

دوران بلوغ فرزندان با تغییرات زیادی همراه است در نتیجه ی این تغییرات نحوه تعامل و رفتار والدین با فرزندان نیز تحول پیدا می کند. فرزندان در این دوره، در حال گذر از کودکی به بزرگسالی هستند و عموماً مشکلات و تحولات روحی زیادی را موجب می شود. اگر نگران نحوه ی برخورد خود در دوران بلوغ فرزندان هستید و نمی دانید چگونه از این مرحله به بهترین شکل عبور کنید، این مطلب برای شما آماده شده است و به شما در کاهش میزان استرس و نگرانی خود کمک می کند.

بلوغ مجموعه ای از تغییرات طبیعی است که هر کودکی با آن مواجه می شود. برخی مشکلاتی را تجربه می کنند و برخی دیگر بدون هیچ مشکلی از این مرحله عبور می کنند و تنها درصد کمی از کودکان دچار آشفتگی های شدید می شوند.

دوران بلوغ فرزندان برای والدین، هیجان انگیز و خاص می باشد و فرصتی مناسب برای کمک به آن ها در این دوران می باشد.

راهکارهای رفتاری زیادی برای کمک در این دوران وجود دارد بنابراین، از این تغییرات و تحولات نترسید. اگر احساسات خود در دوران بلوغ را به یاد بیاورید، به همدلی بیشتر شما کمک می کند. تنها به یاد داشته باشید عبور کردن از این مرحله ممکن است کمی دشوار باشد و به صبوری و آگاهی شما و فرزندان نیاز دارد.

۱- درباره ی تغییرات صحبت کنید

زمانی که فرزند شما تغییرات جسمی، روحی و جنسی را تجربه می کند، در کنار او باشید. درباره ی مسائل آزردهنده صحبت کنید و راهی برای رفع آن مسائل پیدا کنید. به عنوان مثال اگر از آکنه های بلوغ رنج می برند، از متخصص پوست و داروهای درمانی کمک بگیرید.

درباره ی تغییرات فیزیکی مانند تغییر صدا و... صحبت کنید. تغییرات فیزیکی قابل توجه ترین ویژگی بلوغ محسوب می شوند. دختران را برای قاعدگی و نوسانات خلقی همراه آن، آماده کنید و نکات بهداشتی و مدیریتی برای کاهش درد را آموزش دهید تا از اضطراب آن ها بکاهید.

۲- در دوران بلوغ فرزندان صبور باشید

فرزندان، در این دوران نوسانات خلقی و طغیان های احساسی زیادی را تجربه می کنند. فرزند شما به احتمال زیاد نوسانات خلقی یا سایر طغیان های احساسی را تجربه خواهد کرد. شما می بایست میان رفتار غیرقابل قبول و ضد اجتماعی و رفتار درست تفاوت قائل شوید و این را به فرزند خود بیاموزید اما در مواقعی صبور باشید و اجازه دهید هیجانات نوجوان تخلیه شود.

شما فرزند خود را بهتر از هر شخصی می شناسید، بنابراین هنگام تصمیم گیری درمورد نحوه رفتار با فرزندتان، از گزینه خود پیروی کنید. نحوه ی کنار آمدن با هیجانات متغییر را به فرزند خود آموزش دهید. به عنوان مثال؛ گاهی

اوقات تنهایی برای مدتی کم، معجزه آسا عمل می کند و در مواقعی فعالیت بدنی می تواند به کنترل هیجانات کمک کند.

۳- هیجانات و احساسات جدید را بپذیرید.

به نوجوان اجازه دهید در کارهایی که واقعا علاقه دارند، فعالیت و شرکت کنند. ممکن است ورزشی را که در حال انجام هستند رها کنند و به دنبال ورزش جدیدی بروند.

در دوران بلوغ فرزندان، با لباس های عجیب غریب، مدل موهای بد و علاقه مندی های نامتعارف روبرو می شوید. روانشناسان اظهار می کنند این تغییرات شخصیتی، کوتاه مدت خواهند بود و بر موارد مهم تر تمرکز کنید.

به یاد داشته باشید در این دوران، نوجوان در سطح بالایی از هوشیاری و حساسیت قرار دارد. بنابراین، جبهه گیری نکنید و تا آرام شدن شرایط صبوری کنید و سپس با آن ها درباره ی این تغییرات صحبت کنید.

۴- راه های ارتباطی را در دوران بلوغ فرزندان محدود نکنید

دوران نوجوانی و بلوغ نیاز به حمایت زیادی از طرف خانواده و دوستان دارد. راه های ارتباطی گسترده ای ایجاد کنید و برای تشکیل حلقه اجتماعی و دوستانه قوی به نوجوان کمک کنید. این حلقه ی قوی در هنگام مشکلات و چالش ها، منبعی سالم برای صحبت کردن و رسیدن به آرامش می باشد.

به فرزند خود اطلاع دهید که در هر زمان و شرایطی، فرصت برای گفت و گویا او دارید و دلوزانه به صحبت با او گوش می سپارید.

۵- به حریم خصوصی نوجوانان احترام بگذارید

دوران بلوغ فرزندان، با هیجان‌ها و نیازهای زیادی همراه است. یکی از این نیازها، ایجاد استقلال می باشد. برای همین ممکن است در اتاق را ببندند و حریم خصوصی خود را پاس بدارند. در این مواقع، در را قفل نمی کنند ولی از شما انتظار دارند پیش از ورود، در بزنید. با آن‌ها مانند یک بزرگسال برخورد کنید و در جهت مستقل شدن آن‌ها تلاش کنید.

با بزرگ شدن کودکان، رفتار والدین نیز تغییر می کند و فرزندان با چالش‌های متفاوتی روبرو می شوند که اغلب باعث می شود آن‌ها به این که چه کسی هستند و چه می خواهند بسیار فکر کنند. در چنین دورانی، نوجوانان به حفظ حریم و فضای خصوصی بیشتری نیاز دارند تا با این مسائل کنار بیایند.

اهمیت حفظ حریم خصوصی در دوران بلوغ فرزندان

مسئله حریم خصوصی نوجوان، مسئله‌ای جزئی و ناچیز نیست. نوجوانان به حریم خصوصی خود اهمیت زیادی می دهند زیرا با نزدیک شدن به بزرگسالی در مرحله تغییرات جسمی و روحی قرار می گیرند. آنها نیاز به ایجاد یک فضای خصوصی برای گذر از این مرحله دارند و بسیاری از اوقات، آن‌ها تنهایی را ترجیح می دهند. در فرایند کسب هویت و آشنایی با خواسته‌ها و ترس‌های فردی، حفظ حریم خصوصی نوجوان بسیار ضروری است اما اجازه ندهید این حریم خصوصی به احساس تنهایی مفرط و منزوی شدن منجر شود.

سخن نهایی

والدین و نوجوانان در دوران بلوغ، در شرایط یکسانی قرار دارند و سختی‌های یکسانی را برای عبور از این دوران تجربه می کنند. والدین نگران آینده فرزند خود هستند و همین نگرانی موجب بحث‌های متوالی بسیاری می شود. در این مسیر خونسردی خود را حفظ کنید و مسائل موجود را با گفت و گو حل نمایید. در این دوران همیشه در دسترس و در کنار آن‌ها باشید و از اعمال و رفتار او اطلاع داشته باشید.

اگر رفتار و عملی در نوجوان شما، باعث نگرانی و ناراحتی شدید می شود، از روانشناس و مشاوره کودک و نوجوان کمک بگیرید.

بهرت کمال

نکته‌های رفتاری

برای دوران بلوغ فرزندان

تنظیم از:

واحد مشاوره

دبیرستان دوره اول متوسطه علمی