

دخترت را در آغوش بگیر

برای داشتن یک رابطه مطلوب با فرزند نوجوانتان او را بشنوید و درکش کنید

می‌کند و جوری که همه بشنوند، می‌گوید: «بدن خودمه!» بعد هم بدون اینکه به کسی نگاهی بکند، بلند می‌شود و جمع را ترک می‌کند. باورم نمی‌شود پدر و مادرهای به اصطلاح باسواد امروزی هم تا این اندازه بی‌ملاحظه باشند. انگار قرار نیست این شکاف عمیقی که بین والدین با فرزند نوجوانشان از بدو خلقت انسان تا به امروز وجود داشته، ترمیم شود. این اتفاق تلخ یاردیگر بهانه‌ای می‌شود تا به سراغ دنیای پرتلاطم نوجوانی و مشکلات روحی و روانی اش بروم و آن را بهانه‌ای برای نوشتن گزارشی در این باره بکنم. آن هم ویژه دختران و در روز دختر. گزارشی که به کمک دینا جانعلی پور، روان‌شناس و روان‌درمانگر کودک تهیه شده است و شما در ادامه چکیده‌ای از آن را می‌خوانید.

معصومه متین نژاد | چشمم که به خط خطی‌های روی ساعدش می‌افتد، دستپاچه می‌شود و آستینش را پایین می‌کشد. دستش را به گرمی بین دست‌هایم می‌فشارم و بعد هم در آغوشش می‌کشم. همه مدتی که کنارم نشسته، ذهنم پیش آن خط خطی‌هاست. می‌خواهم سر صحبت را جوری بازکنم که عقب نکشد. قدری به روزگار نوجوانی خودم نقب می‌زنم. روزگاری که هیچ شبیهانی به روزگار نوجوانی آن‌ها ندارد. از شرم، تنهایی، گوشه‌گیری، انزوا و حس استقلال طلبی‌ام می‌گویم. جاهایی هم بزرگ‌نمایی می‌کنم. هنوز تا تسخیر قلبش فاصله بسیاری دارم که ناگهان مادرش با صدایی که او هم متوجه شود، به کنایه می‌گوید: «نقاشی‌های روی دست حاج خانم رو دیدی، شاهکار جدیدشه!» احساس می‌کنم هرچه رشته‌ام، پنبه شده است. سرش را بلند

هویت‌یابی، چالش جدی دوره نوجوانی

بلوغ سن هویت‌یابی نوجوان است و او سعی دارد خودش را از چالش‌ها و سردرگمی‌هایی که گرفتار آن است، بیرون بکشد. برای نمونه تغییرات جسمی مانند رویش موهای زائد یا عادت ماهیانه او را متفاوت از دوره کودکی کرده است. با این همه، شباهت زیادی هم با یک فرد بزرگسال دارد و این موضوع او را گیج می‌کند. به جز مسائل جسمی و شخصی او در بحث خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی و جنسیتی هم با دوگانگی‌های زیادی روبه‌روست که هویت‌یابی جنسی یا جنسیتی بیش از بقیه برای او چالش برانگیز می‌شود.

هویت‌یابی جنسی یا جنسیتی

بازتاب دهنده درک نوجوان نسبت به امیال جنسی اش است. یعنی برداشتی که از تمایلات جنسی یا عاطفی خود نسبت به دیگران و ارتباط با جنس مخالف دارد. دختر نوجوان ما باید بتواند از طریق هویت‌یابی جنسی با نقش دخترانه خود ارتباط برقرار کند و آن را بپذیرد. در غیر این صورت با انحراف از مسیر درستش می‌تواند یک انحراف جنسی همراه با گناه و احساس شرم برای او ایجاد کند.

این روزها حتماً نوجوانان زیادی را دیده‌اید که به دنبال نقشی جدا از جنسیت خود هستند یا حاضر نمی‌شوند هیچ‌کدام از دو نقش دخترانه یا پسرانه را بپذیرند. این همان آسبی است که از آن صحبت می‌کنیم. علت آن هم اطلاعات نادرست زیادی است که بچه‌ها از فضای مجازی یا فیلم‌ها و مجموعه‌های نمایشی به دست می‌آورند، مانند موضوع ترنس‌ها یا دو جنسیتی‌ها. واکنشی هم که والدین در برابر این موضوع به فرزند نوجوانشان نشان می‌دهند، به این بحران بیشتر دامن می‌زند. برای نمونه یا او را سرزنش می‌کنند یا سفت و سخت مقابلش می‌ایستند یا به کل رهاش می‌کنند تا هرکاری که دوست دارد، انجام دهد. واکنش‌هایی که پیامدهای یکسانی به همراه دارند و سبب می‌شوند تا بچه‌ها هیچ وقت نتوانند هویت و نقش جنسیتی را که دارند، بپذیرند و با آن کنار بیایند.

والدین چه باید بکنند؟

● **گام نخست:** به جای قضاوت، بازجویی و سرزنش باید باب گفت‌وگو با فرزندشان را باز و او را تشویق کنند که درباره افکار و احساساتش حرف بزند. برای نمونه از او بپرسند: «درباره این موضوع چی فکر می‌کنی یا چه تصویری از جنسیت خودت دارد؟»

● **گام دوم:** پس از فهمیدن آنچه در ذهن اوست، به جای ترساندنش به او اطلاعات علمی و درست بدهند. برای نمونه با هم برای پرسش‌های فرزندشان از منابع معتبر اطلاعات کسب کنند و نشان بدهند که این مسئله را پرسش برای خیلی‌ها پیش می‌آید و او در این وادی تنها نیست.

● **گام سوم:** والدین باید برای نوجوان دخترشان نقش آفرینی جنسیتی داشته باشند، یعنی در نهایت او باید جنسیت خودش را در درونش بپذیرد. پس اگر گاهی پوششی خلاف جنسیت خودش دارد یا کارهایی خلاف انتظار انجام می‌دهد، نباید جلوی او ایستاد و سرسختی نشان داد.

● **نکته:** سبک فرزندپروری والدین بارش‌بچه‌ها باید از سخت‌گیرانه به سمت سهل‌گیرانه همراه با اقتدار پیش برود تا فضا برای دیده و شنیده شدن و دادن حس استقلال به آن‌ها فراهم شود.



طرح: سحر بهمنی

اختلالات روحی و روانی شایع در دخترها

افسردگی

بی‌انگیزگی، خواب زیاد یا بی‌خوابی، خودکم‌بینی و صحبت‌هایی درباره بی‌ارزشی نشانه‌های هشدار دهنده افسردگی در دختران نوجوان هستند که باید جدی گرفته شوند.

پر خوری یا بی‌اشتهایی عصبی

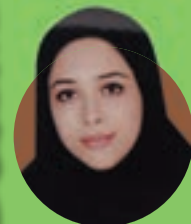
دختران نوجوانی که حس خوبی نسبت به بدنشان ندارند، با غذای خورند یا اگر هم بخورند، کاری می‌کنند که آن را بالا بیاورند.

بی‌انگیزگی، افت تحصیلی و انزوا یا اجتماعی

معمولاً والدین از این رفتارهای دختر نوجوانشان برداشت تنبلی دارند، برای همین یا او را سرزنش می‌کنند یا خیلی بی‌تفاوت از کنارش رد می‌شوند.

خودآزاری

خودآزاری واکنشی نسبت به تحمل رنج عاطفی، خشم شدید و ناامیدی در نوجوانان است. تنوع زدن و پیرسینگ نمونه‌هایی از بروداد خودآزاری در دختران نوجوان است. موضوعی که این روزها بسیار شایع و به چالش جدی برای خانواده‌ها هم تبدیل شده است. خودآزاری جدا از اینکه مکانیسمی برای نشان دادن درک نشدن است، ابزاری برای استقلال طلبی هم محسوب می‌شود. نوجوان می‌خواهد با این کارش نشان بدهد که اختیار بدن خودش را دارد.



دینا جانعلی پور، روان‌شناس و روان‌درمانگر کودک؛ دخترها دو برابر بیشتر از پسرها در دوران بلوغ به مشکلات روحی مانند افسردگی مبتلا می‌شوند

بلوغ، تولدی دوباره برای نوجوان



در منابع علمی روان‌شناسی از بلوغ و دوره نوجوانی به اسم تولدی دوباره یاد شده است. زایشی که اگر با مدیریت درست والدین همراه نباشد، به علت تغییرات جسمی و روحی و روانی زیادی که برای نوجوان دارد، می‌تواند به اختلالات روحی مانند افسردگی، انزوا، خودزنی یا حتی خودکشی او منجر شود. به عبارت خیلی ساده یعنی اینکه نباید خیلی راحت از کنار آن عبور کرد یا فقط به انتظار گذارنش نشست. موضوعی که در دخترها از اهمیت بیشتری برخوردار است و سبب شده تا مشکلات روحی مانند افسردگی در آن‌ها دو برابر بیشتر از پسرها باشد.

وظیفه والدین



● **مادر:** مادرها باید شنونده‌ای فعال باشند و از فرزندشان حمایت هیجانی بکنند. همچنین این حس را به او منتقل کنند که بی‌قید و شرط دوستش دارند. ● **پدر:** پدرها باید حس ارزشمندی فرزندشان را تأیید کنند و به او حس امنیت بدهند. همچنین به گونه‌ای رفتار کنند که او بداند در هراسایی می‌تواند به پدرش تکیه کند.

پیام نوجوانی



هر رفتاری که نوجوان از خودش نشان می‌دهد، مانند تنو کردن، سیگار کشیدن، آرایش کردن یا تیپ جنس مخالف را زدن، در واقع پیامی به والدینش است. اگر والدین این پیام را درک و بموقع و درست پاسخ بدهند، مشکل حل خواهد شد و گرنه زمینه را برای لجبازی و سرکشی بیشتر فرزندشان فراهم کرده‌اند.

رابطه با همسالان



نوجوانان نیاز به ارتباط با همسالان خود دارند. در واقع دنیای آن‌ها دنیای همسالان آن‌هاست، نه والدینشان. از این رو والدینی که سعی می‌کنند با قطع ارتباط آن‌ها با همسالانشان آن‌ها را کنترل کنند، بیشتر سبب آسیب به آن‌ها می‌شوند. حتی گاهی این موضوع به ظاهر ساده می‌تواند زمینه اختلالات روحی و روانی مانند افسردگی را هم در آن‌ها فراهم کند، بنابراین باید با محدودیت‌های واقع‌بینانه با علایق و دوستان آن‌ها برخورد کرد و در صورت ناتوانی هم حتماً از یک مشاور و روان‌درمانگر کمک گرفت.

زمان مناسب مراجعه به مشاور و روان‌شناس



والدینی که اضطراب شدیدی دارند و نمی‌توانند فضای مناسبی را برای ارتباط با دختر نوجوانشان فراهم کنند، باید از یک متخصص روان‌شناس و روان‌درمانگر کودک و نوجوان در این زمینه کمک بگیرند. همچنین اگر مشکلی بیشتر از دو یا سه هفته طول بکشد و زندگی روزمره و برنامه‌های فرزند نوجوان ما را مختل کند، حتماً نیاز به پیگیری و مداخله یک متخصص دارد. برای نمونه دو هفته‌ای می‌شود که نمی‌خواهد حمام برود یا غذا بخورد یا از آتاقش بیرون برود.

چند تکنیک فرزندپروری برای والدین



- شنونده فعالی بودن کمک می‌کند که نوجوان برون‌ریزی بیشتری داشته باشد و راحت‌تر احساساتش را بازتاب دهد و راه برای گفت‌وگو باز شود.
- همدلی کردن شرط برقراری یک رابطه خوب و دوسویه بین والدین با فرزند نوجوانشان است.
- مشخص کردن مرزهای والد و فرزند کمک می‌کند تا والدین بتوانند محترمانه و مقتدرانه قانون وضع کنند و بچه‌ها هم این حس را داشته باشند که بین انتخاب‌ها و نتیجه‌کارها پشان آزاده عمل کنند.
- اعتمادسازی‌گام دیگری است برای ایجاد یک رابطه خوب والد و فرزند. برای این منظور لازم است که سه‌گام مهم را با هم برداریم. اول اینکه درباره احساسات و ارزش‌های خود شفاف با بچه‌ها صحبت کنیم.
- دوم اینکه ثبات عمل داشته باشیم و قانون‌هایی را که وضع می‌کنیم قابلیت پیش‌بینی داشته باشند، نه اینکه با هم در تعارض باشند و بچه‌ها ندانند چه واکنشی باید نشان بدهند.
- سوم هم اینکه به جای تهدید از تشویق استفاده کنیم. به عبارت دیگر به جای اینکه با ذره بین رفتارهای نادرست آن‌ها را بزرگ نماییم، همواره سعی در تقویت رفتارهای خوب آن‌ها داشته باشیم.
- نام‌گذاری احساسات را بیاد کردن درمانگر درون روش دیگری است که کمک می‌کند از بخش هیجانی مغز به بخش منطقی آن تغییر مسیر بدهیم. تکنیکی که یاد دادن آن به بچه‌ها، آن‌ها را در برخورد با مشکلات مانند یک روان‌درمانگر توانمند می‌کند. برای این منظور بچه‌ها وقتی عصبانی می‌شوند باید از خودشان سه سؤال مهم بپرسند. در واقع، پرسیدن و پاسخ دادن به این پرسش‌ها کمک می‌کند تا بخش هیجانی مغز قدری استراحت کند و منطقی‌تر رفتار کنند:
- الان چرا ناراحت هستم؟ چه چیزی مرا به هم ریخته است؟ از کدام بخش این اتفاق یا موضوع عصبانی شده‌ام؟
- میزان ناراحتی من الان چقدر است؟ چه نمره‌ای به آن می‌دهم؟ آیا آن قدر بزرگ هست که من بزرگ می‌پندارم؟
- حالا چگونه آن را حل و از آن عبور کنم؟

نقش ویژه پدرها در زندگی دخترها



پدرها تا زمانی که دخترها پشان در دوره کودکی به سر می‌برند رابطه‌ای بسیار گرم و صمیمی با آن‌ها دارند و با بزرگ‌تر شدن آن‌ها و رسیدنشان به سن بلوغ سعی می‌کنند فاصله‌شان را با آن‌ها بیشتر و جای خودشان را به مادرها بدهند. در حالی که رابطه پدر و دختری در نوجوانی باید بسیار قوی‌تر و گرم‌تر از دوره کودکی باشد. چون هویت جنسیتی دخترها تا حدود زیادی از این رابطه پدر و دختری شکل می‌گیرد و به طور کل آن‌ها رابطه با جنس مخالف را از پدرها پشان یاد خواهند گرفت.

بنابراین اگر می‌بینیم که دختری علاقه به ارتباط با جنس مخالفش ندارد یا از این جنس متنفر است، باید آن را هشدار جدی در نظر بگیریم و به دنبال علت آن برویم. برای نمونه این تنفر یا بی‌علاقگی می‌تواند ناشی از ارتباط نامناسب پدر یا مادر یا نشانه‌ای از خشم او از رابطه‌ای که با پدرش دارد یا نشانه‌ای از آزار و تعرض جنسی به او باشد.