



پیام روانشناس

راه حل برای مشکلات بلوغ چیست؟

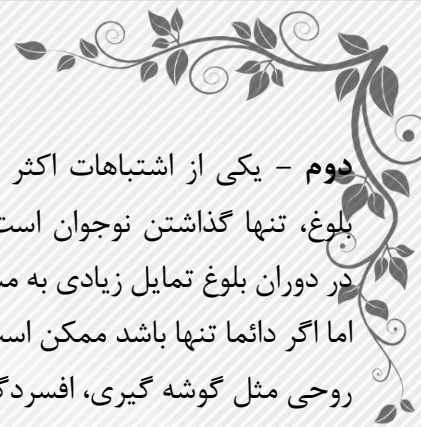
دکتر: محمد سعید سبھانی

کد: ۰۳/۱۴۰۲/آس س ۷۰/ا

گروه آموزشی "سواد سلامت"

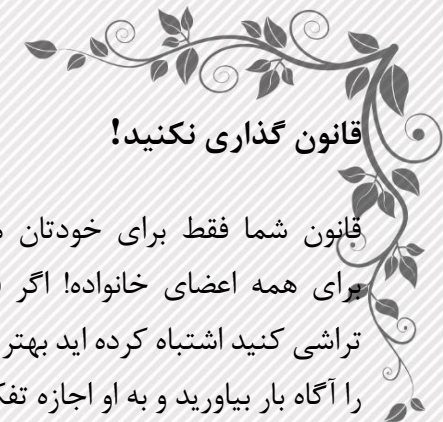
شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت



دوم - یکی از اشتباهات اکثر والدین در دوران بلوغ، تنها گذاشتن نوجوان است. اگرچه نوجوان در دوران بلوغ تمایل زیادی به مستقل شدن دارد، اما اگر دائماً تنها باشد ممکن است دچار مشکلات روحی مثل گوشه گیری، افسردگی و ... شود. پس برای پیشگیری از عوارض دوران بلوغ بهتر است سعی کنید رفتار دوستانه ای با نوجوان داشته باشید و در حد توان سعی کنید لحظات شادی برای وی بیافرینید.

سوم - یکی از اشتباهاتی که برخی والدین دچار میشوند مقایسه کردن نوجوان با دوران نوجوانی خودشان است. چنین رفتارهایی تاثیر منفی روی روح و روان نوجوان دارد. همچنین برای پیشگیری از عوارض دوران بلوغ از سرزنش کردن نوجوان و تحمیل کردن نظرات خود بپرهیزید. علاوه بر این به جای کنترل مستقیم بهتر است به طور غیرمستقیم و نامحسوس حواستان به فرزند نوجوانتان باشد تا بتوانید فرزندی مستقل و در عین حال مسئولیت پذیر و عاقل تربیت کنید. در صورت بروز هر نوع مشکل در دوران بلوغ از مشورت با روانشناس غافل نشوید.



قانون گذاری نکنید!

قانون شما فقط برای خودتان مناسب است نه برای همه اعضای خانواده! اگر قرار است قانون تراشی کنید اشتباه کرده اید بهتر است فرزند خود را آگاه بار بیاورید و به او اجازه تفکر درست بدهید تا بداند قرار است چگونه اقدام کند و نتیجه بگیرد.

و سفارش نهایی برای پیشگیری از عوارض دوران بلوغ،

اول - ایجاد ارتباطی صمیمانه با نوجوان است. برای مثال در صورتی که احساس می کنید نوجوان از لحاظ روحی نا آرام است به صورت مستقیم و با لحنی تند مشکل را از وی نپرسید. بهتر است لحن حرف زدنتان آرام باشد و به گونه ای نباشد که نوجوان احساس کند قصد بازجویی از وی را دارید. همچنین دقت کنید هنگام صحبت کردن با نوجوان صدایتان را بالا نبرید تا استرس بیشتری به وی وارد گردد.



راه حل برای مشکلات بلوغ چیست؟

مشکلات روانی بلوغ دختران و پسران تا حد زیادی مشابه هم است و یک سری روش ها وجود دارد تا مقابله با این مشکلات آسانتر شود. مشکلات جسمی بلوغ پسران و دختران معمولاً نسبت به هم فرق دارد و نیاز است که بر اساس جنسیت شخص تصمیم به انتخاب بهترین روش داشت:

از دعوا کردن نترسید!

حرف زدن، مشاجره و بحث بهتر از سکوت است! پس نوجوان باید حرف بزند و عصبانی شود و شما هم با او مذاکره کنید بنابراین برای ایجاد سکوت در منزل، فضای خفه ایجاد نکنید.

سرزنش را کنار بگذارید!

شما به عنوان والدین بارها یک موضوع را به فرزند خود سفارش کرده اید اما او باز هم گوش نداده است اما بهتر است بدانید که با

سرزنش کردن کار پیش نمی رود پس نصیحت و سرزنش را کنار بگذارید و اجازه دهید فرزند شما خود تشخیص دهد که شرایط به چه صورت است.

صبور باشید!

والدین برای فهمیدن حقایق عجله دارند این عجله اشتباه است! اجازه دهید فرزند شما به مرور زمان حقایق را با شما در میان بگذارد. هرچه برای شنیدن حقایق عجله کنید به مشکلات دوران بلوغ دامن زده اید.

قبول کنید که تفکرات آدمها با هم فرق دارد!

رفتار و تفکرات انسان با هم فرق دارد پس قرار نیست نظر شما برای همه افراد صدق کند بهتر است قبول کنید که برخی از افراد نیاز به آزادی بیشتری دارند و برخی دوست دارند در تنهایی خود باشند پس قرار نیست همدیگر را بازخواست کنید.

بگذارید با دوستان خود معاشرت کند!

یکی از مهمترین مشکلات دوران بلوغ این است که والدین اجازه دوست یابی به فرزندان خود نمی دهند به این ترتیب شخص دیگر منزوی می شود. اجازه دهید تحت نظارت غیر مستقیم شما فرزندتان دوستان خوب و بد را تجربه کند به این ترتیب تصمیم بهتری برای زندگی خود می گیرد.

فرزند شما باید اظهار نظر کند!

برای انجام ساده ترین کارهای منزل به فرزند، اجازه اظهار نظر بدهید، بگذارید برای کارهای بزرگ او نیز سهم خود را داشته باشد.

زندگی فقط درس خواندن نیست!

زندگی یک بعدی هیچ فایده ای ندارد! اینکه بگویید درس بخوان تا به جایی برسی درس است اما نه به این قیمت که از همه علایق زندگی بگذریم.