

تأثیر سبک‌های فرزندپروری پیش از بلوغ بر بحران نوجوانی

مرضیه قمری
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ونکوور کانادا



مقدمه

می‌شوند. از سوی دیگر، نقش خانواده و سبک‌های فرزندپروری پیش از بلوغ در مدیریت این بحران‌ها غیرقابل انکار است. در این مقاله به بررسی تأثیر سبک‌های فرزندپروری پیش از بلوغ بر شدت و نحوه بروز بحران‌های نوجوانی می‌پردازیم.

دوران نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل رشد انسان است که با تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی همراه است. در این دوره، نوجوانان با بحران‌های متعددی، از جمله سردرگمی هویت، فشار همسالان و نیاز به استقلال مواجه

تعریف سبک‌های فرزندپروری

سبک‌های فرزندپروری به روش‌هایی اطلاق می‌شود که والدین برای تربیت فرزندان خود اتخاذ می‌کنند. طبق نظریه دیانا بامریند، چهار سبک اصلی فرزندپروری وجود دارد:

۱. مقتدرانه: (Authoritative)

والدین مقتدر با محبت و حمایت کافی، در عین حال قوانین و محدودیت‌های روشنی برای فرزندان تعیین می‌کنند.

۲. مستبدانه (Authoritarian)

این والدین بر کنترل و انضباط تأکید دارند، اما عاطفه و حمایت کمتری نشان می‌دهند.

۳. سهل‌گیرانه (Permissive)

والدین سهل‌گیر به فرزندان آزادی بیش‌ازحد داده و نظارت کمی بر رفتار آنها دارند.

۴. غفلت‌گر (Neglectful)

والدینی که نه توجه عاطفی دارند و نه نظارتی بر رفتار فرزندان اعمال می‌کنند.

تأثیر سبک‌های فرزندپروری بر بحران

نوجوانی

هر سبک و روش تربیتی پیامدهای خود را به همراه دارد و بحران نوجوانی زمانی سخت می‌شود که سبک تربیتی ما در مراحل رشدی فرزندمان سالم نباشد.

۱. سبک مقتدرانه

ویژگی‌ها:

والدین مقتدر، محیطی گرم و حمایتی ایجاد کرده و در عین حال قوانین روشنی وضع می‌کنند.

تأثیرات:

- نوجوانان اعتماد به نفس بالایی دارند.
- مهارت‌های مدیریت بحران در آنها تقویت می‌شود.
- کمتر دچار سردرگمی هویتی می‌شوند.

نتیجه:

این سبک به دلیل تعادل میان محبت و نظم، بهترین روش برای پیشگیری از بحران نوجوانی است.

۲. سبک مستبدانه

ویژگی‌ها:

تأکید بر نظم و کنترل شدید با حداقل محبت.

تأثیرات:

- افزایش رفتارهای مقابله‌جویانه و پرخطر.
- احتمال بروز اضطراب و افسردگی.
- کاهش توانایی تصمیم‌گیری مستقل.

نتیجه:

سخت‌گیری بیش‌ازحد می‌تواند شدت بحران‌های نوجوانی را افزایش دهد.

بحران نوجوانی و عوامل مؤثر بر آن

بحران نوجوانی به وضعیتی اشاره دارد که نوجوانان در تلاش برای هویت‌یابی با چالش‌ها و سردرگمی‌هایی روبرو می‌شوند. اریک اریکسون این مرحله را «سردرگمی هویت در برابر هویت‌یابی» توصیف می‌کند. عواملی نظیر تغییرات جسمانی، فشار همسالان و نحوه برخورد والدین در دوران کودکی و پیش از بلوغ، بر شدت این بحران تأثیر می‌گذارد.



تأثیرات:

- احساس بی‌ارزشی و ناامنی.
- بروز مشکلات روانی و رفتارهای پرخطر.

نتیجه:

این سبک بیشترین آسیب را به نوجوان وارد می‌کند و بحران‌های دوران بلوغ را تشدید می‌نماید.

بحران نوجوانی و فضولات روانی

در میان سبک‌هایی که توضیح داده‌شد به بررسی سبک و روشی می‌پردازیم که بحران نوجوانی را از حالت نرمال خود به سمت مرحله‌ای دشوار می‌برد.

همانطور که می‌دانید اعتراض و رفتارهایی که نشان از رشد جنسی نوجوان است، سلامت روانی نوجوان را نشان می‌دهد. در این مرحله، نوجوان به دلیل احساس نیاز به استقلال فردی و نیاز به گروه دوستان به طور طبیعی ممکن است با والدین وارد بحث و حتی مشاجره شود و در برابر خواسته‌های والدین شروع به اعتراض کند، همچنین حساسیت به جنس متفاوت و فکرکردن به آن، از نشانه‌های سالم این دوران است و بحران طبیعی به دنبال دارد، نوجوان باید این مرحله و حالات را تجربه‌کند تا به رشد لازم برسد چالش‌ها و سؤالات و گاهاً سردرگمی در این مرحله لازمی رشد روانی نوجوان است. بنابراین، جای نگرانی برای والدین نیست. ممکن است نوجوان پرخاشگری کند، در برابر قوانین مقاومت نشان‌دهد و بیشتر در پی استقلال خود باشد. تمام این حالات طبیعی بوده و گذرا می‌باشند و نوجوان به سلامت در کنار حمایت و درک



۳. سبک سهل‌گیرانه

ویژگی‌ها:

آزادی بیش‌ازحد و نظارت اندک.

تأثیرات:

- نبود مرزهای مشخص رفتاری.
- افزایش احتمال گرایش به گروه‌های پرخطر.
- ضعف در مهارت‌های حل مسئله.

نتیجه:

این سبک ممکن است نوجوان را در معرض رفتارهای ناسالم قرار دهد.

۴. سبک غفلت‌گر

ویژگی‌ها:

بی‌توجهی به نیازهای عاطفی و نظارتی.



و نرمال به سمت دشواری و تنش برده و نوجوان در این مرحله دچار مشکلات جدی شده و به خود و خانواده و حتی جامعه آسیب وارد می‌کند و تمام این اتفاقات نتیجه روابط زورگویانه والدین می‌باشد و حالا در بحران نوجوانی با یک نوجوان خشمگین و معترض و شاید انتقامجو روبه‌رو می‌شویم. اینجاست که بحران نوجوانی سخت‌شده و حتماً باید همراه با متخصص به کمک نوجوان رفته و او را در این مرحله حمایت‌کرده تا بر خشم خود فایق آید. با این توضیح، متوجه حساسیت رابطه سالم در تمام مراحل رشدی فرزندمان می‌شویم که چقدر لازم است از همان دوران کودکی رابطه سالم و حمایتگرانه‌ای را با فرزند خود داشته باشیم تا باعث به وجود آمدن فضولات روانی در او نشویم. اغلب افسردگی‌های بلوغ و میل به انجام رفتارهای آسیب‌زا و عادات غلط (اعتیاد به مواد و مشروبات الکلی، بزهکاری) ریشه در خشم و خلأهای عاطفی دوران کودکی دارد. پس جهت پیشگیری باید به حساسیت روابط خود با فرزندانمان پی ببریم.

خانواده از این بحران خواهد گذشت. اما زمانی که بحران طولانی می‌شود، جای نگرانی برای والدین است. به‌طور کلی، اگر ما در مرحله کودکی روابطی مبتنی بر زور و سرزنش با کودک داشته باشیم، زمانی که به مرحله بلوغ می‌رسد، مرحله دشواری پیش رو خواهیم داشت. وقتی والدین نگاه والد، کودک به فرزند خود داشته باشند، تو نمی‌دانی من می‌دانم، تو باید بدون اعتراض آنچه که من می‌گویم، انجام‌دهی چون پول و قدرت دست من است. پس باید مطیع‌باشی، اینگونه روابط دنیایی از خشم و عصبانیت در روان کودک به وجود می‌آورد و باعث ایجاد فضولات روانی می‌شود. زمانی که او از دوران ناتوانی، کوچکی و ضعفی بیرون می‌آید، قدرت می‌کشد، بازوانش قوی می‌شود، قدرت می‌گیرد و دیگر ترس از کوچکی جُته خود ندارد، با تمام خشم‌های گذشته، به سراغ والد زورگو و سرزنشگر رفته و همراه با بحران نوجوانی وارد مرحله ناسازگاری با والدین می‌شود و شروع به استفراف روانی می‌کند. این حالت مرحله بحران نوجوانی را از حالت طبیعی

چند راهکار برای والدین

۱. ایجاد تعادل بین محبت و نظم: والدین باید همزمان با نشان دادن محبت، قوانین شفاف و واضح و محدودیت‌های مشخصی وضع کنند. اگر جهت نظم زندگی، قانون و حد و مرزی تعیین می‌کنیم، مبتنی بر الگوهای منطقی باشد و برای هر خط قرمزی توضیح بالگی داشته باشیم. قوانین هر چه واضح‌تر و شفاف‌تر باشد، تنش کمتری به همراه خواهد داشت.

آموزش به نوجوان آموزش مهارت ارتباط گرفتن او با دنیای پیرامونش می‌باشد. فرزند ما کودک دیروز نیست و برای رشد روانی او لازم است او را هدایت کنیم تا با دیگران و جامعه ارتباط برقرار کند و این مهم نیاز به مهارت دارد. بنابراین لازم است به‌طور منظم در خانواده، زمان دورهمی داشته باشیم و در این فضا، باب گفتگو و نقدکردن را باز کنیم تا نوجوان متوجه شود که ممکن است گاهی نظر و صحبت او مورد نقد



۲. ترویج استقلال: دوران نوجوانی بیشترین نیاز، نیاز به استقلال می‌باشد. بنابراین قبل از اینکه نوجوان برای استقلال خود شروع به اعتراض و مشاجره کند، خودمان استقلال را به او بیاموزیم و به آن‌ها اجازه تصمیم‌گیری بدهیم، آنها را وارد مشورت و نظرخواهی کنیم، به حریم شخصی آن‌ها احترام بگذاریم و در کنار این حمایت، بر رفتارهای آن‌ها هم نظارت داشته باشیم.

۳. تقویت مهارت‌های ارتباطی: مهم‌ترین

قرار گیرد و یاد بگیرد که بدون فکر و تحلیل نظرات دیگران را نپذیرد. با این روش نگاه نقادانه را به نوجوان آموزش می‌دهیم.

۴. آموزش مهارت‌های حل مسئله: نوجوانی، مرحله آغاز پرشگری است و نوجوان نیاز دارد به سؤالاتی که در ذهنش می‌گذرد، پاسخ داده‌شود؛ از این رو لازم است به او حل مسئله را آموزش بدهیم و او را تشویق کنیم به

کلام آخر

یک باغبان وقتی نهالی می‌کارد، به همان میزان که روی رشد آن نهال تلاش می‌کند، ثمره و نتیجه دریافت می‌کند. پس ما هم اگر در کنار شغل و کارهای روزمره بخواهیم فرزندانمان را هم رشد دهیم خیلی موفق نخواهیم بود؛ چرا که تربیت و رشد فرزند باید همراه با تمرکز و اهمیت‌دادن باشد و این مهم با وقت گذاشتن، آموزش و کسب آگاهی لازم امکان‌پذیر می‌باشد.

دنبال جواب برای ذهن پرسشگر خود باشد. به او بفهمانیم ما نمی‌توانیم مسائل زندگی را بی‌جواب بگذاریم یا مسئله را تغییر دهیم و یا از آن فرار کنیم؛ پس مهارت حل مسئله به نوجوان کمک می‌کند احساسات خود را مدیریت کرده و در تصمیم‌گیری‌ها، منطقی عمل کند.

۵. الگوسازی مثبت: والدین آینه تمام‌نمای فرزندان هستند؛ پس باید ابتدا نگاهی عمیق به رفتارهای خود داشته



منابع پیشنهادی

- کتاب حرف‌هایی برای امروزی‌ها، نوشته دکتر محمدرضا سرگزایی نشر بهار سبز چاپ ۱۳۹۵.
- کتاب راهنمای جامع فرزندپروری در دوران نوجوانی، نوشته آسیه اناری و رضوان اناری ۱۴۰۱.

باشند تا الگوی خوبی برای فرزند خود باشند. همچنین لازم است روابط خود با دیگران را با حساسیت بیشتری زیر نظر داشته باشند؛ چرا که فرزندان ما ممکن است از افرادی که با آن‌ها رفت و آمد داریم، الگو گرفته و با آن‌ها همانندسازی کنند. لذا به منظور الگوسازی مثبت در نوجوان، لازم است که به رفتارهای خود و روابط خود با خانواده و دیگران حساسیت نشان دهیم.

