توصیه هایی به والدینی که فرزندشان در آستانه سن بلوغ است

آماده برای تغییرات!

عکس تزئینی است

همین که اسم بلوغ و نوجوانی می آید، تن پدر و مادرها می لرزد که مجبورند در این دوران با موجودی سروکله بزنند که انگار جز خودش و گروه کوچکی از دوستان هم سن و سالش، هیچ آدم دیگری را نمی بیند و آن قدر حساس شده که کافی است یک کلمه خلاف میلش بشنود تا از کوره دربرود و یک جنگ درست و حسابی راه بیندازد یا ساعت ها گریه کند و به پدر و مادر اتهام بزند که دوستش ندارند و برایش اهمیت قائل نیستند. به نظر شما، بهترین برخورد با فرد در آستانه بلوغ چیست؟ چه کار باید کرد تا در این دوران، فرزندمان از ما فاصله نگیرد و احساس غریبی نکند؟ چگونه می توان بچه ها را برای مواجهه با تغییرات عمیق روحی و فیزیکی بلوغ که انتظارشان را می کشد، آماده کرد؟ امروز قرار است با هم نکاتی را مرور کنیم که کمک می کند خودمان و فرزندمان برای دوره بلوغ و نوجوانی آماده شویم.

کودک در آستانه بلوغ را درک کنید

بیشتر ما فکر می کنیم بلوغ، فقط به معنی تغییرات ظاهری در دخترها، بم شدن صدای پسرها و... است. هر چند این تغییرات، قابل دیدترین نشانه های دوران بلوغ و ورود قریب الوقوع به دوران بزرگ سالی است اما کودکانی که در حوالی ۸ تا ۱۴ سالگی دچار این تغییرات جسمی می شوند با تغییرات روحی که درونشان اتفاق می افتد و خیلی به چشم نمی آید هم دست و پنجه نرم می کنند. شروع سن نوجوانی در بیشتر کودکان با یک سری نشانه های رفتاری به خصوص در مواجهه با پدر و مادر همراه است. در این دوران فرزند شما می خواهد از شما فاصله بگیرد و استقلال بیشتری داشته باشد؛ علاوه بر این به این موضوع که دیگران به خصوص هم سن و سالان و گروه دوستانش چه نظری درباره او دارند، حساس می شود و گاهی به شکل ناامیدانه ای تلاش می کند خودش را عضوی از یک گروه کند. همه این ها را درک کنید.

اطلاعاتتان را درباره بلوغ بالا ببرید

کتاب بخوانید، به دوران نوجوانی خودتان و این که دوست داشتید چطور با شما رفتار شود، فکر کنید. خاطرات خود را از دوران بلوغ و این که چطور با جوش های صورت تان سر و کله می زدید یا این که چرا از حضور در جمع خوشتان نمی آمد، به خاطر بیاورید. بپذیرید که کودک سر به راه و آرام شما در این دوران، یک سری نوسانات خُلقی را تجربه خواهد کرد و به مرور که بزرگ و مستقل می شود، ممکن است حتی بیش از این با شما جرو بحث کند. هر قدر بیشتر درباره دوران بلوغ و نوجوانی بدانید، راحت تر می توانید خودتان را برای روبه رو شدن با آن آماده کنید.

صحبت درباره بلوغ را زود شروع کنید

این روزها کودکان به واسطه دسترسی سریع و آسان به اینترنت، اطلاعات زیادی درباره دوران بلوغ دارند. بنابراین وقتی به دوران بلوغ نزدیک می شوند، ممکن است خیلی بیشتر از خودشما وقتی در این سن بودید، درباره شرایطی که قرار است با آن مواجه شوند، آگاهی داشته باشند و حتی ممکن است گستردگی اطلاعاتشان شما را کاملا شوکه کند. با وجود این، صحبت درباره دوران بلوغ همچنان یکی از مهم ترین وظایف پدر و مادرهایی است که یک نوجوان در خانه دارند زیرا ممکن است اطلاعاتی که فرزند شما درباره تغییرات این دوران به ویژه بلوغ جنسی دارد، از منبع درست وقابل اعتمادی نیامده باشد و بیشتر او را سردرگم و مضطرب کند. برای صحبت درباره بلوغ، نباید منتظر شوید تا فرزندتان با کلی سوال درباره تغییراتی که در بدنش در حال اتفاق افتادن است، به سراغ شما بیاید چون این روز ممکن است هرگز از راه نرسد. در حالت ایده آل باید با افزایش سن کودک و به مرور که بدنش شروع به تغییر می کند، درباره این اتفاقات با او صحبت کنید و دلیل هر کدام را متناسب با سن کودک برایش توضیح بدهید. از حدود ۹ سالگی کودکان باید بدانند که چه تغییرات فیزیکی، هیجانی و عاطفی را با شروع دوران بلوغ تجربه می کنند.

درباره این مطالب با فرزندتان حرف بزنید

درست مثل بزرگ ترها که اگر قرار است تغییری در زندگی شان اتفاق بیفتد، مثلا خانه یا محل کارشان عوض شود، انتظار دارند که از قبل درباره آن مطلع شوند، فرزند نوجوان شما هم نیاز دارد پیش از مواجهه با تغییراتی که در بدن و ذهنش در دوران بلوغ اتفاق می افتد، آماده باشد. وقتی درباره بلوغ و همه تغییرات شگفت انگیزی که کودک قرار است در این دوران تجربه کند، با فرزندتان حرف می زنید باید لحنی آرام و اطمینان بخش داشته باشید. درباره تغییرات جسمی دوران بلوغ با فرزندتان صحبت کنید و به سوالات او درباره این که بدن دخترها و پسرها چه تفاوتی با هم دارد، پاسخ بدهید. سعی کنید بیش از حد به او اطلاعات ندهید و فقط دنبال پاسخی برای سوال هایش باشید. اگر جواب بعضی از سوالاتش را نمی دانید، از یک پزشک یا روان شناس کمک بگیرید و به او اطلاعات نادرست ندهید. اگر دیدید فرزندتان شروع به صحبت درباره مسائل جنسی کرده یا درباره ظاهر خودش یا دیگران حساس شده، یعنی وقتش رسیده است از او بپرسید آیا تغییراتی در بدنش ایجاد شده است؟ آیا دچار احساسات عجیب و غریب شده است؟ آیا گاهی بدون این که دلیلش را بداند، غمگین می شود؟ و درباره همه این ها حرف بزنید.

قبل از «نه» گفتن فکر کنید

بچه ها در دوران نوجوانی، دوست دارند ظاهر متفاوت و مختص به خودشان را داشته باشند. قبل از این که به درخواست فرزندتان برای پوشیدن لباسی که از نظر شما جایش سطل آشغال است، «نه» بگویید به این موضوع فکر کنید که او می خواهد توجه شما را جلب کند و هیچ اشکالی ندارد اگر اجازه دهید یک کار موقتی بی ضرر انجام دهد. حتی اگر شما از آن کار خوشتان نمی آید، پاسخ منفی تان را برای مسائل مهم تر مثل سیگار کشیدن، شب ها بیرون از منزل ماندن یا تغییرات دایمی در ظاهر و بدن نگه دارید.

علایم خطر دوران نوجوانی را بشناسید

بروز بعضی تغییرات در دوران بلوغ و نوجوانی، طبیعی است اما تغییرات شدید و پایدار در رفتار یا شخصیت کودک در دوره نوجوانی می تواند نشان دهنده یک مشکل واقعی باشد؛ بنابراین اگر فرزند شما در این دوره بیش از حد وزن اضافه یا کم کرده، دچار بی خوابی یا اختلال خواب شده، به طور ناگهانی همه دوستانش را عوض کرده است، مدام از مدرسه فرار می کند، نمراتش افت کرده، درباره خودکشی حرف می زند یا حتی شوخی می کند، بوی سیگار می دهد و... بهتر است تا دیر نشده با یک روان شناس صحبت کنید.

*** برای نوشتن این مطلب از مطالب «ضمیمه پدر و مادرها» همشهری کمک گرفته شده است.**

شوهرم را مثل قبل دوست ندارم

خانمی ۱۹ ساله ام. قبل از ازدواج با شوهرم ارتباط داشتم و خانواده ام هیچ اطلاعی نداشتند. بعد از چند ماه خانواده ام متوجه شدند و به این ازدواج راضی نبودند اما من خیلی اصرار کردم. الان هشت ماه از عقدمان می گذرد و دیگر مثل قبل دوستش ندارم. حتی شده رابطه تلفنی با مردها برقرار می کنم تا آرام شوم اما اصلا این رفتار را دوست ندارم. کمکم کنید.

سپیده حسینی
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مخاطب عزیز، ازدواج انتخابی است که هر دو نفر باید مسئولیت آن را بپذیرند و در سر و سامان دادن و بهبود آن تلاش کنند. آن چه به نظر می آید، این است که اکنون احساس تنهایی می کنید و از آن جا که خانواده تان مخالف ازدواج شما بوده اند، هنگام ایجاد مشکل با همسرتان نگران قضاوت و سرزنش آن ها هستید. بنابراین برای دوری از افکار و احساسات منفی به این گونه روابط پناه می برید. بهتر است برای رفع این مشکل به چند توصیه توجه کنید.

ارتباط با فرد سوم، اشتباه بزرگی است

علاقه مندی در زندگی مشترک همواره در نوسان است. غیر منطقی است اگر انتظار داشته باشیم عشق و علاقه به همان میزان روزهای اول آشنایی تا ابد باقی بماند. به طور قطع در ازدواج هایی که افراد درگیر روابط عاطفی زودرس شده اند و در ارزیابی شریک زندگی خود شتاب زده و احساساتی عمل کرده اند، این مسئله بیشتر به چشم می خورد. بنابراین کاهش میزان علاقه از این جهت طبیعی است اما نکته مهم، رابطه تلفنی شما با مردان است که به مرور نه تنها باعث آرامش نخواهد شد بلکه باعث بی علاقگی بیشتر و حتی بر هم خوردن زندگی مشترک تان خواهد شد. معمولا مشاوران خانواده در ارزیابی کاهش علاقه زوج به همسرش، ارتباط خارج از زندگی مشترک با جنس مخالف را جویا می شوند و در صورت پاسخ مثبت به سرعت به فرد توصیه می کنند این رابطه را ترک کند. آسیب ها و مضرات چنین روابطی این است که غالبا به جای حل یک مشکل، مشکلات متعددی در روابط زوج ایجاد می کند که تا مدت ها آثار منفی آن از بین نمی رود از جمله: از بین رفتن اعتماد (که جزو اصول مهم زندگی مشترک است)، بدبینی زوج تا مدت ها حتی در صورت ترک رفتار، زیر پا گذاشتن اصل تعهد و شکل گیری خیانت، محدود نماندن و افزایش ارتباط از تلفنی به دیداری و...، ناآرامی از احساس گناه پس از اتمام رابطه، اضطراب و ناآرامی ناشی از پنهان کاری و بی صداقتی. سعی کنید برای ترک این رفتار در تنهایی، گوشی را از خود دور و خود را مشغول فعالیت سرگرم کننده ای کنید تا وسوسه تماس تلفنی را بهتر مدیریت کنید.

رابطه تان را با شوهرتان بهبود ببخشید

برای بهبود روابط خود با همسرتان تلاش کنید تا علاقه مندی شما به زندگی و همسرتان بیشتر شود. خوشبختی نتیجه تلاش مسئولانه شما برای حفظ زندگی است. از مقایسه و مرور حرف های تلفنی خود با مردان بپرهیزید و بدانید این گونه روابط ظاهر فریبنده و اغواگری دارد اما روابطی بی سرانجام و تهی است و تنها منجر به شکست زودهنگام شما در ازدواج می شود. برای آرام شدن خود سعی کنید به فعالیت های هنری، معنوی، ورزشی و... بپردازید. با توجه به حساسیت مسئله، در صورت موفق نشدن، هر چه زودتر به مشاور خانواده مراجعه کنید.