

روابط والدین و نوجوانان

دکتر محمدرضا سهرابی - نریا سهرابی



نوجوان با آنها درگیر است، به او می‌آموزد دانشی را که از طریق خانواده، مدرسه و دیگر منابع به دست آورده است، به بهترین نحو به کار گیرد. اما چنین کاری ساده نیست و این امر بنیادی مهارت‌های ویژه‌ای می‌طلبد.

مطالعات کورتز و همکاران^۱ (۱۹۹۵) و بررسی مؤلف (۱۳۷۵) در مورد نوجوانان دختر نشان می‌دهد که آنها مایلند با والدین خود گفت‌وگو کنند و منبع اطلاعاتی آنها پدر و مادرشان، به خصوص مادرشان باشد. لذا کوشیده‌ایم در این مقاله توصیه‌هایی در مورد

"اگر با من از مادرم بگویی سپاسگزاری می‌کنم؛ اگر با من از همسرم بگویی خواهم گفت ارتباطی به شما ندارد؛ اما اگر با من از دخترم بگویی، دل و چشم و گوشم در اختیار شماست."

ضرب المثل مری

نوجوانان برای بیان مشکلات و نیازهای خود و هم چنین برای کسب اطلاعات نیاز دارند که با دیگران گفت‌وگو و مشورت کنند. مشاوران با توجه به نقش‌ها، مسئولیت‌ها و فشارهایی که

از منزل، رفتار جنایی یا اختلالات روانی منجر شود. نوجوانان گاهی برای مقابله با این سردرگمی هویت، خود را با گروه‌ها و فرقه‌های خاصی پیوند می‌دهند یا با قهرمانان مردمی همانندسازی می‌کنند.

* والدین نباید وانمود کنند که سطح دانش و فهم آنان بسیار بالاتر از فرزندان است، بلکه باید مانند یک دوست در کنار فرزندان باشند. زیرا نوجوانان با کسانی که مدعی‌اند همه چیز را می‌دانند و به اصطلاح "عقل کل" اند، رابطه خوبی ندارند. به طور تقریبی همه نوجوان‌ها در برخورد با گرفتاری‌ها احساس مشابهی دارند. در نظر آن‌ها احساساتشان بدیع، شخصی و منحصر به فرد است، آن‌ها تصور می‌کنند که گویی احساساتشان به قدری خصوصی است که قبلاً کسی آن را تجربه نکرده است. وقتی به آن‌ها می‌گویند: احساسات را کاملاً درک می‌کنم. من هم به سن تو بودم همین احساس را داشتم"، مثل این است که توهینی به او کرده‌اید.

* اغلب نوجوانان نسبت به اصلاح گفته‌هایشان واکنش نشان می‌دهند و عکس‌العمل سریع والدین امکان آموزش و جلب دوستی آنان را کاهش می‌دهد. مواردی را که با گذشت زمان به نوجوان اثبات و تفهیم می‌شود باید به گذشت زمان سپرد و در سایر موارد نیز موضع‌گیری مستقیم نباید کرد.

* به خلوت نوجوانان احترام بگذارید. احترام به این خلوت نشانهٔ ارجحی است که برای آن‌ها قایل می‌شویم تا مستقل از ما رشد کنند. باید توجه داشت که این استقلال آنان را برای

برخورد والدین با فرزندانشان ارائه کنیم تا با استفاده از این راهکارهای عملی، نوجوان و خانوادهٔ او با کم‌ترین تنش و درگیری، دوران بلوغ و مشکلات آن را پشت سر بگذارند.

با اطلاع از تغییرات دورهٔ بلوغ از نظر جسمی و روانی، هم چنین تشخیص مسائل طبیعی خاص این دوره از موارد غیرطبیعی، قادر به درک نوجوانان و حمایت و راهنمایی آنان در برابر مشکلات بوده، همزیستی مسالمت‌آمیزی بین والدین و نوجوان را همراه با آرامش و حس احترام متقابل مشاهده خواهید کرد.

توصیه‌های مهم

* سال‌های بلوغ اغلب دوران سرکشی و تمرد است. نباید با این سرکشی که نمودی از اعلام استقلال است، غیرمنطقی و شدید برخورد شود. بلکه باید جنبه‌های مثبت آن را تقویت و جنبه‌های منفی آن را گوشزد کرد.

* همهٔ نوجوانان در جست‌وجوی هویت‌اند و از خود می‌پرسند: "من کیستم؟" نوجوان از "هیچ کس بودن"، "به جایی نرسیدن" و "بی‌ارزش بودن" در هراس است، ناآرامی و تمرد می‌کند اما مقصدش آزار پدر و مادر نیست. می‌خواهد هویتش، وجود خارجی داشتن و اختیارش را تجربه کند و در این مسیر گاه ضدیت طلبی‌اش به اوج می‌رسد. پدر و مادر باید با تحمل ناشکیبایی فرزند نوجوانشان به او کمک کنند. تنهایی او را تأیید کنند و به او احترام بگذارند. اگر نوجوان نتواند با این بحران کنار بیاید، دچار سردرگمی و بحران هویت می‌شود. این امر می‌تواند به اختلالات رفتاری نظیر فرار

نوجوان در سال‌های آینده با انواع مشکلات روبه‌رو می‌شود. لذا باید با واقعیت زندگی آشنا شود، البته نه به گونه‌ای که فقط مشکلات و سختی‌ها را برایش بیان کرده، نسبت به آینده او را بدبین کنید، بلکه همه جنبه‌های زندگی را به زبانی ساده برای او تشریح کنید.



* هر نوجوان برای برخورد با بحران‌های زندگی راهی ویژه خود می‌یابد. در مواردی که نیاز به دخالت مستقیم شما ندارد با حضور خود و سکوت محبت‌آمیز او را حمایت و پشتیبانی کنید. دختری هفده ساله گذشته‌اش را این چنین توصیف می‌کند: "وقتی به گذشته فکر می‌کنم می‌بینم با آن که حضور داشتید و کار به خصوصی نمی‌کردید، ولی مثل یک لنگرگاه بودید که ساکت و خاموش در جایش ثابت ایستاده، آغوش همیشه بازش انتظار مسافری را می‌کشید."

* هنگامی که نوجوان کاری را شروع می‌کند، احساسات او را جریحه‌دار نکنید. دیدگاه‌ها و برداشت‌هایش را به تمسخر نگیرید و بدون علت یا او مخالفت نکنید، به سلیقه‌اش احترام بگذارید و او را در امور خانوادگی شرکت دهید.

* بعضی از والدین به گمان این که دفاع از نوجوان او را در برابر مشکلات زندگی سست و ناتوان می‌کند، معتقدند که فرزندشان در مواجهه بدون پشتوانه با مشکلات آبدیده شده، برای زندگی آینده آماده می‌شود. در صورتی که این گمان خطاست و فرزند با این تفکر که والدینش او را به حال خود رها کرده، برای او

زندگی مستقل آینده آماده می‌کند و در صورتی که از این مرحله با موفقیت خارج نشوند، شخصیتی وابسته پیدا می‌کنند یا دچار سایر اختلالات شخصیتی می‌شوند.

* در صحبت با نوجوان از ضد و نقیض‌گویی پرهیز کنید و وقتی با شما مشاوره می‌کند، نظریات خود را با صراحت به او بگویید. صراحت لهجه شما باعث قوت قلب و اطمینان نوجوان در پیمودن راهی می‌شود که در پیش دارد.

* در مورد آینده نوجوان پیشگویی و پیش‌بینی نکنید. به جای این کار بهتر است او را برای برخورد با مشکلات آماده کنید. زیرا

هیچ اهمیتی قابل نیستند، نسبت به آن‌ها بدبین شده، از آن‌ها فاصله می‌گیرد.

* با انتقاد از شخصیت و خصوصیات رفتاری نوجوان احساس بدی را به او منتقل می‌کنید. انتقادها در درجهٔ اول باید سازنده باشند و در درجهٔ دوم انتقاد باید عمل نوجوان را زیر سؤال ببرد نه شخصیت او را، یعنی به او تفهیم کنیم که شخصیت او نزد ما محترم است ولی این عملی که انجام داده اشتباه بوده، با اصلاح اشتباه خود هم چنان جایگاه قدیمی را در نزد ما دارد. لذا از نسبت دادن صفات ناپسندی به شخصیت فرد مانند: "تو هیچی نمی‌فهمی"، "خیلی نادانی" و... باید پرهیز کرد. نوجوان معمولاً بعد از رفتار اشتباه، احساس گناه می‌کند و خود را مستحق تنبیه می‌داند و در صورتی که عمل او و نه شخصیت ری زیر سؤال رود، اشتباه خود را قبول می‌کند. ولی اگر با بیان

صفات ناشایستی به او توهین شود، عمل زشتش را توجیه شده می‌پندارد و در مقابل شما موضع‌گیری می‌کند. سرزنش بی‌جا از طرف دیگر باعث انزوای نوجوان و عدم به‌کارگیری هوش و استعدادش می‌شود. برای مثال وقتی رقابت مفهوم شکست پیدا کند، نوجوان در رقابت‌ها شرکت نمی‌کند، زیرا بعد از آن مورد سرزنش قرار می‌گیرد و نتیجهٔ آن فرار او از امتحان و مدرسه به صورت بیماری قبل از امتحان و ... در اجتماع به صورت گوشه‌گیری و انزوا بروز می‌کند. انتقاد از شخصیت شبیه عمل جراحی است که اولاً همیشه باید آخرین راه علاج باشد، ثانیاً همیشه با ناراحتی همراه است و به دنبال آن عوارضی ظاهر می‌شود که حتی می‌تواند کشنده باشد.

تولستوی می‌گوید: "یکی از متداول‌ترین خرافات این است که خیال کنیم هر انسان خصوصیات مشخص و منحصر به فردی دارد و



به همین علت است که اشخاص را به مهربان، ظالم، عاقل، احمق، فعال، بی‌تحرك و... طبقه‌بندی می‌کنیم. اما این طور نیست، انسان چون رودخانه‌ای است که یک جا باریک و یک جا پهن، جایی تند و توفنده و جایی نرم و آرام، گاه سرد و گل‌آلود و گاه گرم و شفاف است. انسان نیز مجموعه‌ای از صفات مختلف است که در هر لحظه تحت تأثیر یکی از آن‌ها قرار می‌گیرد تا در نظر دیگران با آن صفت مشخص شود، حال آن‌که او همان است که هست.

* در لحظات تشویش و اضطراب باید نکات زیر را مد نظر داشته باشید:

۱- با توجه به طبیعت نوجوانی و تغییرات رفتاری نوجوان، نگرانی و عصبانیت والدین طبیعی است.

نگرانی و اضطراب خواهد شد. لذا باید از توصیف که تصویری دقیق‌تر و واقع‌بینانه است به جای تحسین ارزیابی کننده استفاده شود. در واقع تحسین برداشتی است که نوجوان از صحبت ما دارد و دو قسمت دارد که عبارت‌اند از: ۱- حرف‌های ما ۲- برداشت نوجوان. ما حالت و احساسات خود را از آن حادثه توصیف می‌کنیم و او درباره آن نتیجه‌گیری می‌کند. کلماتی که انتخاب می‌کنیم باید دقیقاً رضایت ما از کار، موفقیت، توجه و خلاقیت او را منتقل کند. هر چه عبارات ما واقع‌بینانه و از روی دلسوزی باشد، برداشت از آن نیز مثبت و سازنده خواهد بود. برای مثال:

تحسین مفید: "مقاله خوبی نوشتی، به نظرم جالب است. ایده‌های زیادی به من داد".

۲- حق طبیعی والدین است که بدون احساس تقصیر و شرمندگی عصبانیت خود را بروز دهند و در این راه تنها برای خود یک محدودیت قائل شوند و آن تحقیر شخصیت فرزندشان است. ابراز عصبانیت و در عین حال توهین نکردن آسان نیست و والدین باید این هنر برخورد با فرزند خود را داشته باشند و با خویشتن‌داری و در عین حال ابراز احساسات در تربیت فرزندشان بکوشند.



* تعریف و تمجید اگر حساب شده باشد، اعتماد به نفس و احساس امنیت را تقویت می‌کند، قوه ابتکار و انگیزه فرد را بالا می‌برد و به بهبود مناسبات اجتماعی منجر می‌شود. تعریف و تمجید حساب نشده گاهی توهم ارزیابی کردن را برای نوجوان ایجاد می‌کند و او هنگامی که حس کند ارزیابی می‌شود دچار

می‌گیرد، در پدیدآیی نگرش و واکنش مطلوب نسبت به اولین قاعدگی بسیار مؤثر است. دخترانی که قبل از وقوع قاعدگی اطلاعات لازم را دریافت کرده، آمادگی دارند، به راحتی با مسائل و مشکلات آن مقابله می‌کنند. از سوی دیگر، دخترانی که آمادگی و اطلاعات کافی ندارند، به هنگام وقوع قاعدگی نسبت به آن احساس تنفر و شرم و خطر می‌کنند. نوجوان نگرش به قاعدگی را تا حد زیادی از خانواده و اطرافیان می‌آموزد. اگر مادر یا اطرافیان قاعدگی را واقعه‌ای دردناک و ترسناک تلقی کنند، دختر آن‌ها نیز چنین نگرشی خواهد داشت. نگرش منفی در مورد قاعدگی می‌تواند از ناراحتی‌ها و بیماری‌های جسمانی نیز ناشی شود. بنابراین اطلاعات مفید و ایجاد آمادگی توسط والدین می‌تواند باعث تسکین و آرامش خاطر نوجوان گردد.

* آموزش‌های جنسی که از مسائل حساس این دوره است، از دو بخش زیر تشکیل می‌شود.

۱- اطلاعات ۲- ارزش‌ها

ارزش‌ها را نوجوان در فضای خانواده و مدرسه فرا می‌گیرد. وظیفه انتقال اطلاعات هم بر عهده متخصصین است. والدین مجبور نیستند که به سؤالات بحث برانگیز و تحریک کننده جواب دهند، بلکه باید تا جایی که اطلاعات دارند پاسخگو باشند و سایر موارد را به متخصصین ارجاع دهند.

واکنش و نگرش نوجوان در قبال تمایلات و مسائل جنسی در تعادل عاطفی و روانی او نقش دارد. نوجوان باید رفتار جنسی مقبول و مناسبی را بیاموزد. آموزش مناسب و پرورش اعتقادات

برداشت احتمالی نوجوان: می‌توانم نویسنده شوم.

تحسین غیرمفید: "نویسنده خوبی هستی، اما در املاي کلمات باید پیش‌تر دقت کنی."

تحسین مفید: "اتاقب را خوب مرتب کرده‌ای، همه چیز سر جای خودش است" برداشت احتمالی نوجوان: "خوش سلیقه هستم."

تحسین غیرمفید: "خدای من، چه جالب، راستی که یک هنرمند تمام عیاری."

* والدین وظیفه دارند معیارها و ارزش‌ها را برای نوجوان مشخص کنند تا نوجوان از آن چه مورد توقع و احترام آن‌هاست با خبر باشد. گاهی نوجوان این معیارها را نمی‌پسندد و در برابر آن‌ها مقاومت می‌کند و محدودیت‌ها را به بوته آزمایش می‌گذارد که این خصوصیت طبیعی این دوران است. هیچ نوجوانی با اطاعت کورکورانه از والدین به بلوغ کامل نمی‌رسد. محدودیت‌هایی که برای نوجوانان وضع می‌شود باید به گونه‌ای باشد که به عزت نفس آن‌ها خدشه‌ای وارد نسازد. این محدودیت‌ها نه مطلق‌اند و نه دلخواه، بلکه مبتنی بر ارزش و شخصیت‌سازی است. رنجش نوجوان از مقرراتی که برایش وضع شده قابل پیش‌بینی است و باید با شکیبایی با آن برخورد کرد.

* در مورد نوجوانان دختر، نگرش و طرز تلقی دختر نسبت به قاعدگی، در ایفای نقش مادری و سازگاری اجتماعی و زناشویی آینده وی تأثیر بسزایی دارد. آموزش و توصیه‌های تربیتی مفیدی که از جانب والدین و افراد آگاه در این زمینه در دسترس نوجوانان قرار

و موفقیت‌ها نزد او و اثر آن‌ها بر رفتار وی باید مورد توجه قرار گیرد.

۳- والدین باید بدانند رشد و تکامل اجتماعی سالم برای نوجوان در چه شرایطی امکان‌پذیر است. در تعیین این شرایط و شناخت آن‌ها باید بیش‌تر احتیاط کنند تا در داوری‌ها و تصمیم‌گیری‌های خود درباره رفتار نوجوانان از خطا و لغزش مصون باشند.

۴- والدین باید به نوجوان کمک کنند که فعالیت‌های مطلوب اجتماعی داشته باشد و شرایطی ایجاد نشود که نوجوان بگوید: "برای ماکاری جز رفتن به سینما و تئاتر یا گردش در خیابان وجود ندارد." والدین نباید از این واقعیت غافل باشند که زندگی سالم به زندگی عاطفی و اجتماعی سالم فرزندان‌شان بستگی دارد.

۵- در صورتی که نوجوان در برقراری سازگاری اجتماعی مشکلاتی داشته باشد، والدین باید به آن توجه کرده، او را مورد حمایت قرار دهند. متأسفانه بیش‌تر والدین به حداقل سازگاری راضی‌اند، ولی این واقعیت را باید در نظر داشت که نوجوان ناسازگار از لحاظ اجتماعی یک شخص ناموفق است که در صورت ادامه این وضع برای خروج از کودکی و ورود به بزرگ‌سالی با مشکل مواجه می‌شود و مسئول این امر والدین و مربیان نوجوان می‌باشند.

پی‌نوشت‌ها:

۱- به‌ساخت کیفیت زندگی دختران، کاتلین م. ک. و سنتیاجی. ب، ترجمه علی آرین، (یونیسیف) ۱۹۹۷.

مذهبی در ایجاد رفتار مقبول و مطلوب در نوجوانان تأثیر فراوان دارد. به همین علت والدین باید اطلاعات جامع و مانعی در زمینه تغییرات دوران بلوغ و نحوه برخورد با آن‌ها، بهداشت دوران بلوغ و هم چنین نحوه ارتباط با اطرافیان و جنس مخالف را به نوجوانان منتقل کنند. باید با آموزش صحیح، رفتار جنسی را مطابق با دستورهای دینی و عرفی جامعه در جهت تحکیم بنیان خانواده ایجاد کرد. اگر نوجوانان - خدای ناخواسته - از ابتدا به بیراهه روند در آینده اصلاح آنان بسیار مشکل خواهد شد. نحوه ارتباط و عملکرد والدین با نوجوان در تعیین نوع نگرش او نسبت به نقش‌های نوجوانی بسیار مهم است. برای مثال، اگر رفتارهای زنانه دختر در خانواده مورد ستایش و پذیرش والدین قرار گیرد، این رفتارها بدون ناراحتی و نگرانی از طرف دختر تکرار خواهد شد، اما عکس‌العمل منفی نسبت به رفتار نوجوان، مانع تکرار آن می‌شود. لذا والدین با تأیید و تشویق رفتارهای مطلوب و هم چنین جنبه‌های مطلوب یک رفتار می‌توانند رفتار صحیح را پایه‌ریزی نمایند.

* در زمینه رشد اجتماعی و سازگاری اجتماعی نوجوان، والدین مسئولیت‌هایی دارند از جمله:

۱- باید از فعالیت‌های اجتماعی و مراکز تفریحی و فعالیت‌های آنان اطلاعات کافی داشته باشند و با توجه به معیارهای ارزشی خانواده، نوجوان را به سمت آن‌ها هدایت کنند.

۲- باید به اهمیت رشد اجتماعی نوجوان آگاه باشند. تأثیر فعالیت‌ها و میزان توجه نوجوان به آن‌ها، معنای موقعیت‌ها، شکست‌ها