

## سلامت روان جوانان و نوجوانان:

### جهان در حال تغییر

۳

Young people and mental health in a changing world

## خانواده و سلامت روان جوانان و نوجوانان



هفته سلامت روان ۱۳۹۷

این مسئله زمینه را برای بروز خلاقیت، نوآوری و شکوفایی استعدادهای درونی نوجوانان و جوانان فراهم خواهد کرد. به دلیل ویژگی‌های جوان و نوجوان و بحران‌هایی که او با آن مواجه است، ارتباط با جوان امری چندان ساده و آسان نیست.

منظور از ارتباط سخن گفتن با او یا شنیدن سخن او نیست؛ زیرا سخن گفتن همیشه نشانه ایجاد ارتباط نیست و چه بسا ارتباط یکسویه پدید آورد. به همین دلیل مراد ما از ارتباط، ارتباط موثر و مداوم، تاثیرگذار و نتیجه بخش بین او و خانواده است. بدون شناخت دنیای جوان و نوجوان این هدف امکان پذیر نیست.

### راهکارهای برقراری ارتباط با جوانان و نوجوانان در خانواده‌ها

رابطه عاطفی خانواده با جوان و نوجوان، او را در داشتن تصویری مثبت از خود یاری می‌کند. از اشتباهات رایج و شایع برخی والدین این است که احساس می‌کنند که فرزند آن‌ها صرفاً در دوران کودکی به محبت و تبادل عاطفی نیاز دارد و دوره جوانی و نوجوانی را خارج از این مقوله می‌پندارند. درحالی که آدمی در همه مراحل زندگی، چشم انتظار محبت دیگران است و فرد می‌تواند این عاطفه و محبت را در هر دوره از زندگی دریافت کند. محبت خانواده به جوان و نوجوان، در او احساس امنیت، اطمینان و اعتماد پدید می‌آورد و روح سرشار از تکاپو و تمنای آن‌ها را سیراب می‌سازد که نتیجه طبیعی آن احساس تعلق به خانواده است. علاوه بر این، روحیه خوش بینی و مثبت نگری را در نوجوان و جوان پرورش می‌دهد.

۵

۴

## مقدمه:

خانواده سالم و موفق، مجموعه ای است که در آن، همه اعضا موفق هستند و همه مناسبات میان افراد آن روال طبیعی و موفقی دارد. اعضای این خانواده می توانند از قدرت های انسانی خود استفاده کنند. آنها از این قدرت ها برای مشارکت و تعاون و ارضای نیازهای فردی و جمعی خود استفاده می کنند. خانواده سالم به مانند خاک سالمی است که در آن افراد رشد سالم دارند و انسان ها بالغ می شوند و نقش مهمی در ترویج استفاده از مهارت های سالم زندگی را دارند. والدینی که فاقد مهارت های مفید زندگی هستند با عدم تامین الگوی مناسب برای فرزندان مشکلاتی را برای آنها در آینده فراهم می کنند.

جوان و نوجوانی که در محیط خانواده مورد توجه و تاکید قرار بگیرد و از مهر و محبت صادقانه والدین برخوردار گردد، احساس عزت نفس می کند و نسبت به خود نگرشی توأم با احترام پیدا می کند و همین احساس باعث می شود که در برقراری ارتباط با دیگران مطمئن تر عمل کند و مسلماً باید دانست که همبستگی بالایی بین دریافت محبت از والدین و احساس مالکیت و تعلق به آنها با سلامت روانی جوانان و نوجوانان وجود دارد. رفتار و گفتار والدین می بایست الگویی برای فرزندان باشد. فرزندان از والدین خود تقلید می پذیرند و همانندسازی می کنند. بی قراری و آشفتگی پایدار پدر و مادر بر سلامت عاطفی و رشد مهارت های شناختی نوجوانان تأثیر منفی دارد، بنابراین در ابتدا نیاز به سلامت روانی والدین است که در صورت دارا بودن می توانند در جهت ایجاد سلامت روانی فرزندان خود تلاش کنند.

## جوانی چه دوره ای است؟

جوانی به دوره ای از زندگی گفته می شود که حد فاصل بین نوجوانی و میانسالی است. اگر چه محدوده سنی نوجوانی با محدوده سنی دوران جوانی متفاوت است؛ ولی خصائص، علائم و ویژگی های آن دوره کم و بیش مشابه، نزدیک و همانند نوجوانی است.

