

بدانستن ویژگی های دوران نوجوانی و نیازهای یک نوجوان، خیلی بهتر می توان الگوی رفتاری یا او را تنظیم کرد و از روشی درست برای حل بحران های دوره نوجوانی کمک گرفت.

خوبی وقت ها مشکل والدین این است که نمی دانند چگونه باید با فرزند نوجوان خود رفتار کنند

گزارش

مریم طالبی گزارش نویسنده

از روزی که به قول خودش پشت لب پسرش سبز شده، ترس به جانش افتاده است. همیشه درباره اعتیاد و مسائل مربوط به آن شنیده بود اما این بار واقعیت از خانواده خودش دور می دید که هیچ وقت احساس نگرانی نکرده بود. حق هم داشت چون پسرش هنوز خیلی کوچک بود و نگرانی در این باره کاملاً بی مورد به نظر می رسید، اما خب بچه ها همیشه کوچک نمی مانند و با قد کشیدن آنها مسائل مختلفی هم قد

می کشد که تا پیش از آن پدر و مادر هیچ مواجهه ای با آنها نداشته اند. شنیدن کلمه اعتیاد برای هر پدر و مادری به قدر کافی نگران کننده است، حالا حساب کنید بشنوید در میان همکلاسی های فرزندتان کسانی به سمت مصرف مواد مخدر گرایش پیدا کرده اند؛ اینجاست که خطر نزدیک می شود و ترس و نگرانی بیشتر. «ما از طریق جلسه مدرسه متوجه شدیم که چند نفر از بچه ها به این سمت متمایل شده اند. در واقع هنوز چیز جدی اتفاق نیفتاده بود و گویا فقط گفت و گو هایی بین بچه ها رد و بدل شده بود که نشان می داد علاقه دارند چیزی مصرف کنند. گرچه این مسأله مرا بشدت ترساند. گرچه پیش خودم فکری نمی کنم پسر من

اهل این حرف ها نیست اما باز هم نگران می شوم چون می دانم بچه ها بشدت از هم تأثیر می گیرند.» این را مادر یک دانش آموز ۱۵ ساله می گوید و بسیار متأسف است که به گواه آنچه شنیده گرایش به اعتیاد در میان دانش آموزان وجود دارد و برخی از آنها را نیز درگیر می کند. این مادر تنها کسی نیست که نگران است فرزندش به سمت و سوی اعتیاد گرایش پیدا کند. بسیاری از خانواده هایی که فرزندی نوجوان در خانه دارند مدام با این افکار درگیر هستند و گاهی راه درستی برای حل مشکل پیدا نمی کنند. آنها نمی دانند آیا باید با رفتار قهری فرزند خود از خطر اعتیاد نپی گزند یا سکوت پیشه کنند و در خفا مراقب او باشند. دکتر سیمیا برون، روانشناس تربیتی



چگونه اندیشه اعتیاد را از ذهن نوجوانان پاک کنیم؟ عبور سلامت از دوره وحشت

وابستگی شدید نوجوان به خانواده به نفس نوجوان می کاهد و مقاومت او را در برابر مشکلات زندگی از بین می برد. این وابستگی شدید نوجوان بر اثر رفتارهای والدین ایجاد می شود

مادر به منظور پیشگیری از مقاومت در برابر سلطه جویی بخصوص از بازی های گروهی و دسته جمعی از خود ناسازگاری هایی نشان می دهد. همچنین از ویژگی های مثبت دوران نوجوانی اطاعت کردن از سنت ها، ارزش های اجتماعی، پیروی از مراسم مذهبی و انجام اعمال و وظایف دینی است. تقلید از دیگران بخصوص ورزشکاران و قهرمانان نیز از این گونه رفتارها معمولاً برای اثبات شخصیت و موقعیت نوجوان است ولی معاشرت با همسالان نامناسب امکان دارد که موجبات بروز پرخاشگری و رفتارهای خشونت آمیز در آنها شود. اما چه عواملی در رشد اجتماعی نوجوان مؤثر است و می تواند او را در پیدا کردن راه درست کمک کند؟ دکتر برون در این باره می گوید: «عوامل مهم مؤثر در رشد عبارتند از ارتباط نوجوان با خانواده، فضای موجود در زندگی خانوادگی، محیط مدرسه و اثر همسالان. وابستگی شدید نوجوان به خانواده از اعتماد به نفس او می کاهد و مقاومت نوجوان را در برابر مشکلات زندگی از بین می برد. این وابستگی شدید نوجوان بر اثر رفتارهای والدین ایجاد می شود. برخی از این رفتارها عبارت اند از مراقبت های بیش از حد و برآوردن نیازمندی های غیرضروری نوجوان، تعریف و تمجید بی حد از نوجوان، دفاع از نوجوان در مقابل رفتار ناشایست، در اختیار گذاردن پول بیش از نیازمندی نوجوان و پشتیبانی از نوجوان در مواقع غیرضروری. رشد اجتماعی نوجوان از فضای حاکم بر خانواده و ارتباط بین افراد خانواده نیز متأثر می شود. همان گونه که قبلاً اشاره شد، ویژگی های نوجوان در مورد اعتماد به نفس، سازگاری، ناسازگاری، تقلید یا اطاعت از دیگران اغلب منتج از فضای موجود و روابط خواهران، برادران و والدین است. همچنین نوجوان از وضع آزادمنشی و احترام متقابل در خانواده از شخصیت سالم برخوردار شده، برای رشد طبیعی در محیط

خارج از خانه آماده می شود. محیط خانواده در تعیین فعالیت های اجتماعی و تحصیلی تأثیر فراوانی دارد. سطح تحصیلات والدین و برادران و خواهران به نوبه خود ارتباط نزدیکی با میزان فعالیت های اجتماعی و برخورداری از ارزش های اجتماعی دارد.» این مشاور تربیتی ادامه می دهد: «محیط مدرسه نیز تأثیر بسیاری روی نوجوانان باقی می گذارد. محیط مدرسه مانند پلی است که بین خانواده و جامعه برقرار است و گذشتن از روی آن پل موقعیت نوجوان را در آن طرف پل تعیین می کند. به عبارت دیگر، آینده نوجوان بستگی به نحوه عبور از این محل آینده ساز دارد. آموزگاران و مربیان نقش بسیار سازنده ای را در عبور از این پل ایفا می کنند. نوجوان در رشد اجتماعی خود از چگونگی علاقه و ارتباط خود با مربیان و آموزگاران می تواند بهره مند و غنی شود. این ارتباط مسلماً باید متقابل باشد، شخصیت و ایمان آموزگار در انجام وظایف خودش و پرورش نوجوان موجبات اعتماد به نفس او را فراهم می کند. نوجوان در این دوره دچار نوعی تعجب و اضطراب و تشویش می شود، بخصوص اگر نوجوان در مورد دوران نوجوانی و تغییرات آنها اطلاعات و آگاهی لازم را دریافت نکرده باشد. این دوره از لحاظ روانی دوره نگرانی ها و از لحاظ عاطفی «دوره ترس و وحشت» نامیده شده است. چنانچه فشارها و ناراحتی های درونی با ناراحتی ها و شکست هایی که از جانب محیط وارد می شود توأم شود، ممکن است نوجوان بیمار یا برهنگار شود. نوجوانان در این دوره به ظاهر و جسم

خود زیاد توجه می کنند و برای خود و دیگران عیوب تصویری و خیالی قائل هستند و به تبع آن عیب خیالی و تصویری که به گمان خود نوجوان واقعی است، احساس حقارت و خودکم بینی در نوجوان به وجود می آید. از طرف دیگر نوجوان هويت واقعی خود را در مواجهه با خانه و مدرسه و نیز جامعه پیدا نکرده و ممکن است خود را شکست خورده احساسات ناخوشایند، آغوشی جز اعتیاد پیدا نکند.» با دانستن ویژگی های دوران نوجوانی و نیازهای یک نوجوان، خیلی بهتر می توان الگوی رفتاری با او را تنظیم کرد و از روشی درست برای حل بحران های دوره نوجوانی کمک گرفت. خیلی وقت ها مشکل والدین این است که نمی دانند چگونه باید با فرزند نوجوان خود رفتار کنند. گاهی او را هنوز دوکدی ناآگاه می دانند که برای جزئی ترین امور به آنها فرزندشان دیگر بزرگ و به اصطلاح عاقل شده و می تواند به راحتی خوب و بد را تشخیص دهد. هردو این مواجهه ها با نوجوان می تواند بشدت آسیب زنده باشد ضمن اینکه تأثیر محیط را نیز باید بشدت با اهمیت دانست. به عبارتی حتی اگر فضای داخل خانه فضایی امن و مطابق با خلق و خوی نوجوان باشد، باز هم تأثیر محیط مدرسه و همسالان را نمی شود نادیده گرفت. با این احوال بهتر است در این زمینه از نظر کارشناسان استفاده کرد تا مسیر نوجوانی برای فرزندان ایران راحت تر طی شود و گرایش به اعتیاد در ذهن آنها کمزنگ و کمزنگ تر شود.

دوران نوجوانی از لحاظ روانی دوره نگرانی ها و از لحاظ عاطفی «دوره ترس و وحشت» نامیده شده است. چنانچه فشارها و ناراحتی های درونی با ناراحتی ها و شکست هایی که از جانب محیط وارد می شود توأم شود، ممکن است نوجوان بیمار یا برهنگار شود

جدول سودوکو | ارقام ۱ تا ۹ تا ۹ تا ۹ طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو ۹x۹ grid with numbers 1-9 in some cells. The grid is 9 columns wide and 9 rows high. The numbers are placed in a way that each row, column, and 3x3 sub-grid contains each number exactly once.

جدول سودوکو ۱۰x۱۰ grid with numbers 1-10 in some cells. The grid is 10 columns wide and 10 rows high. The numbers are placed in a way that each row, column, and 4x4 sub-grid contains each number exactly once.

جدول سودوکو ۱۱x۱۱ grid with numbers 1-11 in some cells. The grid is 11 columns wide and 11 rows high. The numbers are placed in a way that each row, column, and 5x5 sub-grid contains each number exactly once.