

# با نوجوان خود چگونه رفتار کنیم؟

گردآورنده:  
سیمین سلیمانی - تهران

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

۲۳

پژوهشگاه  
علوم انسانی

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی  
اسفند ۱۳۸۵ - شماره ۳۲۹

پشت سر گذاردن موفقیت آمیز این مرحله حساس، مستلزم برقراری رابطه‌ای انسانی و صحیح میان والدین و فرزند نوجوانشان است. آنچه در پی می‌خوانید به اصول برقراری چنین رابطه‌ای اشاره دارد.

مقدمه

سال‌های نوجوانی، مهم‌ترین دوره رشد در زندگی فرد به شمار می‌آید و انتظار می‌رود نوجوان با گذر از این مرحله بحرانی، به‌عنوان فردی مستقل از لحاظ عاطفی و اجتماعی به‌زندگی خود در جوانی و بزرگسالی ادامه دهد. از این رو،

بسیاری از مشکلات خانوادگی که فرزند نوجوان دارند، نتیجه عدم مشورت با آنهاست. برخی از پدران و مادران در تصمیم گیری های خانوادگی یا در امور مربوط به تحصیل، شغل و ازدواج فرزندان شان با وی مشورت نمی کنند و به قول معروف او را به حساب نمی آورند. در حالی که مشارکت دادن نوجوان در این گونه امور موجب می شود احساس مسئولیت و توانایی خود تصمیم گیری در او ایجاد گردد. اکنون زمان آن رسیده است که با نوجوان به عنوان فردی بزرگسال رابطه برقرار کنید، در انجام امور از او نظر خواهی نمائید و برخی از مسائل خانوادگی را با وی در میان بگذارید (مانند زمان تماشای تلویزیون، میهمانی رفتن، مسافرت رفتن، تعمیر خانه و نظایر آن).

به فرزند نوجوان خود اعتماد کنید و پس از دادن آگاهی های لازم، به او اجازه دهید که به تدریج در امور گوناگون تصمیم بگیرد و تصمیم گیری در امور زندگی، تحصیلی و شغلی را تمرین کند. لازمه این کار قرار دادن نوجوان در فرایند تصمیم گیری های خانواده است. نوجوان را نباید در محیط بسته و قرنطینه ای قرارداد. به نوجوان کمک کنید هنگام تصمیم گیری

**با نوجوان به عنوان فردی بزرگسال رابطه برقرار کنید، در انجام امور از او نظر خواهی نمائید و برخی از مسائل خانوادگی را با وی در میان بگذارید (مانند زمان تماشای تلویزیون، میهمانی رفتن، مسافرت رفتن، تعمیر خانه و نظایر آن)**

راه های گوناگون را بررسی کند و پیامدهای مثبت و منفی هر کدام را پیش بینی و ارزیابی نماید. موقعیت هایی ایجاد کنید تا فرزند شما با مشکل روبه رو شود و ملزم به تصمیم گیری گردد. در این شرایط او را به طور غیر مستقیم همراهی کنید و راه های متفاوت را نشان دهید، اما اجازه دهید که او خود تصمیم بگیرد و به حل مشکلش بپردازد. نکته ظریف این است که هیچ گاه برای نوجوان تصمیم نگیرید، بلکه با نوجوان تصمیم بگیرید و تا جایی که مقدور است به او کمک کنید تا او خود تصمیم بگیرد. برای مثال نوجوان باید قادر شود با افراد گوناگون برخورد کند، اما بهترین آنها را برای دوستی برگزیند.

**مسئولیت دادن به نوجوان**

نوجوان را به پذیرش مسئولیت تشویق کنید. هنگامی که فرزند شما خود را در مورد کارها و رفتارهایش مسئول می داند، او را تحسین کنید و از او قدر دانی نمائید. در مقابل، زمانی که اعمال غیر مسئولانه از او سر می زند و به وظایفش عمل

نمی کند، در يك فضای محرمانه و صمیمانه با او صحبت کنید و با دعوت کردن وی به اندیشیدن، او را نسبت به پیامدها و نتایج اعمالش آگاه نمائید. به نوجوان گوشه زد کنید که هر کس در مقابل آن چه انجام می دهد، مسئول و پاسخگو است.

پدر و مادر مسئول اند کودک دیروز، نوجوان امروز و جوان فردا را برای ورود به دنیای بزرگترها آماده کنند. نوجوان شما، روزی شما را ترك می کند و به دنیای مستقل خود قدم می گذارد. چقدر او را با واقعیت ها آشنا کرده اید؟ چقدر او را مسئولیت پذیر تربیت کرده اید؟ چقدر او را با مسئولیت هایش آشنا کرده اید؟ چنانچه نوجوان شما مهارتی را آموخته است، از او بخواهید به مناسبت های گوناگون آن را نشان دهد.

شما به فرزند نوجوانتان چگونه نشان می دهید که او را دوست دارید؟ زیرا اساس يك رابطه سالم و درست میان شما و فرزندتان، محبت کردن، دوست داشتن و مبادله مهر و عطوفت است. يك نگاه محبت آمیز یا يك نوازش مهربانانه معجزه می کند و رفتار نوجوان را به سوی خلاقیت و خیر و نیکی تغییر جهت می دهد. بی شك توجه کردن و محبت کردن يك نیاز روانی و يك تقویت کننده مثبت است، اما باید آگاه باشید که کجا، کی، به چه میزان و چگونه از این تقویت کننده استفاده می کنید. بدهی است روش و میزان محبت کردن مانند استفاده از دارو برای درمان بیماری های جسمانی، باید با سن و دیگر ویژگی های فرد تناسب داشته باشد. همان طور که نمی توان برای همه افراد يك نسخه واحد پیچید، به همه افراد نیز نمی توان به يك میزان و به يك طریق واحد محبت کرد.

بدون شك اگر کودک یا نوجوان در دوران رشد به قدر کافی دوست داشته شود، یاد می گیرد که خود و دیگران را دوست بدارد. محبت کردن باید بدون قید و شرط باشد تا موجب رشد کودک شود و در درون او امنیت روانی ایجاد کند. به نوجوان اطمینان بدهید که وجود او را با تمام ویژگی هایش دوست دارید؛ چه نمره بیست بیاورد، چه نیاورد، چه دیپلم بگیرد، چه نگیرد. البته شایان ذکر است که مانند هر امر دیگری نباید در محبت ورزیدن به دامن افراط و تفریط افتاد یا محبت کردن و دوست داشتن فرزند به معنای تسلیم شدن به خواست های غیر منطقی نوجوان تعبیر شود و در نتیجه موجب فرزند سالاری گردد.

در کنار تمام اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و

نوجوان، اصل قاطع و جدی بودن مطرح می‌شود. متأسفانه برخی از والدین با فرزندانشان یا بسیار خشک، رسمی و قاطع رفتار می‌کنند، یا بسیار مهربان و نرم. در حالی که معدودی از والدین به موقع مهربان و به موقع قاطع‌اند. هرگز قاطع بودن و جدی بودن را با عصبانیت، خشونت و سخت‌گیری یکی ندانید. قاطع و جدی بودن شما به رفتار و شیوهٔ برخورد شما و اصول‌گرایی در امر تعلیم و تربیت و رعایت هنجارها و ارزش‌ها در زندگی فردی و خانوادگی مربوط می‌شود. بدیهی است که خشونت و عصبانیت، شما را از هدف‌هایتان دور می‌سازد. آهنگ صدا و حالت چهرهٔ شما نشان دهندهٔ تمایل و تأکید شما بر قاطع بودن و در عین حال دلسوزی و مهربان بودن است و هم‌زمان، پی‌گیری شما با عمل و رفتار مناسب، جدی بودن شما را نشان می‌دهد.

مهم‌ترین اصلی که به برقراری رابطهٔ انسانی میان شما و فرزند یا فرزندان کمک می‌کند، اصل صداقت یا صادق بودن در گفتار و رفتار است. فرزندان به سهولت به میزان صداقت شما با آن‌ها پی می‌برند و میزان اعتماد خود را به شما برحسب آن تنظیم می‌کنند. نوجوانان به خوبی متوجه رفتارهای صادقانه یا رفتارهای ریاکارانه بزرگترها هستند و با کمال خلوص در جای خودش به آن‌ها تذکر می‌دهند. شایان ذکر است که اعمال ما، چه بخواهیم و چه نخواهیم، زیر نظر فرزندان ماست و توسط آنان مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. جوهرهٔ جلب اعتماد، صادق بودن و صداقت داشتن است. رعایت آیین اصل مایهٔ استحکام روابط افراد با یکدیگر می‌شود. هرگز به نوجوان وعده یا قولی ندهید که نتوانید به آن عمل کنید. زیرا حافظهٔ او در این ارتباط بسیار قوی عمل می‌کند و در صورت عدم وفای به عهد یا قول خود، این موضوع را با شما در میان می‌گذارد و آن را به نوعی به عنوان عدم صداقت شما تعبیر می‌کند.

یکی از مؤثرترین روش‌های برقراری رابطهٔ انسانی با نوجوان، حفظ و تأمین



۲۵

پونا

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی  
اسفند ۱۳۸۵ - شماره ۹

هنگامی که فرزند شما خود را در مورد کارها و رفتارهایش مسئول می‌داند، او را تحسین کنید و از او قدردانی نمایید. در مقابل، زمانی که اعمال غیر مسئولانه از او سر می‌زند و به وظایفش عمل نمی‌کند، در یک فضای محرمانه و صمیمانه با او صحبت کنید و با دعوت کردن وی به اندیشیدن، او را نسبت به پیامدها و نتایج اعمالش آگاه نمایید

- عواطف و هیجان‌های خود را نشان می‌دهد و ابراز می‌کند.  
- مسائل و مشکلات و ناکامی‌ها را با شکیبایی تحمل می‌کند.

**ب) نوجوانی که دارای عزت نفس پایین است،**  
- فردی متکی است و تصویری منفی از خود دارد (غمی‌داتم، نمی‌توانم).  
- احساس می‌کند که دیگران برای او ارزشی قائل نیستند.  
- در رویارویی با مسائل و مشکلات و ناکامی‌ها احساس درماندگی می‌کند.  
- برای ضعف‌های خود، دیگران را سرزنش می‌کند و به شانس نسبت می‌دهد.  
- زود ناامید می‌شود، بهانه‌جویی می‌کند و نمی‌تواند انتقاد را بپذیرد.  
- عواطف و هیجان‌های خود را نشان نمی‌دهد و ابراز نمی‌کند.  
- به سهولت تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرد و کاری را چشم بسته انجام می‌دهد.

### ثبات عاطفی والدین

نوجوان نیاز به آرامش دارد. نوجوان نیاز دارد که پدر و مادری با عواطف کم و بیش پایدار داشته باشد. هر قدر روابط پدر و مادر با یکدیگر و روابط پدر و مادر با نوجوان از ثبات و استحکام برخوردار باشد، نوجوان احساس آرامش بیشتری می‌کند. زمانی که پدر و مادر بر اساس اصل ثبات عاطفی با فرزندان خود رابطه برقرار می‌کنند و دارای شخصیت سالم و استواری‌اند، نوجوان بهتر می‌تواند روی آن‌ها حساب باز کند و مطمئن‌تر به آنان تکیه نماید. در مقابل، در خانواده‌هایی که پدر و مادر از نظر عاطفی متزلزل، ناپایدار و به اصطلاح دمدمی مزاج‌اند، نوجوان قادر نیست به آن‌ها تکیه کند و در نتیجه تلاش می‌نماید پناهگاه دیگری جستجو کند و به محل امن یا شخص امن دیگری پناه ببرد. برای مثال، در خانواده‌هایی که پدر معتاد است، بین پدر و مادر در اکثر مواقع دعوا و کتک کاری است، رابطه پدر و مادر و نوجوان (مثلث مقدس) متزلزل می‌گردد و بذر اضطراب و تعارض در درون نوجوان کاشته می‌شود.

منبع: پایگاه اینترنتی افتاب

عزت نفس نوجوان است. تحقیقات نشان داده‌اند نوجوانی که از عزت نفس یا حرمت خود بالایی برخوردار است، بهتر می‌تواند زندگی کند، با دیگران رابطه برقرار کند، به پیشرفت تحصیلی نایل گردد و فردی خلاق و پویا باشد. نوجوانی که عزت نفسش حفظ شده است، در رویارویی با مسائل و مشکلات از استواری و مقاومت بالایی برخوردار بوده، آسیب‌پذیری او کمتر است. عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. مجموعه احساسات، عواطف، نگرش‌ها و تجربیات فرد در طول زندگی او موجب می‌شوند که فرد احساس خود ارزشمندی کند، نسبت به خود، ارزیابی مثبت داشته باشد و احساس لیاقت و کفایت کند. همه نوجوانان، صرف نظر از سن، جنسیت و زمینه فرهنگی، به حفظ عزت نفس نیاز دارند.

لازمه خلاقیت، پویایی، پیشرفت و حرکت، تقویت عزت نفس نوجوان است. والدینی که به فرزند نوجوان خود روحیه و امید می‌دهند، توانایی‌های او را تحسین و تمجید می‌کنند، این نیاز را به خوبی در او ارضا می‌کنند و موجب می‌شوند که اعتماد به نفس فرزند آن‌ها تأمین شود و فرزند یا فرزندانشان با اطمینان مسیر پر نشیب و فراز زندگی را طی کنند و با روحیه‌ای مقاوم با مسائل و مشکلات و مسئولیت‌ها مواجه شوند. در این اصل دو تصویر متفاوت از ویژگی‌های نوجوانی که از عزت نفس بالایی برخوردار است، در مقایسه با ویژگی‌های نوجوانی که عزت نفس پایینی دارد، ارائه می‌شود:

**الف) نوجوانی که از عزت نفس بالایی برخوردار است،**

- مستقل عمل کند (در مورد استفاده از وقت، پول و لباس).

- احساس مسئولیت می‌کند و خود تصمیم می‌گیرد.

- به دیگران در صورت لزوم کمک می‌کند.

- به پیشرفت‌هایش افتخار می‌کند و گاهی از خود تعریف می‌کند.

- از تغییر مثبت و نوآوری استقبال می‌کند.

۲۰۶

پسین

مجله ماهانه آموزشی - تربیتی  
شماره ۳۲۹ - خرداد ۱۳۸۵