

مجموعه روش‌های کمک به خانواده در عبور موفقیت‌آمیز از سال‌های بلوغ نوجوانان

عبور از سال‌های بلوغ نه برای نوجوان و نه برای خانواده کار ساده‌ای نیست، اما کارهای زیادی هستند که والدین می‌توانند با انجام آن‌ها مشکلات را به حداقل برسانند و اتحاد خانوادگی را افزایش بخشند.

رشد در دوران نوجوانی

نوجوانی مستلزم عبور از یک سلسله تکالیف رشدی است. زمانی که در مورد تمامی آنچه که یک فرد باید بین ۱۲ و ۱۸ سالگی انجام دهد فکر می‌کنید، متوجه می‌شوید که تکالیف رشدی یک نوجوان خیلی متنوع، سنگین و مهم است. بنابراین تعجبی ندارد که سر و کار داشتن با یک نوجوان کار آسانی نیست؛ زیرا او در حال عبور از یک مرحله بسیار حساس زندگی‌اش است. اجازه بدهید در ابتدا نگاهی داشته باشیم به تکالیف رشدی یک نوجوان. این تکالیف به چند طبقه اصلی تقسیم می‌شوند: جسمانی، هیجانی، اجتماعی، جنسی و هوشی.

ببینیم هر طبقه شامل چه چیزهایی است. لطفاً نظرات خودتان را به مجموعه‌ای که در اینجا ارائه می‌شود بیافزایید.

(۱) تغییرات جسمانی

در دوران نوجوانی تغییرات رشدی عظیمی اتفاق می‌افتند. بلوغ بر تک‌تک بافت‌های بدن اثر می‌گذارد.

- ۴۰٪ وزن بزرگسالی و ۲۵٪ قد در سنین نوجوانی کسی می‌شوند.
- وزن قلب پسرها در طی دوران بلوغ ۲ برابر می‌شود.
- بلوغ اندام‌های جنسی شروع می‌شود.
- صدای پسرها تغییر می‌کند و موهای صورت شروع به رشد می‌کنند.
- خیلی نوجوان‌ها با مشکل جوش‌های صورت و آکنه‌های پوستی مواجه می‌شوند.

(۲) تغییرات روانشناختی

مهمترین قسمت تغییرات روانی نوجوان مربوط به کسب استقلال و خودمختاری است. نوجوان برای این که به یک بزرگسال تبدیل شود، باید یک مرحله انتقالی از وابستگی به استقلال را طی کند. در اوایل نوجوانی، نوجوان شروع به فاصله گرفتن از خانواده می‌کند. مقاومت در مقابل راهنمایی‌ها و خواسته‌های والدین و اهمیت بیشتر قایل شدن برای همسالان، همکلاسی‌ها و دوستان از ویژگی‌های نوجوانی هستند. کسب استقلال و خودمختاری بسیار مهم است اما در عین حال منجر به تعارضات و اختلافات زیادی در خانواده می‌شود.

(۳) تغییرات اجتماعی

تغییرات اجتماعی یک نوجوان شامل موارد زیر است:

- آموختن برقراری ارتباط با آدم‌های دیگر
- پیدا کردن جایگاه خود در گروه
- آموختن رفتار مسئولانه
- ایجاد یک نظام ارزشی برای خویش که باعث عبور موفقیت‌آمیز از نوجوانی به بزرگسالی می‌شود.

۴) تغییرات جنسی

در دوران نوجوانی تغییرات جنسی زیادی اتفاق می‌افتند. هرچه نوجوان بزرگتر می‌شود، و از نظر فیزیکی رشد بیشتری می‌کند، جنس مخالف برای وی جذابیت‌های بیشتری می‌یابد. در این راه باید یاد بگیرد:

- با بدن خودش راحت باشد.
- مراقب بهداشت جنسی خویش باشد.
- شیوه برخورد باجنس مخالف را یاد بگیرد.
- با احساسات و هیجانات جنسی خویش به‌درستی برخورد کند.
- انتخاب‌های مربوط به رفتار جنسی را به‌درستی انجام دهد.

۵) تغییرات هوشی و عقلی نوجوان بدین قرارند:

- آموختن تفکر انتزاعی
- تفکر در باره آینده

چگونه با نوجوان ارتباط برقرار کنیم

چرا حفظ ارتباط با نوجوانان مهم است؟

پاسخ: اگرچه نوجوانان نیاز به فاصله گرفتن از والدین خویش در طول نوجوانی دارد، اما در عین حال نیاز دارد که بداند شبکه امنیتی خانه و خانواده همواره مهیا بوده و در اختیار وی خواهد بود. اگر خطوط ارتباطی قطع شوند، نوجوان از نظر هیجانی و عاطفی قادر به ادامه حیات نخواهد بود. نوجوان نیازمند حمایت و ارتباط است.

راه کارهای بازنگه داشتن کانال‌های ارتباطی میان والدین و نوجوان

نبايدها

- سخنرانی و موعظه برای نوجوانان کمترین اثری نداشته و نوجوان از آن استقبال نخواهد کرد.
- رفتار از موضع قدرت بیهوده است. مثلاً: "این کار را باید انجام بدهی چون من می‌گویم."
- آغاز محاوره با یک اتهام هیچ فایده‌ای ندارد: "همسایه بغلی می‌گفت تو را دیده که سیگار می‌کشی."
- بلند کردن صدا یا کنترل خود را از دست دادن بی نتیجه است و اگر اتفاق عذر خواهی کنید.
- نق زدن هرگز فایده بخش نیست و تنها احساس بد ایجاد می‌کنند.
- انتقاد نکنید مگر اینکه موضوع مربوط به رفتارهای ناپایمن، غیراخلاقی، غیرقانونی باشد، عقایدتان را برای خودتان

نگه دارید.

- شما چه چیزهای دیگری به این فهرست اضافه می‌کنید؟

بایدها

- به جزئیات به اندازه چیزهای مهم توجه کنید. اگر شنونده خوبی باشید، فرزند نوجوان شما با شما حرف می‌زند.

- وقتی فرزند نوجوان شما با شما حرف می‌زند، به او گوش دهید و کار دیگری انجام ندهید.
- اگر نمی‌توانید در آن زمان خاص گوش دهید، برای او توضیح بدهید که چرا و توضیح بدهید تا چه اندازه مهم است. خواهش کنید که این محاوره در زمان دیگری صورت گیرد.
- توضیح بیشتر بخواهید تا موضوع برای شما کاملاً روشن شود. فقط مواظب باشید لحن کلامتان انتقادی نباشد.
- اگر فرزند نوجوان شما احساس می‌کند که سؤالات شما جنبه انتقادی دارد، دیگر سؤال نکنید.
- انتظار این را داشته باشید که نوجوانتان دائماً تغییر عقیده و نظر بدهد. این بخشی از مرحله رشدی نوجوانی است. در این مورد اظهار نظر نکنید که مثلاً چقدر تناقض در حرف‌هایت هست.
- به فعالیت‌های نوجوانتان علاقه نشان بدهید.
- عقاید و نظرات نوجوانتان را بپذیرید، حتی اگر آن را قبول ندارید.
- شما چه چیزی به این فهرست اضافه می‌کنید.

پیشگیری از رفتار پرخطر

- همه والدین از این وحشت دارند که نوجوانشان رفتار پرخطر انجام دهد. مثلاً نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، فعالیت‌های جنسی. چند کار بخصوص هست که شما می‌توانید انجام دهید تا نیاز نوجوانتان به بیرون‌ریزی و تخلیه هیجانی را کاهش دهید. این‌ها چند توصیه در این زمینه هستند.
- بخشی از زندگی روزمره نوجوانتان باشید. سعی کنید تا جای ممکن زمانی که خانه هست، شما نیز خانه باشید.
 - در دسترس باشید. به وضوح و به طور خاص توضیح دهید که انتظار چه نوع رفتاری را دارید. چه نوع رفتاری پذیرفته نیست.
 - مواد مضر مثل سیگار، مواد مخدر، و الکل در خانه نداشته باشید. وقتی نوجوان به این مواد دسترسی داشته باشد، بیشتر احتمال دارد از آن‌ها استفاده کند.
 - از نوجوانتان توقع کارهای خوب داشته باشید. نوجوانانی که می‌دانند والدینشان توقع بهترین را دارند، بهداشت روانی و سلامت هیجانی دارند.
 - نوجوانتان را تشویق کنید که در فعالیت‌های مدرسه فعالانه شرکت کند. کسانی که وقت زیادی را در مدرسه می‌گذرانند، کمتر رفتارهای خطرناک انجام می‌دهند.
- شما چه چیزی را به این فهرست می‌افزایید؟

ویژگی‌های خانواده سالم و توانا

- هم پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند و هم عقل سلیم به ما می‌گوید که کودکانی که در خانواده‌هایی رشد می‌کنند که از نظر عاطفی سالم هستند، شانس بیشتری برای پیشرفت و موفقیت در دنیای بزرگسالی دارند. همچنین این کودکان بیشتر احتمال دارد که دوران نوجوانی را با مشکلات کمتری طی کنند.

خانواده سالم یعنی چه؟

- در این خانواده‌ها انتظارات و حط مشی رفتاری اعضا تعریف شده و مشخص است.
 - اعضای خانواده تشویق می‌شوند که نظراتشان را ابراز کنند. نقطه نظرات متفاوت تشویق می‌شوند.
 - با تمامی اعضا با احترام رفتار می‌شود و همه جدی گرفته می‌شوند.
 - ارتباط احساسی، عاطفی و هیجانی میان اعضای خانواده وجود دارد.
 - جو و فضای عشق و توجه به یکدیگر در خانواده وجود دارد.
 - هویت جمعی یا حس "مابودن" در خانواده وجود دارد.
 - اعضای خانواده از انجام کارها با هم لذت می‌برند. آدم‌ها انعطاف پذیر هستند و با جریان آب حرکت می‌کنند.
- شما چه چیزهای دیگری به این فهرست اضافه می‌کنید؟
- حالا نگاهی داشته باشیم به برخی ویژگی‌های خانواده‌های کمتر کارآمد.
 - زن و شوهر رفتار احترام‌آمیزی با یکدیگر نداشته و مجادله می‌کنند.
 - والدین خود مشکلات عاطفی و هیجانی دارند که این خود مانع برقراری ارتباط آنها با یکدیگر و یا با فرزندانشان است.

- کودکان با تنبیه کنترل می‌شوند.
 - عزت نفس افراد حفظ نمی‌شود یا افزایش داده نمی‌شود.
 - فقط یکی از والدین مسئول انجام تمامی کارهای مربوط به بچه‌ها است.
 - اعضای خانواده الکل یا مواد مصرف می‌کنند.
- شما چه چیزی به این فهرست اضافه می‌کنید؟
- حالا نگاهی داشته باشیم به برخی خطراتی که نوجوان با آن روبروست. یکی از این مشکلات الکل و مواد محرک و مخدر است.

- ۷ راه حل برای فاصله گرفتن از مواد مخدر و محرک و الکل وجود دارد.
- انتظاراتتان را به روشنی و به وضوح ابراز کنید. توجه داشته باشید که نوجوانتان کجاست.
 - وقتی از خانه بیرون می‌رود از وی بپرسید که کجا می‌رود و با چه کسانی خواهد بود.
 - خیلی اختصاصی و با تمام جزئیات از او بپرسید که کجا بوده و چه می‌کرده است.
 - اگر می‌گویید که جایی می‌رود و بعد جای دیگری می‌رود، آزادی رفت و آمد وی را برای مدتی محدود کنید.
 - با نوجوانتان ارتباط برقرار کنید و با هم حرف بزنید.
 - یادتان باشد که نوجوان شما بی‌گناه است مگر اینکه گناهکاری او ثابت شود.
 - اگر می‌شنوید که به میهمانی رفته طوری بپرسید که جنبه مچ‌گیری و مؤاخذه نداشته باشد.

مثلاً: "یک نفر به من گفت که تو دیشب در یک مهمانی بودی که بچه‌ها آبجو می‌خوردند. خودت بیشتر برایم می‌گویی؟" خیلی باز و راحت برخورد کنید. شاید یک توضیح معقول برای آنچه که اتفاق افتاده وجود داشته باشد و اگر باز برخورد کنید، نوجوانتان خود قصه را برایتان می‌گوید.

• با سایر والدین ارتباط برقرار کنید و به یک توافق برسید که اصول و قوانین معاشرت نوجوانان باهم چیست. اگر هیچ‌کدام از نوجوانانی که با نوجوان شما دوست هستند آزادی کامل نداشته باشند، فشار گروه همسالان روی نوجوانان کمتر شده و امنیت بیشتر خواهد بود.

شما مایلید چه چیزی به این فهرست اضافه کنید؟

موضوعات جنسی یک از خطرانی است که اخیراً نوجوانان بیشتر در معرض آن هستند.

نوجوانان ایمن در برابر این خطر آنبهایی هستند که خود یا خانواده آنها ویژگی‌های زیر را دارند:

- خانواده این رفتار را تأیید نمی‌کند.
 - قواعد خانواده در این مورد کاملاً واضح و روشن است.
 - خانواده عزت نفس زیادی دارند.
 - نوجوان در مدرسه پذیرفته شده است.
 - نوجوان با خانواده ارتباط خوب دارد.
 - خانواده نظارت خوبی بر رفتار نوجوانان دارند.
 - نوجوان فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دارد.
 - نوجوان با مسجد محل و یا مدرسه همکاری فوق برنامه دارد.
- چه عواملی موجب رفتار جنسی نامناسب سن و فرهنگ ارزش‌ها می‌شود؟

- عزت نفس پایین
- ارتباط ضعیف با والدین
- عدم نظارت والدین
- بزرگتر از همسالان به نظر رسیدن
- روابط عاشقانه درازمدت
- مصرف مواد و الکل
- ضعف تحصیلی
- داشتن والدینی که رفتار جنسی را تأیید و حتی تحمل می‌کنند.
- نبودن ایده‌های مذهبی و معنوی در خانواده

افسردگی نوجوانان

نوجوانان معمولاً چرخش خلقی دارند یعنی گاهی سرحال و گاهی غمگین هستند. غمگینی و افسردگی در آنها متعارف و معمول است. اما چه زمانی خانوارده باید نگران خلق نوجوانش شود؟ افسردگی با غم فرق دارد چون بیشتر به

طول می‌انجامد و شدیدتر است. افسردگی بالینی یک بیماری است که می‌تواند به مشکلات جدی باعوارض مادام‌العمر منجر گردد. برخی علائم خطر ابتلا به افسردگی به این قرارند.

علائمی که بیشتر از غم و افسردگی معمولی هستند:

(۱) تغییر در عادات خواب و خوراک

(۲) از دست دادن علاقه به دوستان و عادت‌ها

(۳) از دست دادن ناگهانی علاقه به حیوان خانگی یا اموالی که قبلاً عزیز بود.

(۴) تغییر ناگهانی نمرات درسی

(۵) شکایت از فشارها غیرمتعارف

(۶) گوشه‌گیری

(۷) عدم علاقه به ظاهر و رسیدگی به وضع ظاهری

(۸) احساس ناامیدی یا تنفر از خود

(۹) احساس کرختی، بی‌علاقگی

(۱۰) از دست دادن انرژی

(۱۱) گفتن و اندیشیدن در باره مرگ و مردن

چه باید کرد؟

اگر فکر می‌کنید که این احتمال وجود دارد که نوجوانتان افسرده باشد، می‌توانید این اقدامات را انجام دهید.

- با نوجوانتان در باره احساساتش صحبت کنید. به او کمک کنید که راز دلش را با شما بگوید.
- به نوجوانتان کمک کنید تا با همفکری شما راهی برای خلاص شدن از این احساسات دردناک پیدا کند.
- فعالیت فیزیکی را تشویق کنید.
- بیشتر از حد معمول به سراغش بروید و احوالش را بپرسید.
- اگر این گام‌ها کمک نمی‌کند، و مشکل جدی به نظر می‌رسد، با مشاور مدرسه، معلم، پزشک صحبت کنید. به یک متخصص در امور نوجوانانی که مشکلات هیجانی دارند، مراجعه کنید.

شکل دادن عزت نفس در نوجوان

چرا عزت نفس، مخصوصاً در دوران نوجوانی خیلی اساسی و مهم است؟

جواب: عزت نفس ما در مسیری که برای زندگی مان انتخاب می‌کنیم نقش خیلی مهمی بازی می‌کند. اینکه ما در باره خودمان چه احساسی داریم، انتخاب‌های ما را جهت می‌دهد، تعیین می‌کند که ما چطور احساس می‌کنیم، چطور با وقایع روبرو می‌شویم و همه آنچه انجام می‌دهیم تحت تأثیر عزت نفس ماست. وقتی عزت نفس قوی داریم، انتخاب‌های مثبتی در مورد آنچه به صلاح ما و کسانی که دوستشان داریم هست، انجام می‌دهیم.

وقتی عزت نفس پایین داریم، انتخاب‌های ما مبتنی بر آنچه که دیگران فکر می‌کنند و می‌خواهند، است.

با این روش‌ها می‌توانید به نوجوانتان کمک که عزت‌نفس داشته باشد:

- وقتی نوجوانتان با شما صحبت می‌کنید، هم به حرف‌ها و هم به رفتار او توجه کنید.
 - نظرات نوجوانتان را درباره چیزها پرسیده و نظر او را بپذیرید.
 - از او بپرسید چرا چنین فکر می‌کند و چه انجام می‌دهد.
 - به خودتان یادآوری کنید که نوجوانتان نیاز دارد به اینکه خودش را از شما جدا کند. این میل به استقلال و جدایی در دوران نوجوانی طبیعی بوده و سالم است. به نوجوانتان اجازه بدهید. این کار را انجام دهد.
 - بگذارید نوجوانتان بداند که شما عاشقانه دوستش دارید.
 - بگذارید نوجوانتان بداند که شما همواره برای او در آنجا حضور خواهید داشت.
 - به نوجوانتان اجازه کشف عقاید تازه را بدهید.
 - وقتی نوجوانتان ابراز وجود می‌کند، جا نخورید و نترسید.
 - نوجوانتان را تشویق که احساسات و هیجان‌اتش را به شیوه مناسب ابراز کند.
- شما چه چیزی را به این فهرست می‌افزایید؟