



10 نکته درباره رفتار با نوجوانان

دختری ۱۲ ساله دارم بسیار باهوش و با استعداد است، اما مدتی است که بداخلاق شده و به بهانه‌های مختلف گریه و زاری و داد و فریاد می‌کند. در محیط آموزشی هم با مربیان و هم کلاسی‌هایش مشکل دارد؛ طوری که او را طرد کرده‌اند.

دختری ۱۲ ساله دارم بسیار باهوش و با استعداد است، اما مدتی است که بداخلاق شده و به بهانه‌های مختلف گریه و زاری و داد و فریاد می‌کند. در محیط آموزشی هم با مربیان و هم کلاسی‌هایش مشکل دارد؛ طوری که او را طرد کرده‌اند. جام جم سرا: دوره سنی ۱۰ تا ۱۹ سالگی عموماً با عنوان دوره نوجوانی شناخته می‌شود. تحول طبیعی کودک برای تبدیل شدن به نوجوان مستلزم تغییرات گوناگونی است. در این دوران علاوه بر تغییرات فیزیکی، دگرگونی‌های اجتماعی و روانی فراوانی برای نوجوان رخ می‌دهد؛ از جمله مهم‌ترین تغییراتی که در این مرحله سنی روی می‌دهد نیاز فرد به استقلال است. در واقع این استقلالخواهی یک بار در سنین ۲ تا ۴ سالگی و بار دیگر در دوره نوجوانی برجسته می‌شود و نشان می‌دهد که فرزند شما مسیر طبیعی تحولش را طی می‌کند.

برای آنکه نوجوان با این نیاز به صورتی منطقی و متناسب با فرهنگ خود سازگاری پیدا کند زمان لازم است و بزرگسالان بویژه والدین نیز باید با درک این ویژگی شرایط را برای آنکه نوجوان زودتر مهارت‌های لازم را فراگیرد مهیا سازند.

نوجوانی و این همه تغییر

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در سنین نوجوانی، تغییرات ساختارهای مغزی و تفاوت در ترشح هورمون‌ها، باعث می‌شود تا نوجوان تغییرات سریعی از لحاظ خلق و خو داشته باشد و به همین دلیل گه‌گاه بی‌حوصله‌تر، حساستر و یا تندخوتر رفتار کند.

این خصوصیات دوران نوجوانی و تلاش مداوم فرزندان در شکل دهی هویت به طور کلی به تغییرات دیگری هم در سطح رفتار او منجر می‌شود؛ به عنوان نمونه، او به دیدگاه‌های همسن و سالانش بیشتر اهمیت می‌دهد و در نتیجه ممکن است تلاش کند تا بیشتر از آن‌ها تقلید و پیروی کند تا آنکه رفتارهایی شبیه به والدین خود داشته باشد. تمایل به گوشه‌گیری، حساسیت به انتقاد، تحریک‌پذیری، نافرمانی از بزرگترها، گفت‌وگوی پنهانی، اضطراب و کنجکاوی از دیگر علائمی است که ممکن است با شروع دوران نوجوانی گه‌گاه در نوجوان دیده شود.

رفتارهایی که باید اصلاح شود

تاکید بر دو نکته ضروری است؛ اول آنکه بسیاری از این تغییرات بخشی از تحول طبیعی انسان برای انتقال از دوران کودکی به دوران نوجوانی است و بخش دیگری از آن نیز به علت رشد توانایی‌ها در نوجوان است. با این حال، پژوهش‌های زیادی نیز تاکید دارند که رفتارهای افراطی یا بحران‌هایی که به جدال دایمی و اصطلاحاً برپایی توفان میان فرزندان و والدین منجر می‌شود بیش از آنکه ناشی از ویژگی‌های طبیعی دوران نوجوانی باشد از ناآگاهی والدین در رفتار با نوجوان و همچنین دور شدن فرزند از والدین به دلیل چالش‌هایی است که در دوران کودکی به خوبی حل و فصل نشده‌اند.

در ادامه به برخی راهبردهای رفتار با نوجوانان اشاره می‌شود تا از میزان و شدت این مشکلات کاسته شود:

باب گفت‌وگو را باز کنید:

از دوران کودکی تلاش کنید تا زمینه برای گفت‌وگوی صمیمانه میان شما و فرزندان فراهم شود. این مسئله باعث می‌شود تا در دوران نوجوانی به جای آنکه فرزندان با شما جدال کند پذیرش بیشتری داشته باشد و بتواند مشکلاتش را عنوان کند و از راه گفت‌وگو به نتایج منطقی تری دست یابد.

بپذیرید که او دیگر کودک نیست:

بپذیرید که او در مرحله‌ای قرار دارد که باید برای ورود به دنیای بزرگ سالی آماده شود؛ بنابراین دیگر همچون یک کودک با او رفتار نکنید و انتظار نداشته باشید که او هم مانند دوران کودکی‌اش شما را در جریان تمامی مسائل مدرسه یا دوستانش قرار دهد و به جای پرسش و پاسخ مستقیم در زمینه فعالیت‌ها و روابطش، با او گپ بزنید و از این طریق نظارت خود را بر روند کارهایش ادامه دهید.

گوش جان فرا دهید:

گوش دادن ویژگی دیگری است که باید در خودتان تقویت کنید. کودک سابق و نوجوان امروز شما نیاز دارد مقدماتی را که با آن‌ها به یک نتیجه دست یافته است بیان کند و نشان دهد که بر اساس چه منطقی رفتار می‌کند این ویژگی ممکن است

نیازمند صبر و حوصله فراوان شما برای توجه کردن و شنیدن این صحبت‌ها باشد. همچنین نوجوان توجه خاص شما را می‌خواهد و تمایل دارد که در آن زمان شما گفته‌های او را حایز اهمیت بشمارید و با تمام وجود به سخنانش گوش دهید.

توپ و تشر ممنوع:

دیگر زمان آن گذشته است که با یک تشر و داد و بیداد او را به اطاعت از خود وادار کنید هر چند که چنین رفتارهایی در دوران کودکی نیز نامناسب و مخرب بوده‌اند اما در نوجوانی آسیب‌های بیشتری برای فرزندان در پی خواهد داشت؛ زیرا در این سنین او دارای توانایی لازم برای مقابله و فریاد کشیدن متقابل است که بیشتر باعث می‌شود تا رابطه شما مخدوش شود.

سیاست تشویق و محرومیت را به کار گیرید:

شیوه کلی و مناسب در نحوه رفتار با نوجوان آن است که سعی کنید ابتدا او را به صورت مداوم به خاطر رفتارهای مطلوبش مورد تحسین و ستایش قرار دهید و سپس در مواجهه با رفتارهای نامطلوب، او را از توجه و تحسینی که ارائه می‌کردید محروم سازید.

اصرار و پافشاری فقط درمسائل مهم:

به عقایدش احترام بگذارید تا حرمت شما را نیز حفظ کند. برای هر اشتباه کوچکی جایگاه والدگری خود را برای جدل با او خدشه دار نسازید بلکه از تذکرات کوتاه و تاثیرگذار استفاده کنید. در واقع قاطعیت و اصرار خود را برای مسائلی که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند هزینه کنید.

نظارت غیرمستقیم اما همیشگی:

نظارت دوردور خود بر روابط عاطفی، اجتماعی و مجازی او را تداوم دهید تا چنانچه با مشکلی مواجه شد به موقع او را راهنمایی کنید.

نوجوانی را به او بشناسانید:

او را از ویژگی‌های دوران نوجوانی آگاه سازید تا با بینش صحیحی بتواند با مشکلات و تغییرات مواجه شود.

نوازش خود را از او دریغ نکنید:

با وجود تمام تمایلی که نوجوان به استقلال از خانواده دارد او به شدت نیازمند محبت و توجه از سوی شماست پس با این تصور اشتباه که او بزرگ شده است و به نوازش‌ها یا دلجویی‌های شما نیاز ندارد او را از خود دور نسازید.

از راهنمایی‌های مشاور غافل نشوید:

هرچند که گفته شد بسیاری از رفتارهای نوجوانان ویژگی طبیعی تحولی آنان است اما چنانچه تغییرات خلقی شدید مثل غمگینی، تحریک پذیری، کناره جویی و بی‌بند و باری متفاوت از دیگر همسالان فرهنگ خانوادگی و ارزشی شما را نشان می‌دهد از کمک‌های تخصصی یک روان‌شناس و یا یک روان‌پزشک استفاده کنید تا شیوه فرزندپروری خود یا حل مشکلات احتمالی فرزندان را از مسیر درست آن پیگیری کنید. (زهرا حسین‌زاده ملکی- روان‌شناس/خراسان)