به فضاي خصوصي او احترام بگذاريد.

البته اگر متوجه مشكلي شديد حتماً بايد دخالت کرده و مشكل را حل كنيد، اما در حالت عادي بهتر است از دور نظاره گر باشيد.

نبايد انتظار داشته باشيد كه فرزندتان تمامي افكار و اعمال خود را با شما در ميان بگذارد.

البته بايد به عنوان والدين بدانيد كه او كجاست و با چه كساني وقت خود را سپري مي كند، اما دانستن تمامي جزئيات لازم نيست.

آنچه فرزندتان مي بيند يا مي خواند را كنترل كنيد

برنامه هاي تلويزيوني، كتاب ها، مجلات و فيلم ها، اينترنت، همه و همه دنياي وسيعي از اطلاعات در اختيار فرزند شما قرار مي دهد.

از آنچه فرزندتان مي خواند يا مي بيند، آگاه باشيد و بدانيد كه از طريق اينترنت با چه كساني در ارتباط است. در اين صورت مي توانيد

از بروز مشکل جلوگیری کنید.

الهه عیوض زاده