

سلامت روان نوجوانی

گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

تیر ماه ۱۳۹۱

فهرست مطالب

تعریف نوجوانی

تعریف استقلال

تعریف استقلال در نوجوانی

چگونگی شکل گیری استقلال در نوجوانی

تکالیف رشدی نوجوان

تکالیف والدین برای استقلال نوجوان

افسردگی در نوجوانی

اختلالات خوردن

بحران نوجوانی

گذر از نوجوانی

خطر جویی در نوجوان

سو مصرف مواد در نوجوان

اقدام در مقابل مواد

تاثیر رسانه بر نوجوان



نوجوانی چه دوره ای است ؟

نوجوانی مرحله ی انتقال از کودکی به بزرگسالی و یکی از دوره های طولانی زندگی است که تغییراتش بسیار سریع روی می دهد و با تغییرات ژرف زیست شناختی ، روان شناختی و اجتماعی مشخص می شود . شروع تغییرات جسمانی و فیزیولوژیک نوجوانی با سرعت گرفتن رشد فیزیکی (افزایش وزن و قد) و آغاز رشد جنسی مشخص می شود، و با تغییرات بدنی همراه است که این تغییرات رابطه ی مستقیمی با فعالیت هورمون های جنسی در بدن دارد ، این تغییرات شامل : رشد اندام های تناسلی ، بلند شدن ریش پسرها و بزرگ شدن پستان دخترها ، کلفت شدن صدای پسرها ، رشد عضلانی و پهن شدن شانه ها در پسرها ، قد کشیدن و بزرگ شدن ناگهانی و قاعدگی در دخترها و بسیاری تغییرات بدنی دیگر است . شروع تغییرات روان شناختی با تسریع رشد شناختی (تفکر و استدلال) و رشد شخصیت خود را نشان می دهد ، در شروع نوجوانی تفکر ، معمولاً انتزاعی ، مفهومی و آینده گرا می شود ، نوجوان راه حل های مختلفی برای مسائل می یابد ، بین واقعیت و امکان ها تمایز قایل می شود ، فرضیه ها را می آزماید و به تفسیر امور می پردازد و در مورد افکارش فکر می کند . بسیاری از نوجوانان خلاقیت قابل ملاحظه ای از خود نشان می دهند که در زمینه نگارش ، موسیقی ، هنر ، شعر و ورزش و ...تظاهر می کند . یکی از سوالاتی که برای هر نوجوانی ایجاد می شود سوال « من کیستم ؟ » است ، به دنبال این سوال نوجوان در جست و جوی هویت یابی در دوران نوجوانی اهمیت می یابد و نوجوانان به فکر جایگاه اجتماعی خود می افتند این که « در آینده چه

کاره می شوند ؟ » برای آن ها مهم می شود ، در حقیقت یکی از مهم ترین جنبه های رسیدن به هویت برای آن ها تصمیم گیری در مورد تحصیل و شغل آینده شان است .

از نظر رشد اجتماعی ، نوجوانی دوره ی آماده سازی برای پذیرش نقش آتی خود به عنوان یک بزرگ سال است . اجتماعی شدن یک فرآیند همیشگی و بسیار ضروری برای نوجوان هاست که از طریق تاثیر والدین ، هم سالان ، مدرسه و رسانه های گروهی صورت می گیرد. جنس و طبقه ی اجتماعی -اقتصادی نوجوان ها نیز روند اجتماعی شدن آن ها را تحت تاثیر قرار می دهد . نوجوانی معمولاً به سه دوره تقسیم می شود . اوایل نوجوانی (از سن ۱۲ ت ۱۴ سالگی) دوره ای است که بسیاری از تغییرات واضح جسمی و رفتاری در نوجوان مشاهده می شود ؛ اواسط نوجوانی (بین سنین ۱۴ تا ۱۶ سالگی) دوره ای است که بیش تر تمایل به مستقل بودن در آن ها مشاهده می شود و اواخر نوجوانی (بین سنین ۱۷ تا ۱۹ سالگی) مرحله ای است که شخص شروع به پذیرش مسئولیت های دوره ی بزرگسالی می کند و زندگی مستقل تری را آغاز می کند .



استقلال چیست و به چه آدمی مستقل می گویند

استقلال یکی از نیازهای انسان است همه ی انسانها به نوعی به دنبال مستقل شدن هستند به این معنی که فرد بتواند تصمیم گیری کند و روشهای زندگی خود را انتخاب کند، تجربه کند مرتکب خطا شود و مهارت بیاموزد

اگر می گوئیم نوجوانان تمایل به استقلال دارد معنایش این نیست که به وابستگی به خانواده تمایل ندارد وقتی تمایل به استقلال نوجوان نادیده گرفته شود در مواردی وی برای رسیدن به استقلال مجبور است نیازش را به وابستگی به خانواده نادیده بگیرد و این باعث می شود که ارتباطش را با خانواده اش قطع کند از خیر کمک های آنها بگذرد و نیاز خود به وابستگی را در ارتباط با دوستانش جست و جو کند .

در این زمان تعریف جدیدی از ارتباط نوجوان با خانواده شکل می گیرد تعریفی که نوعی احساس فردیت یافتگی هم در آن متبلور می شود در این هنگام نوجوان به خانواده اعلام می کند که :می خواهم خودم تصمیم بگیرم خودم تجربه کنم و این خودم ،خودم ها در واقع یک نوع اعلام استقلال است .در این طور مواقع والدین به سبب نگرشی که از قدیم نسبت به فرزند خودشان دارند و با توجه به وابستگی های دوران کودکی دایما گوشزد می کنند که این کار را بکن و آن کار را نکن این کار خوب است این کار بد است و... و این رویه را ادامه می دهند و به همان شیوه عمل می کنند در این مواقع است که به مشکل بر می خورند و درگیری اتفاق می افتد نوجوان اعلام می کند من خودم تصمیم خواهم گرفت اگر والد نسبت به این نوع نگرش یا تغییراتی که در این فرایند اتفاق می افتد آگاه باشد طبعا می تواند روش خود را تغییر دهد و متناسب با رشد نوجوان آنها هم تغییر کنند .



استقلال در دوران نوجوانی چه مفهومی دارد ؟

استقلال در دوران نوجوانی به معنای شناخته شدن نوجوان به عنوان یک شخصیت مستقل است شخصیتی که دارای ارزش و احترام ذاتی است این شخصیت برای خود مرز و محدوده ای خصوصی دارد و به این مرزهای خصوصی او احترام گذاشته می شود حق انتخاب و حق تصمیم گیری دارد و در قبال انتخاب های خود مسئول است .

همه ی این موارد را در سایر مراحل زندگی از جمله دوران کودکی هم می توان در درجات متفاوتی دید ولی در دوران نوجوانی این مسئله حساسیت خاصی پیدا می کند و دچار تحولاتی می شود بدین معنی که تا قبل از بلوغ کودک نیز واجد ارزش و احترام خاصی است و برای خود حریمی خصوصی دارد ولی نوجوان در راستای نیاز دیگری که همانا پذیرفته شدن و تحسین شدن از سوی دیگران است این ارزش و احترام را در رفتار دیگران نسبت به خودش جست و جو می کند و به رفتارهایی مثل سرزنش ،توهین یا تحقیر و نادیده انگاشته شدن به خصوص در حضور دیگران به شدت حساس می شود

استقلال نوجوان از خانواده چگونه اتفاق می افتد ؟

تا قبل از این که فرد به دوره نوجوانی برسد و خود را به عنوان یک فرد بزرگتر احساس کند اتکا به والدین برای او جایگاه ویژه ای دارد، او یاد گرفته در تصمیم گیری هایش به والدین خود تکیه کند چون آنها را قوی و قدرتمند می داند در کودکی فرد والدین خود را افراد توانمندی می داند که میتواند در سایه ی آنها و با تکیه بر آنها فعالیت خود را انجام دهد کم کم با ورود به دوره نوجوانی ارتباط وی با خانواده اش کم رنگ تر و تعاملش با دوستانش پر رنگ تر می شود این همان جایی است که نوجوان به تدریج ارتباط با محیط خارج را تجربه و استقلال از والدین را تمرین می کند دوست برای نوجوان نماد دنیای بیرون است دنیایی خارج از اصول و قوانین خانواده با قوانین نانوشته مختص خود

نوجوان تمایل دارد برخی از تصمیمات را خود بگیرد وی بیش تر از گذشته به حضور نزد همسالان گرایش دارد و می خواهد استقلال خانواده را تا حدی تجربه کند بنابراین ممکن است از فعالیت ها و موقعیت هایی که او را وابسته به خانواده نشان می دهد دوری کند از نظر او خانواده باید روی توانایی و قدرت وی حساب کنند و به او اعتماد داشته باشند چرا که او دیگر بزرگ شده است و می خواهد خودش برخی مسئولیتهای زندگی خود را به عهده بگیرد

در این راستا خانواده با مشکلاتی همچون سر باز زدن نوجوان از خواسته های آنان، مخالفت ورزیدن با افکار و تمایلات و اصرار در انجام فعالیتهای دلخواه خود مواجه است. آنان احساس میکنند که دیگر قادر نیستند به شیوه گذشته با او صحبت کنند. احساس می کنند نوجوان از آنان دور شده است

در ابتدای نوجوانی تمایل نوجوان به ارتباط با گروه همسالان زیاد می شود و تمایلش برای تعامل با خانواده کاهش می یابد. با این حال در اواخر این دوره پیوند های نوجوان با خانواده محکم تر می شود در واقع نوجوان در همان سالهای اول نیز پیوندش با خانواده سست نمی شود بلکه در کنار ارتباط با خانواده به تدریج مایل است جنبه های دیگری از ارتباط اجتماعی را تجربه کند



چگونه می توان استقلال اقتصادی ایجاد کرد :

آموزش دادن مهارت‌های زندگی به نوجوان از جمله مهارت‌های مربوط به کسب درآمد، پس از انداز و فعالیت‌های اقتصادی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است برای این که نوجوان درک صحیح و منطقی از استقلال اقتصادی داشته باشد لازم است از دوران کودکی، پدر و مادر سیاست‌های خاصی را مد نظر داشته باشند از جمله اینکه جوهی را در اختیار او قرار دهند و با افزایش سن او مبالغ این جوه را افزایش دهند و بعضی از مخارج ساده را نیز در قبال آن جوه به اختیار خود او بگذارند و بر نحوه خرج کردن این مخارج نظارت کنند

چگونه می توان به استقلال اجتماعی دست یافت :

در دوران کودکی فرزند غالباً در معیت پدر و مادر در مجالس و محافل شرکت می کند. در دوران دبستان نیز با شرکت در اردوهای دانش آموزی، حیطه‌های تعامل اجتماعی او افزایش می یابد و با پذیرش برخی مسئولیت‌های ساده در محیط آموزشی، فعالیت‌ها و مسئولیت‌های اجتماعی را تجربه می کند

در نوجوانی ارتباط اجتماعی به شیوه دیگری تعریف می شود و نوجوان انتظار دارد استقلال اجتماعی اش به رسمیت شناخته شود. کما اینکه دیگر حاضر نیست در مجالس خانوادگی حالت طفیلی و مازاد داشته باشد و انتظار دارد از او به صورت جداگانه دعوت به عمل آید

بنابراین ضروری است قبل از نوجوانی مبانی ارزشی فعالیت‌های اجتماعی، پذیرفتن مسئولیت و پاسخگو بودن در قبال این مسئولیت به او آموزش داده شود و در صورت انجام موفق مسئولیتش مورد تایید واقع شود تا دوران نوجوانی دچار مشکل نشوند نه تنها نباید مانع ارتباطات اجتماعی نوجوان شد بلکه باید زمینه معاشرت‌هایی را که برای او واجب است مثل شرکت در جلسه‌های آموزشی، علمی و دینی را فراهم کرد

این که معتقدیم والدین می بایست زمینه ارتباطات اجتماعی را فراهم سازند به این معنی نیست که نوجوان را در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار دهیم بلکه می بایست زمینه معاشرت امن را فراهم ساخت ولی درعین حال باید توجه داشت که محافظت نوجوان در برابر آسیب‌های اجتماعی با حذف روابط اجتماعی امکان پذیر نیست

علاوه بر استقلال طلبی در دوران نوجوانی چه تکالیف رشدی دیگری وجود دارد

۱- رشد جسمی: به این معنی است که فرزند شما از حالت کودکی به حالت بزرگسالی رشد می یابد

۲- رشد شناختی: منظور از رشد شناختی شیوه‌ی نگرش نوجوان نسبت به خود و اطرافیان و نیز شیوه‌ی تفکر و استدلال وی است سال‌های نوجوانی شیوه‌ی دیگری از استدلال شکل می گیرد این شیوه روش فرضیه سازی است

یعنی نوجوان فرضیاتی را بر اساس مشاهدات در ذهن خویش می سازد و بعد آنها را آزمایش می کند. شاید به همین سبب است که نوجوانان میل زیادی به تجربه کردن دارند

۳- شکل گیری هویت :

یعنی این که نوجوان می خواهد بداند کیست از کجا آمده است به کجا تعلق دارد چه افکار و اندیشه هایی دارد و چه مذهب، فرهنگ و ملیتی دارد در واقع باید خویشتن خودش را بشناسد شکل گیری هویت یکی از مهم ترین تکالیف نوجوانی است شناخت خویشتن به عنوان یک فرد مستقل با ویژگیهای منحصر به فرد خود از جمله مراحل شکل گیری هویت است. ولذا نوجوان از محیط بیرونی خود انتظار دارد او را همانگونه که هست و با همان ویژگی ها بپذیرند

۴- رشد اخلاق :

از دوران کودکی شروع می شود و مراحل مختلفی دارد. توجه کودک به اخلاقیات و خوب و بد زندگی براساس معیارهای ساده تری است در این دوران رعایت خوبی ها و اجتناب از بدی ها به علت ترس از تنبیه یا برای کسب پاداش یا تایید دیگران است. در دوره نوجوانی رشد اخلاقیات می بایست به حد اعلای خود برسد یعنی فرد رفتار خوب را برای خوب بودنش انجام دهد در این مرحله نوجوان بایستی بتواند در شرایط مختلف خوب و بد را تعریف کرده و براساس آن اقدام نماید مثلاً اگر نوجوان در این مرحله به رشد اخلاقی دست یابد مطمئن خواهیم بود حتی در غیاب والدین نیز دست به رفتارهای غیر اخلاقی نمی زند

از آنجا که عوامل متعددی در دستیابی به این مرحله رشدی دخالت دارند بدیهی است که همه افراد به آن نمی رسند شاید اعتماد به توانمندی های نوجوانان در انتخاب کردن ها و تایید آنها از سوی والدین و احترام به استقلال او بتواند دسترسی به این سطح از رشد اخلاقی را تسهیل کند



۵- کسب موقعیت اجتماعی :

نوجوان نیاز دارد که مورد احترام اطرافیان باشد باید توجه داشته باشیم که نوجوان ما صرف نظر از رفتار، افکار احساسات و عقایدش فردی مورد احترام است و نمی بایست مورد سرزنش، تحقیر یا توهین واقع شود یکی دیگر از

نیازهای نوجوانی دستیابی به موقعیت و جایگاه اجتماعی است دستیابی به جایگاه اجتماعی نیز مستلزم برخورداری نوجوان از حق استقلال است. فراهم کردن فرصت برای شرکت فعالانه نوجوان در برنامه های گروهی و اجتماعی می تواند در این زمینه کمک کننده باشد

۶- رشد جنسی نوجوان :

رشد جنسی در نوجوانان با شروع بلوغ مصادف می شود در این دوره فعالیت دستگاه جنسی و تولید مثلی نوجوان آغاز و کامل می شود بسیاری نگرانی های والدین ناشی از فعال شدن این ارگان حیاتی بدن است. به دنبال فعال شدن دستگاه جنسی تمایلات جنسی و تمایل به جنس مخالف ایجاد می شود. پس این نوع تمایلات نیز طبیعی بوده و در مسیر رشدی قرار دارند و نمی توان آنها را نادیده گرفت و باید بدانیم که مفهوم پرداختن به نیاز فراهم کردن فوری امکان برقراری ارتباط با جنس مخالف نیست بلکه معتقدیم که باید این مسئله را به عنوان یک نیاز پذیرفت و برای تامین آن در شرایطی امن برنامه ریزی کرد باید به آنها نحوه شناسایی خطرات و آسیب هایی را که در این مسیر وجود دارد را آموزش داد به یاد داشته باشیم که نوجوان باید در مورد خطرات و آسیب ها به یک باور درونی برسند چنان چه لازم است تامین این نیاز تا زمان دیگری به تعویق بیفتد در این مورد هم برنامه ریزی کنیم و نحوه مدیریت این نیاز و روشهای به تعویق انداختن آن را به نوجوان آموزش دهیم

هم چنین می بایست به نوجوان آموزش دهیم که به شیوه ای امن و به روشی که در خدمت نیازهای تکاملی است یعنی تشکیل واحد خانواده به این نیاز بپردازد

مطالعات نشان می دهد که چنان چه این نیاز به خوبی مدیریت شود می تواند باعث تعالی نوجوان و بهبود عملکرد اجتماعی وی می شود

والدین برای اینکه به استقلال نوجوان و فرزند خود کمک کنند چه باید بکنند ؟

در مورد نیاز نوجوان به استقلال والدین باید هماهنگ با این پدیده ی رشدی عمل کنند آنان بایستی بتوانند با هم گام بردارند و پیش بروند یعنی زمانی که احساس می کنند مثلاً نوجوانشان در حال دور شدن از آنها است نگران نشوند و بدانند که این مسئله یک پدیده ی رشدی طبیعی است که در حال اتفاق افتادن است. یا زمانی که نوجوان می خواهد تجربه کند به وی احترام بگذارند و اجازه دهند تا حدی خودش آزمون و خطا داشته باشد

بهتر است به او در یک محدوده امن اجازه ی ریسک کردن بدهیم البته نه به طور مطلق یعنی در حوزه هایی که احساس می کنیم خطر کم تر است اجازه بدهیم خودش ریسک کند و تصمیمش را اعمال کند

لازم است والدین بفهمند که نوجوان چه می خواهد و چه می گوید، خوب به عقاید و حرفهای او گوش بدهند تا کاملاً منظور نوجوان را بفهمند و با نگرش آشنای شوند و متوجه شوند در ذهن او چه می گذرد. این نوع گوش دادن را گوش دادن فعال می گویند باید روبه روی او نشست و چشم در چشم واقعا بخواهیم که گوش دهیم و عقایدش را بفهمیم

باید بدانیم این یک اکتشاف است یک اکتشاف دو نفره پس باید با هم مسائل را بررسی کنیم. ممکن است آن چه که ما از ابتدا فکر می کنیم بهترین راه نباشد پس باید با هم کشف کنیم وقتی او حرفهایش را گفت آنچه را شنیده ایم و برداشت کرده ایم برای او بیان می کنیم راجع به او هیچ قضاوتی نمی کنیم، افکارش را کوچک نمی شماریم و استدلالش را مسخره نمی کنیم، و سریعاً راهکار ارائه نمی دهیم اجازه می دهیم گفتگو پیشرفت کند و تمام زوایا مشخص شود وقتی ذهنیت او را شناختید می توانید ذهنیت و اطلاعات خود را به او منتقل کنید و وقتی اینکار را کردید اطلاعاتتان با نوجوانتان یکی می شود و می توانید با هم تصمیم بگیرید. ابتدا اجازه دهید او راه حلش را با توجه به این اطلاعات مطرح کند شاید راه حل او مناسب تر باشد در این صورت آن را بپذیرید

چنان چه ارتباطی گرم و توأم با احساس امنیت به دور از قضاوت، توهین، تحقیر و سرزنش حاکم باشد، نوجوان به راحتی مسائالش را مطرح می کند و این خود اطلاعات لازم را برای پیش بینی شرایط بعدی در اختیار والدین قرار می دهد از سوی دیگر داشتن ارتباط عاطفی با نوجوان مانع طغیانگری و لجبازی او می شود. برای رسیدن به این شرایط لازم است والدین اوقاتی با کیفیت را با نوجوان خود سپری کنند در این اوقات فقط کیفیت رابطه مهم است مدت زمان آن می تواند کوتاه باشد ولی کیفیت ارتباط باید بالا باشد باید در این اوقات والد و نوجوان هر دو از با هم بودن لذت ببرند.

افسردگی در نوجوانی :

افسردگی در تمام سنین روی می دهد و با الگوهای پر دوام خلق آشفته، کاهش علاقه به فعالیت در بازی، ورزش، دوستی یا مدرسه و احساس کلی بی ارزشی تظاهر می کند و اثرات مخربی بر روی تکامل شناختی، اجتماعی و هیجانی نوجوانان می گذارد نوجوانان افسرده احساسی از تهی بودن و فقدان حاکمیت پیدا می کنند زیاد به آینده فکر نمی کنند و اگر هم بکنند به آن با بدبینی نگاه می کنند نوجوانان افسرده ممکن است صبر و شکیبایی و توانایی کنترل کردن خود را از دست بدهند و بعد به همین دلیل احساس گناه می کنند. برای آنها مهربان و اجتماعی بودن دشوار است از این رو آنها از دیگران اجتناب می کنند انرژی آنها کم است انگیزه هایشان از دست می رود. نسبت به همه چیز بی علاقه می شوند و در انجام امور روزمره شان تردید و دودلی پیدا می کنند

تشخیص افسردگی در دوران کودکی و اوایل نوجوانی با دو مشکل عمده همراه است. نخست اینکه نشانه های بالینی افسردگی در اوایل دوران نوجوانی کم تر مشهود است دوم اینکه افسردگی در سنین مختلف به دلایل روان شناختی، اجتماعی، زیستی و شناختی جلوه های متفاوتی دارد

نوجوانان احساسات خود را به راحتی بروز نمی دهند و وجود نگرشهای منفی نسبت به خویش را انکار می کنند آنها همانند بزرگسالان افسرده حالتیایی چون نومییدی و خود بی ارزش پنداری را به راحتی آشکار نمی کنند و بسیاری از آنها احساس افسردگی خود را در زیر پوششی از بی قراری، بی حوصلگی، خود بیمار انگاری و حتی مبادرت به اعمالی چون خشونت، داشتن روابط جنسی و بزهکاری کتمان می کنند

کودکان و نوجوانان مبتلا معمولاً توسط والدین شان، با علائمی مثل تحریک پذیری یا عصبانیت، افت عملکرد تحصیلی، غیبت از مدرسه، رفتار مقابله ای یا نافرمانی، کناره گیری از فعالیت های متناسب سن و جدایی از دوستان و شکایت های جسمی مثل سر درد و شکم درد نزد پزشک آورده می شود

یکی از علائم مهم افسردگی نوجوانان فقدان احساس لذت است چنین نوجوانانی نمی توانند از فعالیت هایشان لذت ببرند و علاقه شان را به ورزش، دوستان، فعالیتهای اجتماعی از دست می دهند. از دیگر علائم افسردگی وجود خلق افسرده در اکثر اوقات روز است

کم خوری یا پر خوری، کاهش وزن و گاهی افزایش وزن از علائم افسردگی است بنابراین نوجوان ممکن است به شدت وزن کم یا اضافه کند

احساس خستگی یا فقدان انرژی و کاهش توانایی تفکر یا تمرکز از علائم افسردگی در نوجوانان است. این مسئله بیش تر موجب اختلال عملکرد بین فردی و عملکرد تحصیلی نوجوانان می شود به علت مشکل در تمرکز حواس قادر به مطالعه نیستند و افت تحصیلی پیدا می کنند و چون انرژی کافی ندارند حوصله مطالعه کردن نخواهند داشت همچنین نشانه های ناراحتی جسمانی به شکل شکایات جسمی نظیر دل درد و سر درد از علائم افسردگی است و به نظر می رسد آستانه درد در افراد افسرده پایین می آید لذا دردهای جسمانی از شکایات شایع این افراد است

در مقابل افسردگی نوجوانان، والدین چه کاری می توانند انجام دهند

مهم ترین مسئله پیش گیری از ایجاد افسردگی است در مورد نوجوانانی که احساس تنهایی می کنند و تصور می کنند متفاوت از بقیه هستند باید به احساساتشان اهمیت داده شود و با آنها صحبت و کمک شود که راههایی برای مقابله با مشکل خود پیدا کنند و برنامه ای تدارک دیده شود که ساعات بیش تری با آنها صرف شود تا در اثر تنهایی افسرده نشوند

وقتی نوجوان با تغییرات جدی در زندگی خود روبه رو میشود سعی شود مشکلات دیگری برای او ایجاد نشود، تشویق شود تا درباره ی ناراحتی هایش با والدین حرف بزند اگر خود والد افسرده است نسبت به درمان بیماری خود اقدام کند و بار مسئولیت خویش را به دوش نوجوان نگذارد

مسئله مهم بعدی تشخیص به موقع افسردگی در نوجوانان است اما یک والد از کجا می‌فهمد که نوجوانش به شدت افسرده است؟ نشانه‌های افسردگی قبلاً توضیح داده شده اما به طور کلی اگر والدین دیدند نوجوان شان پیوسته غمگین یا تحریک پذیر است عملکرد تحصیلی یا اجتماعی شروع به بدتر شدن کرده است. تغییرات قابل ملاحظه‌ای در خواب و اشتها پیدا کرده و احساس بی‌ارزشی می‌کند. احساس می‌کند که قیافه اش زشت است، اشتغال ذهنی با مرگ دارد اینها نشانه‌های افسردگی است

اگر فکر می‌کنید نوجوانتان افسرده است با او حرف بزنید هم دلی و هم دردی نشان دهید. استرس و ناراحتی او را تایید کنید. او را تشویق کنید در مورد مشکلات و ناراحتیش با شما صحبت کند، راهی پیدا کنید که نوجوان شما بتواند با استرس و ناراحتی خود مواجه شده و راه حلی برای آن پیدا کند. به او بگویید که دوستش دارید و نگران حال او هستید و می‌خواهید به او کمک کنید

والدین باید واقعیت‌های مربوط به بیماری فرزندانشان خود را درک کنند و نگرش خود را در قبال بیماری تغییر دهند بیمار افسرده ممکن است بخواهد تا دیر وقت در رختخواب دراز بکشد تندخو شود و همه چیز را بد بیند در این مواد نباید به طرزی انتقادی بآنها برخورد کنند که این طرز برخورد احساس بی‌ارزشی بودن را در نوجوان افسرده دامن می‌زند و به او احساس یک شکست خورده می‌دهد. اگر به پزشک مراجعه شد و برای نوجوان دارو تجویز شد او را به خوردن دارو تشویق کنید و در طول دوره بهبودی مراقب خطر خودکشی در او باشید

اختلالات خوردن :

اختلالاتی است که در آنها فرد رفتارهای غیر طبیعی خوردن را به نمایش می‌گذارد افراد مبتلا به این اختلال ممکن است کم‌تر از اندازه یا بیش‌تر از اندازه غذا بخورند و مشغله ذهنی اصلی آنها غذا خوردن، وزن و تصویر بدنی است جدی‌ترین اختلال خوردن بی‌اشتهایی عصبی است

چرا نوجوانان دچار این اختلال می‌شوند :

مشغله ذهنی نوجوانان خصوصاً در اوایل نوجوانی بدنشان است برخی از آنها با تغییرات بدنی که به دنبال بلوغ ایجاد می‌شود خوب کنار نمی‌آیند و می‌خواهند برخی از جنبه‌های بدنی خود نظیر وزن را تغییر بدهند بویژه دختران بیش از پسر ها احتمال دارد با تغییرات بدنی خود مشکل داشته باشند

نوجوانانی که از خود تصویر بدنی نادرستی دارند بیشتر در معرض اختلال خوردن هستند البته عوامل فرهنگی و اجتماعی هم بسیار مهم است مثلاً در جوامع صنعتی به شدت در مورد لاغری به عنوان شاخص زیبایی تاکید می‌شود.

بین اختلال خوردن و عزت نفس نوجوان نیز رابطه وجود دارد قسمت مثبت عزت نفس نوجوانان به تصویر بدنی آنان بستگی دارد وقتی نوجوانان از وزن بدنشان کاسته می شود به احساسی از اعتماد به نفس می رسند و احساس می کنند سر رشته امور زندگی خود را در دست دارند

تلاش برای کسب هویت و استقلال طلبی نیز به عنوان دلیلی برای اختلال خوردن به ویژه بی اشتها بی عصبی مطرح شده است چون این نوجوانان فاقد احساس مستقل بودن هستند امتناع از خوردن و گرسنگی کشیدن ممکن است تلاشی برای کسب هویت و استقلال طلبی باشد

والدین باید با نوجوان مبتلا به اختلالات خوردن چه برخوردی داشته باشند ؟

اولین کاری که از والدین انتظار می رود، شناخت اختلالات خوردن است. والدین باید توجه داشته باشند که نگرانی در مورد افزایش وزن در نوجوانان (به ویژه دختران) یک امر عادی است ولی اگر این تمایل نوجوان به نگرانی بیش از حد منجر شود والدین باید مداخله کنند

والدین باید اعتماد به نفس نوجوان خود را بالا ببرند به این مسئله توجه کنند که نوجوان نسبت به بدن خود حساس است بنابراین در مورد وزن و شکل بدن ها انتقا نکنند و انها را همان طوری که هستند قبول کنند و با دیگر همسالان مقایسه نکنند

با نوجوانان در مورد تبلیغات رسانه ها در مورد وزن و شکل بدن صحبت کنند و به آنها بگویند مدل ها ساختار ژنتیکی لاغرتر و بلند تر دارند و اکثریت مردم مثل آنها نیستند

خطر اختلالات خوردن را به نوجوان ها گوشزد کنند در مورد تاثیرات جسمی و روانی کاهش وزن و گرسنگی به نوجوانان آموزش دهند

انجام دادن فعالیت های ورزشی را به عنوان رفتاری تفریحی مورد تشویق قرار دهند چون این فعالیتها می تواند در ایجاد مهارت و بالا بردن اعتماد به نفس بدون حساس بودن به ظاهر کمک کند

والدین اگر علائم اختلالات خوردن را در نوجوان مشاهده کنند باید به فکر درمان باشند و او را به پزشک ببرند

بحران نوجوانی چه موقع ایجاد می شود ؟

دوره ی نوجوانی در بعضی جوامع توأم با بحران و تنش و در بعضی دیگر ، با آرامش نسبی سپری می شود ، این امر به دلیل یک سری تغییرات در نوجوانان و شاید یک سری تغییرات در والدین است . کودکان با ورود به سن بلوغ رشد شناختی پیدا می کنند ، تیز هوش می شوند ، اطلاعات عمومی آن ها بالا می رود و طبیعی است که در این هنگام ، هوش و ذکاوت دوستان آن ها نیز افزایش می یابد ، بنابراین دوستان خود را باهوش تر از والدین می دانند ، و اگر سخنی از دوستان خود بشنوند آن را عین حقیقت تلقی می کنند و به جای عمل کردن به توصیه های والدین به سخنان دوستان خود عمل می کنند .

در این دوران نوجوانان ارتباطات خود را با والدین کم تر می کنند ، کمتر با آن ها صحبت می کنند و رازهای خود را با والدین درمیان نمی گذارند و گروه دوستان شان برای آن ها اهمیت بیش تری پیدا می کنند و وقت خود را بیشتر با آن ها می گذرانند و از فعالیت های خانوادگی دوری می کنند . نوجوانان تمایل دارند بیش تر وقت خود را در اتاق شان به تنهایی بگذرانند ، شاید دلیلش این است که نمی خواهند با والدینی که مسائل آن ها را درک نمی کنند مواجه شوند و هم چنین به حریمی خصوصی برای خود نیاز دارند .

نوجوان مخالف جو می شود ، نظیر : « نه من خودم می دانم چه کار کنم ، به من نگوئید که چه لباسی باید بپوشم .» این مخالفت ها به این دلیل ظاهر می شود که به والدین و دیگران بگوئید که خودش صاحب عقل است و می خواهد مستقل شود ، لذا برای اثبات استقلال خویش ، در هر موضوعی مداخله می کند و به راحتی اجازه نمی دهد والدین در کارها یا تصمیمات او دخالت کنند . والدین احساس می کنند که از طرف فرزند خود طرد شده اند ، آن ها نمی توانند تلاش نوجوان خود را برای یافتن هویت و استقلال بپذیرند .

نوجوانان می خواهند از طریق لباس ، مدل مو و گوش دادن به موسیقی مشابه هم سالان خود باشند و خود را با جمع دوستان شان یکی کنند ، و از این طریق می خواهند ابراز هویت کنند ، والدین از این که فرزندان

شان از دیگری تقلید می کنند خشمگین می شوند . نوجوانان خود و والدین خود را با دوستان و والدین شان مقایسه می کنند و می خواهند والدینشان همان رفتاری را داشته باشند که والدین دوستان شان با آن ها دارند ، لذا والدین خود را مورد انتقاد قرار می دهند .

نوجوانان دست به ماجرا جویی می زنند ، دل شان می خواهد کارها و ورزش های خطرناک انجام بدهند و به توصیه های ایمنی توجه نمی کنند ، چون بر این باورند که **عمر جادانی** دارند .

نوجوانان تمایل شدید به عدالت دارند که گاهی به درگیری با مسئولان مدرسه منجر می شود .

سایر تغییرات مربوط به بلوغ و دوره ی نوجوانی عبارتند از : افزایش عصبانیت و زود رنجی ، کم تحمل شدن ، کم حوصلگی ، نگرانی در مورد تغییرات ظاهری و بدنی ، رفتار شورشی و جور شدن با هم سالان ، آرمان گرایی ، تمایل به مصرف گرایی و احساس بزرگی (والدین خود را از موضع برتر مخاطب قرار می دهد) .

وجود این تغییرات و رفتارها در نوجوانان طبیعی است ، اگر والدین نتوانند خود را با تغییر و تحولات دوران نوجوانی فرزندشان وفق دهند ، بحران به وجود می آید و عبور از مرحله ی نوجوانی مشکل ساز می شود و روابط خانوادگی آن ها دستخوش ناملایمت می شود . اگر برخی از تغییرات ذکر شده را در فرزند خود مشاهده کردید ، نگران نباشید ، این تغییرات و رفتارهای بخشی از روند طبیعی رشد محسوب می شوند و نوجوان برای رسیدن به دوره ی بزرگسالی باید این مسیر رشد را پشت سر بگذارد .

شناخت تغییرات دوره ی نوجوانی موجب می شود والدین مثبت تر عمل کنند و بتوانند در مقابل مشکلات ایجاد شده در دوره ی نوجوانی فرزندشان واکنشی مناسب نشان بدهند .

کدامیک از نوجوانان در معرض بیش ترین خطر بحران نوجوانی هستند ؟

سن شروع بلوغ در افراد متفاوت است و دخترها ۱۲ تا ۱۸ ماه زودتر از پسرها بالغ می شوند . سن متوسط برای بلوغ دخترها ۱۱ سالگی (در محدوده ی ۸ تا ۱۳ سال) و برای پسرها ۱۳ سالگی (در محدوده ی ۱۰

تا ۱۴ سال) است. سن شروع بلوغ به عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی (به ویژه تغذیه) و عوامل روانی - اجتماعی بستگی دارد.

معمولاً سن آغاز بلوغ در اکثر نوجوانان در همان سن و سالی است که برای والد همجنس او پیش آمده است، لذا تا حدی قابل پیش بینی است و اکثراً بلوغ به موقع شروع می شود، اما نوجوانانی که بلوغ را خیلی زود یا خیلی دیر شروع می کنند از بلوغ زود رس یا دیررس تاثیر می پذیرند، بلوغ پیش از وقت طبیعی برای پسرهای یک مزیت و برای دخترها یک وضعیت نامطلوب است.

پسرهایی که بلوغ را خیلی زود شروع می کنند نسبت به پسرهایی که بلوغ را دیرتر شروع می کنند برتری های اجتماعی زیادی دارند، بزرگ ترها در مورد آن ها نظر مثبت تری دارند، هم چنین در رقابت های ورزشی مسلط ترند و لذا اعتماد به نفس بالا و از ظاهر جسمانی خود رضایت بیش تری دارند.

پسرهایی که دیرتر رشد می کنند و بلوغ آن ها با تاخیر همراه است معمولاً مشکلاتی در عزت نفس دارند و از آن جایی که اغلب ریزترند به ندرت در ورزش موفق می شوند. اغلب صدای باریک تری دارند و در نظر دوستان هم سن و سال شان مردانه به نظر نمی رسند، به همین دلیل ممکن است سرکش تر و تکانه ای تر باشند و برای نشان دادن توانمندی های خود اقدام به رفتار های خطرناک می کنند تا دیگران را تحت الشعاع توانمندی های خود قرار دهند، لذا معمولاً استرس فراوانی را تجربه می کنند و مستعد بحران نوجوانی هستند.

دخترانی که زودتر از موقع بالغ می شوند، فرصت لازم برای سازگار شدن با تغییرات حاصل از بلوغ و مهارت های لازم برای انجام دادن تعاملات اجتماعی پیش روی خود را ندارند، احتمال بزهکاری، مصرف مواد مخدر، ابتلا به اختلالات خوردن، بدرفتاری در مدرسه و گرفتن نمرات پایین در بین آن ها زیادتر است، چون چندین سال از آن چه هستند بزرگ تر به نظر می رسند، لذا ممکن است از آن ها انتظارات بیش تری داشته باشند، می رسند. ولی آن ها از لحاظ اجتماعی به بلوغ کافی نرسیده اند و در نتیجه این

دختران اعتماد به نفس پایین تری دارند ، احساس خوشایندی درباره ی شکل ظاهری خود ندارند و از تغییراتی که بدن شان پیدا می کند ، راضی نیستند .

به طور کلی دختران با بلوغ زودرس ، درون گرا و خجالتی تر هستند و از رفتار اجتماعی ضعیف تری برخوردارند و ممکن است این گونه دختران دریابند که بیش تر مورد توجه دیگران قرار می گیرند . در مواردی این دختران برای خنثی کردن توجه بیش از حد دیگران رفتارهای خاصی نشان می دهند ، مثلاً خمیده راه می روند یا لباس پوشیدن شان متفاوت از دیگران می شود . و از طرفی به علت معاشرت با نوجوانان بزرگ تر از خود مشکلات رفتاری پیدا می کنند ، بنابراین در دخترانی که بلوغ زود رس دارند نارضایتی از بدن ، اعتماد به نفس پایین و احساس عدم هم خوانی با دیگران ، آن ها را در مقابل بحران نوجوانی آسیب پذیر می کند . علاوه برزمان شروع شدن بلوغ ، نقش والدین در مستعد کردن نوجوانان به بحران نوجوانی نیز مهم است

برخی از عوامل مربوط به والدین که باعث ایجاد بحران نوجوانی می شوند :

فرزندان والدین معتاد به الکل و مواد مخدر ، مستعد بحران نوجوانی هستند . زندگی بایک والد معتاد به الکل یا مواد مستعد بحران نوجوانی هستند . زندگی با یک والد معتاد به الکل یا مواد مخدر برای همه ی افراد خانواده دشوار است ، ولی نوجوانان بیش تر تحت تاثیر قرار می گیرند . نوجوان هایی که والدین معتاد دارند منزوی می شوند ، ساعت ها در اتاق خودشان به سر می برند ، با دیگران و حتی دوستان خود ارتباط برقرار نمی کنند ، احساس یاس و درماندگی می کنند ، بیش تر افسرده می شوند ، نمی توانند با تغییرات دوران بلوغ کنار بیایند ، برخی از آن ها از پدر یا مادر معتاد خودشان الگو می گیرند و احتمال گرایش آن ها به الکل و مواد مخدر بیش تر می شود . این نوجوانان در زمینه ی مهارت های حل کردن مسئله و روابط با دیگران دچار مشکل می شوند . مشکلات تحصیلی بیش تری دارند و احتمال مردودی و اخراج شدن از مدرسه در میان آن ها بیش تر است .

نوجوانانی که والدین افسرده دارند نیز در خطر بحران نوجوانی هستند ، افسردگی یکی از والدین تاثیر مخربی بر روی نوجوانان دارد . توانایی های شناختی و عملکرد آن ها در مدرسه آسیب می بیند و ممکن است نوجوانان خودشان را مسئول افسردگی والدین بدانند ، لذا خودشان را سرزنش می کنند و احتمال دارد افسرده شوند و حتی اقدام به خودکشی کنند یا به مواد مخدر و الکل پناه ببرند . در ضمن احتمال ایجاد اختلالات رفتاری در آن ها بیش تر می شود و عبور از دوران نوجوانی برای آن ها با تنش همراه شود . طلاق پدر و مادر نیز خطر بحران دوران نوجوانی را بیش تر می کند . فرزندان والدین متارکه کرده اغلب در برقراری روابط صمیمانه در مراحل بعدی زندگی خود با دشواری رو به رو هستند ، عزت نفس آن ها آسیب می بیند ، احساس یاس و دل سردی می کنند و در نتیجه اقدام به خودکشی به عنوان نتیجه ی مستقیم طلاق در میان آن ها مشاهده می شود . نوجوانان سعی می کنند بعد از طلاق والدین وقت خود را دور از خانه بگذرانند ، چون احساس می کنند والدین ، آن ها را طرد کرده اند و احتمال مشکلات رفتاری آن ها بیش تر و خشونت جسمی به ویژه در نوجوانان پسر بیش تر می شود ، نتایج پژوهش ها نشانگر این است که فقدان والدین برای نوجوانان (نسبت به زمان کودکی) فاجعه بارتر است و فرزندان در سنین نوجوانی بیش تر آسیب می بینند و مستعد بحران هستند .

هم چنین نوجوانانی که در خانواده های پر تنش زندگی می کنند که در آن ها اختلافات خانوادگی جدی وجود دارد ، نوجوانانی که در خانواده های بی توجه به ارزش ها و اخلاقیات بزرگ می شوند ، نوجوانانی که رابطه شان با یک والد یا هر دو والد ناخوشایند است ، نوجوانانی که یکی از والدین شان در اثر مرگ از دست می دهند ، نوجوانانی که پدر یا مادرشان بعد از طلاق یا فوت یکی از آن ها مجدداً ازدواج می کند ، و نوجوانانی که والدین بیمار دارند ، مستعد مشکلات رفتاری هستند .

برای گذر از بحران نوجوانی باید چه کار کنیم ؟

شروع بلوغ و تغییرات جسمانی آشکارترین و ملموس ترین دگرگونی در دوره ی نوجوانی محسوب می شود ، واکنش والدین به تغییرات جسمی نوجوان باید به گونه ای باشد که در او نسبت به تغییرات ایجاد شد احساس مثبتی پدید آورد . والدین باید به نحوی با نوجوان برخورد کنند که به وی احساس بالغ شدن دست دهد و در او نگرش مثبتی به علایم جسمانی نوظهورش ایجاد شود . لازم نیست والدین در مورد این تغییرات اظهار نظر کلامی مستقیم نشان دهند ، بلکه می توانند با دادن برخی مسئولیت ها به نوجوانان و سهیم کردن آن ها در امور خانه احساس بزرگ شدن در نوجوانان را ایجاد کنند .

باید نوجوانانی را که با تاخیر بلوغ مواجه می شوند متقاعد کرد که جای هیچ نگرانی وجود ندارد و تا موعد مقرری این بلوغ صورت خواهد گرفت . البته بهتر است برای بررسی از نظر اختلالات و مشکلات هورمونی در موارد تاخیر بلوغ به پزشک نیز مراجعه شود .

در مورد نوجوانانی که بلوغ زود رس دارند -که ممکن است دختران را با مشکلاتی رو به رو کند -والدین باید رفتاری نشان دهند که نوجوانان احساس خوبی نسبت به خویش داشته باشند . ممکن است والدین جشنی به مناسبت بلوغ دخترشان ترتیب بدهند ، بهتر است مادر نوجوان (یا یک خانم دیگر) در مورد تغییرات جسمی موقع بلوغ با دختران نوجوان صحبت کنند . در مورد پسرها نیز توصیه می شود پدر در مورد بلوغ با آن ها صحبت کنند . در میان گذاشتن تجربیات پدران و مادران با نوجوانان ها می تواند به آن ها کمک کند .

برای پیش گیری از بحران و کمک کردن به نوجوانانی که یکی از والدین شان معتاد است ، والدی که معتاد نیست می تواند بسیار موثر واقع شود ، این والد می تواند به فرزندش کمک کند تا استقلال و خود مختاری بیش تری به دست آورد ،

می تواند به او کمک کند تا از مهارت های اجتماعی بیش تری برخوردار شود . اگر هر دوی والدین معتاد باشند یکی از بستگان مطمئن ، دوستان قابل اعتماد ، یک مشاور و ... می توانند به نوجوان کمک کنند .

باید از منزوی شدن نوجوان جلوگیری و کمک کرد که نوجوان مشکلات خود را با اشخاص مناسب مطرح کند . می توانیم از معلمین ، مشاور یا هرکسی که احساس می کنیم فرزندمان به آن ها احترام می گذارد کمک بگیریم .

دلیل رفتار خطر جویی در نوجوانان چیست ؟

رفتار خطر جویی در نوجوانان کوششی برای ایجاد روابط جدید و نشان دادن شایستگی در ورزش ها و موقعیت های اجتماعی است . رفتار خطر جویی در نوجوانی مشتمل است بر مصرف دارو ، الکل ، دخانیات ، رفتار جنسی همراه با بی مبالاتی ، رفتار سانه پذیر نظیر رانندگی کردن با سرعت زیاد و نظایر آن ها . نوجوانان به طور طبیعی جویای خطر هستند ، آن ها می خواهند تجربه کنند ، از مرزها بگذرند ، ولی از آن جا که کم تجربه هستند ممکن است راه را به خطا بروند و کارهایی بکنند که بزرگ ترها را شوکه کند و از آن جایی که تمایل زیادی به انجام دادن رفتارهای پرخطر دارند در معرض آسیب های جدی هستند .

دلایل رفتار خطر جویی نوجوانان متفاوت است ، یک دلیل احساس آسیب ناپذیر بودن در نوجوانان است ، آن ها گمان می کنند که از حادثه ای آسیب نمی بینند یا اتفاقی برای آن ها نمی افتد .

به نوجوانان گفته می شود که اوج قدرت جسمی و روانی را دارند . آینده ی روشن و نامعدودی دارند و بی نظیرند . در نتیجه باور می کنند که سرسخت هستند و هیچ اتفاقی برای آن ها نخواهد افتاد .

این فلسفه که « هیچ اتفاقی برایم نمی افتد » باعث می شود خیلی راحت رفتارهای خطرناک انجام بدهند . درواقع یکی از مهم ترین علت های انجام دادن رفتارهای خطرناک توسط نوجوانان اعتقاد آن ها به بی نظیر بودن شان است که بازتاب تخیلات همه توانی آن هاست . عده ایی از نوجوانان با وجود آن که متوجه

خطرات هستند به کارهای خطرناک خود ادامه می دهند ، چرا که شدت جذابیت فواید لحظه ای و آنی رفتارهای خطرناک خیلی بیش از شدت ترس از عواقب بد این رفتارهاست .

یک دلیل دیگر خطر کردن نوجوانان ، گرایش شان به هیجان خواهی است . هیجان خواهی ، نوجوانان را به جست و جوی تجارب جدید و مهیج وامی دارد . نیاز به تنوع و هیجان در نوجوانی به اوج می رسد و پس از آن کاهش می یابد .

یکی دیگر از دلایل استقبال از خطر در نوجوانان ترس از بی کفایتی است ، برخی نوجوانان برای پوشاندن احساس بی عرضه بودن خود و جذب شدن در گروه ها ، رفتارهای خطرناک انجام می دهند ، مثلاً موتور سواری با سرعت زیاد ممکن است به نوجوان احساسی از قدرت بدهد یا منازعه و جنگ و ستیز کردن با دوستان می تواند سببی باشد که آن ها احساس قدرت بکنند و احساس بی قدرتی آن ها را بپوشاند .

در مقابل رفتار خطر جویی نوجوانان والدین چه کاری می توانند انجام دهند ؟

والدین باید بدانند که فقط برخی از رفتارهای خطرناک جراحی و مصدومیت به دنبال دارد ، اما برخی از این رفتارها مثل انجام دادن ورزش های جدید می تواند باعث رشد و تعالی بیش تر نوجوانان شوند . بنابراین بعضی از این ریسک کردن ها سالم است و این ریسک ها و خطر کردن های سالم به نوجوان ها کمک می کند تا هویت خود را پیدا و به ارزش های والا دست پیدا کنند و تاثیرات انطباقی دارد و اعتماد به نفس افراد را بالا می برد .

پس اولین گام والدین به رسمیت شناختن رفتار خطر جویی نوجوانان و تمیز قایل شدن میان تجربه های ناسالم و ریسک های خطرناک و ریسک های سالم است . خود نوجوان ها اغلب نمی توانند در این خصوص تشخیص درستی داشته باشند . ریسک های خطرناکی که والدینی باید به آن ها توجه کنند عبارت است از : کشیدن سیگار ، نوشیدن الکل ، استعمال مواد مخدر ، داشتن فعالیت های جنسی خطرناک ، خشونت ورزیدن ، رانندگی کردن خطرناک ، پیوستن به هم سالان بزهکار و ... پس مهم است والدین رفتارهای قابل

قبول و غیر قابل قبول را با فرزند شان در میان بگذرانند . و برای نوجوانان خود محدودیت هایی وضع کنند که شدت ریسک کردن آن ها به حدی نباشد که به خودشان آسیب برسانند .

ارتباط مثبت میان نوجوانان با پدران و مادران ، مهم ترین عاملی است که نوجوانان را از انجام دادن اقدامات خطرناک باز می دارد . والدین باید درباره ی ریسک ها با نوجوانان خود حرف بزنند و نوجوانان خود را تشویق کنند که در فعالیت های ورزشی و هنری مناسب حضور فعال داشته باشند . الگو واقع شدن پدران و مادران برای جلوگیری از انجام دادن اقدامات خطرناک از سوی نوجوان ها بسیار اهمیت دارد . لذا والدین باید الگوی رفتار مسئولانه باشند . مثلاً مراقب مقررات رانندگی باشند ، با سرعت مجاز رانندگی کنند ، از مصرف الکل و مواد مخدر خودداری کنند .

اما در نهایت والدین سعی نکنند در همه ی امور خصوصی نوجوان ها مداخله کنند ، فقط در صورت نیاز داشتن نوجوانان به کمک و حمایت در امور خصوصی آن ها مداخله کنند و به این مسئله توجه داشته باشند که با پیشرفت نوجوانی ، رفتار خطر جویی فروکش می کند و جای آن را تصمیم گیری مسئولانه می گیرد .

علت پرخاشگری و خشونت نوجوانان چیست ؟

پرخاشگری یکی از مشکلات رفتاری بسیار جدی و نگران کننده در نوجوانی است . در کنار ترس از خودکشی و سوء مصرف مواد ، خشونت در نوجوان ها یکی از مهم ترین نگرانی های والدین است . از این واژه (پرخاشگری و خشونت) جهت بیان کردن مفهوم بسیاری از انواع رفتارها استفاده می شود . از جمله : بدخلقی ، بحث و مشاجره کردن ، زورگویی ، خراب کردن لوازم شخصی و بی رحمی نسبت به حیوانات و هم چنین دعوا کردن .

پرخاشگری عموماً یک شبه اتفاق نمی افتد بلکه در طول زمان گسترش می یابد . رفتارهای پرخاشگرانه ی ضعیف تر در کودکان نوپا به شکل گریه و زاری کردن ، (شکستن وسایل ، گازگرفتن ، لگد انداختن و اذیت کردن دیگران به طرق دیگر) که اکثراً در نتیجه ناکامی و عصبانیت به وجود می آید و عموماً در مقابل هم

بازی ها و والدین بروز می کند - به ویژه آن هایی که پس از ۶ سالگی نیز ادامه می یابد - کودکان را مستعد پرخاشگری در دوره ی نوجوانی می کند و می توان گفت کودکی که رفتارهای خشونت آمیز و پرخاشگرانه را به نمایش می گذارد به احتمال زیاد این کار را در دوران نوجوانی هم انجام می دهد .

تفکر و رفتار کودکان پرخاشگر با سایر کودکان فرق دارد . اغلب آن ها یک باور کلی دارند که جهان سرشار از خشونت است و مردم همگی نسبت به این افراد خصومت دارند ، بنابراین در محیط اطراف شان به دنبال شواهدی برای تایید این باور می گردند و از رفتارهای دیگران برداشت منفی دارند و تصور می کنند مردم درصدد آسیب رساندن به آن ها هستند ، بنابراین این ها اغلب ترجیح می دهند برای حل کردن مشکلات شخصی شان راه حل های پرخاشگرانه پیدا کنند .

یکی از عوامل مستعد کننده ی پرخاشگری ، واقع شدن فرد در معرض خشونت در خانه یا در رسانه ها و نوجوانانی رفتارهایی را که تجربه می کنند ، تقلید می کنند . و به علاوه قرار گرفتن در معرض خشونت ، می تواند موجب تحریک سایر رفتارهای پرخاشگرانه بشود و وجود خشونت در رسانه ها بر شدت خشونت می افزاید .

پرخاشگری نوجوانان تحت تاثیر رفتار والدین هم هست ، اکثر این نوجوانان در خانواده های خشن بزرگ شده اند . چنین والدینی توجهی به نوجوانان ندارند ، نیازهای عاطفی آن ها را تامین نمی کنند و برای کنترل کردن فرزندان شان از رفتارهای منفی مثل تنبیه کردن ، سرزنش کردن یا داد زدن استفاده می کنند ، بنابراین این نوجوانان فکر می کنند رفتار پرخاشگرانه بهترین راه حل مشکلات است . نوجوانانی که عادت دارند در خانه جنگ و نزاع ببینند ، به احتمال زیاد در زندگی خودشان هم این رفتارها را به نمایش می گذارند .

پرخاشگری می تواند به واسطه ی برخی از اختلالات روانی و عصبی نیز ایجاد شود ، نوجوانانی که با اختلالات خلقی از قبیل افسردگی و اختلال دو قطبی (اختلالی است که دارای دوره ها یا نوبت هایی از

افسردگی و برعکس آن شادی بیش از حد و شیدایی می باشد) روبه رو هستند در معرض خطر جدی پرخاشگری می باشند . آسیب دیدگی شدید مغز به واسطه ضربه یا عوامل عصبی دیگر یا داشتن هوش کم تر از متوسط از جمله عوامل مستعد کننده ی پرخاشگری در نوجوانان است .

عواملی که باعث افزایش ناکامی افراد می شود خطر پرخاشگری را افزایش می دهد ، مثلاً ناتوانی های یادگیری بلند مدت ، میل به پرخاشگری را در نوجوان ها افزایش می دهد . زندگی در موقعیت اجتماعی - اقتصادی پایین نیز می تواند منجر به ناکامی و ناتوانی فرد و در نتیجه موجب پرخاشگری شود .

گاه خشونت نشانه ی توجه جویی نوجوان است . به ویژه نوجوانان نسبت به نظر و توجه هم سالان خود اهمیت می دهند ، همانند سازی با هم سالان یا وابستگی به آن ها عامل مهم دیگری در پرخاشگری نوجوانان است ، به ویژه نوجوانانی که توسط والدین شان طرد شده اند برای کسب حمایت و تایید شدن به سوی هم سالان کشیده می شوند ، چنین نوجوانانی در مدرسه ضعیف هستند و به دنبال افرادی می گردند که مانند خودشان باشند . آن ها نیاز دارند با کسی سازگاری نشان دهند و به خودشان ثابت کنند که خوب هستند ، چون همواره مورد ناکامی و بی مهری قرار گرفته اند ، از این رو احتمال دارد دست به اعمال خشونت بار بزنند و هم دیگر را برای این اعمال مورد تشویق قرار دهند . اغلب نوجوانان مبتلا به پرخاشگری ، مهارت های اجتماعی خوبی ندارند ، قادر به فهم افکار و احساسات دیگران نیستند ، اغلب تصور می کنند دیگران پرخاشگرتر هستند و می خواهند به آن ها صدمه بزنند و دنیا یک مکان پرخاشگرانه است ، در نتیجه در ارتباطات اجتماعی شان رفتار پرخاشگرانه دارند .

والدین در مقابل رفتار پرخاشگرانه نوجوانان چه کاری بهتر است انجام دهند ؟

اولاً والدین باید تشخیص بدهند که آیا پرخاشگری نوجوان شان یک رفتار گذرا و موقتی است یا احتمال تبدیل رفتار پرخاشگرانه به یک مشکل وجود دارد ؟ یک توصیه ی مفید برای والدین این است که رفتار پرخاشگرانه وقتی که با رفتارهای ضد اجتماعی دیگری مانند عدم پیروی از والدین یا معلمان ، سرپیچی

کردن از افراد صاحب قدرت ، دروغ گویی یا دزدی ، مدرسه گریزی ، فرار از خانه و آتش بازی ، همراه است می تواند علتی برای نگرانی بیش تر باشد . از دیگر نشانه های خطر این است که پسر یا دختر نوجوان شان بیش از پیش نمی تواند جلو خشم خودش را بگیرد . نوجوانانی که قبل از عمل کردن نمی توانند فکر کنند یا نوجوانانی که تحمل ناراحتی آنها کم است با احتمال بیش تری اقدام به خشونت می کنند . از طرفی ، هنگامی که پرخاشگری مدت زمان طولانی ای تداوم داشته باشد مشکل ساز در نظر گرفته می شود . بنابراین رخدادهای اتفاقی پرخاشگری یا دوره های کوتاه مدت رفتارهای پرخاشگرانه نگران کننده نیست . عموماً رفتارهای پرخاشگرانه ای که زود شروع می شود و طولانی تر باقی می ماند مشکلات جدی تری است از آن جایی که والدین اغلب از خشم ، ارزیابی درستی ندارند ، نمی توانند با خشم نوجوانان شان برخورد درستی داشته باشند . ممکن است حتی منکر آن شوند که نوجوانان شان اصولاً عصبانی هستند ، ممکن است خشم فرزندان شان را نادیده بگیرند ، ممکن است یا بد رفتاری و مجازات بخواهند این خشم را از بین ببرند ، ممکن است با آن کنار بیایند ، مثلاً به فرزندان خود رشوه بدهند و از محدودیت قایل شدن دست بردارند . این اقدامات سبب می شود که نوجوان ها نتوانند به پدر و مادرشان بگویند از چه ناراحت هستند ، و وقتی والدین نمی توانند به درستی با خشم فرزندان شان برخورد کنند ، خشم ، تولید مسئله می کند .

ثانیاً والدین باید به نوجوانان خود کمک کنند تا احساسات و خشم آن ها به صورتی مناسب ظاهر شود و از انباشته شدن عصبانیت در آن ها جلوگیری به عمل آید . موثرترین روش برخورد این است که به آن ها کمک کنند تا احساس ناراحتی و رنجش خود را ابراز و علت عصبانیت خود را بازگو کنند . اگر نوجوانی هیجانات ، ناراحتی ها و مخالفت های خود را ابراز می کند ، نباید این کار او را نوعی بی ادبی یا بی احترامی تلقی کنند . به نوجوانان اجازه دهند آزادانه مخالفت و اعتراض خود را ابراز کنند ، اما نه با تند خویی این کار به نوجوانان کمک می کند که روش صحیح ابراز کردن خشم و برقراری ارتباط مناسب با دیگران را یاد بگیرند .

هدف اصلی والدین باید این باشد که به نوجوانان خود احساس بهتری در مورد خودشان بدهند و بدانند چه عواملی باعث عصبانیت آن ها شده است . والدین باید با مهر و محبت به حرف های نوجوان خود گوش کنند ، باید بدانند که نصیحت کردن ، مرعوب سازی یا بد زبانی راه حل نیست ، بلکه باید سؤال کنند و بدانند نوجوان شان از چه خشمگین است ، باید علت را پیدا کنند تا بتوانند راه حلی برای مشکل او ارائه بدهند و به او کمک کنند .

والدین باید به نقاط قوت نوجوانان بیش تر توجه کنند ، از توهین کردن ، تحقیر کردن و انتقاد کردن افراطی نوجوانان بپرهیزند . بیش تر از تشویق استفاده کنند و بدانند که تنبیه کردن روش اصلی کنترل کردن رفتار نوجوانان نیست و سرزنش کردن مداوم یک نوجوان در نهایت به عصبانیت ، رنجش و رفتارهای تهاجمی منجر می شود . والدین باید در مورد چگونگی برخورد با نوجوانان خود اتفاق نظر داشته باشند و بدانند شیوه ی بروز آن ها در مورد مسائل و مشکلات ، در آینده الگوی فرزندان شان به شمار می آید ، اگر والدین خشم و عصبانیت خود را با روش هایی چون داد و فریاد ، پرتاب کردن وسایل یا کتک زدن ابراز کنند ، فرزندان آن ها نیز احساسات خود را با همین روش ها نشان خواهند داد ، پس والدین باید سعی کنند الگوی مناسبی برای فرزندان شان باشند .

اگر بر سر فرزندان تان داد بزنید آن ها نیز چنین خواهند کرد ، اگر نوجوانان تان را تهدید کنید ، این برخورد آن ها را عصبانی می کند و موجب پرخاشگری شان خواهد شد . در نهایت اگر والدین به یکدیگر احترام نگذارند بدیهی است که فرزندان آن ها نیز رفتار مشابهی خواهند داشت .

والدین باید با نوجوانان ارتباطی گرم و عاطفی برقرار کنند ، برای نوجوانان ارزش قایل شوند و هم چنین در حل کردن مسائل جاری نوجوانان به جای پرخاشگری رفتاری منطقی نشان دهند تا برای آن ها الگوی خوبی باشند .

چرا نوجوانان به سوء مصرف مواد گرایش پیدا می کنند ؟



مصرف کردن مواد توسط نوجوانان از نگرانی های عمده ی مربوط به نوجوانان امروزه است . در کشورهای غربی ۸۰ درصد موارد مرگ به دلیل تصادفات ، خودکشی و دیگر کشی است و الکل و داروها حداقل مسئول نیمی از این مرگ و میرها هستند .

نوجوانان تمایل به استفاده کردن از مواد مختلف دارند که معمولاً شروع آن با سیگار و الکل است ، بعداً به مصرف ماری جوانا حشیش و مواد پرخطر تر نظیر هروئین و غیره روی می آورند . استفاده کردن از مواد استنشاقی نظیر بنزین بیش تر در سنین قبل از نوجوانی و ابتدای نوجوانی است و تقریباً در بزرگسالان دیده نمی شود . در اواخر نوجوانی استفاده کردن از موادی نظیر اکستسی یا اکس و کراک نیز رایج می شود . مرحله آغازین مصرف کردن مواد مخدر مصرف تفریحی ، تجربی یا مصرف اجتماعی است ، در این مرحله عامل مهم در مصرف کردن مواد مخدر کنجکاوی و انجام دادن کاری است که هم سالان انجام می دهند . نوجوانان یاد می گیرند که مواد مخدر به آن ها لذت می بخشد و آن ها را از قید و بند رها می کند و مصرف آن موجب پذیرش شان توسط گروه هم سالان خود می شود .

در واقع هم سالان در سوق دادن نوجوانان به مصرف کردن مواد مخدر نقش موثری دارند . اکثر پدرها و مادرها فشار هم سالان را به دلیل عمده ی روی آوردن نوجوانان به مواد مخدر ذکر می کنند و خود نوجوانان نیز این مورد رایکی از دلایل روی آوردن خود به مواد مخدر می دانند . شکی نیست که فشار هم

سالان عامل مهمی است ، ولی بسیاری از نوجوانان علی رغم داشتن دوستانی که سیگار می کشند یا مشروب می خورند یا مواد دیگری مصرف می کنند ، خودشان سیگاری نمی شوند و از مواد مخدر استفاده نمی کنند . میزان نفوذ هم سالان بر نوجوانان به کیفیت رابطه ی نوجوانان با والدین شان بستگی دارد . هرچه رابطه ی نوجوان با پدر و مادرش بهتر باشد ، نفوذ هم سالان در زمینه ی مصرف مواد کم تری می شود . روابط خانوادگی در گرایش نوجوانان به مواد مخدر نقش موثری دارند . نوجوانانی که رابطه ی پرتنش با والدین خود دارند و در خانواده های پر مشغله زندگی می کنند بیش تر احتمال دارد در نوجوانی شان مواد مخدر مصرف کنند احتمال این که فرزندان نوجوان آن ها به مواد مخدر روی بیاورند بیش تر خواهد شد .

برخی از نوجوانان برای فرار از فشارهای زندگی به مصرف کردن مواد مخدر روی می آورند ، در این نوجوانان مشکلات متعدد ، مقاومت آن ها را درهم می شکند و برای گریز از وضعیت پریشان خود به سمت مصرف کردن مواد مخدر می روند . این ها نوجوانان خامی هستند که تاب مقابله کردن با سرخوردگی ها و شکست های عاطفی دوران نوجوانی را ندارند و برای گریز از اندوه و حل مشکلات به سوی مصرف کردن مواد مخدر می روند . در حالی که مصرف کردن مواد مخدر به هیچ عنوان توانایی یک نوجوان را در مقابله با مشکلات زندگی افزایش نمی دهد .

برخی نوجوانان به هیچ نوع فعالیت خاصی علاقه ندارند ، نسبت به مدرسه بی علاقه هستند و گرایش به هیچ یک از انواع سرگرمی ها ندارند و برای دست یابی به موفقیت و رسیدن به خواسته های شان اهمیتی قایل نیستند ، برای زندگی خودشان هیچ برنامه ای ندارند و بدین ترتیب به علت نداشتن امید به آینده و نداشتن انگیزه ، به مصرف کردن الکل و مواد مخدر روی می آورند.

نوجوان هایی که مشکلات عصبی و روانی نظیر افسردگی و اضطراب دارند ممکن است برای غلبه کردن بر افسردگی ، اضطراب و کم رویی و تقویت روابط اجتماعی خود به مصرف کردن الکل و مواد مخدر روی آورند . مطالعات نشان داده است افسردگی نوجوان ها را در معرض سوء مصرف مواد قرار می دهد .

عوامل اجتماعی هم در این میان دخیل است . در دسترس بودن مواد مخدر در جامعه در گرایش نوجوان ها به مصرف کردن مواد نقش مهمی دارد ، تبلیغات رسانه های گروهی در این زمینه (به ویژه در گرایش نوجوانان به سیگار و الکل) نیز اهمیت دارد . نوجوانان گرایش به تقلید دارند ، به ویژه تقلید از بزرگ ترها و تقلید از قهرمانان ورزشی و ستارگان سینما ، بدین دلیل با مشاهده ی مصرف کردن مواد مخدر توسط افرادی که در چشم آن ها آدم های مهمی به شمار می آیند (به دلیل تقلید و همانند سازی کردن با آن ها) به مصرف کردن مواد گرایش پیدا می کنند .

خطر سوء مصرف مواد در کدام نوجوان ها بیش تر است ؟

نوجوانان واجد برخی خصوصیات شخصیتی بیش تر احتمال دارد که معتاد شوند . به عنوان مثال نوجوانانی که قادر به کنترل کردن تکانه های خود نیستند و پرخاشگر و غیر قابل کنترل هستند بیش تر احتمال دارد از مواد مخدر استفاده کنند ، این خصوصیات در نوجوانان مبتلا به اختلال نقص توجه - بیش فعالی بیش تر دیده می شود . از آن جایی که این ها نمی توانند دست یابی به خواسته های شان را به تاخیر بیندازند ، تحمل شان برای ناکامی کم است و غالباً بی احتیاط هستند و به سلامت خود هیچ توجهی نمی کنند ، در نتیجه احتمال مصرف کردن مواد در آن ها بالاست . نوجوانانی که یکی از اعضای خانواده شان (به ویژه یکی از والدین شان) مواد مخدر مصرف می کند احتمال گرایش آن ها به مصرف کردن مواد مخدر بیش تر است . علاوه بر الگو قرار گرفتن اعضای خانواده ، عوامل ژنتیکی نیز در افزایش خطر سوء مصرف مواد در نوجوان هایی که سابقه ی خانوادگی سوء مصرف یا وابستگی به مواد مخدر دارند ، دخیل هستند . نوجوانانی که هم

سالان شان سوء مصرف مواد دارند احتمال سوء مصرف مواد شان بالاست . پس در نوجوانانی که با دوستان منحرف ارتباط دارند از نظر احتمال ایجاد خطر سوء مصرف مواد باید مراقب بود .

نوجوانانی که قبل از ۱۳ سالگی سیگار مصرف می کنند خطر مصرف مواد در آن ها بالاست . برطبق فرضیه ی دروازه ، نوجوانان با سیگار شروع می کنند و به سمت الکل پیش می روند ، سپس حشیش و نهایتاً مواد پرخطر تر (مثل هروئین) را مصرف می کنند . بنابراین دخالت والدین در اوایل این فرآیند از پیدایش مسائل جدی پیش گیری می کند . نوجوانانی که سابقه ی اختلال خلقی مثل افسردگی یا اختلال اضطرابی دارند ، احتمال سوء مصرف مواد در آن ها بالاست . نوجوانانی که نگرش مثبتی در قبال سیگار ، الکل و مواد دیگر دارند و فکر می کنند مصرف کردن این ها تاثیر مثبتی بر زندگی شان خواهد داشت و موجب محبوبیت اجتماعی آن ها می شود ، احتمال بیش تری در سوء مصرف مواد خواهند داشت .

نوجوانانی که اعتماد به نفس پایینی دارند و مهارت های اجتماعی کافی ندارند و در ایجاد ارتباط با دیگران مشکل دارند ، اغلب دوستان اندکی دارند ، منزوی و گوشه گیر هستند و به مصرف کردن مواد پناه می برند . نوجوانانی که سابقه ی سوء استفاده ی جنسی در دوران کودکی دارند در معرض خطر اختلال مصرف مواد هستند . نوجوانانی که در خانواده های آشفته زندگی می کنند ، حمایت خانوادگی کافی ندارند و با ناسازگاری های خانوادگی روبه رو هستند نیز در معرض خطر سوء مصرف مواد هستند .

نشانه های سوء مصرف مواد در نوجوانان کدام اند ؟

راه تشخیص دادن مصرف مواد مخدر در نوجوانان مصاحبه ی دقیق و یافته های آزمایشگاهی است . اگر چه روش های آزمایشگاهی ابزار مفیدی در تشخیص دادن سوء مصرف مواد توسط نوجوانان است ولی اگر بدون شواهد کافی والدین درخواست انجام دادن آزمایش روی نوجوانان خود را بکنند این مسئله به سست شدن ارتباط والدین و نوجوانان ها و ایجاد فاصله بین آن ها منجر خواهد شد . والدین بهتر است با نشانه های

مصرف کردن مواد آشنا باشند و اگر احساس کردند نوجوان شان به طور جدی در معرض خطر سوء مصرف مواد است ارزیابی های آزمایشگاهی انجام شود .

معمولاً تغییرات رفتاری جزء نشانه های اولیه است که با دیدن آن ها والدین باید به احتمال مصرف کردن الکل و مواد مخدر شک و به موقع مداخله کنند .

نشانه های احتمالی مصرف کردن الکل و مواد دیگر از سوی نوجوان ها شامل موارد زیر است :

- تغییر دوستان نوجوان و معاشرت آن ها با افرادی که در مقایسه با دوستان قبلی اش از وضعیت نامطلوب تری برخوردارند .
- دوری گزیدن از اجتماعات خانوادگی و دوستان قدیمی
- غیبت کردن از مدرسه و افت عملکرد تحصیلی
- نزاع و درگیری داشتن با اعضای خانواده
- نزاع و درگیری داشتن در مدرسه با هم کلاسی ها و معلمان
- از دست دادن علاقه به ورزش ، سرگرمی های قبلی و سایر فعالیت ها
- تغییر کردن عادات خواب (دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن)
- خواب آلودگی در کلاس درس .
- مشکل در داشتن تمرکز و فراموشکاری که اخیراً ایجاد شده باشد
- کم حوصله و بد عنق شدن
- زیاد دروغ گفتن
- مرموز شدن (مثل قفل کردن در اتاق)
- تلفن های غیر منتظره و زیاد شدن تلفن های خصوصی
- عدم رسیدگی به نظافت و بهداشت فردی و بی توجهی به ظاهر

- بیماری های جسمی نامشخص و از میان رفتن سلامت جسمانی
- افزایش یا کاهش یافتن اشتها
- سرخ شدن چشم ها
- استشمام شدن بوی دود از موها و لباس ها
- از دست رفتن هماهنگی و تعادل اعضای بدن
- درخواست پول اضافی و ناپدید شدن ناگهانی و غیر قابل توضیح پول از منزل (دزدی از منزل)
- وجود وسایل استفاده از مواد مخدر در اتاق نوجوان
- رانندگی کردن پرخطر

البته اگر نوجوانی فقط چند تا از علائم را نشان داد ، نمی توانید حتماً نتیجه بگیرید که او الکل یا مواد مخدر مصرف می کند ، چون بسیاری از این علائم در افسردگی ، ناسازگاری در مدرسه و برخی بیماری های دیگر روانی نیز مشاهده می شود ، پس با مشاهده کردن چند تا از علائم بالا باید فقط مشکوک شوید و بیش تر مراقب فرزندان تان باشید .

والدین چگونه می توانند از سوء مصرف مواد توسط نوجوانان پیش گیری کنند ؟

پیشگیری از مصرف مواد باید از همان سال های نخست کودکی شروع شود . کودکان در سنین مدرسه به حرف های والدین بیش تر گوش می کنند و دادن اطلاعات لازم به آن ها موجب داشتن آمادگی برای مقابله در برابر فشار هم سالان در سال های بعد خواهد شد .

بهترین رویکرد ، آموزش است . در دادن آموزش از خجالت یا ترس شدید اجتناب کنید ، هم بر جنبه های مثبت و هم جنبه های منفی مصرف کردن مواد مخدر اشاره کنید ، فقط نصیحت نکنید ، اگر فقط از جنبه های منفی مصرف کردن مواد با آن ها حرف بزنید ، با دیدن کسانی که موقع مصرف کردن مواد احساس

بهتری پیدا می کنند و شاد می شوند سخنان شما در مورد مضرات مواد را قبول خواهند کرد . پس باید اطلاعات حقیقی در مورد خطرات مصرف کردن مواد مخدر به نوجوانان داده شود .

گذراندن وقت با نوجوانان ها و حضور در فعالیت های آن ها (مثلاً ورزش) مهم ترین راه بازدارنده از درگیری با مواد است . اگر والدین با نوجوان ها رابطه ی خوبی داشته باشند و با آن ها در مورد مشکلات شان صحبت کنند ، مانع از گرایش آن ها به دوستان ناباب می شوند . پس والدین باید سعی کنند رابطه ی باز با فرزندان خود داشته باشند ، در مورد مسائل مورد علاقه ی آن ها صحبت کنند تا آن ها بتوانند سؤالات و اطلاعات لازم را از طریق والدین کسب کنند و برای سؤالات خود به سراغ دیگران که احتمالاً اطلاعات نادرستی به آن ها خواهند داد ، نروند . باید اعتماد به نفس جوانان را از طریق تشویق و تاکید کردن بر نقاط قوت شان تقویت کرد و باید به آن ها مهارت مقابله کردن در برابر مصرف مواد مخدر و «نه» گفتن درمقابل هم سالان را آموزش داد ، چون بسیاری از نوجوانان در مواقع مشکلات به سوی مصرف کردن مواد کشیده می شوند . بهتر است مشکلات آن ها را شناسایی و در حل کردن آن ها نوجوانان را یاری کرد . اگر مشکل روانی ای نظیر افسردگی و اضطراب در آن ها دیده شد سریعاً نسبت به درمان آن ها اقدام شود . والدین باید الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشند و خود از الکل و مواد مخدر استفاده نکنند . به آن ها نشان دهند بدون مصرف مواد هم می توانند از زندگی لذت ببرند و آرامش داشته باشند ، چون اگر آن ها خود از مواد استفاده کنند احتمال تکرار آن توسط نوجوان ها زیاد می شود . والدین باید وضعیت خانواده را طوری متعادل کنند که نوجوان ها برای گریز از مسائل خانوادگی به دیگران پناه نبرند و در دام مصرف کردن مواد گرفتار نشوند .

والدین بایستی امکان تفریحات سالم و سرگرمی ها را برای نوجوان ها افزایش دهند . فعالیت های ورزشی ، اجتماعی و علمی و موسیقی موجب احساس شادی نوجوان ها می شود و زندگی آن ها را هدفمند می کند و از گرایش آن ها به مصرف کردن مواد می کاهد .



استفاده از رسانه ها چه مشکلاتی در نوجوانان ایجاد می کند ؟

امروزه نقش رسانه ها از جمله اینترنت در زندگی و تعلیم و تربیت نوجوانان انکار ناپذیر است و تاثیر گذاری آن ها بر نوجوانان روز به روز بیش تر می شود . زندگی در جهان مدرن بدون اینترنت و سایر رسانه های گروهی قابل تصور نیست . تاثیر رسانه ها و به ویژه اینترنت بر رشد اجتماعی و اخلاقی نوجوانان گاهی بیش تر از تاثیر والدین و معلمین است و آن ها مدت زمان زیادی را صرف تماشای تلویزیون و استفاده از اینترنت می کنند . استفاده از رسانه ها و اینترنت همیشه بد یا مشکل آفرین نیست ، ولی اگر بیش از حد یا بدون نظارت صحیح از آن ها استفاده شود ، در زمینه های مختلف مشکلاتی را ایجاد می کند .

یکی از این مشکلات ، الگو قراردادن برخی رفتارهای ضد اجتماعی مثل پرخاشگری و مسائل و موضوعات جنسی است . در برخی رسانه ها برنامه های جنسی و خشونت ، طوری تبلیغ می شود که انگار مطلوب و طبیعی است و نوجوانان پس از مدتی خودشان چنین رفتارهایی را به نمایش می گذرانند و حساسیت شان نسبت به این رفتارهای ضد اجتماعی از بین می رود و آن ها را عادی تلقی می کنند .

بعضی از نوجوانان بیش تر وقت خود را صرف تماشای تلویزیون یا استفاده از رایانه و اینترنت می کنند ، این موضوع موجب می شود که آن ها کارهای ضروری خودشان به ویژه تکالیف درسی را انجام ندهند و دچار افت تحصیلی شوند ، به ویژه نوجوانانی که اختلال نقص توجه بیش فعالی دارند بر خلاف آن که در انجام

دادن تکالیف زود خسته می شوند و مدت کوتاهی می توانند یک جا بنشینند ، ولی ممکن است ساعت ها پای تلویزیون و رایانه بنشینند و با توجه به این که استفاده از اینترنت و بازی های رایانه ای هیجان انگیز است و موجب رضایت فوری آن ها می شود ، این افراد تکالیف خود را انجام نمی دهند یا ناتمام می گذارند و افت شدید تحصیلی پیدا می کنند و به استفاده از اینترنت و رایانه ادامه می دهند .

یکی دیگر از مشکلات استفاده ی بیش از حد از رسانه ها و اینترنت کم خوابی نوجوانان است ، چون آن ها تا دیروقت بیدار می مانند و از رایانه و سایر رسانه ها استفاده می کنند و این موجب خواب آلودگی آن ها در طول روز می شود و نتیجه ی آن کاهش یادگیری ، افت تحصیلی ، کج خلقی ، تحریک پذیری و سایر مشکلات رفتاری نوجوانان است .

نوجوانانی که عادت به استفاده ی بیش از حد از رسانه ها و اینترنت دارند معمولاً ارتباطات اجتماعی ضعیفی دارند ، از جمع دوستان و فعالیت های اجتماعی دوری می کنند .و به تدریج منزوی و حتی افسرده می شوند و انگیزه ی تحصیلی آن ها کم می شود و هم چنین در روابط با والدین نیز دچار مشکلاتی می شوند . از طرفی عادت به استفاده ی بیش تر از رسانه ها به بهای کنار گذاشتن سایر فعالیت های جسمانی و ورزش کردن موجب چاقی نوجوانان می شود که موجب کاهش اعتماد به نفس آن ها و دوری بیش تر از جمع دوستان و در برخی موارد اختلالات خوردن در آن ها می شود .

چون بازی های یارانه ای و استفاده از اینترنت برای نوجوانان جالب و لذت بخش است ، برخی از آن ها به علت استفاده ی بیش از حد از رایانه و اینترنت به این وسایل اعتیاد پیدا می کنند و مثل هر اعتیاد دیگری تنها هدف آن ها در زندگی استفاده از یارانه و اینترنت می شود و تمام فعالیت های اجتماعی خود را به دلیل آن کنار می گذارند و اگر مانع استفاده ی آن ها از اینترنت شوند ، شدیداً دچار استرس و ناراحتی می شوند و حتی پرخاشگری می کنند .

یکی دیگر از مشکلات استفاده از اینترنت گفت و گوی اینترنتی (چت کردن) با بیگانه هاست که یک راه ارتباطی بین نوجوانان و دیگران می شود ، نوجوانان از این طریق با افراد مختلفی آشنا و دوست می شوند که بعضاً چندین سال مسن تر از خودشان هستند و تحت تاثیر این افراد قرار می گیرند ، اطلاعات نادرستی از آن ها دریافت می کنند و حتی گاهی طعمه ی این افراد می شوند و توسط آن ها مورد سوء استفاده قرار می گیرند .

والدین برای مقابله کردن با مشکلات ناشی از رسانه در نوجوانان چه باید بکنند ؟

والدین نمی توانند نقش عظیم رسانه ها از جمله اینترنت را در زندگی نوجوانان بی اثر کنند ، ونباید به علت ترس از تاثیر منفی رسانه ها بر نوجوان ها ، استفاده از آن ها را کلاً منع کنند ، چون منع کامل امکان پذیر نیست . نوجوانان ممکن است در جایی غیر از خانه ، نظیر مدرسه ، کتاب خانه و از آن ها استفاده کنند .

مهم ترین کاری که والدین باید انجام دهند ایجاد رابطه ای صمیمانه و صادقانه و همراهی کردن با نوجوانان در این فعالیت هاست . اگر خود والدین نیز درگیر این فعالیت ها شوند متوجه خواهند شد که این رسانه ها نظیر اینترنت ، همیشه مضر نیستند ، بلکه می توانند برخی موضوعات و مهارت های ضروری را به نوجوانان یاد بدهند .

در قدم بعدی والدین باید آگاهی نوجوانان را از برنامه های گوناگون این رسانه ها افزایش دهند و خطرات احتمالی آن ها را با نوجوانان در میان بگذارند .

والدین باید برنامه های سازنده ی رسانه ها را پیدا و با نوجوانان خود از این برنامه ها استفاده کنند ، بدین ترتیب می توانند نظارت بیش تری بر روی آن ها داشته باشند .

والدین باید در خانواده برای استفاده از این رسانه ها قوانینی وضع کنند و مثل سایر قوانین مربوط به خانواده ، خود نوجوان ها نیز بهتر است در وضع این قوانین سهیم باشند، و زمان مراجعه ی نوجوانان را به این وسایل محدود کنند و مشخص کنند نوجوان چه مدتی و در چه زمان هایی می تواند با آن ها کار کند .

والدین می توانند از علاقه ی نوجوان خود به اینترنت و سایر رسانه ها استفاده کنند و از این برنامه ها به عنوان انگیزه هایی برای انجام دادن کارهایی نظیر تکالیف مدرسه و کارهای منزل استفاده کنند و می توانند به آن ها بگویند بعد از انجام دادن تکالیف فرصت استفاده از اینترنت و ... به آنها داده خواهد شد .

والدین بهتر است نوجوانان را تشویق کنند تا به فعالیت هایی مانند ورزش کردن ، گوش دادن به موسیقی یا فعالیت های دیگر بپردازند تا استفاده ی بیش از حد آن ها از رسانه ها و رایانه به اعتیاد شان منجر نشود .

نظارت بر کارهای نوجوانان کاملاً ضروری است ، اما لازم نیست همیشه به صورت مستقیم نظارت داشته باشیم . برخی نوجوانان به این مسائل حساس هستند و این کار را دخالت در کار خودشان می دانند . بهترین کار ، برقراری ارتباط صمیمانه با نوجوانان است ، تا با این کار وارد زندگی آن ها شویم و از دوستان و علایق آن ها کاملاً مطلع باشیم تا به موقع بتوانیم آن ها را از خطرات احتمالی نجات دهیم . باید خطوط گفت و گو و صحبت را باز نگه داریم و از آن ها بخواهیم هر جنبه ای که آن ها را ناراحت می کند با ما در میان بگذارند و درباره ی سوء استفاده ی دیگران از آن ها از طریق اینترنت اطلاعات لازم را به آن ها بدهیم

منابع :

۱- امیری، شاهرخ (۱۳۸۹) مشکلات نوجوانان ،انتشارات قطره

۲-محمودی قرائی،جواد (۱۳۸۸)نیاز نوجوان به استقلال ،انتشارات قطره

