



کیفیت و کمیت تعامل را خود ما تعیین می کنیم. مثلاً اینکه یک عصر سرد پاییزی از شیفیت بیمارستان یا کلاس دانشگاه یا شرکت بیرون بزنیم و راه مان را به سمت خانه مادر بزرگ، عمو یا دایی پیر کج کنیم و چند ساعتی کنارش بمانیم، انتخاب خود ما است

قوم و خویش خارجی ها

با تعامل جنوبی ها با قوم و خویش زیاد است «یا رفت و آمد در شهرهای کوچک بیشتر و راحت تر است و زندگی شادتری دارند» و غیره. فارغ از اینکه تأیید این نکات به پژوهش های علمی دوره ای نیاز دارد و نباید آن را ابزاری برای اشتباه گرفت؛ باید بگویم که بیراه نیستند. موقعیت جغرافیایی، فرهنگی و اجتماعی محیط زندگی بر تعامل با خویشاوندان اثرگذار است. مثلاً مردم در کلان شهرها خیلی امکان دورهمی های خانوادگی در وسط هفته را ندارند. تعامل با قوم و خویش شبیه حضور کودک تان در سینما است. به این معنا که کودکان اغلب تنها یا بدون والدین به سینما نمی روند؛ در تعامل خویشاوندی هم قانون نانوشتن قدیمی ای هست که همه خانواده به دیدن قوم و خویش بروند و هماهنگی همه اعضا برای حضور در یک میهمانی خانوادگی بویژه با بزرگتر شدن فرزندان سخت است. می شود اینجا آسان گرفت. می شود فقط تعامل و رفت و آمد و حتی تماس و گفت و گو انتخاب مان باشد، بویژه که در جهان جدید رسانه ها امکان خوبی برای تماس های صوتی و تصویری ایجاد کرده اند و به نوعی فاصله را حذف کرده اند. هر چند حس و حال تعاملات قوم و خویشی با تعداد بالای افراد بسیار متفاوت از تعاملات فردی است.



فرزندان در خانواده می توانند بهترین دوستان هم باشند

گام هایی نواز کودکی به دوران نوجوانی چند قدم با نوجوانان و والدین شان

نسرین خانی
نویسنده

نوجوانی، مرحله انتقال از کودکی به بزرگسالی است. نوجوانی شامل تغییرات زیستی، اجتماعی و روانشناختی است. این دوره هم می تواند زمان سرگردانی و هم زمان کشف باشد. در این دوره نوجوان پرسش هایی درباره هویت و استقلال خود دارد. تغییرات رفتاری باعث می شود والدین از ورود فرزند به دوره نوجوانی آگاه شوند.

بر اساس مصاحبه هایی که با والدین نوجوانان در محدوده سنی ۱۲ تا ۱۸ سالگی انجام داده ام، بهتری می توان این موضوع را درک کرد.

مریم مادر آریا ۱۶ ساله، می گوید آریا از یک زمانی به بعد بد اخلاق شد؛ تغییرات جسمی او مثل بلند شدن قد به نوعی حس بزرگ شدن و مستقل شدنش را تکمیل می کرد. فاطمه مادر نازنین ۱۴ ساله، معتقد است تغییر سلیقه نازنین و تمایل بیشترش به حضور در جمع دوستانش، شروع دوره تغییرات او بوده است.

زرگس مادر علی ۱۶ ساله، پرسیدن سؤالات و علت جویی در مسائل مختلف را نشانه بزرگ شدن و بالغ شدن پسرش می داند. شقایق مادر پوریا ۱۶ ساله، می گوید پوریا مسائل مختلف را تحلیل می کند و در مواجهه با مشکلات به دنبال راه حل می گردد.

هانیه مادر فاطمه ۱۴ ساله، تغییرات رفتاری در فاطمه را نشانه ورود دخترش به دوره نوجوانی و بلوغ او می داند. او می گوید فاطمه رفتارهای کودکی اش را کمتر انجام می دهد و به انجام یک سری کارهای شخصی که تا قبل از این، به او یادآوری می کردم، توجه بیشتری دارد.

این والدین یک سری ویژگی های مثبت و منفی رفتاری برای نوجوانانشان ذکر کردند؛ ویژگی های مثبت مثل، احساس مسئولیت در قبال خانواده، نظم دادن به وسایل و اطراف، رعایت نظافت شخصی، مهربانی و... ویژگی های منفی مثل، خواب بی موقع و طولانی، بد اخلاقی، راحت طلب بودن، استفاده زیاد از موبایل و فضای مجازی، اعتماد به نفس پایین از موارد مشترک بین این نوجوانان بود.

نوجوانان در این دوره تلاش می کنند تا مستقل بودن خودشان را به همه ثابت کنند؛ این مورد گاهی با دوری از جمع های خانوادگی و حضور بیشتر در جمع دوستان اتفاق می افتد. اضطراب و افسردگی از مشکلات دیگر والدین با نوجوانان است. اضطراب از طرد شدن در اجتماع و خانواده، اضطراب از آینده تحصیلی و شغلی و حتی روابط اجتماعی و البته ترس از شکست می تواند عواملی باشند تا نوجوان را مضطرب کرده و کم کم به سمت افسردگی و اختلالات دیگر برود.

از علائم افسردگی در نوجوانان، اختلال در خواب، احساس ناامیدی، از دست دادن اشتها یا پر خوری، افست ناگهانی نمرات و بی علاقتی به درس، شکایت از درد مثل سردرد، کمردرد یا خستگی بی دلیل، بی حوصلگی و عدم ارتباط مناسب با اعضای خانواده، تبلی و راحت طلبی، اعتماد به نفس پایین و استفاده زیاد و طولانی مدت از موبایل و فضای مجازی می توان نام برد. بهتر است در این دوره والدین با تشویق نوجوانان به ورزش و فعالیت بدنی آنها را به این سمت سوق داده تا به تدریج با استرس و اضطراب احتمالی نوجوانان مقابله شده و احساس بهتری داشته باشند. تغییرات رفتاری در این دوره می تواند باعث بروز اختلاف با خانواده شود.

تغییرات جسمی و زیستی هم می تواند باعث نارضایتی نوجوانان شده و به تدریج آنها را افسرده کند. اما اختلال در خوردن از مهم ترین تغییرات زیستی نوجوانان است، از کم خوری و کم اشتها تا پر خوری و میل به ریزه خوری می تواند در نوجوانان آسیب زا باشد.

بهترین راهکار برای کمک به نوجوانان در گذر از این دوره و مواجهه با مشکلات، درک کردن و همراهی والدین است. گاهی ممکن است به سبب اختلافات و بحث های خانوادگی، نوجوانان پیشنهادها و صحبت ها را قبول نکنند و این باعث ناراحتی والدین و دوری آنها از فضا خانواده شود.

در این مواقع باید والدین از تحقیر فرزندان و خندیدن به آنها، فعالیت ها و حتی سؤالاتشان پرهیز کنند. باید نوجوان تشویق به حرف زدن شود؛ هنگام صحبت کردن و یا تعریف کردن اتفاقات به طور کامل و با آرامش به آنها توجه شود. نظرخواهی از نوجوانان در امور مختلف بخصوص مشکلات خانوادگی و شرکت دادن آنها در بحث ها، به تدریج اعتماد به نفس آنها را افزایش داده و میزان اضطراب و استرس آنها را کم می کند. در صورت انجام کار اشتباه و یا پیدا شدن مشکل، نباید نوجوان سرزنش شود؛ باید والدین حس امنیت را به فرزند القا کنند و به او کمک کنند تا مشکل را رفع کند. بهتر است خانواده ها در موقعیت های مختلف نه تنها در گفتار بلکه با همراهی نوجوانان به آنها بگویند که تنها نیستند.

همراهی نوجوانان در رؤیاهای شان و کمک به فعالیت در کارهای مورد علاقه شان، به بالا رفتن اعتماد به نفس آنها کمک شایانی می کند. در صورت انجام رفتار نامناسب یا واکنش متفاوت، درک احساسات نوجوانان و عدم قضاوت آنها، به پویایی روابط بین پدر و مادر و فرزند کمک خواهد کرد.

در این دوره نوجوانان به حضور والدین در کنارشان بیشتر از همیشه احتیاج دارند، پس والدین باید بگویند تا موقعیت های ارتباطی شان را افزایش دهند.

مریم می گوید: «آریا با مسافرت رفتن، هدیه دادن یا هدیه گرفتن خوشحال می شود.»

فاطمه، نازنین را با تشویق کردن و خرید لباس خوشحال می کند.

شقایق می گوید: «پوریا صرفاً با بازی و سرگرمی سرزنده می شود.»

تغییرات نوجوانان را می توان با پررنگ کردن علایق مثبت و استعدادهایشان کنترل کرده و آنها را از سردرگمی این دوره نجات داد.

یک آسیب شناس اجتماعی می گوید، با توجه به استقلال طلبی نوجوانان ممکن است رفتارهایی از قبیل لجبازی، منفی گرایی و خودمداری را نشان دهند؛ والدین بهتر است با آگاهی و شناخت نسبت به ویژگی ها و چالش های نوجوانی، به نوجوانان در مدیریت این دوره کمک کنند.

حضور خانواده آگاه در کنار نوجوان می تواند به شناخت و استقبال او از دوره نوجوانی منجر شده تا از این دوره برای رشد و موفقیت در جوانی استفاده کند.

باید نوجوان تشویق به حرف زدن شود؛ هنگام صحبت کردن و یا تعریف کردن اتفاقات به طور کامل و با آرامش به آنها توجه شود



تغییرات رفتاری مثل پر خاشگری در نوجوانی طبیعی است



با توجه به استقلال طلبی نوجوانان ممکن است رفتارهایی از قبیل لجبازی، منفی گرایی و خودمداری را نشان دهند