



دفتر مشاوره و خدمات روانشناختی سیدالشهدا(ع)

# همارمین همایش دانش افزایی والدین



دفتر مشاوره و خدمات روانشناختی سیدالشهدا(ع)

سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵

## بلوغ، خانواده و نوجوان

دوران بلوغ یکی از مراحل بسیار حساس زندگی هر فرد محسوب می شود. دنیایی بین کودکی و بزرگسالی و البته بسیار متفاوت با هر دوی آنها، در حدی که برخی از اندیشمندان از این دوره به عنوان «تولد دیگری» یاد کرده اند. بنابر این قبل از این که ما به دنبال شیوه رفتار با فرزندان خود در این دوره باشیم باید ابتدا بلوغ را بشناسیم و با ماهیت آن بیشتر آشنا شویم. البته پر واضح است که شناخت این دوران بسیار حساس و پرمخاطره، در فرصت اندک دانش افزایی امروز و یا نوشتار پیش رویتان آنطور که باید و شاید حاصل نخواهد شد. از این رو ما به برخی از نکات در حد بضاعت، اشاره نموده و شما را به منابع فراوانی که در این زمینه نوشته شده ارجاع می دهیم:

اگرچه در مورد شروع و پایان سن بلوغ اتفاق نظر وجود ندارد اما بیشتر محققین بر این عقیده اند که سن شروع بلوغ طبیعی در دخترها ۹-۱۶ سالگی و در پسرها ۱۰-۱۷ سالگی است. در دوران بلوغ تحولات گوناگونی در فرد صورت می گیرد که با توجه به تنوع این تحولات، رفتارهای مناسبی را از سوی والدین اقتضاء می کند. ما این تحولات را در سه قسمت خلاصه می کنیم:

### ۱- تحولات جسمانی:

تحولات جسمانی بخشی از تحولات دوران بلوغ است که معمولاً بیش از سایر تغییرات فرزند، در چشم والدین آشناست، در مرحله بلوغ از نظر جسمانی، رشد اعضاء بدن سریع تر می شود و چون تمام اندام ها و عضلات با یکدیگر به طور هماهنگ رشد نمی یابند، نوجوان با یک عدم تعادل جسمانی روبرو می گردد. از مهمترین و بارزترین رویداد مرحله بلوغ، بیداری فعالیت جنسی در هر دو جنس پسر و دختر است. در این دوره از پدر و مادرها انتظار می رود که بتوانند با ظرافت های خاص، مسائل جنسی و احکام آن را به فرزندان خود آموزش دهند. بویژه پدر به پسر و مادر به دختر. مثلاً پدر و مادر می توانند غسل جمعه را به فرزندان خود یاد بدهند و بعد بگویند غسل جنابت یا غسل حیض هم به همین صورت است ولی نیت آن فرق می کند. توجه داشته باشیم که اگر والدین بخاطر کمرویی یا دلایل دیگر از گفتن این مسائل پرهیز کنند، فرزندان آنها این مسائل را از هم سن و سالان خود اما با کیفیتی متفاوت خواهند آموخت.

### ۲- تحولات روانی:

تحولات روانی را می توان شگفت انگیزترین و ویژه ترین تحول دوران بلوغ نامید. مهمترین تحولات روانی که در نوجوان رخ می دهد استقلال طلبی، دوست یابی، عصیان، انزواطلبی و همزیستی با گروه همسالان

است. از سایر تحولات روانی این دوره نیز می توان به اضطراب، بی خوابی، افسردگی و بی اشتهاپی اشاره کرد. البته تظاهرات این تحولات در افراد مختلف یکسان نیست و شدت و ضعف معنا داری در آنها دیده می شود.

### ۳- تحولات عاطفی:

نوجوان مایل است که به تنهایی و بدون کمک اطرافیان روش زندگی خویش را برگزیند و خود در هر امری تصمیم بگیرد و به همین جهت نسبت به امر و نهی های بزرگترها، بویژه پدر و مادر عصیان می ورزد. گاهی این مخالفت و سرپیچی آن قدر شدت می یابد که نوجوان به «فرار» می اندیشد و از خانه و مدرسه می گریزد و ما شاهد بسیاری از این گونه فرارها هستیم و می توانیم در صفحه حوادث روزنامه ها آنها را بباییم.

برخی از آنها تلاش می کنند که دوره شاد کودکی را برای خود حفظ کنند ولی برخی ادای بزرگترها را در می آورند و «بچه بودن» را برای خود، نوعی توهین تلقی می کنند. بنابراین رفتار با این دو نوع شخصیت نیز باید متفاوت باشد.

در این مرحله کسانی که با نوجوان کار می کنند باید به نقطه نظرات او احترام بگذارند و او را به عنوان یک مشاور\* تلقی کنند.

خلاصه آن که دوره نوجوانی دوران بسیار حساس و پرتنشی است و حالات نوجوانان در این دوره توجه ویژه ای را می طلبد و شما وقتی می توانید به گذر منطقی از این دوره، به فرزندان خود کمک کنید که اطلاعات نسبتاً جامعی از این مرحله به دست آورده و آن را در مورد فرزندان خود به کار گیرید. در ادامه بطور اجمال به برخی از راهکارهای مؤثر در این خصوص خواهیم پرداخت.

### رفتار با فرزندان در سن بلوغ

یکی از معمولی ترین انواع درگیری هایی که در سنین بلوغ بوجود می آید، مخالفت مکرر با پدر و مادر است. نوجوانان در این سن قدری سرکش می شوند و در هر مورد با والدین خود مخالفت می کنند. البته نمی توان گفت که همه نوجوانان دچار یک چنین مشکلی می شوند، اما در اکثر موارد این اتفاق روی می دهد. دلیل این امر تغییرات روانی و احساسی در وجود نوجوان ذکر شده است.

به هر حال نوجوانان هر کاری که انجام می دهند، تنها یک هدف را دنبال می کنند و آن هم رسیدن به استقلال است. به این منظور آنها سعی می کنند تا آنجایی که می توانند خودشان را از خانواده دور کنند. به

---

\* (اشاره به حدیث شریف؛ "الولد سید سبع سنین و عبد سبع سنین و وزیر سبع سنین" - کودک در ۷ سال اول آقا و سید است، ۷ سال دوم حالت انقیاد و اطاعت پذیری دارد و ۷ سال سوم وزیر و مشاور است.)

ویژه بچه‌هایی که بیش از اندازه به خانواده وابسته هستند، تلاش بیشتری در این زمینه از خود نشان می‌دهند. آنها این امر را به واسطه نظرهای مخالف با نظر والدین نشان می‌دهند و آنچنان که قبلاً با پدر و مادر ارتباط برقرار می‌کردند، با آنها رابطه برقرار نمی‌کنند.

همچنان که بزرگتر می‌شوند، تمایل پیدا می‌کنند تا نسبت به مسائل مختلف دقیق‌تر و منطقی‌تر فکر کنند. آنها در ذهن خود ارزش‌های اخلاقی مختلفی را تعریف می‌کنند، یک نظام ارزشی جداگانه را برای خود در نظر می‌گیرند، و راهکارهای پدر و مادر که تا چند وقت پیش برای آنها کارگشا بود، مشکل‌آفرین جلوه می‌دهد.

وظیفه پدر و مادر این است که ببینند تا چه حد به فرزند خود فضا می‌بخشد و به او اجازه می‌دهد که احساس استقلال پیدا کند. والدین در این زمان باید سوالاتی به این شرح را از خود بپرسند: «آیا بیش از اندازه او را کنترل می‌کنم؟» و «یا آیا به اندازه کافی به حرف‌های او گوش می‌دهم؟» و «آیا به او اجازه می‌دهم تا نظرهای مثبت خودش را در کارها اعمال کند؟»

## **چند راهکار درباره نحوه صحیح رفتار با فرزندان در سن بلوغ**

### ۱- شناخت شخصیت نوجوان در سن بلوغ:

وقتی که والدین ویژگی‌های دوره نوجوانی و دوره بلوغ نوجوانشان را بشناسند، بسیاری از رفتارهای ناخوشایند آنان را غیرطبیعی نپنداشته و در برابر آن عکس‌العمل شدید نشان نمی‌دهند. این امر باعث می‌شود تا روابطشان با فرزند نوجوان کمتر به تیرگی بیانجامد.

### ۲- استفاده از روش تغافل (نادیده گرفتن):

از موثرترین روش‌های تربیتی در این دوره «روش تغافل» است. یعنی مسائل و مشکلات نوجوان را بزرگ نشان ندهیم که در او ایجاد وحشت نماید و یا او را به لحاظ رفتارهایش دائم بازخواست ننمائیم بلکه نوجوان بایستی همواره در حالت خوف و رجاء باشد. شاید گاهی لازم باشد از خطایش چشم‌پوشی کنیم تا رویش به رویمان باز نشود. البته گاهی تشخیص آن با هوش و ذکاوت خودتان است.

### ۳- ایفای نقش راهنمایی بجای دستوری:

در برخورد و رفتار با فرزندان در سن بلوغ باید از نقش دستور دهنده به نقش همراه و همدل تبدیل شوید.

#### ۴- آموزش:

مهمترین دلیل ترس و اضطراب از هر موضوعی جهل و ناآگاهی نسبت به آن موضوع می‌باشد که ضروری است برای کاهش ترس و اضطراب‌های نوجوانی آموزش‌های لازم در مورد بلوغ، مهارت دوست‌یابی، مهارت حل مساله، گذراندن اوقات فراغت، مهارت برنامه‌ریزی درسی و مواردی از این قبیل به نوجوان آموزش داده شود.

#### ۵- برقراری رابطه دوستانه و عاقلانه:

ما والدین با مراقبت دوستانه و عاقلانه خود احساس ایمنی و اطمینان را در وجود نوجوان ایجاد می‌کنیم. این رابطه دوستی که در رفتار با فرزندان در سن بلوغ در پیش گرفته ایم به معنی اینکه تمام خطاها و لغزش‌هایش را ندید بگیریم، نیست! بلکه منظور یک رابطه روان و متعادل است.

#### ۶- اعتماد سازی:

باید بیاموزیم که چگونه حس اعتماد نوجوان را نسبت به خودمان جلب و جذب کنیم، چنانچه اعتماد میان نوجوان و والدین کم‌رنگ شود او برای حل مسائل خود به دیگران مراجعه می‌کند.

#### ۷- ارتباط کلامی مقدمه ارتباط عاطفی:

ما والدین با تنظیم ساعات کار خود و بسترسازی مناسب در منزل بایستی فرصت کافی برای «ارتباط‌های کلامی» با اعضای خانواده به ویژه نوجوان را فراهم آوریم چرا که ارتباط کلامی خود مقدمه «ارتباط عاطفی» است که نوجوان مخصوصاً در دوران بلوغ سخت به آن نیازمند است.

#### ۸- تاکید بر محبت و پرهیز از خشونت:

ارتباط با نوجوان در حال بلوغ اگر بر اساس عشق و علاقه و صمیمیت استوار باشد اعتماد به نفس را در او تأمین و تضمین می‌نماید و اگر با فشار و خشونت همراه باشد ممکن است موجب اختلال عصبی و دشواری‌های روانی در او شود.

#### ۹- الگوهای رفتاری والدین:

نوجوان علاقمند است که والدین دارای شخصیتی مستحکم و با ثبات و پایدار باشند چون به اتکاء شخصیت و همانند سازی آنان نیازمند است و توجه والدین به الگوهای رفتاری خود مورد تاکید است.

## ۱۰- پرهیز از مناقشات خانوادگی:

خانه بایستی محل آرامش و امن و مستحکمی برای اعضاء خانواده به ویژه نوجوان باشد. مناقشات، جر و بحث‌ها و دعوای علنی والدین به آن لطمه نزند و بهانه گریز نوجوان از خانواده را فراهم نیاورد.

## ۱۱- گوش دادن:

با نوجوان صحبت کنیم و به سخنان او با علاقه گوش فرا دهیم و بدانیم که خوب گوش کردن به حرف‌های نوجوان رمز ارتباط موثر با اوست.

## ۱۲- تکیه بر نقاط قوت:

با مشاهده ی برخی ضعف‌ها، نوجوان را تحقیر و سرزنش و یا با دیگران مقایسه‌اش نکنیم بلکه بیشتر سعی نمائیم برای از بین بردن ضعف‌هایش، قوت‌هایش را تجلی بخشیم.

## ۱۳- انتظار به اندازه:

با کسب شناخت همه جانبه از نوجوان در سن بلوغ باید بدانیم هنوز تمام ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری او کامل نشده است. و خطا و اشتباه در رفتار او بسیار مشاهده می شود. اما با صبر و حوصله می توان کم کم مشکلاتش را مرتفع کرد. پس به اندازه ی توان و ظرفیت وجودیش از وی انتظار داشته باشیم.

## ۱۴- اجازه خطا کردن به فرزند در حال بلوغ بدهیم:

نوجوان بایستی بیاموزد که از مشکلات گریزان نباشد بلکه برای حل مشکلاتش به دنبال کشف راه حل باشد و این زمانی است که اجازه خطا کردن را به او بدهیم تا از خطا کردن احساس گناه نکند و بتواند فرصت یافتن راه حل را بیابد.

## ۱۵- مشورت با نوجوانان در دوران بلوغ:

باید والدین کم کم یاد بگیرند که نبایستی عقاید خود را بر او تحمیل کنند بلکه بایستی او را تحمل کرد و با مشورت گرفتن از او در امور خانه در کسب استقلال یاریش کنند.

## ۱۶- فعال بودن نقش پدر در تربیت نوجوان:

همان‌گونه که «مادر» نخستین گذرگاه کودک و نوجوان به زندگی اجتماعی است آنچه که بسیار مورد نیاز یک نوجوان است وجود «پدری» است که خانواده بتواند بر او تکیه کند. «پدری» که گرم، مهربان و پرشور باشد.

## ۱۷- پذیرش بدون قید و شرط نوجوان در سن بلوغ:

یکی دیگر از نمونه های رفتار با فرزندان در سن بلوغ این است که فرزندمان را همانطور که نشان می‌دهد بپذیریم نه آن‌طور که در رویا و تخیل خویش تصور می‌کنیم و بدانیم اگر نوجوان و فرزند در حال بلوغ در خانواده مورد احترام قرار گیرد، یاد می‌گیرد خودش را آن‌طور که شایسته هست بپذیرد.

## ۱۸- جلوگیری از تنهایی فرزندان پس از بلوغ:

از دوران بعد از بلوغ باید والدین مراقب تنهایی های نوجوانانشان باشند. چرا که بسیاری از مسایل و انحرافات ریشه در تنهایی های بی حساب و کتاب فرزندان، چه در خانه و چه در خارج از منزل دارد. البته این به معنای فضولی و سرک کشیدن گاه و بیگاه ناراحت کننده نیست.

### **برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به منابع ذیل مراجعه فرمائید:**

- الف. روان شناسی نوجوانان و جوانان، سید احمد احمدی، نشر نخستین، تهران: ۱۳۷۸.
- ب. بلوغ تولدی دیگر، محمود محمدیان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- ج. مباحثی در روان شناسی و تربیت کودکان و نوجوانان، دکتر غلامعلی افروز، انتشارات سازمان انجمن اولیاء و مربیان.
- د. خانواده و مسائل جنسی کودکان، دکتر علی قائمی، انتشارات سازمان انجمن اولیاء و مربیان.

دفتر مشاوره مدرسه

بهمن ۹۵



دفتر مشاوره و خدمات روانشناختی سیدالشهدا(ع)

جدول زمانبندی برنامه های

چهارمین همایش دانش افزایی والدین

## « بلوغ و تربیت جنسی »

عنوان برنامه	زمانبندی
دریافت بروشور، برگه طرح سوال و فرم نظرسنجی	۱۵:۲۰
آغاز برنامه (تلاوت قرآن کریم و پخش سرود جمهوری اسلامی ایران)	۱۵:۳۰
اطلاع رسانی از فعالیتهای و خدمات جدید دفتر مشاوره دبیرستان توسط جناب آقای للحج روانشناس دبیرستان و مسئول دفتر مشاوره و خدمات روانشناختی سیدالشهدا(ع)	۱۵:۴۰
سخنرانی جناب آقای دکتر زارعیان با موضوع: « بلوغ و تربیت جنسی »	۱۶:۰۰
جمع آوری برگه های طرح سوال جهت ارائه به سخنران و جهت دهی بحث به سمت موضوعات مورد سوال والدین	۱۶:۳۰
پذیرایی، عودت فرمهای نظرسنجی بازدید و استفاده از غرفه جزوات موسسه «شاره های تربیتی» پایان جلسه	۱۷:۳۰

با مادر راه رشد و تعالی همراه شوید.