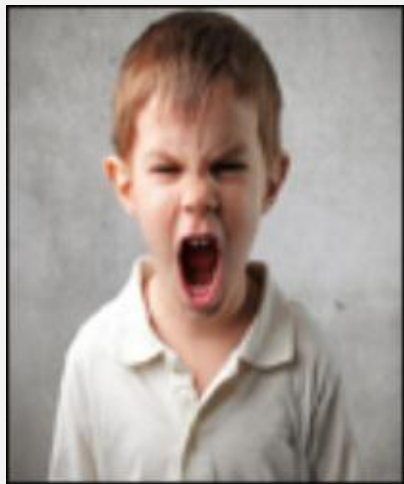


با نوجوان عصیانگر چه کنیم؟

نوجوانی دوره انتقالی و نوعی برزخ بین کودکی و جوانی است. در این دوره رشد جسمانی کم و بیش کامل می‌شود و هیجانات عاطفی بشدت و حدت و دوام بیشتر رسیده و نوجوان به بلوغ جنسی می‌رسد ...



سلامت نیوز : نوجوانی دوره انتقالی و نوعی برزخ بین کودکی و جوانی است. در این دوره رشد جسمانی کم و بیش کامل می‌شود و هیجانات عاطفی بشدت و حدت و دوام بیشتر رسیده و نوجوان به بلوغ جنسی می‌رسد و درست در همین دوره، اجتماع از نوجوان می‌خواهد که هم مستقل باشد، هم روابطش را با همسالان و بزرگسالان تغییر دهد و هم سازگاری جنسی و آمادگی کسب مهارت‌های نوین داشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله چهاردیواری ؛ اما به گفته بتول جباریان، کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی احساس ناخوشایند درخصوص رشد اعضای مختلف بدن، تزلزل در اعتماد به نفس، احساس غریبگی با خود، ناراحتی‌های جسمانی، تحریک شدید و سریع در مقابل محرک‌های جنسی و حس استقلال‌طلبی موجب ناآرامی و سردرگمی نوجوان می‌شود.

به باور جباریان هیجانات این دوره نوجوان را وادار می‌کند برای اثبات شخصیت و برتری خود مخالفت و نافرمانی و لجاجت را در پیش گرفته و هر امری را با بدبینی نگریسته و حالت منفی و مخالف به خود می‌گیرد تا از این طریق به نتیجه برسد. جباریان می‌افزاید این لجبازی وقتی به اوج خود می‌رسد که نوجوان تصور کند والدین در حال لطمه‌زدن به استقلال او هستند. انتقاد و اعتراض بی‌رویه والدین به نوجوان و اصرار آنان بر خواسته‌های خود لجبازی و سرکشی نوجوان را رقم می‌زند و اختلافی بین فرزند و والدین ایجاد می‌شود. این روان‌شناس با اشاره به این‌که نوجوان در این دوره مثل هوای بهاری یک لحظه آفتابی و سوزان و لحظه‌ای دیگر بارانی و سرد است می‌گوید تا جایی که لطمه‌ای به نوجوان وارد نشود باید والدین با این سرکشی با چشم‌پوشی برخورد کنند.

وقتی انرژی منفی تخلیه نشود

جباریان با اشاره به این‌که نوجوان سرشار از انرژی جسمانی است بیان می‌کند: بخشی از این انرژی در غریزه جنسی نهفته است و بخشی دیگر به صورت رفتارهای پرخاشگرانه، مبارزه‌طلبی و حادثه‌جویانه بروز می‌کند، تشویق نوجوان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی و الگوسازی و شراکت او برای همانند شدن با آن الگوها باعث می‌شود تا نوجوان انرژی‌اش را به طریق منطقی تخلیه کند. او ادامه می‌دهد: وقتی نوجوان راهی برای خروج هیجانات منفی نداشته باشد سکوت، انزوا، در خود فرو رفتن، غذا نخوردن، بغض و گریه‌کردن یکی از شیوه‌های نوجوان برای تخلیه این هیجانات می‌شود.

آیا نوجوان سرکش نیاز به کنترل دارد؟

جباریان با اشاره به این‌که محدودکردن بدون قید و شرط و کنترل شدید جز آن‌که نوجوان را افسرده یا سرکش‌تر کند بهره دیگری ندارد، می‌گوید: برای تبدیل نوجوان سرکش به یک فرد خوب و سالم باید تا حدی به او استقلال و آزادی عمل داد و هر گاه والدین با نشانه‌های هشداردهنده‌ای مواجه شدند می‌توانند به خلوت نوجوان وارد شده و مشکل را رفع کنند. این‌که انتظار داشته باشید نوجوان شما را از تمامی کارها و افکارش مطلع کند توقع نابه‌جایی است. البته باید بدانید او کجا می‌رود و چه می‌کند، اما لزومی به دانستن تمامی جزئیات ندارید. این روان‌شناس یکی از موثرترین روش‌های تربیتی در این دوره را روش تغافل یا نادیده گرفتن می‌داند و می‌گوید در برخی مواقع نیاز به بزرگنمایی مسائل و مشکلات نوجوان نیست و نباید برای برخی رفتارهایش او را بازخواست کنید.

جباریان با اشاره به این‌که باید به نوجوان اعتماد کرد می‌گوید: اعتمادکردن به فرزند یعنی قبول و پذیرش وی که منجر به مسئولیت دادن می‌شود، اعتمادکردن به نوجوان ضرورتی انکارناپذیر است و برای رشد و موفقیت وی امری ضروری است، البته

حد و مرزی هم دارد لازم است به وی اعتماد شود مگر مواقعی که خلافت ثابت شود که در این صورت رفتارهای محدودکننده و کنترلی لازم است.

اما با فرزندی که می‌خواهد روزها را با دوستان و خارج از خانه به مدت طولانی بگذراند چگونه باید رفتار کرد؟ جباریان اظهار می‌کنند نه گفتن یکی از مهارت‌هایی است که والدین باید آن را به فرزندشان آموزش دهند تا به این ترتیب در برابر هر درخواستی اعلام موافقت نکنند. همین‌طور خانواده باید شیوه برقراری ارتباط بین فردی صحیح و راه و رسم درست تفریح کردن را به نوجوان خود بیاموزد و برای او محدودیت‌های زمانی و مکانی در نظر بگیرد و در صورت بی‌توجهی، نوجوان را برای مدتی با ارائه دلیل از این تفریحات برحذر کند.

قهر نه، مشکل را حل کنید

بسیاری از خانواده‌ها در حل مشکلات خود همان نوع شیوه‌های فرزندپروری (قهر و طرد) که مخصوص سنین کودکی بوده را به کار می‌گیرند که به گفته جباریان در این سنین استفاده از استدلال، شیوه‌های حل مساله و گفت‌وگوهای منطقی در حل مشکلات و اختلافات کمک‌کننده‌تر است.

او می‌گوید: بهتر است به جای فاصله گرفتن و تنها گذاشتن نوجوان سعی کنید به وی نزدیک شوید و بدانید که نمی‌توانید او را به انجام کاری مجبور کنید، اما با جلب اعتماد او به طور مستقیم و غیرمستقیم می‌توانید بر تصمیم‌گیری‌هایش نظارت داشته و با هم فکری و مشورت و ارائه دادن توصیه‌های مفید راهنمایی‌اش کنید. به گفته جباریان موفق‌ترین والدین کسانی هستند که بدون هیچ قید و شرطی به فرزند خود توجه کرده و از بودن در کنار وی لذت ببرند و همان‌طور که به علایق و خواسته‌ها و مشکلات فرزندشان توجه می‌کنند، حد و مرزها را نیز برای وی توضیح دهند. وی ادامه می‌دهد والدین همان‌طور که در دوران کودکی باید دلیل تشویق یا تنبیه را به کودک بگویند در این دوره نیز نباید بدون علت با نوجوان مخالفت کنند.

چرا که مخالفت بی‌دلیل، نوجوان را اذیت کرده و موجب ستیزه و فاصله افتادن بین والدین و فرزند می‌شود و این فاصله به هر دلیلی می‌تواند در جامعه به رفتارهای پر خطر منجر گردد. بیشتر نوجوانان در این سن تمایل دارند از دوستانشان بیاموزند و احساس راحتی بیشتری با آنها دارند. بنابراین اگر والدین در این دوره رفتار خصومت‌آمیز، سهل‌انگارانه یا استثمارگرانه داشته باشند همسالان نوجوان مفری برای او محسوب می‌شوند. همچنین به والدین توصیه می‌شود در شناخت دوستان فرزندشان سهل‌انگاری نکنند.

گونه‌های عشق نوجوان

این کارشناس ارشد روان‌شناسی بیان می‌کند: یکی دیگر از ابعاد مهم این دوره بحران هویت جنسی است که نوجوان باید برای کسب آن در مورد جنسیت خویش و نقش‌های مربوط به آن تصور روشنی داشته باشد یعنی باید به این نکته واقف شود که منظور از زن یا مرد بودن چیست و چه خصوصیتی بر آنها مترتب است. علاوه بر این در این فرآیند وظیفه پسر یا مرد در مقابل دختر یا زن و بالعکس نیز از اجزای این هویت‌یابی است. اگر این فرآیند بخوبی و در حد آزادی‌های مجاز طی شود نوجوان در رفتارش به تعادل و توازن خواهد رسید، اما در غیر این صورت آشفتگی و سردرگمی ایجاد می‌شود. جباریان ادامه می‌دهد: نوجوان در طی حیات جنسی خود دو نوع عشق را تجربه می‌کند عاطفی و شهوانی. عشق عاطفی محبتی پاک و به دور از جنبه‌های جنسی است که با تمجید و تحسین توأم است. اما عشق شهوانی توأم با لذایذ جنسی است. بنابراین مناسب است در این سنین با تقویت اراده و دادن آگاهی لازم نوجوان را به خویش‌ن‌داری و پیگیری فعالیت‌های سالم تشویق کرد تا این دوره پراضطراب طی شده و توفان‌ها و صاعقه‌های جنسی فروکش کند.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): خانواده: با نوجوان عصیانگر چه کنیم؟...