

عبور از خط قرمز نوجوان، ممنوع!

بالا رفتن سن ازدواج به طور طبیعی پیامدها و تبعاتی در پی دارد که هم دامن فرد را می گیرد، هم اطرافیان او را.



بالا رفتن سن ازدواج به طور طبیعی پیامدها و تبعاتی در پی دارد که هم دامن فرد را می گیرد، هم اطرافیان او را. در این بین یکی از حساس ترین و مهم ترین آثار این مسئله، فاصله سنی قابل توجه والدین و فرزندان است. امروزه شاهدیم کودکان خردسال در آغوش مادران بالاتر از ۳۰ سال قرار می گیرند، کودکانی که دوره نوجوانی خود را در دوره میانسالی والدین شان خواهند گذراند، یعنی زمانی که تحرک، هیجان و انرژی فراوان آن ها همراهی شورانگیز پدر و مادر را می طلبد معمولا با بی حوصلگی والدین روبه رو می شوند!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ دکتر علی پژوهنده، روان شناس تربیتی و مشاور نوجوانان با اشاره به این نکته که اگر نوجوان را مانند یک دستگاه فرض کنیم، کاربری که با این دستگاه می خواهد کار کند باید شرایط خاصی داشته باشد، گفت: البته باید دانست این شرایط خاص بیشتر نرم افزاری است، یعنی فردی که با نوجوان تعامل و ارتباط دارد باید به دانش و مهارت هایی مجهز باشد که بتواند با این دستگاه خوب کار کند، در غیر این صورت هم به دستگاه آسیب می رساند و هم خودش عصبانی و ناکام می شود، گرچه تشبیه یک نوجوان به دستگاه یک اشتباه بزرگ است زیرا او یک موجود هوشمند است که می تواند واکنش نشان بدهد، منفعل نیست و واکنش های او قابل برنامه ریزی نیست.

او درباره رفتار ما فکر می کند و بعد واکنش نشان می دهد. وی ادامه داد: در این جا ۲ مسئله وجود دارد؛ یکی خصوصیات کاربر است یعنی کسی که قرار است با نوجوان در ارتباط باشد و دیگر این که فرد چه پیشینه و چه تاریخچه زندگی دارد و چه واکنشی به اتفاقات و رفتارها نشان می دهد. به صورت کلی نوجوان شرایط بی ثباتی دارد و ممکن است هر روز یک عقیده و رفتار متفاوت از او ببینیم. این بی ثباتی هیجانی و شناختی، نشان دهنده مرحله گذار از کودکی به بزرگسالی است که هنوز هیجانات و اعتقادات محکم و ثابت نیست.

نیازهای نوجوان را بشناسیم

این متخصص افزود: افراد بسیاری را در بین استادان، مدیران یا افراد دیگر می بینیم که با وجود سن زیاد به خاطر برخورداری از مهارت های ارتباطی بالا، نوجوانان زیادی را به سوی خود جذب کرده اند ولی نکته مهم و قابل توجه این است که گاهی می بینیم همین افراد که با نوجوانان ارتباط خوبی برقرار می کنند با فرزند نوجوان خود دچار مشکل می شوند! این امر نشان می دهد که این فرد مهارت ارتباطی دارد ولی یک مشکل شخصی وجود دارد که نمی تواند از آن مهارت در ارتباط با فرزند خود استفاده کند. در واقع او دچار نوعی بازداری می شود و تمام مهارت هایش را کنار می گذارد و به احساسات خودش توجه می کند و براساس آن ها عمل می کند. باید توجه داشت که این احساسات مانند تیغ دولبه است که ممکن است گاهی رابطه را محکم کند و گاهی آن را زخمی سازد.

روان شناس تربیتی در ادامه به والدین توصیه کرد: برای برقراری ارتباط خوب با نوجوانشان و ایجاد تغییر در او این اصل مسلم را بپذیرند که نمی توان یک آدم و سبک زندگی او را کنترل کرد مگر آن که خود او بخواهد تغییر کند. برای فهمیدن این که چه طور می توان در دل نوجوان نفوذ کرد؟ باید بدانیم فرزندان ما در هر سنی به ویژه دوره نوجوانی نیازهای خاصی دارند که رفتارهایشان را هدایت می کند، البته باید مراقب باشیم از خط قرمز رابطه هایمان عبور نکنیم، یعنی با توجه به این که نیاز به عشق و تعلق در او زیاد است، مراقب باشیم به دوستانش توهین نکنیم و به آن ها برچسب نزنیم. این کار باعث ایجاد فاصله می شود، زیرا اگر کسانی که مورد علاقه او هستند، برای ما منفور شده اند، به این ترتیب ما هم در فهرست سیاه او قرار می گیریم.

۵ خط قرمز نوجوان

پژوهنده سپس به ۵ خط قرمز در ارتباط با نوجوان اشاره کرد و افزود: ۵ خط قرمز در این ارتباط همان نیازهای نوجوان است. نیازهای اساسی او را بشناسیم و سعی نکنیم جلوی آن ها را بگیریم، بلکه کمک کنیم راه بهتری را انتخاب کند.

این نیازها عبارت است از:

۱- نیاز به عشق و تعلق

۲- نیاز به آزادی

۳- نیاز به قدرت

۴- نیاز به سرگرمی

۵- نیاز به بقا

برای به دست آوردن اطلاعات جامع تر در این باره خواندن کتاب [#171](#); نظریه های انتخاب [#171](#); اثر [#171](#); گلاس [#171](#); ترجمه دکتر علی صاحبی، می تواند کمک کننده باشد.

به صورت خلاصه عشق و تعلق، نیاز به ارتباط و دوست داشتن و دوست داشته شدن است که در ارتباط با پدر و مادر، دوست و ... در نوجوان ایجاد می شود. نیاز به آزادی، همان است که فرد دوست دارد تصمیم گیرنده نهایی باشد و کسی او را کنترل نکند.

نیاز به قدرت در واقع نیاز به پیشرفت و احساس ارزشمندی است این که فرد بتواند برای خود برنامه ریزی کند، مسائل جدید را یاد بگیرد و امور خود را کنترل کند.

نیاز به سرگرمی، لذت بردن از زندگی است. نیاز به بقا هم به مسائل سلامت و بهداشت بستگی دارد و هر چیزی که به این موضوع ربط پیدا کند مثل مسائل مالی و ... اما دو نیاز از اهمیت ویژه ای برخوردار است و آن عشق و آزادی است. بسیار مهم است که مانند بچه با او رفتار نشود، اگر والدین به این ۵ نیاز به ویژه عشق و آزادی توجه کنند، می توانند ارتباط مطلوبی با نوجوان برقرار کنند.

اندازه واقعی اختلاف سنی والدین و نوجوان!

این مشاور ادامه داد: به لحاظ تئوریک می گویند اگر فاصله سنی والدین و نوجوان زیاد باشد، نمی توانند او را درک کنند. در قرن اخیر فاصله سنی ۱۰ سال به معنای تفاوت نسلی است، یعنی مسائل و تغییراتی که در این ۱۰ سال رخ می دهد شاید به اندازه تغییرات طی ۵۰ سال در قرن گذشته یا به اندازه مثلا ۲۰۰ سال در ۲ قرن گذشته باشد. امروزه به خاطر وسعت دنیای اطلاعات و ارتباطات، انسان ها تفاوت های زیادی پیدا می کنند، کسی که یک ساعت در اینترنت به سر می برد نسبت به کسی که این کار را نمی کند، بسیار جلوتر است، حال در نظر بگیرید والدینی که ۳۰ سال با فرزند نوجوان خود فاصله سنی دارند.

به خصوص اگر به روز نباشند و خود را با مسائل دنیای جوان آشنا نکنند، چقدر از آن ها عقب می مانند. دنیای مجازی، رایانه و نرم افزارهای مختلف و بسیاری فضاهای دیگر که نوجوان را در معرض اطلاعات جدید زیادی قرار می دهد که والدین از آن ها بی خبرند، فاصله نوجوان با والدین را بیشتر می کند که این امر مشکلات زیادی به وجود می آورد. پژوهنده مشکل دیگر را سرعت رشد عاطفی نوجوانان امروز دانست و چنین توضیح داد: مراحل رشد روانی- عاطفی در دنیای نوجوان امروز سریع تر طی می شود به همین علت امروز بچه ها در سنین پایین تر معنای عشق را درک می کنند و درگیر ارتباطات خارج از خانه می شوند.

یک دلیل عمده آن تهاجم فرهنگی، ارتباطات مجازی و شبکه های اجتماعی است، دلیل دیگر وسعت آزادی بچه هاست که ارتباطات زیادی در خارج از خانه و بدون اطلاع خانواده ها دارند. والدین ممکن است احساس کنند که بچه های این زمانه جری تر و گستاخ تر شده اند و فکر می کنند باید در برابر فرزندشان بایستند و مانع او بشوند ولی باید توجه کنیم و بدانیم که نباید با او مقابله کرد، بهتر است برای نزدیک شدن و مراقبت از او راه دیگری انتخاب کرد.