

اولین جلسه آموزش خانواده خانم نظری با عنوان «من نوجوانم»

اولین جلسه آموزش خانواده روز شنبه ۹۹/۰۵/۲۵ ساعت ۱۶:۰۰ الی ۱۷:۰۰ با حضور سرکار خانم نظری با موضوع من نوجوانم به صورت مجازی در فضای اسکای روم برگزار گردید.

خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می باشد:

دوران نوجوانی دوران تحول و تطور است، و این تحول و تطور لازمه رشد انسان است دورانی که فرزند ما از کودکی وارد دورانی می شود که در آن تغییرات اتفاق می افتد و برای پذیرش بهتر باشد کفایت به تغییراتی که خودمان در زمان های گذشته داشتیم فکر کنیم گاهی ما وقتی به گذشته خود فکر می کنیم؛ یک سری رفتارهای ما باعث خنده خودمان می شود. این نشان می دهد که ما در حال تغییر هستیم.

پذیرش این تغییرات باعث می شود که ما نسبت به رفتارها و تغییرات نوجوان خود خشم کمتری را تجربه کنیم و در حقیقت مدل رفتاری که من قبلاً با فرزند دوران ابتدایی خود برخورد میکردم؛ الان در این شرایط و در زمان دوران نوجوانی جوابگو نیست چون او دیگر کودک نیست و تغییر کرده است وقتی مخاطب تغییر می کند رفتار ما نیز تغییر می کند یکی از اشتباهات والدین این است که با رشد کودک روش فرزندپروری خود را تغییر نمی دهند.

لحظه ای که نوجوان من در مقابل من می ایستد و می گوید حرف و باور تو رو قبول ندارم من به عنوان والد باید شکرگزار باشم که فرزند من در سیر تحولی خودش رو سالم طی میکند و نشانه وارد شدن به دوران نوجوانی است البته ما به او یاد می دهیم که بیانش رو در قالب درست ارائه دهد و این نشانه میدهد که ذهن بارور شده و در حال رشد است و به خودش اجازه مخالفت می دهد.

تغییرات سن نوجوانی

۱- قدرت انتزاع فکر تغییر می کند و در این سن مفاهیم بدون دیده شدن می تواند دیده شوند و برای حل مسائل ذهن قوی می شود

۲- به دنبال هویت می گیرد و میخواهد به سوال من کیستم پاسخ دهد و باید خودش جستجو کند و کشف کند.

* در این سن تضادورزی دیده می شود

* تغییرات و نوسانات خلقی دیده می شود مثلاً یه روز شاد و خوشحال است و یه روز دیگه بی دلیل گریه می کند و این هم به علت هویت یابی است که به دنبالش است میباشد و فکرهای متناوب باعث تغییرات خلقی می شود.

* پرخاشگری که دیده می شود به خاطر تغییرات هورمونی است.

۳- تغییرات بدنی در این سن دیده می‌شود و بیشتر دوست دارند تیپ بزند و به موهاشون میرسن و ناگهان دچار هیجان عاطفی می‌شوند که به دلیل تغییرات هورمونی است و علاقه به سلبریتی‌ها و فوتبالیست‌ها در این سن دیده می‌شود و تا زمانی که به ساختارهای دیگه آسیب نزده نیازی به پیگیری نداره و این دوران می‌گذرد. اگر در حیطه‌های دیگر اثر گذاشته و دچار اختلال شدند نیاز به پیگیری و مداخله دارد و علاقه به هم‌سالان تا حدی که نگران کننده نباشد نیاز به مداخله ندارد.

حالا ما با این دوران نوجوانی چیکار کنیم؟

در شرایطی از زندگی هستیم که با داشتن نوجوان شرایط سخت و تحت فشار هستیم ولی می‌توانیم کارهایی انجام دهیم که کمک کنیم هم نوجوانمان هم خودمان این دوران را به سلامت بگذرانیم.

۱- به عقل فرزندمان اعتماد کنیم و با توجه به حدیثی که گفته می‌شود در ۷ سال سوم فرزند ما وزیر است و وزیر یعنی مشاور و فرزند ما وارد حیطه بزرگسالی شده و من به عنوان والد به فرزندمان، این پیام رو می‌دهم که تو بزرگ شدی و من به عقل تو اعتماد دارم.

۲- احترام به حریم نوجوان و رفتارهای عتاب‌گونه و تفحص کردن در مسایل خصوصی نوجوان و دفترچه خاطرات نوجوان به روابط ما و فرزندمان آسیب می‌زند.

۳- احترام به فرزندمان مانند بزرگسال که در این مورد به آن دقت کنیم یکی از آنها تعهد به قول و دیگری مسخره کرد است.

۴- بچه‌ها جبران خشم‌ها و آرزوهای ما نیستند به این موضوع دقت کنیم. آنها به دنیا نیومدند که آرزوهای برآورده شده ما رو برآورده کنند. که می‌تواند به روابط ما با نوجوانمان آسیب بزند.

۵- عشق بی‌قید و شرط که کلیدی‌ترین مورد است و درمان کننده است. و هنر بروز دادن این دوست داشتن را یاد بگیریم.

