

**۵ اشتباه رایج والدین که نباید در ارتباط با فرزند نوجوان شان مرتکب شوند**

## پیش بینی منفی درباره آینده «نوجوانان»، ممنوع!



فاطمه قاسمی | مترجم

منبع: سایت webmd.com

### تربیت فرزند

کودک دپروز، نوجوان امروز است و نسبت به چند سال قبل، سازش ناپذیرتر، کم تحمل تر و متغیرتر شده است. در برابرش باید کمی محتاط بود و بهترین مهارت های پدر و مادری را به کار گرفت. انتظار می رود والدین در برابر چالش بزرگ تغییرات روحی، سنی، جسمی و اخلاقی نوجوان، بهترین عملکرد را داشته باشند. بی شک نوجوان شما همه محدودیت های تعیین شده، صوری و ظرفیت تحمل شما را در برابر خواسته های غیر منطقی اش امتحان خواهد کرد. با این همه اگرچه ممکن است قوانین وضع شده را زیر پا بگذارد و ناسازگاری کند اما همچنان فرزند شماست و همواره به شما احتیاج دارد. در ادامه به چند برخورد متداول و نادرست والدین و روش درست پیشنهادی آن می پردازیم.


### ۱ از پیش بینی های منفی بپرهیزد

به گفته دکتر ریچارد لرنر، مدیر موسسه تحقیقاتی روان شناسی نوجوانان در دانشگاه تافتس، برخی والدین به محض روبه رو شدن با مرحله نوجوانی فرزندشان، خود را در برابر امتحانی سخت می یابند و بی هیچ تلاشی برای تغییر وضعیت، فرزند محبوب شان را مانند هیولایی غیر قابل پیش بینی می بینند. این باعث می شود که سال ها، شما و فرزند نوجوان تان در خانه بدون هیچ رضایت و خوشحالی در کنار هم زندگی کنید و غیر مستقیم این پیام را به او بدهید تا زمانی که کار بدی از وی سر نزنند و مطابق با میل و خواسته شما رفتار کند، فرزند خوبی است. باید توجه داشت که گاهی پیش بینی های مداوم و منفی در باره آینده آن ها باعث ترویج رفتار های پر خطر می شود.

#### ● چه کنیم؟

بر علایق و سرگرمی های او تمرکز کنید حتی اگر آن ها را قبول ندارید و در کم نمی کنید. با این کار شما یک راه

## مادر وسواسی ام قبول نمی کند که به شدت وسواس دارد!



**تا به حال مطالب زیادی درباره راه های درمان وسواس چاپ کرده اید اما من ندیده ام. به اطرافیان افراد وسواسی بگویید چه کنند.** مادری ۴۵ ساله دارم که به شدت وسواسی است. فقط چند دقیقه طول می کشد تا دست هایش را بشوید. به تمیزی خانه هم خیلی حساس است و این باعث می شود که ما، من، دو برادرم و پدرم دعوا کند. قبول هم نمی کند که وسواس دارد. ما باید چه کار کنیم؟

نجمه عابدی شرق | دانشجوی دکترای تخصصی روان شناسی بالینی

### مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، اختلال وسواس فقط مشکل شخصی نیست و تأثیر بسیار زیادی بر اعضای خانواده و روابط شخصی فرد می گذارد و همچنین همه اعضای خانواده تحت تأثیر این مشکل قرار می گیرند به خصوص زمانی که مادر خانواده درگیر این اختلال شود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده از شرایط به وجود آمده رنج بیشتری می برند. با این حال و با توجه به توضیحات شما، جای خوشحالی بسیار دارد که علاقه مند به همکاری برای رفع این مشکل هستید زیرا زمانی که اعضای خانواده اطلاعات کافی در باره این اختلال پیچیده به دست آورند، می توانند نقش کلیدی در موفقیت در مان داشته باشند.

#### ● مادر تان را از اثرات وسواس اش مطلع کنید

بهرتر است در اولین قدم لحظاتی با مادر تان صحبت کنید و او را از چگونگی اثرات وسواس اش در زندگی شما و دیگر اعضای خانواده مطلع کنید. احتمالاً راه هایی که تا کنون در تعامل با مادر تان به کار برده اید، چندان کار ساز نبوده است. البته تا حدودی طبیعی است و شما می توانید با فروتنی در این باره با مادر تان صحبت و اشتباه تان را قبول کنید و به جای فرار، به عنوان یک فرد موثر در راه درمان این مشکل قدم بردارید.

#### ● اختلال وسواس را بشناسید

به طور معمول فرد وسواسی از افکار و اعمال وسواسی خود احساس شرمندگی و سعی می کند آن را از دیگران مخفی کند. زمانی که شما و مادر تان در ک و شناخت بیشتری از وسواس پیدا کنید، مادر تان علایم بیشتری را مطرح می کند و این آغاز کار است. به وی نشان دهید که سعی دارید وسواس را بفهمید و می خواهید با کمک هم شناخت بهتری در این زمینه به دست آورید.

#### ● از در مان نا امید نشوید

زمانی که با وجود اختلال شدید، فرد بیماری خود را انکار

ارتباطی امن و دوستانه با او برقرار خواهید کرد و چیز های زیادی از او یاد خواهید گرفت.

### ۲ بیش از حد به کتاب های تربیتی متکی نشوید

گاهی اوقات والدین به جای اعتماد به راهکار های شخصی خود به عنوان اولین قدم، فورا به مشاوران روی می آورند یا سعی می کنند رفتار های تربیتی را مو به مو بر اساس کتاب های روان شناسی آموزش دهند. مطالعه این کتاب ها هرگز بد نیست اما زمانی این کتاب ها مشکل ساز می شوند که والدین، راهکار های آن را با روش های شخصی خودشان مقایسه می کنند و هر جا که احساس کنند با سبک تربیتی خودشان هماهنگی ندارد، شدیداً مضطرب می شوند و اعتماد به نفس خود را از دست می دهند.

#### ● توصیه چیست؟

در کنار مطالعه کتاب های تربیتی و روان شناسی کودک و مشورت با کارشناسان مربوط، به آن چه از آن ها یاد گرفتید

و تجربیات خود اعتماد کنید و بهترین تصمیم را برای خود و خانواده تان بگیرید.

### ۳ زیاد به موارد بی ارزش گیر ندهید

ممکن است مدل مو یا لباس پوشیدن فرزندتان را نپسندید یا دوستانش را قبول نداشته باشید. قبل از هر اقدامی، یک نگاه کلی به این قضیه داشته باشید و تا جایی که فرزند شما در معرض خطر قرار نگیرد، اجازه دهید تا خود انتخاب کند و خود نتیجه رفتارش را تجربه کند. والدین نمی خواهند فرزندشان در، ناامیدی، شکست و خطر را تجربه کند، به همین دلیل بیش از حد مواظب فرزندانشان هستند. این گونه محافظت از آن ها در برابر واقعیت های زندگی، فرصت های یادگیری زیادی را از آن ها خواهد گرفت و در بزرگ سالی در شرایط بحران دچار مشکل خواهند شد.

#### ● پیشنهاد چیست؟

شکی نیست که تا بزرگ سالی، شما همچنان پدر و مادر،

راهنما و حامی او خواهید بود اما گاهی خودتان را کنار بکشید و بگذارید او خودش به جلو گام بردارد، تصمیم بگیرد، انتخاب و تجربه کند.

### ۴ مسائل بزرگ را نادیده نگیرید

اگر در مواردی به نوجوان خود شک کردید، مثلاً این که مصرف کننده مواد مخدر است یا روابط ناسالمی دارد، صرفاً تماشاگر نباشید و قبل از این که تبدیل به مشکل بزرگ تری شود، دست به کار شوید. سنین بین ۱۳ تا ۱۸ سالگی زمانی است که والدین باید ارتباط نزدیک تری با آن ها و از مسائل آن ها بیشتر خبر داشته باشند. از تغییرات ناگهانی رفتاری، اخلاقی، ظاهری، جسمی، عملکرد تحصیلی و روابط دوستی آن ها به سادگی چشم پوشی نکنید.

#### ● راهکار چیست؟

با دیدن یک شیء یا مورد مشکوک در اتاق یا کیف او لازم است بیشتر مراقب باشید و در صورت مشاهده موارد جدی تر با یک متخصص مشورت کنید.

### ۵ در سخت گیری هایتان افراط و تفریط نکنید

والدین گاهی با این احساس که کنترل نوجوان از دست شان خارج شده با هر قدم اشتباه او، سرزنش اش می کنند. برخی دیگر برای این که در روابط شان با فرزند دچار مشکل نشوند یا دلخوری پیش نیاید و روابط در صلح و صفا باقی بماند، از خطاهای او به راحتی می گذرند. به شما هشدار می دهیم که هیچ کدام از این روش ها درست نیست. باید بین آزادی هایی که به او می دهید و فرمانبرداری او از قوانین شما تعادلی برقرار شود. اگر به مطیع بودن او بیش از حد تاکید کنید، موفق خواهید شد که همیشه مطابق با میل شما رفتار کند اما به چه قیمتی؟ نوجوانی که در محیطی با سخت گیری زیاد رشد کرده است، قدرت حل مشکلات و مدیریت آن را از دست خواهد داد، چون این شما بوده اید که همیشه به جای اوتصمیم گرفته اید. با این حال، نظم و انضباط کم هم چاره ساز نیست. نوجوانان به قوانینی روشن و واضح نیاز دارند تا از آن برای کشف دنیای بزرگ تر استفاده کنند. شما به عنوان پدر و مادر، مسئولیت آموزش ارزش ها و قوانین خانواده به فرزندتان را دارید. یادتان باشد که تأثیر نفوذ شما بر بچه ها، خیلی عمیق تر از آن است که فکرش را بکنید. با وجود این که این تمایل از طرف فرزند شما معمولاً در ظاهر نشان داده نمی شود، زمان بیشتری برای بودن با نوجوان خود سپری کنید.

#### ● توصیه مهم ما به شما چیست؟

برایش خانه ای امن و صمیمانه فراهم کنید تا مطمئن شود که هر بار بعد از هر شکست می تواند به آغوش گرم خانواده اش برگردد.

نگاهی روان شناسانه به کلیپ پر باز دید جاسازی GPS

در کفش همسر برای چک کردن او

## هیجان دارد اما نتیجه نه!



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت

یکی از پر باز دیدترین پست های شبکه های اجتماعی در چند روز اخیر، فیلمی از کار گذاشتن یک دستگاه GPS در پاشنه کفش یک مرد توسط همسرش است! ظاهر! این خانم که می خواسته از جزئیات محل های رفت و

### شبکه های اجتماعی

ظاهرا! این خانم که می خواسته از جزئیات محل های رفت و

#### ● این کنجکاوی چه نتیجه ای دارد؟

قبل از هر چیز باید توجه داشت که بیشتر این کنجکاوی ها نتیجه مطلوبی در بر ندارد. مثل یک بازی دزد و پلیس که در نهایت فردی که مورد تعقیب است، مورد توجه بیشتر قرار می گیرد و از این ماجرا لذت می برد. اگر فردی این کار را انجام دهد باید از خودش بپرسد که این کنجکاوی چه نتیجه ای دارد؟ این اولین سوالی است که باید از خودتان بکنید. اگر بتوانید مچ همسر تان را بگیرید، چه نتیجه و فایده ای خواهد داشت؟ آیا می تواند جلوی رفتارش را بگیرد یا او در نهایت طلبکار هم خواهد شد؟ یعنی ممکن است شمارا به خاطر این رفتار تان متهم کند! مراقب باشید که همسر تان به خاطر اشتباه شما خود را تیره نکند. مثلاً گفتن این جمله ها که «رفتار تو هم اشتباه بوده که مرا تعقیب کردی» و «تو به خاطر بی اعتمادی به من باعث شدی تا اقدام به چنین کاری کنم» و... عاقبت چنین رفتار هایی است.

#### ● درگیر این بازی برای هیجان نشوید

این رفتار خودش یک بازی است که می تواند با هیجان زیادی همراه باشد اما شمارا الکی سرگرم می کند. شما با این کار سرگرم این بازی می شوید و حواس تان از بقیه مسائل زندگی پرت و شک تان هر روز بیشتر از گذشته می شود. ممکن است همسر تان در کنار این بازی به رفتار های دیگری بپردازد که شما دوست ندارید ولی به قدری به تعقیب و گریز او مشغول می شوید که دیگر فرصت فکر کردن به برخی نیازها و انتظارات خود را نخواهید داشت.

#### ● رفتار را عادی جلوه خواهید داد

این رفتار هر زمانی که لو برود، از قبح آن در نگاه شوهر تان می کاهد. فراموش نکنید که اگر فردی بخواهد مخفی کاری کند، هزاران راه حل به ذهن اش می رسد و هر بار از راه حل های جدیدی استفاده می کند و دیوار حاشا برای



با اسکن این کد می توانید این کلیپ را تماشا کنید

آمد شوهرش مطمئن شود، دست به چنین اقدامی زده است. هر چند این اقدام با واکنش های طنز بسیاری در شبکه های اجتماعی روبه رو شده اما از لحاظ روان شناسی هم قابل بررسی است که در ادامه چند نکته خطاب به افرادی که تصمیم به چنین کارهای می گیرند، خواهید خواند.

این افراد بلند است. در ضمن انجام چنین کار هایی به محض لو رفتن باعث می شود که همسر تان هیچ وقت در کنار شما احساس آرامش نکند و این بدترین اتفاق برای زندگی مشترک محسوب می شود.

#### ● چرا صادقانه با همسر تان صحبت نمی کنید؟

بهترین راه حل این است که صادقانه در باره احساس تان حرف بزنید و بگویید که رفتار های شک برانگیز همسر تان چه تأثیری بر زندگی مشترک شما و ارتباط تان گذاشته است. معمولاً افرادی که مخفی کاری می کنند، کم کاری هایی در زندگی مشترک دارند و همسر این افراد می توانند انتظارات خود را از همسر شان مطالبه کنند. مثلاً مردی که دیر به خانه می آید، همسرش به جای این که بگوید «چرا این قدر دیر آمده ای؟!» بهتر است که بگوید: «دوست ندارم این قدر دیر به خانه بیایی.» یا «وقتی این قدر دیر به خانه می آیی، احساس تنهایی می کنم.» واضح است که صحبت کردن در این باره بهتر از تعقیب کردن و تله گذاشتن برای اوست.



نوشته ها

### خطرات یک مشاور

## گریه کردن با آهنگ شاد!

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

این هفته از مادری خواهید خواند که باید های خانه داری خسته اش کرده، دختری که نگران مادر افسرده اش شده و دغدغه هایی که یک بچه هفت ساله نابینا دارد.

### ● از نقش های تکراری مان خارج شویم!

۴۵ ساله است، مرتب و آراسته. با شروع حرف زدنش، چشم هایش هم به اشک می نشیند و می گوید: «خسته ام اما واقعا خجالت می کشم بگم از چی؟» می گویم: «راحت باشید.» می گوید: «از صبح و صبحانه آماده کردن، از دلواپسی برای ناهار، از ریختن لباس ها در لباس شویی، از پهن کردن شان روی بند، از تمیز کردن خانه، از جارو کشیدن، از یختن، از همه کار هایی که «باید» بکنم...».

همه ما جایی از زندگی شاید آرزو کرده باشیم برای لحظاتی هم که شده از نقش های تکراری مان خارج شویم. از «باید هایمان» فاصله بگیریم. برای ساعتی هم که شده، بر نیم زير همه وظایف مان. لذت بخش ترین قسمت های زندگی هم وقتی با «باید» ها همراه می شوند، نفس گیر ترین اند.

### ● آدم هایی که فقط دنبال آرامش هستند

ستایش هفت ساله است و نابینا. امروز برای من انگشتی هدیه آورد که خودش درست کرده بود. دستم کرد و من گفتم: «خیلی قشنگه». از من پرسید:

«دستت بمونه؟» و من قول دادم تا آخر امروز دستم باشد. رفت و ۲۰ دقیقه بعد با پدرش برگشت. پدرش تا وارد شد به دست من نگاه کرد. حس کردم نفس راحتی کشید و فوراً به ستایش گفتم: «بیا، اینم خانم د کتر، برو خودت دست بزنی تا مطمئن شی.»

با هم کنار آمدند و ستایش به دست هایم دست زد تا مطمئن شود هنوز انگشتش در انگشتم است. آن وقت لبخند زد.

پدرش گفت: «خیلی بده به خانم دکتر اعتماد نکردی.» به ستایش گفتم تمام امروز هر وقت دلش خواست باید تا مطمئن شود انگشتش دست من است.

به اعتمادی بی اعتمادی فکر نمی کنم. گاهی آدم ها دنبال آرامش هستند. درست مثل وقتی که برای هزارمین بار از کسی می پرسی: «دوستم داری؟» و دلت می خواهد مثل بار اول بشنوی: «دوست دارم.»

#### ● وقتی آسمانت ابری باشد

مادر و دختر با هم آمده اند. برای مادر با تشخیص افسردگی، درمان را شروع می کنم.

از در که بیرون می روند، دختر با تردید بر می گردد و می گوید:

«بخشید، به چیزی می خواستم بگم. مامانم با آهنگ های شاد هم گریه می کند. این دیگه خیلی عجیبه.» با خودم می گویم که عجیب نیست. وقتی آسمانت ابری باشد، هر صدایی در شرشر باران و رعدا برها گم می شود. زیباترین تصویر هام از پشت شیشه باران زده تار و مبهم اند.