



نوجوانی بهار زندگی

درباره آغاز سن آموختن و شکل‌گیری شخصیت نظرات متفاوتی بین علمای علوم انسانی و انسان‌شناسان وجود دارد. برخی روان‌شناسان با پیروی از فروید سن شکل‌گیری بنیان‌های شخصیت را صفر تا پنج سال دانسته‌اند.

نوجوانی، یکی از مهم‌ترین و پرازش‌ترین دوران زندگی هر فرد محسوب می‌شود، زیرا سرآغاز تغییرات و تحولات سریع جسمی، جنسی، روانی، شناختی و اجتماعی است. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، دوره نوجوانی به گروه سنی 10 تا 19 سال اطلاق می‌شود، اما متوسط سن شروع این دوران در دختران 11 و در پسران 13 سال است.

بلوغ، نقطه عطفی در گذر زندگی نوجوان از مرحله کودکی به بزرگسالی است. مطالعات روانشناختی نشان داده است در زمینه برخورد با پدیده بلوغ جنسی و تغییرات جسمانی و روانی هر اندازه آگاهی نوجوانان ما بیشتر باشد نتایج مثبت این مرحله از زندگی، در مسیر آینده نوجوان بیشتر است. ناآگاهی کامل و صحیح، نوجوانان را گیج و سردرگم می‌کند و نتایج منفی و زیانباری به دنبال خواهد داشت. والدین و مربیان وظیفه دارند اطلاعات کافی درخصوص تغییراتی که به دنبال بلوغ جنسی در نوجوان اتفاق می‌افتد بتدریج ارائه کنند. ارائه نکردن اطلاعات کافی و صحیح درباره بلوغ باعث می‌شود نوجوان از منابع دیگر که معمولاً انحرافی است، اطلاعات کسب کند و این اطلاعات غلط می‌تواند او را به انحراف بکشانند.

یکی دیگر از مسائل عمده نوجوانان، شکل‌گیری هویت است؛ یعنی ادراک فرد نسبت به آنچه باید باشد. به نظر اریکسون، هویت وحدتی است که بین سه سیستم زیستی - اجتماعی - روانی به وجود می‌آید و به این وسیله نوجوان می‌داند کیست، چه می‌خواهد، به چه جامعه و فرهنگی تعلق دارد. به گذشته و آینده‌اش آگاه است و اهداف آینده‌اش را بخوبی می‌شناسد.

پدیده بسیار مهم دیگر، استقلال‌طلبی نوجوان است. پیش رفتن به سوی استقلال از تکالیف اصلی نوجوانان است. اگر نوجوان نتواند تضاد بین تداوم احساس وابستگی به والدین و میل به استقلال را حل کند دچار مشکلاتی خواهد شد. نوجوان باید این توانایی را در خودش ایجاد کند که تا حدی منطقی از والدینش جدا شود و استقلال به دست آورد. در غیر این صورت بسختی می‌تواند با همسالانش روابطی منطقی یا در آینده رفتار جنسی معقولی داشته باشد و جهت‌گیری شغلی و احساس هویت او نیز دچار مشکلاتی خواهند شد.

موضوع دیگر مطرح شده در نوجوانی حساسیت نوجوانان نسبت به تصویر بدن خود است. آنها با دیدن کوچک‌ترین نقص در خود بسیار نگران می‌شوند، حتی نقص‌هایی کوچک که به چشم دیگران نمی‌آید برای آنها بسیار بزرگ جلوه می‌کند. مشغولیت ذهنی نوجوان نسبت به اندام‌ها و تناسب‌شان، نگرانی‌ها و دلوپسی‌هایی را در وی به وجود می‌آورد. از آنجا که نوجوانان حساسیت بسیاری به وضع ظاهری خود و اندام‌هایشان دارند، وظیفه والدین در این میان فهم این نکته به نوجوان است که او در وسط یکسری تغییرات مهم قرار دارد و این حالات و تغییرات، همیشگی و به این شکل ثابت نمی‌مانند و یک دوره در حال گذر است.

یکی دیگر از ویژگی‌های این دوره این است که نوجوان درباره خودش زیاد فکر می‌کند. تصور می‌کند دیگران هم با موشکافی و عیب جویی، خصوصیات شخصیتی و فیزیکی، احساسات و رفتار او را زیر نظر دارند. این تصور باعث می‌شود نوجوان بیشتر به خودش مشغول شود. شکایت‌هایی که عمدتاً از طرف والدین ابراز می‌شود این است که وقتی می‌خواهیم به مهمانی برویم فرزندانمان می‌گویند شما بروید من نمی‌آیم یا نمی‌دانیم چرا فرزند ما در این دوره گوشه‌گیر شده و بیشتر توی خودش است. در اینجا باید والدین به پیامی

که نوجوان به آنها انتقال می‌دهد توجه کنند. او از طریق نیامدن، بخشی از فشاری را که احساس می‌کند، کنترل می‌کند تا هم بتواند اضطراب درونی ناشی از آن را کاهش دهد و هم این‌که فرصت کند به خودش بیشتر بپردازد.

حال اگر احساس می‌کنیم نوجوانمان دچار مشکل شده است با انجام برخی اقدامات ساده می‌توانیم به آن مشکل پی ببریم. مثلاً مشاهده مستقیم اعمال و حرکات نوجوان، البته ذکر این نکته لازم است که منظور چک کردن وسایل شخصی نوجوان یا تعقیب و گریز او نیست، بلکه از برخورد و رفتار مشاهده شده می‌توان به برخی مشکلات پی برد یا صحبت کردن مستقیم با نوجوان درباره مسائل و مشکلاتش. همچنین از دیگر اعضای خانواده یا دوستان و معلمان یا حتی پزشک بخواهیم آنها هم نظر خود را در این باره بیان کنند. تحلیل یادداشت‌های روزانه نوجوانان و استفاده از پرسشنامه خاص توسط روان‌شناس و مشاور می‌تواند کمک شایانی به حل مشکل کند.

یکی از بیشترین پرسش‌هایی که معمولاً درباره نوجوانان مطرح می‌شود، چگونگی برخورد با آنان است. پذیرش بدون قید و شرط نوجوانان گام اول برای ایجاد و تحکیم یک رابطه دوستانه و صمیمی با اوست. او را با همه کمی‌ها و کاستی‌هایش قبول داشته باشید. نوجوانانتان را درک کنید. ارتباط را دوطرفه کنید. بهتر است در برخورد با نوجوان، هر زمان که سخنی گفتید از او نیز سخنی بشنوید و نظر او را نسبت به وظایف محوله‌اش جویا شوید. از دادن پند و اندرز مستقیم خودداری کنید. به نوجوانتان آزادی عمل بدهید. برای ارتباط با نوجوان وقت کافی بگذارید. انرژی سرشار نوجوانان به تخلیه نیاز دارد پس تشویق نوجوانان به انجام ورزش‌های مختلف، شرکت در فعالیت‌های الگوسازی برای آنان و تحریک آنها بر همانندسازی با آن الگوها باعث می‌شود آنها انرژی خود را به طریق منطقی تخلیه کنند. وضع تحصیلی نوجوان را پیگیری کنید. با شرکت دادن نوجوانتان در جمع دوستان و آشنایان به آنها مهارت برقراری روابط اجتماعی را آموزش دهید؛ مثلاً با فرزند نوجوان خود به گردش‌های دو نفره بروید و در بسیاری از روابط اجتماعی نظیر آشنا شدن با دیگران، خرید کردن از مغازه، پیدا کردن نشانی یک موسسه و درخواست انجام کاری از یک اداره با وی تمرین عملی کنید.

دوستان و همسالان نوجوان را جدی بگیریم. پذیرفته شدن از سوی همسالان و داشتن چند دوست نزدیک در زندگی نوجوان اهمیت بسیاری دارد. روابط ضعیف با همسالان در دوران کودکی و نوجوانی پیش‌بینی‌کننده ناسازگاری‌های عاطفی دوران بزرگسالی، بزهکاری، اختلالات در سازگاری جنسی و سایر رفتارهای ناسازگارانه است. در برخورد با نوجوانان، ملایم و منطقی باشید. هیچ‌گاه نظرات خود را به او تحمیل نکنید. تجارب موفق‌اش را افزایش دهید. نسبت به احساسات و عواطف نوجوانان خود بی‌تفاوت نباشید. توجه داشته باشید مشاجرات لفظی در خانه (میان پدر و مادر)، در روحیه یا رفتار او منعکس می‌شود. به بهانه گفت‌وگو با نوجوانان، اهداف خود را به آنها القا نکنید و آنها را در ابراز اهداف و نظراتشان آزاد بگذارید. تحمل نوجوان را برای مواجه شدن با ناکامی‌های اجتماعی افزایش دهید. برای پرکردن اوقات فراغت نوجوانان، اهمیت بسیاری قائل شوید و در پایان آنها را از محبت بی‌پایان خود محروم نکنید.

تارا خسروی / روان‌شناس بالینی