

فصل سبز شکوفایی

(راهبردهای مواجهه با بحران هویت و بلوغ نوجوان)

نویسنده:

عطیه سادات علوی نسب شریانی



روان آگاه

محتوا

مقدمه	۵
فصل اول: کلیات و مفاهیم	۷
ویژگی‌های نوجوانی و شیوه واکنش به آنها	۱۴
(۱) هویت‌یابی مهمترین ویژگی نوجوان	۱۴
(۲) تمایل به تنها بودن در منزل	۱۶
(۳) استقلال طلبی	۱۷
(۴) سرکشی در نوجوانی	۱۹
(۵) توجه به ظاهر	۲۱
(۶) عاشق شدن در دوره نوجوانی	۲۲
رفتار اثربخش والدین با نوجوان عاشق	۲۴
آیا برقراری ارتباط در این سنین درست است؟	۲۴
رفتار والدین با نوجوان باید به چه صورتی باشد؟	۲۵
چطور می‌توان ارتباط با نوجوان را بهبود بخشید؟	۲۸
با نوجوان عصبی چطور برخورد کنیم؟	۳۱
فصل دوم: چالش‌های نوجوانان در زندگی امروز	۳۳
چالش‌های بزرگ برای جوانان امروز	۳۹
فصل سوم: بحران‌های روانی و هویت نوجوانان	۵۱

۵۲ سیر تحول نوجوانی
۵۳ بازگشت به ارزش‌های پایه والدین
۵۳ افزایش آگاهی‌های والدین
۵۴ کاهش نگرانی‌ها و ترس‌های والدین
۵۴ من کیستم؟
۵۵ نقش والدین در رشد هویت سالم در نوجوانان
۵۶ دخترانی که پسرانه و پسرانی که دخترانه رفتار می‌کنند
۵۷ تعارض والد - نوجوان
۵۹ ویژگی‌های تعارض
۵۹ ویژگی‌های نوجوان که به تعارض والد - نوجوان کمک می‌کند
۶۰ محیط خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی
۶۱ راهبردهای حل تعارض
۶۱ تأثیر تعارضات والد - نوجوان بر بهزیستی روانی والدین و نوجوانان
۶۲ ویژگی‌های تعارض بین والدین و نوجوانان
۶۵ عوامل مرتبط با تعارض والد - نوجوان
۶۵ الف: عوامل فردی
۷۲ ب: عوامل محیطی
۷۵ فصل چهارم: فصل سبز شکوفایی در نوجوانان
۷۷ نوجوانی؛ فصل سبز شکوفایی
۸۱ مدیریت چالش‌های رفتاری نوجوانان
۸۵ روش‌های صحیح رفتار والدین با نوجوان
۸۵ اشتباهات رایج در ارتباط با نوجوانان
۸۷ منابع

مقدمه

نوجوانی یکی از پرشورترین و در عین حال پرچالش‌ترین فصل‌های زندگی انسان است؛ فصلی که در آن هویت، آرزوها، ارزش‌ها و مسیر آینده شکل می‌گیرد. نوجوانان، در سکوت و هیاهوی درونی خود، هر روز تلاش می‌کنند تا جایگاهشان را در جهان پیدا کنند؛ اما در بسیاری موارد، این تلاش‌ها دیده نمی‌شود و تنهایی خاموششان نادیده می‌ماند.

اهمیت این مرحله تنها در تحولات روانی و زیستی آن نیست، بلکه در این است که نوجوانی پلی میان کودکی و بزرگسالی است؛ پلی که اگر با درک و حمایت ساخته شود، می‌تواند نسلی توانمند، خلاق و سالم پرورش دهد.

این کتاب تلاشی است برای هم‌قدمی با والدین و نوجوانان، تا مسیر ارتباط و درک متقابل روشن‌تر گردد. باور دارم بازتاب تجربه‌ی نوجوانی پر از چالش خودم در این مسیر من را یاری کرده تا همراهی با تجربه، در این مسیر باشم تا نشان دهم هیچ تلاشی از نوجوان نباید نادیده گرفته شود و اینگونه امروز، در مقام یک روانشناس، قدرت همدلی بیشتری پیدا کردم تا نه تنها از منظر علمی، بلکه با نگاهی انسانی و تجربه‌محور در کنار نوجوانان و خانواده‌هایشان گام بردارم.

مطمئنم این نوشته‌ها پلی خواهد بود میان دل نوجوان و نگاه والدین؛ پلی از فهم، همدلی و امید که مسیر رشد نوجوان را هموار تر می‌کند...

فصل اول

کلیات و مفاهیم

نوجوانی یکی از مراحل مهم زندگی است که در آن شخصیت فرد ایجاد و تأسیس می‌شود. بیشتر تناقض‌ها و اختلالات رفتاری در دوران بلوغ و بزرگسالی، از سهل‌انگاری در رابطه با مشکلات عاطفی و رفتاری نوجوانی مثل فقدان راهنمایی مناسب در فرآیند رشد و تحول نشئت می‌گیرد. مشکلات رفتاری معمولاً در سال‌های نخستین دوره کودکی مشاهده می‌شوند و بین سنین ۸ تا ۱۵ سالگی به اوج خود می‌رسند. هر جامعه‌ای وظیفه دارد فرزندان را در جامعه ملزم به معاشرت کند. هرچند بیشتر اوقات، عوامل مدرنیزاسیون و شهرنشینی از بسیاری جهات این تلاش را ناتوان کرده‌اند و کار جامعه‌پذیری نوجوان در مدارس واگذار شده است. با وجود همین عوامل، مدارس به جای آگاهی اجتماعی نوجوان، خود را به نوع دیگری از مؤسسات علاقه‌مند به عملکرد تحصیلی نوجوان تبدیل کرده‌اند. تا حدودی، جوامع روستایی نقش خود را از طریق رویدادهای مختلف اجتماعی انجام داده‌اند و نوجوان در این مناطق از یک کودک شهری بهتر اجتماعی می‌شود. مدارس تنها مؤسساتی هستند که می‌توانند به اندازه کافی به‌طور مؤثر در جامعه‌پذیری کودکان کمک کنند. یک معلم خردمند و آگاه از ارزش والای همکاری معلم و والدین در تربیت فرزند خوب به نام یک دانش‌آموز غافل نخواهد شد و او باید هر وقت لازم و ممکن باشد این همکاری را مشتاقانه دنبال کند. والدین نیز باید به دنبال همکاری مشابه از معلم باشند و فقط یک معلم سهل‌انگار از چنین همکاری

خودداری می‌کند. با این حال، همه والدین یا معلمان برای این همکاری نیستند. فروید، روانکاو، می‌گوید از آنجا که انسان با دو احساس اساسی متولد می‌شود، احساس عشق و سازندگی و احساس بیزاری و نابودی، هدف مدرسه از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. نوع صحیح آموزش بسیار مهم‌تر از هر نوع ثروت است؛ بنابراین، تدریس به معنای خو گرفتن و حتی از بین بردن خصوصیات شیطنی ریاضت است. علاوه بر این آموزش بدنی و آموزش و پرورش مغز به حداکثر ظرفیت در جهت صحیح نه تنها برای کودک بلکه برای رفاه و منافع کل جامعه است؛ بنابراین مدرسه قرار است کودک را به هر معنی و به هر قیمتی ملزم به معاشرت کند. نوجوانان در خانه به مشکلات خانواده واکنش نشان می‌دهند و این نوع رفتارها به مدرسه منتقل می‌شود. والدین می‌دانند که پرورش کودک یک دوره آسان نیست. کودکان عصیان می‌کنند، پشیمان می‌شوند و هر کاری که می‌کنند تا گاهی مقابل والدین خود قرار بگیرند. این یک واقعیت زندگی است و همه ما می‌توانیم به روزهای جوانی خودمان فکر کنیم و به مسائل مختلف در درون خود بپردازیم. برگزاری کلاس‌های آموزشی والدین برای معلمان گزینه بسیار خوبی برای بسیاری از افرادی است که قبل از اینکه دیر شود، راهی برای رسیدن به فرزندان خود پیدا کنند؛ بنابراین مدارس مکان‌های بسیار مهمی هستند که به غیر از بهبود عملکرد تحصیلی، به کودکان روش‌های زندگی با دیگران را از طریق اجتماعی کردن آن‌ها که توسط معلمان برای کودکان طراحی شده است، می‌آموزند.

معلمان مدرسه و حتی مدارس خارج از خانه در هدایت فرزندان به سعادت، مشارکت فعال در اجتماعات و موفق شدن در چیزهایی که از ارزش برخوردار است، کمک می‌کنند. چه راهی بهتر از بردن فرزندانمان به مدارس برای یادگیری و هدایت آن‌ها به معادن طلا و یادگیری هنر رهبری و مهارت مدیریت زندگی است؟ (هاکسین^۱، ۲۰۱۴).

در حالی که نوجوانان در مدرسه مشکلات زیادی دارند که شامل تطبیق اجتماعی تا سازگاری تحصیلی است و این امر بر عهده والدین، معلمان و کل جامعه‌ای است که

۱ Hoskins

کودک در آن زندگی می‌کند و باید محیط لازم را برای کودک برقرار کند تا بتواند به طرز مثبتی در آن جامعه تعامل داشته باشد. مدرسه می‌تواند از طریق اجرای برنامه‌های آموزشی/ تدریسی، از طریق تعامل با همسالان در مدرسه و از طریق تعامل معلم و دانش آموز، توسعه رفتار خوب در کودکان را شکل یا تغییر شکل دهد. قوانین و مقررات سخت‌گیرانه مدرسه درحالی‌که توسط مدیرانی اجرا می‌شوند که فراموش می‌کنند که با کودکان سروکار دارند و این کار می‌تواند در رشد رفتار کودکان بسیار سخت‌گیرانه باشد. اگر به دلیل این قوانین و مقررات و مجریانی که نمی‌توانند متوجه شوند که با انسان‌ها سروکار دارند که یادگیری آنها منوط به کشف آنها می‌باشد، سعی می‌کند نتایجی داشته باشد و البته انسانی که شورش علیه قوانین را تحسین می‌کند، در آن صورت بیشتر زمان صرف کنترل فعالیت‌های رفتاری کودکان خواهد تا اینکه آنها را به شکلی بهتر انداخت. از این رو برای معلمان مهم است که ماهیت و نوع کسانی که دانش‌آموزان آنها هستند را درک کنند (نظری و بخشی، ۱۴۰۱).

رشد شخصیت سالم کودک به بلندی روابطش با والدین بستگی دارد. کودک نیازهای عاطفی مانند عشق و محبت، محافظت با گرمی، پذیرش، شناخت امنیت را از والدین می‌خواهد. اگر از آنها محروم شود، مشکل ایجاد می‌کند. از طرف دیگر، امنیت و حمایت بیش از حد ممکن است کودک را وابسته کند. مسائل مربوط به مهارت‌های والدین یا افسردگی والدین یا سایر مشکلات ممکن است یک عامل خطر باشد. به نظر می‌رسد طلاق والدین، شاید تنها در صورت بروز اختلافات خانوادگی یا بی‌نظمی خطر را افزایش می‌دهد، اگرچه یک رابطه گرم حمایتی با یک والدین هم ممکن است این خطرات را جبران کند. به نظر نمی‌رسد که جزئیات مربوط به تغذیه نوزاد، از شیر گرفتن، آموزش توالت و غیره به طور عمده با روانشناسی مرتبط باشد. حریم خصوصی اجتماعی اولیه، یا فقدان روابط مداوم، هماهنگی، ایمنی، تعهد، در بروز اختلالات روانی نقش داشته است (مرادی و همکاران، ۱۳۹۰).

مهم است که خانواده‌ها را برای بهره‌مندی از کودک در حال رشد در کنار هم نگه

دارید تا کودک را با ارزش‌های خانواده و اخلاقی غنی‌تر کند. همچنین حائز اهمیت است که هنجارها و ارزش‌های جامعه برای اجتماعی شدن مناسب کودک بسیار مورد توجه همه اعضای جامعه قرار گیرد. سرانجام اهمیت مدرسه در شکل دادن به کودک به نفع کل جامعه و ملت به‌طور کلی باید مورد حمایت همه باشد زیرا بدون اینکه همه به مدرسه احترام بگذارند به‌عنوان سیستمی که باید فرزندان برای توسعه از آن عبور کنند، آنچه خانواده‌ها و جامعه در کودک شکل داده‌اند نابود خواهد شد. در زمان کودکی، کودکان باید نزدیک والدین باشند و رفتار آنها مشاهده شود و در صورت لزوم با روش‌های مختلفی اصلاح شود که به رشد کودکان در جهت مطلوب کمک می‌کند. روش‌های مختلف اطمینان از نزدیکی خانواده، به‌عنوان مثال با ایجاد رسم و رسوم خانوادگی ویژه‌ای که برای رفاه کودک و هر یک از اعضای آن خانواده فراهم باشد، خواهد بود. لازم است پدران و مادران با همکاری از رفاه کودک در حال رشد مراقبت کنند و مانند پدر «پدری» و مادر «مادری» کنند؛ بنابراین، ادغام کودک با خانواده تأثیر منفی یا مثبتی بر میزان عاطفی خانواده، اندازه خانواده و موقعیت کودک در آن روابط خانوادگی و والدین دارد. نگرش والدین از قبیل محافظت بیش از حد، مجاز بودن و غیره همه تأثیراتی در رفتار کودک دارد. نوجوان در این سن دچار چالش‌های بسیاری می‌شوند و ما به‌عنوان والدین آنها باید آگاهی‌های لازم جهت رشد بهتر و کمک کردن به آنها را داشته باشیم. ما باید بتوانیم به خوبی با تمامی چالش‌های اجتماعی، تحصیلی و عاطفی فرزندان مان آگاهی داشته باشیم و در طول این مسیر در کنار آنها باشیم. در ادامه تمامی مواردی که به عنوان والدین و اینکه در ذهن نوجوان چه می‌گذرد را با هم بررسی خواهیم کرد:

- **شکوفای شدن مغز و ذهن یک نوجوان:** تا همین چند سال پیش دانشمندان بر این باور بودند که مغز انسان‌ها در سه سال اول زندگی شکل می‌گیرد. ولی با مطالعات بیشتری که انجام گرفته، آنها به این نتیجه رسیده‌اند که دومین و مهم‌ترین بخش شکوفای شدن مغز، درست قبل از دوران بلوغ و در حدود سن ۱۱ سالگی (در دختران) و حدود سن ۱۲ سالگی (در پسران) به اوج خود می‌رسد و تا سن ۲۵ سالگی ادامه دارد. به همین خاطر است که آنها دوست

دارند تجربیات جدیدی کسب کنند و جزئی از افکار ذهن نوجوان می‌شود.

- **کسب مهارت‌های جدید فکری در ذهن نوجوان:** در این سن در مغز ماده‌ای ترشح می‌شود که نوجوان قدرت پردازش مسائل و مهارت‌های جدید فکری را به دست می‌آورند. به همین خاطر است که تصمیماتی که نوجوان در سن می‌گیرند شاید بسیار تحت تاثیر احساسات باشد. دلیل این موضوع هم این است که مغز آنها بیشتر به سیستم لیمبیک (بخش عاطفی مغز) متکی است تا قشر جلوی مغز که با استفاده از آن می‌توان تصمیمات منطقی گرفت. از رو شاید به عنوان والدین که نوجوان فکر که که واقعا در ذهن فرزندانان چه می‌گذرد و نتوانید افکار ذهن نوجوانان را تشخیص دهید.
- **زود عصبانی شدن:** مورد دیگری که بسیاری از والدین با آن درگیر هستند، زود عصبانی شدن آنها است. شاید در زمانی که فرزندان بی‌دلیل عصبانی می‌شود از خود بپرسید که واقعا در ذهن نوجوان چه می‌گذرد که انقدر سریع و خشن به موضوعات بیهوده واکنش نشان می‌دهد. به این موضوع توجه داشته باشید که نوجوانان در این سن یکباره با حجم عظیمی از موارد اجتماعی، عاطفی و شناختی سر و کار دارند و قدرت مقابله و نشان دادن عکس‌العمل مناسب را ندارند. وظیفه شما به عنوان یک پدر و مادر آگاه این است که در چنین شرایطی آرامش خود را حفظ کنید و با گوش دادن به آنها، مسیر درست را نشان دهید. همیشه به خاطر داشته باشید که در چنین مواقعی هر چقدر بیشتر با او مقابله به مثل کنید و عصبانی شوید، احتمالاً آنها رفتارهای بدتری را از خود نشان خواهند داد.
- **واکنش‌های سریع احساسی در ذهن نوجوان:** یکی دیگر از رازهای ذهن نوجوان، بروز تغییرات عمده در سیستم لیمبیک مغز آنها است. اولین تغییری که در این سن در نوجوانان مشاهده خواهید کرد، تغییرات هورمونی است که منجر به میل شدید نسبت به تجارب جدید، خشم، ترس، پرخاشگری، هیجان

و بیشتر شدن امیال جنسی است. والدین باید به خوبی آگاه باشند و با راهنمایی‌های درست و تصمیمات به جا، به مرور به آنها آموزش دهند که چطور با این احساسات کنار بیایند.

- **بالا رفتن میزان اضطراب اجتماعی:** نوجوان در این سن به شدت نیاز دارند که از سمت جامعه و حتی اطرافیان در کانون توجهات باشند. از همین رو برای اینکه محبوب باشند و بیشتر مورد توجه قرار بگیرند، ممکن است اضطراب و استرس زیادی را تحمل کنند و در بسیاری از موارد ممکن است در طول این مسیر به خود آسیب‌های جبران‌ناپذیری هم بزنند! در چنین شرایطی ممکن است به هیچ عنوان از رازهای ذهن نوجوان که در این مورد عجیب و غریب رفتار می‌کند چیزی متوجه نشوید، ولی با حمایت از او و کمک برای گرفتن تصمیمات بهتر می‌توانید فرزندان‌تان را در این مسیر به خوبی راهنمایی کنید.
- **واکنش‌های سریع احساسی در ذهن نوجوان:** یکی دیگر از رازهای ذهن نوجوان، بروز تغییرات عمده در سیستم لیمبیک مغز آنها است. اولین تغییری که در این سن در نوجوانان مشاهده خواهید کرد، تغییرات هورمونی است که منجر به میل شدید نسبت به تجارب جدید، خشم، ترس، پرخاشگری، هیجان و بیشتر شدن امیال جنسی است. والدین باید به خوبی آگاه باشند و با راهنمایی‌های درست و تصمیمات به جا، به مرور به آنها آموزش دهند که چطور با این احساسات کنار بیایند.
- **بالا رفتن میزان اضطراب اجتماعی:** نوجوان در این سن به شدت نیاز دارند که از سمت جامعه و حتی اطرافیان در کانون توجهات باشند. از همین رو برای اینکه محبوب باشند و بیشتر مورد توجه قرار بگیرند، ممکن است اضطراب و استرس زیادی را تحمل کنند و در بسیاری از موارد ممکن است در طول این مسیر به خود آسیب‌های جبران‌ناپذیری هم بزنند! در چنین شرایطی ممکن است به هیچ عنوان از رازهای ذهن نوجوان که در این مورد عجیب و غریب