

استقلال نوجوانان

یکی از مهم ترین موضوعاتی که تمام زندگی ما را تحت تاثیر قرار می دهد استقلال است. کودکی که تازه به دنیا آمده، یک موجود صددرصد وابسته به والدین است اما هرچه بزرگتر می شود می خواهد خودش دنیا را لمس کند، ببیند، ببویید و بچشد. سپس به مرحله ای می رسد که دوست دارد خوداتکا شود و بدون والدین کارهایش را انجام دهد. این مرحله در واقع تمرینی برای رسیدن به استقلال حقیقی است که او در آینده در جست وجوی آن خواهد بود. معمولا کودکان از سن ۲ سالگی دوست دارند استقلال را تجربه کنند و از ۳ تا ۵ سالگی تلاش می کنند بگویند «من هستم و دلم می خواهد مستقل باشم».

بسیاری از اوقات مشاهده می شود لجبازی هایی که بچه ها در این سن با والدین خود می کنند برای کسب استقلال و هویت فردی است. اصولا بشر به طور ذاتی استقلال را دوست دارد و می خواهد دیگران این استقلال را به رسمیت بشناسند.

در مرحله نوجوانی حس استقلال و خود مختاری یکی از تحولات مهم روانی اجتماعی است. تمایل نوجوانان به مستقل شدن اغلب با کاهش علاقه مندی آنان به والدین و از دست رفتن تعادل نظام خانوادگی مصادف است. به طور خاص خانواده بر حسب سبک فرزندپروری، تعامل و تعارض خانوادگی و تغییرات چرخه زندگی خانوادگی می تواند در ایجاد و رشد خود مختاری نوجوانان نقش داشته باشد. دانشمندان معتقدند تا زمانی که فرد به خانواده خود وابسته باشد جامعه به او اجازه ورود به دنیای بزرگسالان را نمی دهد. شکی نیست که این حالت ممکن است میان نوجوان و والدین و همچنین داخل نظام خانوادگی و کل جامعه تعارض و تنش ایجاد کند. خود مختاری شامل سه نوع استقلال است: استقلال رفتاری (توانایی تصمیم گیری و انجام کار)، عاطفی (ایجاد و قطع روابط نزدیک) و ارزشی (تعیین اصولی برای زندگی خود) که با هم در ارتباط می باشند. یک نکته بسیار مهم این است که هر چند در اثرگذاری روی نوجوان خانواده با گروه دوستان و همسالان در رقابت است، اما اگر خانواده امکانات بیشتری برای استقلال نوجوان فراهم آورد، بیشتر از همسالان اثرگذار خواهد بود.

اما متأسفانه در روزگار ما، بسیاری از والدین به دلیل آموزه های غلطی که وجود دارد، به **افراط و تفریط** در این مسئله دچار می شوند. بعضی والدین مستقل شدن کودک را بر نمی تابند و آن قدر کارهای حمایتی از او انجام می دهند که حتی تا سنین بزرگسالی هم حس وابستگی در او باقی می ماند و تبدیل می شود به یک فرد وابسته که قادر به تجربه مستقل بودن نیست. برخی نیز معتقدند باید بچه را مستقل بار آورد و آن قدر در این کار تفریط می ورزند و نظارت و مراقبت و کنترل رفتارهای او را پشت گوش می اندازند که او از ناحیه دیگری ضربه می خورد.

خانواده هایی که از نوجوان خود شکایت بسیاری دارند در واقع همان هایی هستند که به او اجازه

تجربه استقلال در کودکی نداده اند و حال در دوران نوجوانی از سرکشی و طغیان او آزار می بینند، گاه همین نوجوان ممکن است منزوی و گوشه گیر شود و توان برقراری ارتباط با دیگران را از دست می دهد. در چنین شرایطی نیز والدین مقصر هستند زیرا آن قدر کارهای حمایتی برای او انجام داده اند که او خارج از چارچوب خانواده نمی تواند به تنهایی قدمی بردارد. بعضی تصور می کنند استقلال کودک یعنی کودک هر چیزی را خواست برایش فراهم کنیم. بلکه یعنی توجه به خواسته های کودک و برآورده کردن آن، **متناسب با شرایط، موقعیت و سن کودک**.

متأسفانه والدین اغلب تصور می کنند وقتی والدین خوبی هستند که هرچه کودک تقاضا می کند برایش فراهم کنند و گمان می کنند با این شیوه کودک سالمی تربیت می کنند و به خاطر مواردی که نتوانسته اند فراهم کنند، خود را سرزنش می کنند و سعی می کنند آن را با خریدهای بی رویه جبران کنند. اما این اشتباه ضربدر دو می شود یعنی نه فقط استقلال را از او می گیرند بلکه خواسته های نابه جایی در او ایجاد می کنند.

ما به بچه ها باید اجازه دهیم خود تجربه کنند و برای خرید وسیله ای پس انداز کنند، صبر کنند و بعد آن را بخرند. باید اجازه دهیم بچه ها تجربیاتشان را زیاد کنند، یاد بگیرند و دفعه بعد از دانسته هایشان استفاده کنند، باید هوشیارانه توانایی های کودک خود را ارزیابی کنیم و او را برای تجربیات مهم و سرنوشت ساز در زندگی با دادن حق انتخاب و تجربه استقلال و کسب هویت آماده کنیم فقط در این صورت است که او می تواند آینده ای خوب و درخشان داشته باشد و مسیر زندگی آینده اش را به درستی تعیین کند.

سبک فرزند پروری

منظور از سبک فرزند پروری روشهایی است که والدین برای کنترل فرزندان خود به کار می گیرند. میزان و نوع کنترلی که والدین برای اداره فرزندان خود به کار می گیرند تاثیرات خاصی در رشد خود مختاری نوجوانان خواهد داشت. به طور کلی دو سبک فرزندپروری وجود دارد: دوستانه و استبدادی. در سبک دوستانه تحسین و تمجید، بحث استدلالی و منطقی با نوجوان وجود دارد. در این روش گاهی ممکن است به طور موقت به عنوان یک راه کنترل والدین از محبت کردن خودداری کنند. تحقیقات نشان می دهد روش دوستانه برای رشد احساس مسئولیت بسیار مناسب است. این روش باعث ایجاد کنترل های درونی و ارزشهای معنوی می شود. استدلال کردن برای کودکان و نوجوانان باعث ساخت اصول فردی شده و تمایل به استقلال فکری را ایجاد می نماید. اما در روش استبدادی که به معنی اجبار در اطاعت کردن از ارزشها و باورهای والدین با محدود کردن خود مختاری کودک است، اطاعت کورکورانه، سرسپردگی اعتماد به نفس کاهش یافته ایجاد می شود.

به نظر می رسد برای رشد مسئولیت اجتماعی و فردی و استقلال، روش دوستانه بهترین روش باشد. در این روش ضمن اینکه به نوجوان امکان دخالت در تصمیم گیری ها داده می شود، از طرف والدین محدودیت هایی نیز اعمال می شود.

تعامل و تعارض

صاحب نظران معتقدند که غالباً درباره اتفاقات معمول و روزمره خانواده ها شامل انجام تکالیف مدرسه، روابط اجتماعی، کارهای معمول خانه، به علت تمایل نوجوانان به استقلال و خود مختار تعارضاتی بین نوجوانان و والدین به وجود می آید که مثبت می باشد! به خصوص اینکه تعارض های سال های اولیه نوجوانی می تواند در شکل گیری خود مختاری در سالهای نوجوانی و بزرگسالی بسیار مهم باشد. شرایط خانوادگی بدون تعارض منجر به ترس نوجوان از جدایی، کنجکاوای استقلال شود. بدیهی است که تعارضهای شدید و طولانی میان والدین و نوجوان ممکن است برای دو طرف مسأله آفرین باشد.

تغییرات چرخه زندگی خانواده

رسیدن فرد به مرحله نوجوانی عموماً همزمان با مرحله میانسالی والدین است. در این برهه، تغییرات و تحولاتی که در خانواده اتفاق می افتد می تواند به طور مثبت منجر به دستیابی نوجوان به خودمختاری شود. لیکن اگر والدین خود را برای عبور از بحران میانسالی - که به طور همزمان با نوجوانی فرزندشان مصادف است- آماده نکنند، ممکن است به طور منفی امنیت عاطفی خود و فرزندشان را تحت تاثیر قرار دهند.

راه های تشویق استقلال مناسب

به فرزند خود فرصت دهید یکی را از میان تعدادی از گزینه ها انتخاب کند که برای شما قابل قبول است. برای مثال، به فرزند خود این آزادی را بدهید که هر روز لباسی را که می خواهد بر تن کند ولو اینکه محدود به انتخاب رنگ های خاصی باشد.

بگذارید فرزند شما خطاهایی هم بکند و از آنها درس بگیرد.

بگذارید فرزندتان در انجام کارهای اساسی خانه نظیر جارو کردن، گردگیری و مرتب کردن تختخواب ها سهم داشته باشند.

خوب است نمودار مسؤلیت تهیه کنید تا فرزندتان بتوانند کارهای اصلی خانه را که پایان داده اند دنبال کنند.

به فرزندتان خود نشان دهید که به پندار و اندیشه آنان علاقمندید.

هر وقت ممکن باشد به تصمیمات فرزندتان با دیده احترام نگاه کنید.

به فرزندتان کمک کنید تا اثر انتخاب خود را درک نمایند.

به فرزندتان مهارت های حل مسئله را یاد بدهید - آنان را تشویق کنید که در مورد اقداماتی که می توانند برای حل مسئله انجام دهند پیشنهاد بدهند نه اینکه به آنان بگویند چه کنند. از فرزندتان در وضعیتی که چالشی برای آنان باشد پشتیبانی نمائید.

صرفنظر از نتیجه حاصل شده، کوشش های فرزندتان برای انجام کارها را تشویق و تمجید نمائید.

به فرزندتان یاد بدهید تا از ساعت استفاده و زمان را برای انجام برخی از دستورات شما نگه دارند. برای مثال،

"شما می توانید به خانۀ همسایه رفته و بازی کنید، ولی می خواهیم تا ساعت ۴:۳۰ بعد از ظهر خانه باشید."

به فرزندتان کمک کنید تا برای خود هدف هایی قابل دستیابی تعیین نمایند و برای نیل به این هدف ها فعالیت نمایند.

دفتر مشاوره مدرسه راهنمایی امام رضا (ع) - واحد ۳