

دیپارٹمنٹ دہ اول کوشش



مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۷۲

ارتباط رضایت بخش با فرزندان

بر اساس ویژگی های دوره نوجوانی

معصومه اسکندری

متخصص روانشناس



چهارشنبه ۸ بهمن ماه ۹۹



آیا تا بحال بطور جدی به این موضوع فکر کرده اید که فرزند شما

در بزرگسالی چه شخصت و منشی خواهد داشت؟

تغییراتی که در دوره نوجوانی رخ می دهند هم برای خود نوجوان و هم برای

والدین آنها سوال برانگیز و گیج کننده هستند.



چه اتفاقی دارد می افتد؟ چرا این تغییرات ایجاد می شوند؟



بلوغ

چالشها:

۱. نوجوان در معرض ترشح هورمونهای بیو-شیمیایی قرار دارد که میزان ترشح آنها غیر طبیعی است.
۲. توجه و تمرکز بر خود و بدنبال پاسخگویی به سوال مهم به راستی من کیستم؟ آیا موفق و محبوب خواهم بود؟ چرا بزرگترها من را خودپسند، خود محور و یا خودخواه می خوانند؟
۳. شروع رابطه عاطفی صحیح با جنس متفاوت چگونه است؟ و تا چه مقدار طبیعی است؟

تغییرات دوران بلوغ

• تغییرات جسمی:

• برای پسرها چه اتفاقی می افتد؟

• برای دختران چه اتفاقی می افتد؟

• تغییرات روانی:

• خلق و خوی متغیر

• ریسک پذیری بالا

• طغیان و سرکشی

• آرمان گرایی

• ناهمخوانی

• خودمحوری

• تغییرات اجتماعی

آزادی و امتیازات معقول

اعتماد به نوجوانی

تایید او

رغبت به برقراری ارتباط

تغییرات ادراکی - عقلی بلوغ

نارسایی در تفکر

دلایل کج رفتاری:

۱. شکست ناپذیری

۲. بی همتایی

۳. رعایت قوانین و وظیفه من نیست

۴. خودمیان بینی

۵. خوب و بد وجود ندارد

نارسایی در تفکر



- دو کارکرد اصلی در دوره ی نوجوانی اختلال پیدا می کنند عبارتند از:

– درک و فهم هیجان ها و عواطف دیگران

– راه و رسم تفکر منطقی و علاقه

- در نتیجه راه حل منایب برای کنار آمدن با نوجوانی که این اختلالات را دارد این است که وقتی در برابر او هستید، همه چیز را برایش تشریح کنید: احساسات را، فکرها، انتظارات، نیازها و هیجان ها را هر چه روشن تر شرح بدهید.
- منظور این است که بیشتر قاطع باشید و بیش از آن که منتظر واکنش های او بشوید به موازات تفکر منطقی تکیه کنید.
- نوجوان در این دوره دارای تفکر دلخواه هستند. این نوع تفکر باعث میشود نوجوان دچار خطاهای فکری بشود، به این معنی که تفکر آن ها با موازین واقعی همخوانی ندارد.

خطاهای رایج فکری

- من مرکز و مدار جهان هستم: به این معنا که به سبب علل مذکور نوجوان با خود فکر می کند:
- آدم مهمی هستم: پس در نظر همه باید پراهمیت باشم. همین نگاه به نگرش غلو آمیزی درباره قدر و منزلت خویشتن می انجامد و اینکه دیگران همه به او چشم دوخته اند.
- من استثنایی و بی همتا هستم: این خطای فکری جزو دسته ی دوم است.
- وقتی کسی بی همتا باشد دیگران نمی توانند احساسات و فکرهايش را بفهمند. بی همتا بودن در هر گفتگو و مجادله ای به یاری نوجوان می آید.
- رعایت قوانین و مقررات وجود دارد اما از بی همتا بودن چنین نتیج گرفته میشود که آن مقررات و قوانین فقط برای پشتیبانی و نگهبانی از او در برابر دیگران تعیین شده اند.

خطاهای رایج فکری

- من آسیب پذیر و زئال ناپذیر هستم: محتوای این طرز تفکر به این شکل است که نوجوان به بزرگترش می گوید: تو میترسی و گرفتار میشوی، اما من خونسردم و دست و پاچه نمیشوم و هیچ گرفتاری و آسیبی هم نمیبینم. اگرچه نوجوان امروزه در زمینه های شخص، اجتماعی، بهداشتی و سلامت، آموزش های فراوان میبینند اما به طرز عجیبی معتقد است که خطری تهدیش نمکند.
- خوب و بد وجود ندارد: نگاه نوجوان این است که وقتی به امتیازهای واقعی در زمینه درس و مدرسه و ورزش دست نم یابی پس بهتر است شکست و ناکامی را پیشه کنی. این خطای خاص دست کم به دو صورت جایگزین ظاهر میشود.
- نادان بودن، خردمندی و هشیاری است، و هشار بودن در واقع نادانی است.
- پیروز شدن، در خطا کردن است و پیروز بودن خطاست.

در دوره نوجوانی گاهی عوامل متعددی دست به دست یکدیگر می دهند و باعث میشوند که نوجوانان کم کم از بقیه خانواده فاصله بگیرد. این امر برای بعضی والدین ناراحت کننده است اما آشفته نشوید این یک اتفاق طبیعی و ضروری است.

این مسئله فقط یک مرحله از تغییر و تحولات طبیعی نوجوانهاست و برای افزایش استقلال و مسولیت پذیری نوجوان

در برابر تصمیم ها و رفتارهای شخصی اش سودمند است. گامی طبیعی و اجتناب ناپذیر به سمت تکامل است.

چند نکته که والدین نوجوانها با آنها مواجهه هستند



۱. برای بروز اختلاف نظرها آمادگی داشته باشید.

۲. آماده باشید که شما را محک بزنند.

۳. برای طرد شدن های موقتی آماده باشید.

۴. انعطاف پذیر باشید.

۵. وقت خاصی تعیین کنید که به آنها گوش بدهید... واقعا گوش بدهید.

۶. تجربه های متنوع و متفاوتی برای نوجوانتان ایجاد کنید.

تغییرات خودتان را بررسی کنید.

۷. اجازه ندهید نوجوانی خودتان بیش از حد شما را تحت تاثیر قرار دهد.

۸. وقتی زمان مناسب فرا رسد بندهای حمایت از نوجوانتان را قطع کنید بار مسولیت را از دوش خود بردارید.



هدف از این تجربه ها چیست؟

نوجوان از این طریق در معرض آشنایی با سایر جنبه های زندگی قرار میگیرند و تضادهای شگفت انگیز آن را بهتر درک میکنند.

مسئولیت نوجوان

زمانی که نوجوان ها در حال رشد هستند در بعضی موارد خواهان داشتن مسئولیت هستند و در بعضی موارد دیگر زیر بار پذیرفتن مسئولیت هایی به آنها داده میشوند نمی روند. این نوسان خلق و امیال بطور عمده مخصوص اوایل نوجوانی است در اواخر نوجوانی بتدریج مسئولیت پذیرتر میشوند.



تغییرات خانواده و حقوق نوجوان ها

میتوان عملکرد خانواده را به یک صندلی تشبیه کنیم برای اینکه صندی قابل استفاده باشد باید تمام پایه هایش سالم باشد و اگر یک پایه از بین برود صندلی نیاز به یک نقطه اتکا و حفاظت کننده خواهد داشت. به همین دلیل یک خانواده معمولی از پدر و مادر و فرزند تشکیل میشود اگر خانواده بخواهد عملکرد خوبی داشته باشد باید هر یک از این اجزا با بقیه در تماس باشد. در خانوادههایی که عملکرد خانواده در زمان کوچک بودن فرزند ضعیف بوده است در زمان نوجوانی فرزند ممکن است از آنچه که بوده باز هم بدتر شود.



تغییر در روابط خانواده

زمانی که نوجوان تلاش برای دستیابی به استقلال می کند و ارزش های خانواده را زیر سوال می برد و بیشتر تحت تاثیر دیدگاه های هم سن و سال هایش قرار می گیرد ثبات خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد.



اهمیت عشق

عشق بنا به تعریف عبارت از: وابستگی یا صمیمیت زیاد یک نفر نسبت به فرد دیگر است.

عشق برای یک زندگی خانوادگی سالم ضروری است در خلال سال های پرورش فرزند و احترام دوجانبه میان والدین و فرزند رشد می یابد.

عشق به فرزند باید بدون قید و شرط باشدگفتن یا القا کردن این مسله که من دوست ندارم مگر تینکه...یک اشتباه جدی است و هرگز نمیتواند پایه و اساس محکمی برای یک رابطه با دوام و سالم باشد.

در خلال این اختلاف نظرها باید به پرتوهای عشقتان اجازه بدهید که همچنان تابنده باشند. فرزندان اگر عشق والدین شان را احساس کنند قادر خواهند بود که فشار همسالان را تحمل کنند و برعکس جوانانی که احساس میکنند از طرف والدین شان طرد شده اند عصبانی و آسی رسان تر خواهند شد هرگز این کار را با فرزندان نکنید.



آخرین نکته

گاهی اوقات ممکن است اینطور به نظر برسد که نوجوان شما دیگر شما را دوست ندارد ناامید نشوید در اغلب موارد این مسئله گذرا و سطحی است و در نهایت خواهید دید که عشق او مجدداً از پس پرده بیرون خواهد آمد و خود را نشان خواهد داد.