

نقش والدین در کمک به سازگاری نوجوان

در فرایند رشد نوجوان، هدف اساسی، حرکت از وابستگی دوره کودکی به سوی برقراری روابط جدید و مسئولیت پذیری در بزرگسالی است.

برای رسیدن به این هدف، والدین باید مسئله را از دید نوجوان خود بنگرند و مشکلات او را در تلاش برای جدا شدن از زندگی والدین محوری درک کنند. متأسفانه بسیاری از والدین نتوانستند در سالهای اولیه زندگی فرزند خود، با او رابطه ای برقرار کنند که در آن کودک احساس اعتماد به نفس کند و تمایل داشته باشد با والدین خود صمیمانه درد دل کند.

دوره نوجوانی فرصت ارزشمندی است که در آن بی ثباتی های اوان نوجوانی به صورت شیوه های احساسی، فکری و عملی کودکانه بروز می کند و به تدریج با روش های پخت تر، از نو سازمان می یابد.

والدین باید به نوجوان در داشتن هویت شخصی و حفظ فردیت کمک کنند و شرایط مناسب برای رسیدن به استقلال را کم کم فراهم آورند.

راهنمایی نوجوان در قالب روابط خانوادگی

در هدایت و راهنمایی نوجوانان، باید نخست به ویژگی ها و توانایی های آنان توجه کرد و با عنایت به تکالیف تکاملی که آنان امید به انجام آنها دارند، اقدامات اساسی را به عمل آورد.

از آنجا که راهنمایی همیشه در قالب یک رابطه اتفاق می افتد، والدین می بایست دارای رابطه ای کمکی، صمیمانه و در عین حال محترمانه با نوجوان خود باشند تا او با اعتماد کافی، از رهنمودهای آنان بهره بگیرد.



روابط بین افراد به ندرت ایستا و ثابت می ماند. افراد تغییر می کنند و با این تغییرات، روابط آنان با دیگران نیز تحت تأثیر قرار می گیرد و تغییر می یابد. زمانی که بیشترین تغییرات در علایق و نگرش های فرد ایجاد می گردد، زمانی است که بیشترین تغییر در روابط او با دیگران باید اتفاق بیفتد.

روابط متقابل والدین و فرزند پیوسته در حال تغییر و تحول است و لازم است که آنها خود را با این تغییر سازگار سازند. در دوره نوجوانی، پسر و دختر نوجوان بیش از دوران کودکی بر تغییر رابطه با والدین اصرار می ورزند.

آنان می خواهند زندگی مستقلی داشته باشند، هرچند که زندگی واقعی آنان کاملاً وابسته به والدین است. نوجوانان توقعات و انتظارات جدید اجتماعی، عاطفی و مالی دارند که نه تنها امکان پذیر نیست بلکه گاهی آن اندازه غیر واقعی است که والدین احساس می کنند همه این خواسته ها باید مورد بررسی قرار گیرد.

از سوی دیگر والدین از نوجوان انتظارات و توقعات تازه ای دارند، زیرا او دیگر کودک نیست. آنها انتظار دارند که او مطابق سنش و بر طبق معیارهای رفتاری بزرگسال عمل کند.

همچنین انتظار دارند بخشی از بار مسئولیت خانواده را بپذیرد، مسئولیتی که او را برای زندگی آینده آماده می سازد.

به هر صورت هر تجربه عاطفی و هیجانی که تعادل روانی یکی از اعضای خانواده را بر هم بریزد، نظام روانی و تعادل اعضای خانواده را مختل می سازد.

برای روبرو شدن با انتظارات و توقعات اجتماعی نوجوان و زدودن پیامدهای مخرب

هیجان‌ها بر نگرش، رفتار و در کل سلامت روان او، باید کمک شود تا نوجوان کنترل و ابراز عواطف و احساسات خود را فرا بگیرد.

کنترل احساسات، به معنای سرکوب کردن آن نیست بلکه یاد گرفتن برخورد منطقی به جای برخورد احساسی با مسائل و موفقیت‌ها است. به علاوه کنترل عواطف و احساسات به معنای بیان عواطف به گونه‌ای است که از نظر اجتماعی مورد قبول باشد. این روش نشان دهنده رشد و پختگی عاطفی نوجوان است.

نوجوانان به چه کمک‌هایی نیاز دارند؟

در مطالعه‌ای که نویسنده روی ۵۳۷ نفر نوجوان دبیرستانی انجام داد از آنان پرسید که به چه نوع کمک‌هایی نیاز دارند. پاسخ آنها در دو گروه اصلی می‌توان طبقه‌بندی کرد:

۱- کمک والدین و دیگر بزرگسالان در زمینه حل مشکلاتی که با آن مواجه هستند.

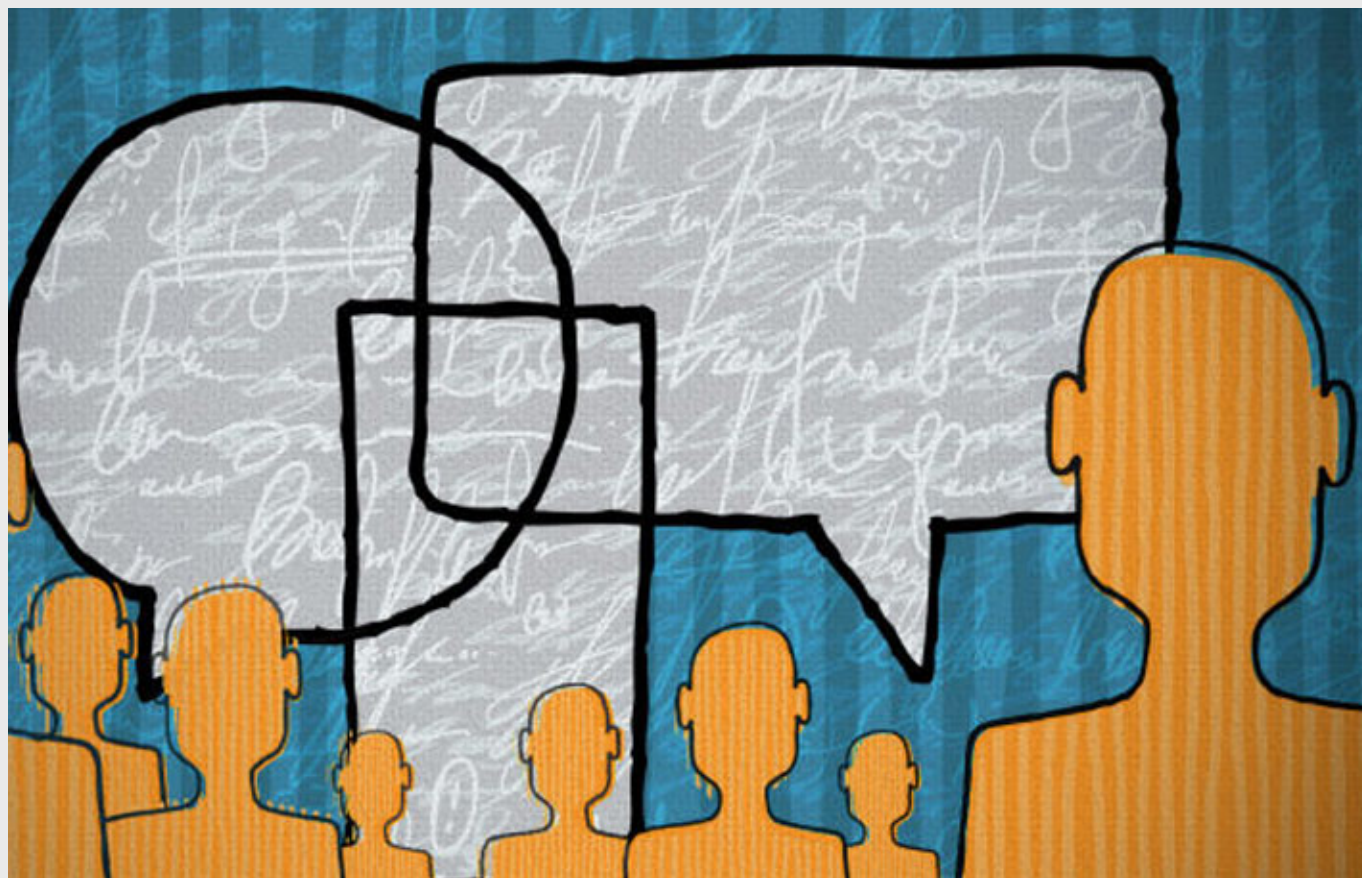
۲- ارائه راهنمایی‌های لازمی که در پیشگیری از مشکلات به آن نیاز دارند.

بدیهی است که در کیفیت این پاسخ عوامل متعددی از جمله هوش، طبقه اقتصادی - اجتماعی، شرایط خانوادگی، درسی و عوامل دیگر دخالت دارند. با این حال مواردی که نوجوانان بیشتری نیاز را ابراز کرده‌اند به شرح زیر است:

الف. روابط اجتماعی

برقراری روابط اجتماعی یکی از مسائلی است که نوجوانان در آن به راهنمایی و کمک وافر نیاز دارند. این موضوع مقوله‌های چگونگی برخورد با دیگران، دوست‌یابی، آداب معاشرت، مسئولیت‌های اجتماعی، مداخله‌های والدین، کسب اطلاعات درباره حقایق مربوط به بلوغ و جنسیت و بالاخره دوست داشتن و احترام به دیگران و ازدواج را شامل می‌شود.

بی‌تردید برای ارائه این اطلاعات و آگاهی‌ها باید فضایی ایجاد شود که نوجوان در آن احساس آرامش و آزادی کند و بتواند پرسش‌هایی را که در ذهن دارد و گاه او را آزار می‌دهد، مطرح نماید و با طرح آن نه فقط اضطراب و نگرانی او کاهش یابد بلکه به معیارهای اخلاقی و صحیح نیز دست یابد.



ب. مشکلات تحصیلی

نوجوانان دبیرستانی در انتخاب دروس، رشته تحصیلی، شرایط ورود به دانشگاه ها و غیره نیاز به کمک دارد. بخشی از نگرانی های نوجوان ناشی از این است که نمی داند آیا استعداد رفتن به دانشگاه و تحصیل در یکی از رشته ها را دارد یا نه. بی شک برای کمک در این زمینه ها و نیز شناسایی استعدادها و رغبت های نوجوان از وظایف مشاوره مدرسه است. لکن تشخیص این که نوجوان به کمک هایی در این زمینه نیاز دارد و تشویق او برای مراجعه به مشاور، از وظایف والدین است. برای این منظور، والدین باید از نزدیک در جریان امور تحصیلی فرزند خود باشند.

ج. راهنمایی های مذهبی و اخلاقی

نوجوانان در این دوره به شدت نسبت به پرسش صحیح و غلط حساس و علاقه مند هستند و مایلند بزرگسالان به ویژه والدین در تصمیم گیری هایی که گاه در نتیجه فشار گروه های همسال ناگزیر به آن هستند مداخله کنند و نشان دهند چه چیز خطا است و چه چیز در زندگی صحیح و صواب است و آنان را از رفتن به راه خطا باز دارند. نوجوانان همه سطوح طبقات اجتماعی - اقتصادی در این زمینه به کمک بزرگسالان آگاه نیاز دارند. با وجود آن که به نظر می رسد اغلب بی نیاز از کمک والدین هستند و

مایلند مستقل عمل کنند، ولی به اظهار نظر والدین و توجه آنان به مسئله احترام می‌گذارند، بنابراین همچنان راهنمایی‌های مذهبی و اخلاقی به ویژه از طرف والدین محتاجند، هر چند که پایه‌های اعتقادات و عمل به اخلاق و مذهب باید از همان اوان کودکی بنیان نهاده شود.

کیفیت راهنمایی مورد نیاز نوجوانان

ویژگی‌های کیفیت راهنمایی و کمک به نوجوانان به قرار زیر است:

۱ به طور کلی نوجوانان نخست به یک رابطه صمیمانه، مطمئن و امن نیاز دارند و سپس مایلند بزرگسالان و به ویژه والدین، آنها را درک کنند، علت احساسات و رفتار آنها را بشناسند و در برابر اشتباهات و خطاهای آنها صبورانه و منطقی برخورد نمایند.

۲ نوجوانان برای تغییر رفتار خود، بیش از انتقاد و سرزنش و تحقیر، به ستایش و حمایت نیاز دارند. آنان بزرگسالانی را دوست می‌دارند که آنها را بشناسند و مهمترین‌ها را در آنها جستجو کنند، به آنها علاقه مند باشند و با آنان محترمانه و دوستانه رفتار کنند.

۳ نوجوانان به والدین و مربیانی نیاز دارند که با جدی و قاطع بودن خود در زمینه‌های بهداشت و تندرستی و امنیت، اطاعت از نظم و قانون و پذیرش منطقی و اعمال اصول مربوط به آن، آنها را راهنمایی کنند و در صورتی که صداقت ببینند، هرگز مقاومت نخواهند کرد.

روش‌های صریح و روشن والدین، گاه بهترین و قوی‌ترین عامل موثر در تصمیم‌گیری‌های صحیح نوجوانان خواهد بود. برای این منظور والدین باید با خود صادق باشند و علاوه بر احساسات فرزند نوجوان، عواطف و احساسات خویش را نیز به خوبی بشناسند.

انتظارهای نوجوانان از بزرگسالان

آنچه ملاحظه می‌کنید نتیجه مطالعه ای است که نویسنده روی ۵۷۳ نفر نوجوان دختر و پسر دبیرستانی در سال ۷۴ انجام داده است.

آنان به این پرسش که به چه نوع کمک و راهنمایی از طرف بزرگسالان نیاز دارند؟ پاسخ‌های زیر را که بیشترین فراوانی را داشته است ارائه کرده‌اند:

۱ گوش دادن

۲ پذیرش احساسات آنها

۳ تشویق آنان به حل مشکل

- ۴ پذیرش احترام به اطمینان نوجوانان، به هنگام صحبت و درددل کردن
- ۵ دقیق و با صداقت بودن
- ۶ کمک به رشد علایق و استعدادهای آنان
- ۷ شناختن احساسات نوجوان
- ۸ فراهم کردن محیطی که نوجوان در آن آزادانه رشد کند
- ۹ پایه‌ریزی اعتقادات مذهبی و اخلاقی قوی در نوجوان