

How parents and teachers communicate with rebellious teenagers

Zahra Babaeemoghaddam

DBA graduate of clinical psychology

Abstract

Background: For many years, adolescence is considered a more difficult period than childhood. Of course, until the end of the 19th century, the concept of adolescence was not considered as a stage that is accompanied by psychological complexity and can be scientifically studied. First of all, it is a period of rapid physical, sexual, psychological, cognitive and social changes. The physical changes of puberty, including sexual maturity and the growth spurt of adolescence, begin by increasing the function of active hormones that are secreted by the pituitary gland. Research goal; how parents and teachers communicate with rebellious teenagers. Research Methodology It was small and of a library type; (Articles on how parents and teachers communicate with rebellious teenagers were collected in databases using the keywords of rebellious teenagers, parents and teachers and related words, search and necessary resources for the research) Conclusion: The results of the research showed that Adolescence is considered one of the most important and valuable periods of every person's life because it is the beginning of physical and mental changes and transformations in him and maturity is a turning point in his life transition from childhood to adulthood.

Keywords: rebellious adolescent, parents, educators, prevention

نحوه ارتباط والدین و معلمان با نوجوانان سرکش

زهرا بابایی مقدم

دانش آموخته DBA روانشناسی بالینی

چکیده:

زمینه: سالهاست که نوجوانی دورانی دشوارتر از دوران کودکی محسوب می شود. البته مفهوم نوجوانی تا اواخر قرن نوزدهم به عنوان مرحله ای که با پیچیدگی روانی توأم و قابل مطالعه علمی است قلمداد نمی شد. قبل از هر چیز دوران تغییرات سریع جسمانی، جنسی، روانی، شناختی و اجتماعی است. تغییرات جسمانی بلوغ، از جمله بلوغ جنسی و جهش نمو نوجوانی از طریق افزایش کارکرد هورمونهای فعالی که به کمک غده هیپوفیز مترشح می شود آغاز می شود. هدف تحقیق؛ نحوه ارتباط والدین و معلمان با نوجوانان سرکش، بود. روش تحقیق کمی و از نوع کتابخانه ای بود؛ (مقاله های نحوه ارتباط والدین و معلمان با نوجوانان سرکش در پایگاه های اطلاعاتی با استفاده از واژه های کلیدی نوجوان سرکش، والدین و معلمان و واژه های مرتبط، جستجو و منابع لازم برای پژوهش جمع آوری شد) نتیجه گیری: نتایج پژوهش نشان داد که نوجوانی یکی از مهمترین و پرازشتترین دوران زندگی هر فرد محسوب می شود زیرا سرآغاز تحولات و دگرگونی های جسمی و روانی در اوست و بلوغ نقطه عطفی در گذر زندگی او از مرحله کودکی به بزرگسالی است.

کلمات کلیدی: نوجوان سرکش، والدین، مربیان، پیشگیری.

مقدمه:

دوره های رشد آدمی دارای فراز و نشیب های متعددی است اما در این میان نوجوانی منحصر به فرد است؛ زیرا عبور از مرحله کودکی به مرحله جوانی بایستی از صخره های لغزان نوجوانی گذشت که با تحول عمیق در جسم و روان و قدرت تجسم و تخیل همراه است که روی هم رفته شخصیت نوجوان را شکل می دهد. با در نظر گرفتن بیش از پانزده میلیون نوجوان و جوان کشور که نیروی محرکه و برپایی جامعه محسوب می شوند قابل تأمل است تا به شناخت نگرش ها و مشکلات و خواسته آن توجه شود (قربانیان، 1391).

روانشناسی نوجوان: رفتار تحقیرآمیز و تمسخرآمیز بزرگان نه تنها دوری نوجوانان را به وجود می آورد، بلکه سبب گوشه گیری آنها نیز می شود. چنین رفتاری گاهی ضربه روحی جدی به نوجوان وارد می سازد که نوجوانان بی تجربه و ضعیف و دل آزرده و دیگر نمی توانند زندگی کنند. تحمل زیاد و ادب و نزاکت فراوان و خودداری فوق العاده لازم است. اگر کودک خود را دوست بدارید، پس عاقلانه دوست داشته باشید (اچنبرگ¹، 2015). باید توجه کرد چه تغییراتی در تکامل روانی نوجوان روی می دهد؟ نوجوانان برخلاف کودکان خردسال، دیگر مواد درسی را سرسری نمی گیرند، بلکه به صورتی منظم درون خود را تجزیه تحلیل می کنند و حافظه ی آنها به وسیله ی مفاهیم جدید غنی تر می شود و معنایی به خود می گیرند. به هرصورت تغییر وضع نوجوانان قابل توجه است. از خصوصیات آنهاست که خود را قهرمان فضا نورد یا مرزبان تصور کنند. مسلماً می توان فهمید که اندیشه ی دورو درازی دارد ولی در هر حال به آرزو نزدیک است. زیرا که این آرزو زندگی او را زینت بخشیده و در برابرش مسائل زیادی برای رسیدن به آینده مطرح می کند. وظیفه ی بزرگ ترهاست که به نوجوانان کمک کنند تا به تنبلی، غرور و تکبر و خودخواهی و خشونت و... غلبه کنند. فراموش نکنیم که نوجوانان به طغیان احساسات ممتازند (قربانیان، 1391). بنابراین لازم است از آنها مواظبت جدی به عمل آید. توجه به تربیت جنسی نوجوانان مسئله ی پراهمیتی است. زیرا دنیای روحی جوان امروز همراه با رشد علمی و اقتصادی و موقعیت های فرهنگی دنیای امروز غنی تر می شود (بالانتین²، 2001).

تغییراتی که در نوجوانی رخ می دهد: - تغییراتی در ترشح غدد درون ریز: ترشح این غدد در رفتار انسان آثاری را در پی دارد. غدد درون ریز وظیفه تأمین هورمونهای لازم سوخت و ساز بدن انسان را بر عهده دارند که نتیجه آن رشد فیزیکی بدن خواهد بود. - تغییر در الگوی ارتباطی والدین و نوجوان: نوع ارتباط والدین با نوجوان حالت افقی پیدا می کند در حالیکه این ارتباط در دوره کودکی عمودی و بر اساس سلسله مراتب است. اغلب نوجوانان به دفع الگوی عمودی می پردازند و پذیرای الگوی افقی مانند پیدا کردن رابطه دوستان صمیمی، و همدم شدن می شود. - تغییر در کمیت و کیفیت دروس، انتقال از دوره کودکی و ابتدایی

¹ Echenberg

² Ballantine

به دوره نوجوانی و راهنمایی به مفهوم مواجه شدن فرد با افزایش کمی و کیفی دورس، افزایش حجم آن‌ها، تعدد دبیران و از همه مهمتر تنوع و پیچیدگی مطالب درسی در مسیر تخصصی‌تر شدن دروس است که رشد ناموزونی را بر خود می‌گیرد به همین دلیل در این دوره انتظار داشتن افت تحصیلی هر چند بادرصدی متفاوت افراد مختلف قابل پیش‌بینی است. بیان چنین مطالبی برای آگاهی دادن نوجوانان که افت آنها مسئله‌ای طبیعی و منطقی است. سبب بالا رفتن اعتماد بنفس آنها خواهد شد (محمدی، 1395). ۴- تغییر در موقعیت و جایگاه فرزند: هم‌زمان با ورود فرد به دوره نوجوانی منزلت فرد در خانواده نیز ارتقا می‌یابد. لذا، دیگر چنین فردی خصایص و رفتارهای دوره کودکی را کمتر دارند. ارتقای فرد به چنین مرحله‌ای موقعیت جدیدی را برای وی وجود می‌آورد که مطلوبیت آن از یک سو نگرش اطرافیان را نسبت به نوجوان دگرگون می‌سازد و از سوی دیگر احساس مسئولیت و مشارکت نوجوان را در کارهای زندگی در قسمتهای مختلف افزایش می‌دهد. تغییر در نگرش به زمان؟ تفکر جدیدی که در دوره نوجوانی و جوانی به وجود می‌آید، توجه فرد به گذشته و آینده است که چنین تفکرانی در دوره قبلی وجود نداشت. در این هنگام فرد درصدد است تا ارتباطی منطقی میان گذشته و حال برقرار کند (محمدی، 1395). ضروری است حس گذشته‌گرایی تعدیل شود. تغییر در نگرش به ارزشها: نگرش و توجه نوجوان در این شرایط از منزلت بالایی برخوردار است. ارزشها نوجوان را به شدت مجذوب نمود، و وی را به لرزه می‌اندازد. لذا وظیفه اولیای خانه و مدرسه است ارزشهای اخلاقی و دینی را با الگو، روش و قالبی زیبا و جذاب همراه با استدلال منطقی به وی ارائه دهند تا بر قدرت انتخاب و تشخیص و تصمیم‌گیری نوجوان در امور مختلف زندگی و تحصیلی بیفزاییم. همه تغییراتی که در ابعاد گوناگون برای دوره نوجوانی ذکر شد، زمینه‌ی به وجود آمدن مشکلات خاصی می‌شود. چنانچه این امر با درایت و آگاهی کامل و با یک دید فلسفی جامع مورد توجه قرار نگیرد (لامبورن^۱، 2018). زیانهای به دنبال خواهد داشت، لذا اکثر خانواده‌ها به سبب آن که آگاهی‌شان فقط کارساز دوره‌ی کودکی است برای مراحل نوجوانی و جوانی احساس کمبود آگاهی برای نحوه‌ی برخورد می‌کنند. در مورد فرزندان نگرانی‌هایی دارند (محمدی، 1395).

بلوغ در نوجوانان: بلوغ به عنوان دوره‌ای است که در آن اندام‌های تولید مثل رشد و شروع به کار می‌کنند. بلوغ معمولاً سن ویژه‌ای است که در آن رشد جنسی اتفاق می‌افتد در حالی که نوجوانی به معنای دوره یا سال‌های بین بلوغ و بزرگسالی است. از انواع بلوغ جسمی که دوره‌ی نوجوانی و بلوغ را یک نوع جهش تغییر نموده‌اند این جهش ممکن است زودتر از سن معین خود صورت گیرد که به آن بلوغ زودرس و چنانچه دیرتر از سن معین خود صورت گیرد به آن بلوغ دیررس گویند که در این دوره فرد از لحاظ جسمی نیز رشد قابل توجهی می‌کند. از انواع دیگر آن، بلوغ جنسی است که فرد قادر به تولید مثل شده که تحولات آن دارای خصایص اولیه و ثانویه است. در خصایص اولیه جنسی، بیداری جنسی در افراد صورت می‌گیرد که با علائمی خاص و متفاوت در هر دو جنس دختر و پسر بروز می‌کند. برای خصایص ثانویه جنسی نیز علائم خاصی وجود دارد که نمود آن در نوجوانان دختر و پسر قالب رؤیت است. بلوغ روانی نپخته شدن از نظر روانی مطرح است که انسان قدرت تشخیص مسائل و تمیز مصلحت زندگی پیدا می‌کند و یک نگرش خاص به اینکه فکر به بزرگ شدن و کامل شدن پیدا می‌کنند و به این علت روحیه حساسی پیدا می‌کند از جمله این که خیلی کمتر حرف و تجربه دیگران را قبول می‌کند (تقی زاده، 1398). از مهم‌ترین تحولات بلوغ روانی نگرانی‌های ناشی از تغییرات علائم بلوغ، توجه به هویت خود یا بحران شناسایی خود، تردید و دودلی‌ها بی‌ثباتی دوران شتاب دوگانگی، برتری جویی و جلب توجه دیگران تصورات و تخیلات در نوجوانان، زودرنجی، احساساتی بودن، کمرویی و گوشه‌گیری داشتن اعمال منفی و مخالف جوی، فرافکنی، بیماری روان‌تنی، استعدادها و تاثیر آن در پیشرفت تحصیلی نوع دیگر بلوغ، بلوغ اجتماعی اقتصادی که فرد از تأمین مخارج زندگی مستقل برآید (گلین^۲، 2017). بلوغ شرعی که فقه شیعه و سنی در نظر گرفته‌اند برای پسران ۱۵ سال قمری و برای دختران ۹ سال قمری تغییراتی که در دوره‌ی نوجوانی رخ می‌دهد هم برای نوجوان و والدین نگرانی‌هایی ایجاد می‌کند که باید به روش صحیحی و مطلوب با این تغییرات برخورد کرد (تقی زاده، 1398). در روانشناسی دو جریان فکری در زمینه تحول بلوغ وجود داشته است: جریان اول: رشد را پدیده‌ای مداوم و پیوسته می‌دانند. جریان دوم: رشد و تحول یک پدیده‌ای وداوم نمی‌داند و آنرا متشکل از مراحل و دوره‌های مختلف می‌داند بلوغ نوعی بحران است و با ظهور آن، مرحله نوجوانی آغاز می‌شود (قربانیان، 1391). حالت هیجانی در دوره بلوغ غنی‌تر شده و گاهی بصورت حساسیت و زود رنجی در می‌آید توجه و دقت نوجوان نسبت به بدن خود زیاد می‌شود. حجب و حیا در او ظاهر می‌گردد و دوستانه این است که تماس با دیگران برای نوجوان دشوار است. تغییر و تنوع علائق و عقاید و میل به بحث در نوجوان زیاد می‌شود و آن مقدمه ای برای پختگی عقلی است. مخالفت با نزدیکان مخصوصاً با اعضای خانواده بصورت‌های مختلف بروز می‌کند. این مخالفت با والدین نشانه‌ای از میل به تشخیص طلبی است و نوجوان به این وسیله خود را نشان می‌دهد و از دیگران جدا را وظیفه والدین کمک به نوجوان نشان در روشن نمودن فرایند بلوغ و راهنمای آنان درجهتی است که به رشد مطلوب و همه جانبه آن‌ها بیانجامد (احمدی، 1395).

چگونگی برخورد با نوجوانان پر خاشگر: دوران نوجوانی برای هر والدینی دوران سختی است. نوجوانان بد اخلاق، بی ادب، بی پروا و غیرقابل پیش بینی می‌شوند. با این حال، برخورد با نوجوان پر خاشگر و بی ادب این سال‌ها را برای والدین دشوار تر

¹ Lambourn

² Glenn

می‌کند. در حالی که بسیاری از نوجوانان پرخاشگر و عصبی نیاز به درمان حرفه‌ای دارند، والدین نیز می‌توانند تکنیک‌های برای برخورد و کنترل خشم نوجوان خود بیاموزند. با حمایت و درمان مناسب از داخل و خارج از خانه، نوجوانان می‌توانند روش‌های جدیدی را برای مدیریت احساسات خود فراگیرند و موفقیت و خوشبختی را در زندگی بیابند (علوی و صدیقی، 1399).

نوجوان پرخاشگر و عصبی: رفتار پرخاشگرانه نوجوانان بسیار فراتر از رفتارهای بی‌ادبانه معمولی، درهای کوبیده و مشاجره با والدین است. خشم، هیجانی عادی میان نوجوانان است و می‌تواند پاسخ احساسی سالم به عوامل استرس‌زای بیرونی باشد. خشم یک احساس ثانویه برای نوجوانان است زیرا اغلب سایر مسائل اساسی از جمله غم، صدمه، ترس و شرم را پوشش می‌دهد. هنگامی که این احساسات اساسی بیش از حد می‌شود، یک نوجوان اغلب به تندی پاسخ نشان می‌دهد. از آنجا که دوران نوجوانی می‌تواند استرس‌زا باشد، اغلب نوجوانان بارها و بارها دچار خشونت می‌شوند. با این حال، برای نوجوانانی که مشکل خشم دارند، طغیان هیجانی یک اتفاق معمولی است (قاسمی و همکاران، 1394). نوجوانانی که مشکلات عصبی جدی دارند تحت تاثیر خشم قرار می‌گیرند. این افراد می‌توانند نافرمان باشند و ممکن است به عنوان راهی برای مقابله با احساسات قوی خود به خشونت، آسیب رساندن به خود، رفتارهای خطرناک و فعالیت‌های غیرقانونی روی آورند. آنها ممکن است در پاسخ به عوامل استرس‌زای خارجی یا یک اختلال روانی درمان نشده یا تشخیص داده نشده، با عصبانیت ظاهر شوند. در بخش‌های زیر، علل متداول سرپیچی نوجوانان و رفتارها و الگوهای خارج از حالت عادی را تعریف می‌کنیم (قاسمی و همکاران، 1394).

عوامل دخیل در پرخاشگری نوجوانان: عوامل زیادی می‌توانند در بروز خشم و سرکشی در نوجوانان نقش داشته باشند. مجموعه مهارت‌های تنظیم هیجانی، توانایی و بلوغ هر نوجوان متفاوت از دیگری است. برخی از نوجوانان به کمک بیشتری برای یادگیری نحوه مدیریت سالم احساسات خود و مقابله با استرس نیاز دارند. سایر نوجوانان خشم شدید را به عنوان علامتی از یک مشکل بهداشت روانی، تجربه زندگی آسیب‌زا یا صرفاً ناشی از استرس و فشارهای نوجوانی تجربه می‌کنند. برخی از این محرک‌های رایج عصبانیت در نوجوانان عبارتند از: -عزت نفس پایین -قربانی قلدری یا فشار مداوم و ناسالم همسالان -درگیری درون خانواده -رویداد آسیب‌زا -مرگ یکی از عزیزان -مسائل مربوط به فرزندخواندگی -سوء مصرف مواد -طلاق -مورد سوءاستفاده قرار گرفتن -اندوه (قاسمی و همکاران، 1394). علاوه بر لیست فوق، یک مساله حل نشده مانند افسردگی نوجوانان، اضطراب، اختلال بیش‌فعالی با نقص توجه (ADHD) و اختلال نافرمانی (ODD) می‌تواند در ایجاد خشم در نوجوانان نقش داشته باشد. این اختلالات اغلب بر مهارت‌های اجتماعی، خودکنترلی و کنترل تکانش‌ها تأثیر می‌گذارد که منجر به این می‌شود که کودک بیشتر مستعد حملات عصبانی باشد (علوی و صدیقی، 1399).

نوجوانان سرکش: نوجوانانی که سرکش هستند، ادعای استقلال و تفکرات عالی دارند. از نظر آنها همه چیز طبق نظر او درست است. با خانواده و والدین اختلاف نظر دارند و بیشتر به حرف همسالان و دوستان خود گوش می‌دهند. اگر نحوه برخورد با این نوجوانان به درستی انجام شود، در آینده شخصیت کاملی خواهند داشت. اما اگر نامناسب رفتار شود خطر سوء مصرف مواد و الکل در آنها افزایش می‌یابد. برای رفتار درست والدین با مطالعه و آموزش‌های مناسب، و آگاهی از دوره نوجوانی، رفتار و افکار نوجوان خود را پیش‌بینی خواهید کرد. صحبت با والدینی که نوجوان دارند بسیار به آگاهی شما کمک خواهد کرد (علوی و صدیقی، 1399).

علائم نوجوان سرکش

نشانه‌ها و علائم نوجوان سرکش به شرح زیر است. -نوجوان سرکش همیشه پاسخ بی‌ادبانه و کوتاه می‌دهد. -تغییر نگرش و تعامل کمتر با اعضای خانواده -هیچ تردیدی برای انجام کارهای پرخطر ندارند -به والدین خود پرخاشگری می‌کنند -سوء مصرف الکل و مواد.

علت رفتار نوجوان سرکش: دلایل متعددی در بروز سرکشی نوجوانان وجود دارد. در ادامه به برخی از این علل اشاره کرده ایم.

استقلال: نوجوانان بین دوره بزرگسالی و کودکی قرار دارند. نه سنی دارند که مسئولیت‌های سنگین توقع داشته باشیم و نه سنی دارند که انتظار رفتارهای کودکانه داشته باشیم. زمانی که نوجوانان در این مرحله قرار می‌گیرند، به انگیزه‌ای دست می‌یابند که منجر به افزایش مخالفت با والدین می‌شود. به مثالی دوست دارند که مستقل رفتار کنند (کسلر و همکاران، 2015).

اختلاف با والدین: نوجوانان در این دوره سنی با خانواده‌ها به شدت اختلاف نظر دارند. قوانینی که در دوره کودکی رعایت می‌کرد، اکنون برای او مسخره و کودکانه است. احساس می‌کنند که قوانین والدین آنها را محدود می‌کند. علاوه بر موضوع قوانین اختلاف در سبک زندگی و دوره‌های متفاوت زندگی سبب پرورش نوجوان سرکش خواهد شد (کسلر و همکاران، 2015).

¹ Kessler et al

انتخاب های تکانشی: طبق نظر محققان، نوجوانان به سمت انتخاب های تکانشی گرایش دارند. تجربه فعالیت های هیجانی جدید و شگفت انگیز نوجوان را به انتخاب های تکانشی سوق می دهد. البته والدین در این دوره سنی باید از نوجوانان خود مراقبت کنند تا تصمیمات تکانشی، آنها را با چالش های پر خطر مواجهه نکند.

فشار دوستان: طرز فکر و رفتار نوجوانان از سمت همسالان خود بیشتر مورد تأیید است. گاهی نوجوانان برای اینکه وارد گروه خاصی شوند، رفتار، ظاهر و افکار خود را تغییر می دهند تا مورد قبول آن گروه قرار بگیرند. رفتار نوجوانان در این سن طبق نظر همسالان و دوستان خود انجام می شود.

تغییرات بلوغ: تغییرات هورمونی و بلوغ باعث ایجاد رفتارهای ناخوشایند می شود. زمانی که والدین در این دوره زمانی با نوجوان خود به درستی برخورد نکنند و او را سرکوب کنند، باعث رشد نوجوان سرکش خواهد شد (سالیک¹، 2013).

تأثیرات مثبت نوجوان سرکش: بخش مهم رشد نوجوانان، سرکشی آنها است. به همین دلیل، سرکشی نوجوانان در روند رشد آنها بسیار تأثیر گذار است. تأثیرات مثبت نوجوان سرکش به شرح زیر است. -نوجوان سرکش می تواند نظر خود را به راحتی به والدین اعلام کند. -برخی از سرکشی ها که مربوط به استقلال فردی است برای نوجوان مفید است. -نوجوان سرکش با رفتار خود و صحبت والدین به اشتباه خود پی خواهد برد. -سرکشی به نوجوانان احساس بزرگ شدن می دهد. -اعتماد به نفس نوجوان را تقویت می کند (سالیک، 2013).

چگونگی رفتار با نوجوان سرکش: در حالی که تربیت و برخورد با نوجوان پرخاشگر و عصبی برای والدین بسیار طاقت فرسا است، چندین مرحله کلیدی وجود دارد که والدین می توانند برای کاهش مشاجره و فشار در خانه انجام دهند. نوجوانان فاقد بلوغ و ثبات عاطفی هستند و بنابراین به طور قابل توجهی به والدین خود متکی هستند. بهترین کاری که والدین می توانند انجام دهند این است که از نوجوان خود در خانه حمایت لازم را به عمل آورند و به دنبال درمانگر متخصص باشند تا به نوجوان نحوه مدیریت احساسات خود را بیاموزد.

ایجاد مرز برای نوجوان پرخاشگر: نوجوانان پرخاشگر و عصبانی به قوانین واضحی احتیاج دارند که در صورت زیر پا گذاشتن آنها با پیامدهای مشخصی مرتبط باشد. این قوانین و انتظارات را در زمان آرامش ایجاد کنید. با نوجوان خود صحبت کنید تا آنها بدانند در صورت تخلف از قوانین گفته شده، انتظار چه چیزی را داشته باشند. به نوجوان خود توضیح دهید که این قوانین برای ایمن نگه داشتن او است. عشق خود را به فرزند خود ابراز کنید. همه ی نوجوانان حتی آنهایی که بسیار پرخاشگر هستند نیاز دارند بدانند که والدینشان آنها را دوست دارند و به آنها اهمیت می دهند (قاسمی و همکاران، 1394).

صحبت با نوجوانان: صحبت کردن و برقراری ارتباط با نوجوان هنگام طغیان و مشاجره عملی دشوار برای والدین می باشد. بنابراین، در زمانی که به صلح رسیده اید یا عصبانیت نوجوان فروکش کرده است، سعی کنید در مورد آنچه واقعاً آنها را آزار می دهد با نوجوان خود صحبت کنید. اگر نوجوان مایل به صحبت کردن است، او را قضاوت نکنید و وارد فاز نصیحت نشوید. تنها به حرف های او بدون اینکه عصبانی شوید، گوش فرادهید.

ترویج سبک زندگی سالم: سبک زندگی سالم با ورزش روزانه، تغذیه سالم و خواب مناسب را در خانه ترویج دهید. ایجاد لایف استایل سالم مانند تنظیم زمان وعده های غذایی و خواب منظم، ورزش روزانه به پرورش رفتار خوب در نوجوانان کمک می کند. بیشتر از همه، مطمئن شوید که نوجوان شما به اندازه کافی می خوابد. کم خوابی می تواند استرس، نوسانات خلقی، تحریک پذیری را افزایش دهد و همچنین می تواند مشکلاتی در وزن، حافظه، تمرکز و تصمیم گیری ایجاد کند. همه نوجوانان باید بین 8 تا 10 ساعت بخوابند. برای دستیابی به این هدف، بسیاری از والدین اجازه نمی دهند نوجوان دو ساعت قبل از خواب استفاده کنند (قاسمی و همکاران، 1394).

محدودیت استفاده از تکنولوژی: محدودیت استفاده از تکنولوژی نباید فقط به زمان خواب مربوط شود. استفاده بیش از حد از فناوری، رسانه های اجتماعی یا تماشای فیلم برای تمام نوجوان ناسالم است. نگاه کردن طولانی مدت به صفحه ی نمایش گوشی و کامپیوتر، بر خواب شما تأثیر منفی می گذارد و همچنین باعث تحریک پذیری نیز می شود. والدین باید استفاده از فناوری نوجوان خود را زیر نظر داشته باشند تا مطمئن شوند از برنامه های تلویزیونی، بازی های ویدئویی، فیلم ها و موسیقی خشونت آمیز استفاده نمی کنند زیرا احتمال بروز پرخاشگری و رفتارهای خشونت آمیز را افزایش می دهد.

تشویق نوجوان خود برای یافتن سرگرمی: سرگرمی ها می توانند به نوجوانان در مدیریت احساسات منفی خود کمک کنند. بزرگسالان باید پسر یا دختر خود را تشویق کنند که در سرگرمی ای که به عنوان راهکاری برای عصبانیت عمل می کند شرکت

¹ Salik

کنند. این سرگرمی ها می تواند ورزش، وزنه برداری، روزنامه نویسی، موسیقی، یوگا، ذهن آگاهی و مدیتیشن، آشپزی، هنر و اسب سواری باشد.

الگوی مناسب برای نوجوان سرکش: یکی از بهترین روش هایی که والدین می توانند به نوجوانان خود الگوهای مقابله سالم و تنظیم احساسات را بیاموزند، این است که خود از این الگوهای سالم پیروی کنند. هنگامی که نوجوان شما شروع به عصبانیت می کند، مطمئن شوید که واکنش های سالم و مناسب نشان می دهید و تا آنجا که ممکن است حتی زمانی که نوجوان شما بسیار سخت و پرخاشگر است آرام و منطقی باشید،

انتظارات منطقی از نوجوان: مغز یک نوجوان تا اواسط دهه 20 به طور مداوم در حال توسعه و تغییر است. بنابراین، مغز نوجوان اطلاعات مختلف را از جمله نحوه مدیریت احساسات و تصمیم گیری بسیار متفاوت پردازش می کند. هورمون های دروان بلوغ همه چیز را پیچیده تر می کنند. در حالی که این عوامل نباید بهانه ای برای رفتارهای بد باشند، اما مهم است که والدین این تفاوت های بیولوژیکی را در نظر داشته باشند و انتظار رفتار کامل و بدون نقص نداشته باشند. از بسیاری جهات، نوجوانان هنوز در حال یادگیری هستند و عواقب آن ها تجربه ی یادگیری را برای کمک به رشد مغز و قضاوت آنها فراهم می کنند. والدین نوجوانان عصبانی باید متناسب با سن نوجوان و نه بیشتر از او انتظار داشته باشند (محمدی، 1395).

گذراندن زمان مفید با نوجوان: هر کودکی می خواهد بدون قید و شرط مورد محبت و پذیرش والدین خود قرار گیرد، حتی زمانی که این نیاز را از خود نشان نمی دهد. برای گذراندن وقت مفید با نوجوان خود به انجام فعالیتی بپردازید که از آن لذت می برد. در این مدت، فقط روی دوست داشتن، اعتبار بخشیدن و مثبت اندیشی نسبت به نوجوان و نقاط قوت او تمرکز کنید. به آنها اطمینان دهید که چه در گفتار و چه در عمل آنها را دوست دارید. حتی اگر یک نوجوان نسبت به شما عصبانی یا منفی باشد، احتمالاً در اعماق وجودش احساس می کند که دوست نداشتنی و ناامن است. به نوجوان خود توجه بی چون و چرا کنید تا به او اطمینان دهید که دوستش دارید و به آن اهمیت می دهید (سعادت، 1391).

کلیدهای رفتار با نوجوانان: الف) نقش والدین در پیدایش برخی رفتارهای نوجوانان اغلب مواقع از والدین می شنویم که می گویند: دخترم بدخلق و کم حوصله است. نمی دانم چه اشتباهی مرتکب شده ام؟ -توانایی پسر از دخترم بیشتر است اما دخترم موفق تر از اوست. -فرزند کوچک من خیلی شلوغ است و به حرف گوش نمی کند ولی سایر فرزندانم چنین نیستند (سعادت، 1391). سؤالاتی از این قبیل اغلب موجب می شوند تا والدین از خود بپرسند «چه اشتباهی مرتکب شده ایم؟» بسیاری از رفتارهای دوران بلوغ الزاماً با نحوه برخورد والدین با فرزندان شان ارتباط ندارد زیرا برخی از رفتارهای ویژه سنین و نوجوانی هستند. عوامل محیطی تأثیری مهم در تغییر و یا تعدیل رفتارها دارند اما متأسفانه برخی از کارشناسان رفتار پدر و مادر را تنها عامل مؤثر در رفتار فرزندان شان می شمارند. طبیعی است که رفتار والدین بر رفتار کودکان تأثیر دارد اما نمی توان والدین را مسئول رفتار فرزندان شان دانست. برخی از نوجوانان می توانند زندگی والدین خود را فلج کنند و همان طور که والدین در رشد و سلامت فرزندان خود تأثیر دارند فرزندان نیز در رفتار و سرنوشت خانواده خود مؤثرند. وراثت نیز نقشی ارزنده در تعیین شخصیت افراد دارد شرایط محیطی در شکل گیری شخصیت مؤثر است ولی کودکانی وجود دارند که شخصیت خود را در همان سنین کودکی نشان می دهند. طرز تفکر، احساسات و رفتار همه کودکان یکسان نیست یکی ممکن است بگوید دختر کوچک من خیلی پرونگر است و با هر کسی صحبت می کند برعکس پسر بزرگتر من خجالتی و حساس است و کمتر حرف می زند. رفتار فرزندان از تأثیر متقابل محیط و شخصیت فردی آنها پیروی می کند. بنابراین اگر فرزند شما رئیس جمهور شود شما نمی توانید به رفتار خود ببالید و اگر او زندگی موفق نداشته باشد نیز شما نباید خود را سرزنش کنید و گناهکار بدانید رفتار فرزند شما برآیند شخصیت و نحوه تربیت او است. اگر روش تربیتی شما در مورد برخی از فرزندان مؤثر باشد ولی در مورد برخی دیگر موفق نباشد نقص از روش شما نیست بلکه روش شما برای برخی کودکان مناسب و برای برخی دیگر نامناسب است اگر روش شما ایراد داشت در مورد هیچ کدام موفق نمی شد لذا باید متناسب با شخصیت فرزندان تان شیوه های متفاوت به کار ببرید هر چه شیوه های شما متنوع تر باشد امکان موفقیت شما بیشتر خواهد شد. والدین باید هنگام برخورد با کودکان خود به یاد داشته باشند که آنها دارای ویژگیهای شخصیتی متفاوتی هستند لذا باید از به کار بردن روشی یکسان در برخورد با شخصیت های مختلف خودداری نمایند روش والدین می تواند نقشی تعیین کننده در تغییر شخصیت فرزندان داشته باشد. ب) نحوه برخورد با رفتارهای روزمره نوجوانان والدین پیش از هر چیز باید رفتاری را که می خواهید با آن برخورد کنید مورد تحلیل قرار دهید آنگاه قوانین و یا انتظارات و پیامدها و نتایج رفتار را به طور همزمان تدوین نمایید. قبل از آن که قوانین زیر پا گذارده شوند منظور خود را از هر سخنی که می گویند روشن کنید و در سخن گفتن حد اعتدال را رعایت کنید و در مورد چیزی که می گویند پیگیری و ثبات داشته باشید (احمدی، 1395). قبل از برخورد با یک رفتار و یا دگرگون ساختن آن نخست باید آن رفتار را به طور صریح و مشخص روشن نمایید اگر چه ممکن است موفق نشوید کاری کنید که پسران همیشه با شما زندگی کند ولی می توانید کاری کنید که رفت و آمد او با شما بیشتر شده و در روابط خانوادگی درگیر شود اگر می گویند فرزند نوجوان شما عصبانی است او دقیقاً چه می کند؟ آیا دائماً غر می زند یا هنگامی که با او صحبت می کنید شکلک در می آورد یا در را به هم می کوبد یا در مقابل مشکلات کوچک ضعیف و شکننده است و به سرعت افسرده می شود؟ آیا دختر شما به سن 15 سالگی رسیده و هنوز برای لباس پوشیدن خود از شما کمک می خواهد؟ بسیاری از والدین برای مشخص ساختن یک رفتار خاص دچار مشکل می شوند. زیرا اغلب در مورد رفتار فرزندان شان به طور کلی سخن می گویند به هر حال گام نخست در تغییر رفتار عبارت

از این است که سعی کنید جزئی‌نگر باشید نه کلی‌نگر. از اظهارات مبهم و کلی خودداری کنید و رفتاری را که باعث نگرانی شما شده است به طور دقیق مشخص سازید و برای خود روشن کنید که دقیقاً قصد دارید چه چیزی را تغییر دهید (اکبری، 1390).

تفکر به پیامدها و نتایج رفتارها: پس از این که یک رفتار را به طور دقیق مشخص کردید می‌توانید پیامدها و نتایج آن را تحلیل کنید. در تحلیل یک رفتار باید به میزان تکرار آن نیز توجه داشت یعنی یک رفتار چند بار در روز، ساعت، هفته روی می‌دهد؟ توجه کردن به میزان تکرار یک رفتار به چند دلیل لازم است. به طور معمول هنگامی که والدین نگرشی کلی به رفتار فرزندشان دارند نمی‌توانند تغییرات تدریجی و جزئی را مشاهده کنند به عنوان مثال والدین ممکن است بگویند «فرزند ما هرگز با ما صحبت نمی‌کند او با هیچ چیزی ارتباط فعال برقرار نمی‌کند و ما نمی‌دانیم چه اتفاقی برای او افتاده است. اگر والدین نسبت به رفتار فرزندشان کلی نگر باشند پس از چند هفته می‌گویند تغییری در رفتار فرزندشان ایجاد نشده است (شکوری و همکاران، 1393). ولی اگر جزئی‌نگر بوده و به دفعات تکرار آن رفتار خاص توجه کرده باشند تغییر و اصلاح تدریجی را مشاهده خواهند کرد. بنابراین باید به تغییرات کوچک و تدریجی توجه داشت و دیدگاه خود را به تغییرات بزرگ و جهشی محدود نکرد. با چنین شیوه‌ای در تحلیل رفتارها می‌توان تغییرات مهم رفتاری را مشاهده کرد. علت این که ما کاری را انجام می‌دهیم این است که از نتایج و پیامدهای آن آگاه هستیم اگر نتیجه و پیامد رفتارها یکسان بود مثلاً رفتن به سر کار یا ماندن در خانه تأثیری در پرداخت حقوق نداشت رفتن به سر کار عاقلانه به نظر نمی‌رسید. اشتباه ما در این است که فقط روی تغییر رفتار فرزندمان متمرکز می‌شویم در حالی که تغییر رفتار او بدون انجام تغییر در رفتار ما امکان‌پذیر نیست. تغییر دادن شیوه ارتباط با فرزند برای والدین بسیار ساده‌تر است و در پی آن فرزندان نیز شیوه ارتباط خود با والدین و رفتارشان را دگرگون خواهند کرد و البته منظور این نیست والدین علت ایجابی همه رفتارهای فرزندان خود هستند بلکه منظور این است که به همان اندازه که رفتار یک نوجوان می‌تواند روابط خانوادگی را آشفته سازد رفتار والدین نیز می‌تواند باعث ناهنجاری‌های رفتاری در فرزند آنها شود به هر حال تغییر غیرمستقیم رفتار فرزندان به سبب دگرگونی رفتار والدین بسیار سهل‌تر از تغییر مستقیم و بدون واسطه رفتار نوجوانان است. بیشتر رفتارهایی که نزد مردم مشاهده می‌شود دستاورد آگاهی از پیامد رفتارها و پاسخ افراد به شرایط محیطی است گاهی اوقات تغییر یک رفتار بدون تغییر شرایط محیطی امکان‌پذیری نیست. تغییر شرایط باعث آسان‌تر شدن تغییر رفتار خواهد شد. بدیهی است دگرگونی شرایط محیطی یک کودک بسیار ساده‌تر از تغییر آن در مورد یک نوجوان است (قربانیان، 1391). رفتار والدین و پاسخی که به کودک خود می‌دهند یکی از عوامل اساسی محیطی است که می‌تواند تغییر یابد بنابراین به همان اندازه که تحلیل رفتار نوجوانان اهمیت دارد تحلیل رفتار و واکنش‌های والدین نیز حائز اهمیت است اگر والدین موفق شدند واکنش‌های خود را نسبت به رفتار فرزندشان دگرگون کنند و پیامدها و نتایج تازه‌ای برای درخواست‌هایشان تصور کنند می‌توانند شاهد اصلاح و رفتار فرزندشان باشند. خلاصه این که برای تغییر یک رفتار باید به اهمیت شرایط توجه داشت. شرایطی که والدین عامل تعیین‌کننده در موفقیت آن محسوب می‌شوند (احمدی، 1395). ج- همیشه والدین فرزندان باشند. رفتار عمومی نوجوانان این است که به حرف والدین خود گوش نمی‌دهند حرف‌های آنها را از یک گوش گرفته و از گوش دیگر بیرون می‌کنند یک دلیل چنین رفتاری این است که والدین آنها اغلب در گفتارشان جدی و پیگیر نیستند این نکته مهم را باید در برخورد با فرزندان به خاطر بسپارید که جدی نبودن شما و گفتن سخنان متناقض به فرزندان علت اصلی گوش نکردن او و یا شکست روش‌های اصلاحی شما می‌باشد. شاید مهمترین و اساسی‌ترین عامل در مدیریت رفتار محسوب شود در این حالت چون فرزندان قادرند ثبات تصمیم‌گیری والدین را درک کنند لذا متقابلاً واکنشی پایدار نشان می‌دهند افزون بر این ثبات یا عادت شدن یک سلسله رفتار به کاهش اختلافات رفتاری در یک خانواده منجر می‌شود به عنوان مثال فرزندی که در مواقعی معین با تلفن صحبت می‌کند نسبت به فرزندی که به طور نامنظم از تلفن استفاده می‌کند مسأله کمتری می‌آفریند همچنین فرزندی که در ساعتی مشخص به خانه باز می‌گردد کمتر از یک فرزند نامنظم درد سر ایجاد می‌کند ثبات در نظم از پیدایش بسیاری از ناهنجاری‌های رفتاری جلوگیری می‌کند ثبات و انسجام را می‌توان از اصول مدیریت رفتار به شمار آورد زیرا سایر شیوه‌های می‌توانند بر مبنای این اصول بنا شوند بنابراین هیچ گاه سخنی را که قادر به انجام نیستند یا قصد انجام آن را ندید به زبان نیاورید تنها سخنی بگویید که به آن عمل خواهید کرد. چگونه می‌توان والدینی خوش‌بین بود برای برخورد با رفتار نوجوانان راههای مختلف وجود دارد اما بسیاری از والدین فقط یکی از آنها را مورد استفاده قرار می‌دهند تنبیه. منظور ما از تنبیه عبارت است از برخورد منفی با یک رفتار ناپسند. این برخورد منفی می‌تواند از فریاد کشیدن تا کتک زدن را در بر بگیرد والدین اغلب در اثر بدرفتاری اشتباه و کوتاهی‌های نوجوانان نگران می‌شوند (فونشل دن، 2017).

انواع نتایج مثبت (پاداش): جایزه می‌تواند شامل هر چیزی باشد که برای نوجوان اهمیت دارد به عنوان مثال تشویق یا آزادتر گذاردن نوجوان برای فعالیتهای فیزیکی، فعالیتهای فیزیکی مورد علاقه هر نوجوان باید تعیین گردد. از جمله: شها کمی بیشتر بیدار ماندن، اوقاتی با دوستان سپری کردن، استفاده بیشتر از تلفن، رفتن به تئاتر یا سینما، موتورسواری مسافرت تفریحی، کاستن از محدودیت‌ها مثل یک فرد بالغ با او رفتار کردن، استفاده از رایانه و اجاره کردن فیلم ویدئویی. تشویق یا جوایز مادی این جوایز شامل خریدن وسایلی است که مورد علاقه نوجوان می‌باشد خرید «لاستیک برای موتورسیکلت، خرید بازی جدید کامپیوتری، خرید آلبوم لباس لوازم ورزشی، قطعات یدکی برای دوچرخه و یا دادن پول توجیبی بیشتر چیزهایی که به طور معمول شما از فرزندان می‌خواهید انجام دهد یا به او اجازه می‌دهید انجام دهد (احمدی، 1395). این مورد با موارد یاد شده قبلی ارتباط مستقیم دارد برخی والدین همه چیزها را برای فرزندشان تأمین می‌کنند. و در واقع برای نفس کشیدن آنها نیز

پاداش می‌دهند این والدین برای دریافتن پاداش دچار مشکل می‌شوند زیرا هر چیزی بخواهند برای او فراهم کنند در شرایط عادی آن را انجام داده‌اند. این والدین وظیفه خود می‌دانند که به نیازهای فرزندشان پاسخ دهند و آن را به داشتن رفتار مناسب و یا ترک کردن یک رفتار ناشایست مشروط نکنند در حالیکه اگر تأمین برخی از خواسته‌های فرزندشان را به تغییر یک رفتار خاص مشروط نمایند نتیجه بهتری خواهند گرفت. تشویق یا جوایز اجتماعی: این نوع جایزه قدرتمندترین نوعی است که در اختیار والدین قرار دارد. این جایزه فاقد ارزش مادی ولی دارای ارزش معنوی است مثل تحسین کردن، احترام گذاردن و تأکید بر رفتارهای شایسته بیش از تأکید بر رفتارهای ناپسند هر چند میزان برد و وسعت جوایز مادی و فعالیت فیزیکی در سنین بلوغ کاهش می‌یابد اما از اهمیت جوایز معنوی کاسته نمی‌شود. جوایز اجتماعی می‌تواند شامل تحسین کردن خوش برخورد بودن و اختصاص دادن وقت بیشتر به فرزندان باشد به طور کلی جوایز اجتماعی عبارت است از به رسمیت شناختن یک رفتار شایسته مثلاً توجه به رفتارهای روزمره‌ای چون کمک کردن در کار منزل مرتب کردن کمد لباس و به منزل آمدن در موعد مقرر. شما از طریق جوایز اجتماعی به فرزندان می‌فهمانید چقدر از داشتن او خوشحال و راضی هستید. جوایز اجتماعی می‌توانند همراه با جوایز مادی و فیزیکی به کار روند تا برخورد مثبت شما با فرزندان را تقویت نمایند. مشکلاتی که بر اثر تنبیه کردن ایجاد می‌شود (کریمی، ۱۳۹۵). به طور معمول ارتباط متقابل بین والدین و فرزندان در دوران بلوغ کاهش می‌یابد زیرا یک سلسله تغییرات طبیعی دوری از فعالیت‌های خانوادگی کاهش ارتباط با خانواده، سپری کردن بیشتر اوقات با دوستان در خارج از خانه در این سنین اتفاق می‌افتد. برخی از والدین، رفتارهای ناشایست و اشتباهات فرزندان‌شان را بیش از رفتارهای شایسته و موفقیت‌های آنان مورد توجه قرار می‌دهند. این روحیه در دوران بلوغ فرزندان بیشتر ظاهر می‌شود و نوجوانان شکایت دارند که هر بار که والدین‌شان صحبتی با آنها می‌کنند در حال ایراد گرفتن یا نصیحت کردن آنها هستند این مسأله در اثر کاهش ارتباطات متقابل بین والدین و فرزندان شدیدتر می‌شود. منفی‌بافی و بزرگ‌نمایی نقاط ضعف فرزندان شرایطی فراهم می‌آورد که در آن تنها پاداش رفتار نیک فرزندان این خواهد بود که تنبیه نشود. دیدن نقاط ضعف و تنبیه کردن بچه‌ها لازم است ولی نباید به گونه‌ای باشد که نقاط قوت و موفقیت‌های آنها را از نظر پنهان کند عمده کردن نقاط ضعف نوجوانان موجب پیدایش مشکلاتی می‌شود که رفتارهای خاص دوران بلوغ را تشدید می‌کند (فونشل دن^۱، ۲۰۱۷).

منابع و مآخذ:

- ✓ احمدی، احمد (۱۳۱۰)، روانشناسی نوجوانان و جوانان، انتشارات مثنعل، چاپ دهم، ۱۳۸۲
- ✓ اکبری، ابوالقاسم (۱۳۳۱)، مشکلات نوجوانی و جوانی، تهران، انتشارات: نشر ساوالان، چاپ: اول پاییز ۱۳۸۱
- ✓ بیانگرد، اسماعیل (۱۳۷۶)، روانشناسی نوجوانان، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی
- ✓ تقی‌زاده، احسان (۱۳۴۸)، باد بی‌آرام نوجوانی / اصفهان، یکتا ۱۳۷۹
- ✓ علوی و صدیقی، (۱۳۹۹)، اختلالات رفتاری نوجوانان، انتشارات آفتاب، چاپ کیهان
- ✓ فونشل، دن (۱۳۵۷)، کلید رفتار با نوجوانان، مسعود حاجی‌زاده، تهران، انتشارات صابرین، چاپ ۱۳۸۸
- ✓ Achenback, T. M., Edelbrock, C. S (1978). The Classification of child psychopathology: A review and analysis
- ✓ Adolescents. Journal of Family Issues, 29, 806 -827. Authoritarian, indulgent, or neglectful families. Psychological Reports, 731 -748.
- ✓ Ballantine e, J. (2001). Raising competent kids: The authoritative parenting style for parents particularly.
- ✓ Biblarz, T. J. & Raftery, A. E. (1999). Family structure, educational attainment, and socioeconomic success:

¹ Funchel Dan

- ✓ Brookes.
- ✓ Brown, I. & Percy, M (2007). A Comprehensive Guide to intellectual and Developmental. London/ Pow.H.
- ✓ by Gender. Journal of Marriage and the Family, 2(59), 419-433. Childhood Education, 78 (1), 46 - 47.
- ✓ Glenn, N. D. & Kramer, K. B. (2017). The marriages and divorces of the children of divorce. Journal of Hetherington (Ed.), Mussen manual of child psychology (4th ed., Vol. 4, pp. 1-101). New York: Wiley.
- ✓ Kessler, R. C., Tatchiu, W., Demler, O., Walters, E. E (2015). Prevalence, Severity, and comorbidity of 12-
- ✓ Lamborn, S. D. et al. (2018). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative,
- ✓ Maccoby, E. E., & Martin, J. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In E. M. Marriage and the Family, 4(49), 11-25.
- ✓ McKinney, C. , & Renk, K. (2008). Differential parenting between mothers and fathers: Implications for late
- ✓ Powell, M. A. & Parcel, T. L. (2019). Effects of family structure on the earnings attainment process: Differences problem behavior in early adolescence. J Adolesc. 419-36.
- ✓ Raffaelli, M., & Ontai, L. L. (2011). She is 16 years old and boys are calling over to the house: An exploratory
- ✓ Reis, J., & Herz, E. (1989). An examination of young adolescents' knowledge of and attitude toward sexuality
- ✓ Reitz E. Dekovic M. Meijer A.M. (2016). Relations between parenting and externalizing and internalizing
- ✓ Salik, M. J. (2013). Differential prediction of Internalizing and Externalizing Symptomatology from
- ✓ Sharon levy, (2020), Behavioral Problems in Adolescents, MSD Manual.
- ✓ Stattin, H., & Kerr, M. (2000). Parental monitoring: A reinterpretation. Child Development, 71(4), 1072-1085.
- ✓ Steinberg L, Lamborn SD, Darling N, Mounts NS, Dornbusch SM. (2019). Over-time changes in adjustment and