

# پایه‌پا در مسیر نوجوانی

## سخنی با پدران

■ مهسا اسماعیلی، مشاور کودک و نوجوان



برای پیمودن کوه است، کوهی که شما پیش از این پیموده‌اید و نسبت به آن شناخت دارید، یعنی همان دوران نوجوانی که خودتان سپری کرده‌اید. هرکدام از شما کوله‌های کوه‌نوردی خود را دارید و به جای یکدیگر آن را حمل نمی‌کنید. به طور قطع در طی مسیر کوه‌نوردی به نوجوان خود آگاهی می‌دهید، همان‌طور که باید در مسیر نوجوانی‌اش به او آگاهی دهید. در هنگام پیمودن کوه، فرزندتان خسته می‌شود و پیشنهاد می‌کند بنشینید، جاهایی که خطر ندارد پیشنهاد او را قبول می‌کنید و جایی که سمت دره هست با او مخالفت خواهید کرد، درست مانند مسیر نوجوانی که او را از خطرات مسیر آگاه خواهید کرد. به فرزند خود بگویید من در مسیر نوجوانی همچون مسیر کوه‌نوردی، هم‌نورد تو هستم اما قرار نیست تو را بر شانه‌هایم بنشانم یا به جای تو مسیر را بروم. تفاوت من با تو این است که من یک بار این مسیر را رفته‌ام و اگر جایی موافقت یا مخالفتی می‌کنم به این دلیل است که یک بار این مسیر را تجربه کرده‌ام. با این حال و در نهایت خودت باید این مسیر را بروی و من امیدوارم به مقصد خوبی برسی، لذت ببری و من نیز از لذت تو لذت خواهیم برد.

در خلال این مسیر از خاطرات نوجوانی خود

با من لجبازی کند، این که من امیدی به او ندارم، همه و همه مثل یک سد جلوی دید شما را می‌گیرد و تا کار اشتباهی از نوجوانتان سر بزند واکنش‌های تندی نشان خواهید داد. پس موانع (نگرش‌های اشتباه) را کنار بزنید تا بتوانید تعامل بهتری با نوجوان خود داشته باشید.

### ایستگاه دوم، روبه‌رو شدن با نوجوانی

شاید بگویید که نگران هستیم و من خواهم گفت که نگران باشید، اما به دنبال راه حل هم بروید. این باور که ارتباط با نوجوان غیر ممکن است زمانی محقق می‌شود که شما به عنوان پدر با نوجوانتان شبیه به دوران کودکی‌اش رفتار کنید، یعنی فقط آموزش دهید و نقش تربیتی داشته باشید، نصیحت کنید و وارد دنیای نوجوانتان نشوید، به آن‌ها اعتماد نکنید و اجازه تصمیم‌گیری در برخی مسائل را به آن‌ها ندهید. ممکن است نوجوان در برخی تصمیم‌گیری‌ها دچار اشتباه شود اما توانایی‌هایی نیز دارد. پس این باور که دیگر دیر شده است و نمی‌شود کاری کرد را کنار بگذارید. سخت است اما هیچ‌گاه دیر نیست.

### ایستگاه سوم، هم‌نوردی با او

رابطه شما با فرزندتان همچون هم‌نورد بودن

در این مطلب به ارتباط پدران و پسران خواهیم پرداخت و سعی خواهیم کرد تا با یادآوری نمونه‌هایی از نکات کاربردی، شما والدین محترم را در این مسیر یاری کنیم.

### ایستگاه اول، برداشتن موانع نگرشی

کمی به دیدگاهتان درباره نوجوانی فکر کنید و ببینید که تا اسم نوجوان می‌آید چگونه ذهن می‌رود به سمت این که «ای وای نوجوانی دوره سختی است یا ای وای من هم نوجوان دارم.» بهتر است به جای این حرف‌ها به خودتان بگویید، «من نوجوانی دارم که مثل همه مراحل سنی دیگر این دوره را هم می‌گذراند، اما من می‌خواهم یک پدر آگاه باشم و ارتباط مؤثری را با پسرم تجربه کنم تا این دوره به خوبی طی شود.» پس بیایید به عنوان قدم اول، نگرش خودمان را عوض کنیم و به جای این که نوجوانی را دوره سرکشی و حاضر جوابی و سردرگمی بدانیم، این دوره سنی را زمان استقلال طلبی، زمانی برای جست‌وجوی هویت و زمان هیجان طلبی بدانیم. نوجوانی بحران نیست نوعی چالش است، چالشی که می‌تواند تهدید ایجاد کند یا نه تبدیل به یک فرصت شود. این نگرش که نمی‌توانم با نوجوانم ارتباط خوب برقرار کنم، این که او به صورت تعمدی می‌خواهد

بگویند از تغییراتی که در زمان بلوغ تجربه کرده‌اید و احساسات و هیجاناتی که از این تغییرات داشتید. می‌توانید از تجربه زمانی که پشت لب‌تان سبز شد یا او حرف بزنید و با از تجارب مختلف خود در این باره بگویند. از فکرها، اهداف و آرزوهایتان بگویند. حواستان باشد که این خاطرات به هیچ وجه نباید جنبه مقایسه‌ای داشته باشد. به عنوان مثال نگویند که من آن زمان سختی بسیاری کشیدم و از پانزده سالگی مشغول به کار بودم اما تو راحتی، همه چیز در اختیار داری و سختی نمی‌کشی. از عشق و هیجانات نوجوانی صحبت کنید و از او بخواهید در عشق عجله نکند تا به یک ثبات نسبی در هیجانات عاطفی خود برسد. این صحبت‌ها اعتمادی متقابل بین شما و نوجوانتان ایجاد خواهد کرد.

### ایستگاه چهارم، ورود به دنیای نوجوانی

برای این که هم نورد خوبی در مسیر نوجوانی فرزندتان باشید باید دنیای او را به خوبی بشناسید و به دنیای او وارد شوید. پس علایق نوجوانتان را بشناسید و در همان جهت همراهی‌اش کنید. اگر او به فیلم‌های اکشن علاقه مند است یا ورزش خاصی را می‌پسندد که مورد علاقه شما نیست، با این حال از همراهی‌اش غافل نشوید. با هم به تماشای فیلم بنشینید، در مورد آن صحبت کنید، زمانی را به ورزش اختصاص دهید و این‌گونه صمیمیت خود را با فرزندتان بیش‌تر کنید. وقتی او غرق در بازی‌های موبایل است به جای سرزنش گاهی با او همراه شوید و کنجکاو به خرج دهید که مشغول چه بازی است، از روند بازی از او سؤال کنید و هم شما کمی هم بازی‌اش شوید.

وقتی شما وارد دنیای او شوید، می‌توانید به راحتی در مورد آسیب‌های نوجوانی، بلوغ و مسائل جنسی به او اطلاعات دهید. در مورد آموزش مسائل جنسی و روابط با جنس مخالف برای او وقت بگذارید و نگذارید نگرش فرزندتان در مورد مسائل جنسی از

طریق رسانه‌ها، فضای مجازی و یا مکالمات دوستانه شکل بگیرد.

### ایستگاه پنجم، شنونده بودن

با ورود فرزندان به سن نوجوانی او دیگر یک کودک نیست که بخواهیم مرتب به او آموزش دهیم و خوب و بد را برایش تفکیک کنیم. او به سنی رسیده است که نیاز به استقلال دارد و از این که مرتب آموزش ببیند و پند و اندرز بشنود، بیزار است. وقتی به خانه می‌آید نزد نوجوانتان بروید و سعی کنید به جز مسائل درسی از حال و روزش با خبر شوید. در مورد علاقه مندی‌هایش بپرسید و به حرف‌ها و نیازهایش بدون قضاوت و سرزنش گوش دهید. وقتی نوجوان شما ببیند که بدون سرزنش و قضاوت به او گوش می‌دهید در هر موقعیتی به شما اعتماد می‌کند و مسائل خود را با شما در میان خواهد گذاشت.

### ایستگاه ششم، الگویی برای آینده

بدانید فرزند شما از همان

کودکی چون دوربینی دقیق نحوه تعامل شما با همسران را ضبط می‌کند. الگویی که شما برای پسران ایجاد می‌کنید، نقش تعیین‌کننده‌ای در آینده او با همسرش دارد. مشاهده ارتباط و تعامل صحیح والدین با یکدیگر به نوجوان کمک می‌کند تا به خوبی تفاوت‌های رفتاری دو جنس را درک کند. وقتی والدین در زمان اختلاف، احترام یکدیگر را حفظ می‌کنند نوجوان متوجه می‌شود که در هر شرایطی احترام والدینش را حفظ کند و کمتر درگیر رفتارهای پر خاشگرانه شود. وقتی شما همراه با پسران به گل فروشی می‌روید و برای همسران گل می‌خرید، وقتی از مادرش جلوی او انتقاد نمی‌کنید و یا به هر بهانه‌ای از زحمات‌های او تشکر می‌کنید، این رفتارها تأثیر زیادی در رابطه شما با او خواهد گذاشت. توجه کنید که فرزند شما در آینده یک شوهر و پدر خواهد بود، پس امروزتان را برای آینده‌ای زیباتر برای او بسازید. ■

