

وقتی از دوران نوجوانی صحبت به میان می آید می دانیم که دوران حساس و خاصی را در ارتباط با نوجوانمان در پیش رو داریم. دورانی که در آن مفاهیمی چون بحران هویت.. بلوغ جسمی و جنسی و تعارضات رفتاری در آن مطرح میشود. در این راستا ما بر آن شدیم تا به مطالبی که در ارتباط با فرزند نوجوانتان لازم است توجه داشته باشید بپردازیم تا به بهبود روابط والد _فرزندی کمکی کرده باشیم.

سه چیز که نوجوانتان بیشتر از چیزهای دیگر به آن نیاز دارد عبارتست از :

عشق:

منظور ما از عشق، عشق بدون قید و شرط است

بدین معنا که فرزندمان را فارغ از عملکرد تحصیلی و رفتاری اش دوست بداریم. می توانم رفتار اشتباه یا کم کاری او را در زندگی اش زیر سوال ببریم اما هرگز نباید خودش و محبت خودمان را به او زیر سوال ببریم. مثلا نوجوان من باید بداند که چه نمره اش، بیست و چه دو بشود من همچنان او را دوست خواهم داشت و اینگونه نیست که اگر نمره ی کمی را اتخاذ کند رابطه ام با او به مخاطره بیافتند. می توانیم از نمره ی دو او ناراحت و از نمره ی بیست او خوشحال شویم اما این نباید به گونه ای باشد که نوجوان احساس کند تنها زمانی برای والدین اش مهم و خواستنی است که مطابق میل آنها رفتار می کند و هویت مستقل از عملکرد تحصیلی اش برای والدینش ندارد .

حدود؛

قوانین و انتظارات روشن، رفتار مناسب را به نوجوان یاد می دهد.

به آنها کمک می کند ایمن بمانند و در نهایت مظهر عشق شما باشند. این مهم است که متناسب با فرهنگ خانوادگی و جامعه قوانین حاکم در منزل را بطور شفاف برای او مطرح کنید. به او صراحتا بگویید ممکن است فلان رفتار در خانواده ی دوستت مرسوم باشد اما ما در فرهنگ و قاموس خانوادگی خودمان آن را نمی پذیریم. مثلا ممکن است خانواده ی دوستت مقررات خاصی در زمان خروج و ورود به منزل نداشته باشند اما ما از این بازه ی زمانی به بعد ملزم به حضور در منزل هستیم. به خاطر داشته باشید که همانطور که فرزندان را از مقایسه کردن آزادی عمل وی با دیگر دوستان و افراد منع میکنید خودتان نیز نباید عملکرد دوستانش را با وی مقایسه کنید مثلا چرا فلانی بیست شد و تو شدی هجده بشدت اشتباه است. مقایسه کردن اثرات بسیار مخربی را در عزت نفس و شکل گیری هویت منحصر به فرد فرزندان می گذارد

قدرت؛

نوجوانان باید نظر، دیدگاه و عقاید خود را بیان کنند.

آنها می خواهند خودشان تصمیم بگیرند و با تمرین-وراهنمایی شما- یاد می گیرند این کار را مسئولانه انجام دهند.

دیگر در سن نوجوانی.. فرزند شما کودک بله قربانگوی قبلی نیست و می خواهد به شکل مستقل خودش جهان را کشف کند. متأسفانه این استقلال خواهی نوجوانان به اشتباه گستاخی آنها تلقی می شود و والدین را نگران و مضطرب می کند... در صورتیکه اینطور نیست و شما باید به عنوان والدین به او احساس امنیت و حمایت بدهید که بتواند با شما مشورت کند و راحت تصمیم بگیرد و در صورت خطا کردن بتواند باز به شما پناه بیاورد.. بدین شکل است که او را آماده ی زندگی واقعی و مستقل تر شدن پیش می بریم

به خاطر داشته باشید که هر چه شما فرزندان را به سمت استقلال پیش ببرید به سمت سلامت روان پیش بردید

با تشکر

منصوره آقایی

مشاور روانشناسی دبیرستان کوشش