

مراقب حریم نوجوانان باشیم



ورود به حریم خصوصی فرزندان، مانع از بیراهه رفتن فرزندان نمی شود

برخی از والدین، اطلاع از همه ریز و درشت حریم خصوصی فرزندان را حق خود می دانند و مدام در تلاش هستند تا از تمامی کارهای فرزندان باخبر شوند، آن هم نه از راه درست، بلکه با کار آگاه بازی.

برخی از والدین، اطلاع از همه ریز و درشت حریم خصوصی فرزندان را حق خود می دانند و مدام در تلاش هستند تا از تمامی کارهای فرزندان باخبر شوند، آن هم نه از راه درست، بلکه با کار آگاه بازی. به اتاق فرزندان سرک می کشند، زیر تخت، کیف، کمد و حتی برگه های موجود در اتاق فرزندان را واری می کنند، تنها به این دلیل که اگر مدرکی دال بر اشتباه فرزندان پیدا کردند، سریعتر بتوانند جلوی پیشروی آن را بگیرند. نگرانی والدین، بیشتر بر کنترل رفت و آمدهای نوجوانانشان و ترس از کشیده شدن آنها به بیراهه است. اما آیا ورود به حریم خصوصی فرزندان، مانع از بیراهه رفتن فرزندان می شود؟

تجارب بالینی روان شناسان نشان داده است که بسیاری از نوجوانان ، به خاطر مقابله و ستیزه جویی با افراط های والدینی در مراقبت ها و نشان دادن حس استقلال خود، مجبور شده اند راهی را انتخاب کنند که کاملاً مغایر با آموخته ها و خواسته های والدین شان است، انتخاب مسیری که صرفاً از سر لجبازی و مقاومت در برابر آنهاست.

والدین؛ اول با خودتان کنار بیایید!

بارها و بارها بعد از این که فرزندان از خانه خارج شده اند وسایل آنها را جستجو کرده و چیزی هم پیدا نکرده اید. مطمئن باشید با ردی که از خودتان به جای می گذارید، فرزندان متوجه حضور شما در حریم خصوصی خودش شده است. این رفتار

کارآگاهی شما از ترس‌های تان سرچشمه می‌گیرد. ترس از بی‌راهه رفتن نوجوان و ترس از ورود به راه‌های خلاف است که باعث می‌شود شما کارآگاه شوید. روانشناسان معتقدند که این نوع ترس‌ها با بزرگ‌تر شدن فرزندان رشد کرده و به تشویش‌های ذهنی والدین دامن می‌زند. روانشناسان رفتارهای غیرمتمتعرفی که از این ترس‌ها سرچشمه می‌گیرد را نوعی وسواس فکری می‌دانند که نه تنها به تربیت و اصلاح رفتار فرزندان کمک نمی‌کند؛ بلکه موجب منزوی‌تر شدن آنها، مخفی کاری‌ها و حتی دروغ گفتن به والدین می‌شود. روانشناسان توصیه می‌کنند که والدین اول باید با خودشان کنار بیایند و متوجه وسواس رفتاری خود در این مورد باشند.

بی‌شک نظارت بر کار نوجوان و اطمینان یافتن از درستی مسیر انتخاب شده، برای والدین مهم و ضروری است، اما مشکل از جایی شروع می‌شود که برخی از والدین **هیچ محدوده مشخص** و یا روش مناسبی را برای این نظارت نمی‌شناسند و چه بسا استقلال، **آزادی و اعتماد** فرزندان را، به بهای نظارت‌های افراطی از دست می‌دهند. افراط در نظارت و کنترل فرزندان، آنها را از والدین دور و دورتر می‌کند، اگر چه آزادی‌های بی‌حد و مرز هم بی‌قاعده و خطر آفرین است. مواجهه با مشکلات دوران نوجوانی، به مانند حرکت بر لبه تیغ است، اگر چه می‌توان با اتخاذ تدابیری مساعد هم اعمال کنترل نمود و هم به حس استقلال و آزادی انتخاب کودک احترام گذاشت.

احترام به حریم شخصی فرزندان

تمام مدت سعی بر حفظ حریم خصوصی افراد آشنا یا غریبه‌ای که روزمره با آنها در ارتباط هستیم داریم این در صورتی است که احترامی برای حریم خصوصی فرزند خود قائل نیستیم. هنگام دریافت پول از عابربانک‌ها یا پیامک زدن دوستان مان خودمان را به کاری مشغول می‌کنیم تا به نوعی به حریم خصوصی آنها احترام گذاشته باشیم اما بدون تعارف باید بگوییم که در مورد فرزندان اینگونه رفتارها به درستی انجام نمی‌شود. والدین در تلاش هستند تا از تمام رازهای فرزند خود باخبر شوند. آن هم از راه درست، بلکه با کارآگاه بازی. برخی از خانواده‌ها هم اطلاع از همه ریز و درشت حریم خصوصی فرزندان را حق خود می‌دانند. حفظ حریم خصوصی مهارت مادران را طلب می‌کند، چرا که فرزندان بیشتر با مادر خود در ارتباط هستند و نادیده گرفتن حریم خصوصی آنها توسط مادران سبب بروز مشکل خواهد شد.

نصیحت و سرزنش را کنار بگذارید

هنگامی که فرزندان از مشکلات کوچک و بزرگ خود برای شما می‌گویند سعی بر سرزنش و نصیحت او نداشته باشید، راه‌ها و تصمیم‌گیری‌های درست را با آوردن مثال برای او توضیح دهید. بگذارید **فرصت فکر کردن** داشته باشد و اجازه دهید در ابتدا راه درست را خودش تشخیص دهد و انتخاب کند. اگر متوجه رفتار نادرست او شدید به طور غیرمستقیم رفتار او را برایش توضیح دهید. در مقطع سنی خاص باید اطلاعات درست و کافی نسبت به بعضی مسائل در اختیار فرزندان بگذارید و از مطرح کردن برخی موضوعات برای آنها واهمه نداشته باشید. با در اختیار گذاشتن اطلاعات درست و واقعی به آنها، می‌توان اعتماد آنها را جلب کرد. فرزندان در ابتدا شیوه صحیح برقراری ارتباط را از **والدین** خود می‌آموزند و بهتر است قدرت **نه** گفتن را نیز به آنها بیاموزید. به حریم انتخاب دوست و لباس او احترام بگذارید و سعی کنید با رفتار خود رفتار صحیح از غلط را به او نشان دهید

فاجعه چه زمانی رخ می‌دهد؟

اکثر فرزندان در **دنیای مجازی** حضور دارند. اعتقادات خود را می‌نویسند و با دوستانی در ارتباط هستند که کنترل این ارتباطات بسیار سخت است. شاید رفتارهای غلط والدین یا حتی پیشرفت تکنولوژی باعث شده که فرزندان به دنیای مجازی پناه ببرند. در حال هستند فرزندان که هنوز یادداشت‌های خود را در دفترچه‌های عقاید ثبت می‌کنند. شما می‌توانید با

خواندن این اطلاعات از کم و کیف فکری فرزند خود باخبر شوید اما اگر او بفهمد که شما به حریم کاملاً شخصی او، یعنی افکارش ورود پیدا کرده‌اید، به هیچ عنوان به شما اعتماد نمی‌کند و این یعنی رخ دادن یک **فاجعه بزرگ**. پس هیچگاه نباید فرزندتان بفهمد که شما از افکار، عقاید و یادداشت‌های او مطلع هستید. از این اطلاعات برای کنترل و تربیت او استفاده کنید اما هیچگاه او را متوجه دانسته‌های خود از حریم شخصی‌اش نکنید.



نظارت مستقیم مختص دوران کودکی است، نوجوانان معمولاً تحمل نظارت مستقیم را ندارند

نظارت غیر مستقیم داشته باشید

نظارت مستقیم مختص دوران کودکی است، نوجوانان معمولاً تاب تحمل نظارت مستقیم را ندارند و ممکن است در برابر آن، واکنش‌های بسیار تندی نشان دهند. نوجوان وقتی خودش را تحت نظارت مستقیم والدین ببیند، احساس ناپیمنی کرده و از این که والدینش برای حریم خصوصی او احترام نمی‌گذارند و چون کودک با او رفتار کرده و دائماً مراقب او هستند، احساس خشم کرده و شروع به تقابل و تضادورزی با والدین می‌کند.

برای اعمال نظارت غیر مستقیم به نکات زیر توجه کنید:

***به فضای فکری و زندگی نوجوان نزدیک شوید**، نیازهای او را لمس و درک کنید. بهتر است درک متقابل داشته باشید و با نگاه آنها به دنیا نگاه کنید با در دست داشتن چشم اندازی از مشکلات، بهتر می‌توانید آنها را درک کنید. **در حد معقول با نوجوانان دوست و صمیمی باشید تا آنها راحت بتوانند در مواقع لزوم از شما مشورت بگیرند در پیدا کردن دوست، او را راهنمایی کنید، به طور غیر مستقیم از فواید دوستان خوب و معایب دوستان بد او آگاه کنید. هیچ‌گاه نوجوان را با دیگران مقایسه نکنید.**

مهارت نه گفتن را به نوجوان بیاموزید

به جای ترس و نگرانی‌های بی‌مورد، سعی کنید مهارت‌های ارتباطی و شناخت او از اصول ارتباط صحیح را افزایش دهید، به او بگوئید گاهی گفتن یک نه قاطعانه به درخواست ناموجه دیگران، **نشان استقلال و حرمت نفس** است. به او یادآور شوید بسیاری از افراد ممکن است چارچوب‌های اخلاقی و شخصیتی مناسبی نداشته باشند و بنابر آن نیز رفتار کنند، اما او به عنوان

یک فرد آگاه و مطلع باید بتواند بین درخواست خوب و بد تمایز قائل شود و با دادن پاسخ منفی به خواسته های نابجای دیگران، خود را از بسیاری از آسیب ها مصون نگاه دارد .

گردآوری: بخش روانشناسی بیتوته