

احساسات فرزندان را دریابید

بعضی از احساسات و گریستن‌ها در دوران نوجوانی طبیعی هستند. اما در این دوران افسردگی یک بیماری رایج است...



صدای یک موسیقی بسیار غمگین از اتاق فرزندان می‌آید. کمی که گوش می‌دهید گریه‌های دختر نوجوانتان را می‌شنوید. می‌روید پشت در اتاق و در می‌زنید. در قفل است. در را برایتان باز نمی‌کند شما اصرار می‌کنید و او بالاخره با اکراه در را باز می‌کند. چه اتفاقی افتاده؟ به نظر شما اتفاق مهمی نیست. او یک مستند درباره جنگ‌های جهانی تماشا کرده و به شدت تحت تاثیر قرار گرفته است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ خب ممکن است شما هم از تماشای این مستند احساساتی شوید و گریه کنید و حتی تا چندین روز به آن فکر کنید اما هرگز تا این حد به هق هق نمی‌افتید. دخترتان از شما می‌خواهد تا به کسی مثلا برادرش نگویید که گریه کرده است. خب شما هم به او قول می‌دهید. اما مدام با این پرسش‌ها رو به رو می‌شوید «#؛ من باید چطور آرامش کنم؟ «#؛ «#؛ نکنه حرف‌ها و تجربیات منو احمقانه فرض کنه؟ «#؛ «#؛ آیا این حد از غلیان احساسات طبیعی است؟ «#؛ «#؛ چطور بهش کمک کنم تا آرام بشه؟ «#؛

چرا بیشتر بچه‌ها، حتی آنهایی که به نظر می‌رسد می‌توانند احساساتشان را کنترل کنند در دوران بلوغ و آغاز نوجوانی تحت تاثیر احساسات و عواطفشان قرار می‌گیرند، به راحتی عصبانی می‌شوند، گریه می‌کنند و یا در سکوت‌هایی طولانی فرو می‌روند؟

غلبه احساسات و عواطف ویژگی بارز بلوغ است. در این دوران احساسات منفی مثل غمگینی، عصبانیت و پریشانی در بیشتر نوجوان‌ها بروز پیدا می‌کنند. آنها یاد می‌گیرند خود را در موقعیت دیگران قرار بدهند. اگر مثلا یک سگ یا گربه را ببینند که رنج می‌کشد یا کودکی را ببینند که مورد آزار قرار می‌گیرد به شدت تحت تاثیر قرار می‌گیرند. نوجوان می‌تواند به راحتی فرض کند که خودش در این شرایط سخت قرار گرفته و صدمه دیده است. تصور این موضوعات آنقدر برایش ساده و آسان است که احساساتش را به جوش و خروش می‌اندازند.

اگر پدر و مادر به آنچه فرزندشان در این دوران تجربه می‌کند کمی تامل کنند از واکنش‌ها و رفتارهایش تعجب نمی‌کنند و احساسات و هیجان‌های پرشور او را بهتر درک می‌کنند. نوجوان هر لحظه در حال تغییر است. او در فرآیند رشد سریع، از نظر جسمی تغییر می‌کند. او با تغییر در عادت‌ها، قوانین و انتظارات مدرسه مواجه است و هیچ کس او را یک بچه کوچولو که باید مدام از او مراقبت کرد نمی‌داند. این تغییرات می‌توانند بسیار هیجان‌انگیز باشند و در عین حال ممکن است بسیار ترسناک باشند و او را پریشان کنند. هم دختران و هم پسران تحت تاثیر نوسانات و تغییرات هورمونی قرار می‌گیرند اما دختران نوجوان با رسیدن به دوران قاعدگی دچار سندرم‌های پیش از قاعدگی می‌شوند و حساس‌تر و عصبی‌تر هستند.

هرچند گریستن طبیعی و حتی سودمند است اما نوجوانی که مدام در حال گریستن است و نمی‌تواند احساساتش را کنترل کند هم خودش و هم والدین را دچار مشکل می‌کند. نوجوان ممکن است با گریستن آرام شود اما پدر و مادر در این وضعیت احساس ناتوانی

برای پدر و مادرها تحمل و درک گریه‌های کودک دو ساله بسیار آسان‌تر از فهم و درک گریه‌های نوجوان است. پدر و مادر گریه‌های کودک دوساله را بهتر می‌فهمند تا اشک‌های بی‌امان دختر یا پسر نوجوان‌شان را وقتی حتی به راحتی حرف‌ها و خواسته‌هایش را مطرح نمی‌کند.

واکنش شما به عنوان پدر و مادر در برابر فرزندتان بسیار مهم است. شما ترجیح می‌دهید او حرف بزند، احساساتش را بیان کند و از گریه کردن دست بردارد اما معمولاً این اتفاق نمی‌افتد. بهتر است شما هم کمی صبور تر باشید. اجازه بدهید او این دوران را سپری کند، احساسات متعارض را تجربه کند و با آنها کنار بیاید. از او حمایت کنید. در کنارش باشید و هر زمان که از شما کمک خواست دست‌هایش را بگیرید اما هرگز سعی نکنید مشکلاتش را برایش حل کنید و یا جلوی اشک‌ها و پریشانی‌هایش را بگیرید. گاهی لازم است تا یک قدم عقب بروید و اجازه بدهید تا در عالم خودش باشد و گاهی لازم است تا او را در آغوش بگیرید و به حرف‌هایش گوش بدهید.

شاید فکر می‌کنید گفتن این جملات کمک‌کننده هستند: «#171; تو نباید اینطوری فکر کنی»؛ «#171; بلند شو و دیگه گریه نکن»؛ «#171; به ویژه اگر فرزندتان احساس ناامیدی و ناکامی می‌کند. گفتن این جملات به پسرها معمول است چون پدر و مادرها هیجانی و احساساتی شدن را برای پسرها ممنوع می‌کنند و تصویری از واکنش‌های احساسی از پسرشان ندارند و او را با پسرهای هم سن و سالش مقایسه می‌کنند. شاید لازم باشد روش‌تان را تغییر بدهید. لازم نیست تا کار بزرگی انجام بدهید فقط کافی است احساسات و حالات افسردگی را در فرزند پسرستان نیز بپذیرید. متناسب با روحیات و احساسات فرزندتان به او نزدیک شوید، با هم حرف بزنید و معاشرت کنید. او را زیر نظر نگیرید و به رفتارشان انتقاد نکنید سعی کنید موقعیت سنی‌اش را خوب درک کنید.

هیچ کس نمی‌خواهد در زمانی که به شدت در غلبه احساسات و هیجانات قرار گرفته است بشنود: «#171; همه چی خوب می‌شه...»؛ «#171; هرچند که این یک حقیقت محض است. شما می‌توانید همین نکته را به روش‌های دیگری بیان کنید. تجربیاتتان را بگویید و کمکش کنید تا احساساتش در تعادل قرار بگیرند.

آیا باید نگران گریه‌های فرزندم باشم؟

بعضی از احساسات و گریستن‌ها در دوران نوجوانی طبیعی هستند. اما در این دوران افسردگی یک بیماری رایج است. پس شما باید نشانه‌های رفتاری را به خوبی بشناسید تا احساسات طبیعی را از رفتارهای بیمارگونه تشخیص بدهید. اگر نوجوان همیشه ناراحت و غمگین است و از نشانه‌های طبیعی بلوغ مثل گریه و غمگین شدن‌های گاه و بیگاه فراتر رفته است باید نگران وضعیت روحی‌اش شوید. پیش از استفاده از کمک‌های مشاوره‌ای و تخصصی این موارد را بررسی کنید آیا گریه‌های بی‌امان نوجوان شما با این موارد همراه است؟

– نوجوان دائماً گریه می‌کند و یا اصلاً احساساتی نمی‌شود؟

- خوب نمی‌خوابد یا ساعت‌های طولانی و بیش از حد خواب است؟

- غذا نمی‌خورد و یا پرخوری می‌کند؟

- اجتماعی نیست. دوستان زیادی ندارد و از کارها و فعالیت‌های مورد علاقه اش دوری می‌کند؟

- رفتارهای بی ادبانه و گستاخانه دارد و سعی می‌کند دیگران را ناراحت کند؟