

جلسه نهم استاد حسینی ۱۱ دی ۱۴۰۳

داشتیم در مورد دوران بلوغ و مشخصات دوران بلوغ برای نوجوان ها می گفتیم و برای بچه ها می گفتیم. بحثمون به اینجا رسید که بیشترین مراقبتی که والدین از بچه ها در دوران بلوغ می تونن بکنند داشتن یک ارتباط مثبت و تأثیر گذار با بچه ها ست. جلسه قبل در مورد ارتباط موثر تا جایی که تونستیم صحبت کردیم مهم ترین فاکتور گوش دادن فعال بود که در موردش صحبت کردیم.

مورد بعدی در دوران بلوغ و نوجوانی حد و مرز گذاشتن برای نوجوان و جوان هست، حد و مرز گذاشتن یعنی مشخص کردن خط قرمزها، یعنی اینکه کجاها ما باید براشون تعیین کنیم که می تونن رد بشن. نظرم اینه که باید این جوری باشه و یا موضوع این که چی به نفع هست و چی به نفع نیست، مهم ترین بخش های تربیت و رشد سالم برای بچه ها مرز گذاری هستش. چه اهمیتی داره اول از همه کی احساس امنیت می کنه. نوجوان احساس نظم می کنه میاد به زندگیش مسئولیت پذیر میشه مهارت تصمیم گیری نوجوان واضح میشه و می تونه تصمیم بگیره چون تکلیفش با پدر و مادرش مشخصه و این جوری نیست که پیچیده باشه نه گیج بشه یا نوجوان متوجه نشه الان باید چکار کنه بعد مطلب مهم تر اینه که رفتارهای پرخطر انجام نمیده و رشد عاطفی و اجتماعی نوجوان کامل و سریع انجام می شود. حالا حد و مرزهای مؤثر چه جوری باشه؟ اول از همه مشخص و واضح و شفاف و ساده و قابل درک باشد، وقتی بچه از خونه میره بیرون با دوستش بهش میگیم زود برگرد خب این زود برگشتن یعنی ساعتش رو باید مشخص کنیم مثلاً بگیم قبل ساعت ۹ برگرد یا اگر دختر بود به مقدار زمان مقرر رو کوتاه تر می کنیم میگیم قبل تاریک شدن هوا برگرد گرچه که الان به بار دیگه خدمتون گفتم همون اتفاقاتی که در شب می تونه بیفته در روز هم برای بچه ها می تونه بیفته ولی روز به هر حال اون احتمالش کمتره.

دوم مورد این هست که باید متناسب با سن بچه ها باشه یعنی سطح بلوغ این جوریه که بچه ها اون اولی که تازه دارن وارد دوران بلوغ میشن تو سن سیزده چهارده سالگی باید این حد و مرزها شدیدتر و محکم تر باشه به ذره که بزرگ تر میشن به حدود هفده هجده سالگی که میر سن نیاز به آزادی بیشتری دارن، مسئولیت پذیر تر میشن و نیاز به آزادی بیشتری دارن بنابراین وقتی ما بر می گردیم بهش میگیم مثلاً رفتی کوه قبل ساعت ۹ برگردی به ما میگه که خب مگه می تونم ساعتشو برات مشخص کنم ممکنه با بچه ها به چایی بیشتر بخوریم یا چای آتشی بخوایم درست کنیم بنابراین اون جور وقت ها دیگه جواب نمیده یعنی سن که دیگه از نوجوانی داره به جوانی می رسه ما مجبوریم آزادی رو بیشتر کنیم و کمتر مهارش کنیم.

مسئله بعدی برای حد و مرز گذاشتن اینه که از خود نوجوان برای تعیین قوانین کمک بگیریم یعنی از خودشون نظر بپرسید مثلاً بگیم به نظر خودت الان داری میری بیرون تا چه ساعتی می تونی برگردی یا فکر می کنی چقدر طول



می‌کشه. آقا پسر شما وقتی خودش به اون بلوغ فکری رسیده ما در حد راهنمایی این جور وقت‌ها می‌تونیم بهش بگیم که بهتره قبل ساعت دوازده برگردی. نکته مهم اینه که شما با همسرتون باید اینو به توافق برسید که اون بچه دیگه از اون مراحل که بخواد هیجانی تصمیم بگیره یا خدای نخواستہ خطا بکنه گذشته. دیگه برای خودش شده دانشجو که میشه جوانی برای خودش و بهشون بگین که بابا اتفاقات ممکن در شب بیفته در روزم بیفته. دوستان سفارش من اینه که در همه مشاجرات و تعارضاتی که بین شما و بچه‌ها پیش میاد سعی کنید رابطه رو حفظ کنید یعنی این جوری نباشه که قهر کنه یا این طوری نباشه که اگر اون قهر کنه شما سمت اون نریدحتماً هر جور هست رابطه رو نگه دارید. الان با این کار یه جوری شده که دیگه دفعه بعد بخوادم بیرون بره به شما نمیکه خودش میره دور شو می‌زنه زنگ می‌زنه من دیر میام ناراحت نشید. یک بار دیگه هم من خدمتون گفتم، گفتم تا جایی که ممکنه نه نگید. این جور وقت‌ها شما باید پدر رو متقاعد کنید که دیگه جوان شده به هر حال نوزده سالش شده دیگه خودش مسئولیت‌پذیر هست و عواقب کار و می‌دونه نیازی نیست ما کنترلش کنیم.

این نسل نسل Z هستن، اینا با ما و شما خیلی متفاوتن و اون نگرشی که نسبت به جهان دارن نسبت به اطراف خودشون دارن با من و شما فرق می‌کنه ما این جوری تربیت شدیم و کنترل شدیم ولی بچه‌ها نمی‌پذیرند این کنترل‌گری رو حالا این دفعه رو شکر خدا با شما به توافق رسیدن رابطه به هم نخورده. در اون سن اونایک حس شکست‌ناپذیری وجود داره که نمی‌خوان قبول کنن بیرون خطراتی هم وجود داره، میگن مگه ما خنگ یا احمق هستیم که فلان مشکل یا اتفاق برای ما رخ بده در صورتی که مگه بقیه خنگ بودن که تو دردسر افتادن هر چقدر هم به سیزده چهارده سالگی نزدیک تر باشه این سندرم شکست‌ناپذیری در بچه‌ها قوی تر میشه. به مرور که عقلشون کامل تر بشه دیگه اون‌ها به ما هشدار میدن که شب دیر نیا خونه یا مامان مراقب باش خفت گیری شده و ...

موضوع بعدی در تعیین حد و مرزها، عواقب منطقی و اون اتفاقاتی که با شکستن اون قانون‌ها براشون پیش میاد هستش. مثلاً اگر قرار بوده تاده شب خانه باشند وقتی دیگه دوازده شب میشه خطرات خفت گیری اینا رو بهش بگیم یا فرض کنین اگر گوشی موبایل رو حالا نوجوان سیزده چهارده سالمون استفاده می‌کنه اون مضرات و کمبود توجه و تمرکزی که میاره و وقتی که ازشون می‌گیره رو بهشون بگیم. انعطاف‌پذیر هم باید باشیم، یه سری نگیم که این دیگه قانون خانه ماست که فقط باید پنجشنبه‌ها بریم سینما گاهی اوقات خب وسط هفته امتحانشون رو دادن یه فرصتی پیدا میشه فیلم خوبی میاد اونو بریم. یا فرض کنید برای بیرون رفتن، پارک رفتن یا خونه خاله رفتن بهش میگیم امتحانت رو که دادی برگشتی اون موقع میریم. با هم دیگه باید ارتباطمون باز و محترمانه باشه، قضاوت نباشه، تنبیه نباشه، سرزنش نباشه و احساسات و نگرانی‌ها مون رو بیان کنیم. احساساتمون رو بیان کنیم نگرانی‌ها مون رو بیان کنیم همیشه هم خدمتون گفتم با چی شروع کنیم با کلمه من، مثلاً من از اینکه شما دیر اومدی نگران شدم ترسیدم یا فرض بفرمایید غصه خوردم. اینجوری نباشه که تو دیر اومدی اینجوری شد با کلمه من همیشه شروع کنید احساستون رو بیان کنید و اینکه با هم گفتگو کنیم و حرف بزنیم.



وقتی ما فقط یک چیز را بیان می کنیم و می گیم همین و دیگه حرفی درش نیست نوجوان باز احساس می کنه که ما داریم تحکم می کنیم داریم مستبدانه برخورد می کنیم.

مسئله بعدی در حد و مرزها اینه که ما خودمون الگو باشیم برای بچه ها، اگر قوانینی که تو خونه می داریم یا حد و مرزهایی که می داریم رو خودمون عمل کنیم به عنوان یه الگو اون موقع برای بچه ها هم سخت نیست. اگر برای مثال خودمون گوشی رو فقط در تایم مشخص استفاده کنیم و به اندازه استفاده کنیم و شبکه های اجتماعی روی گوشیم محدود باشه می تونیم با بچه ها هم صحبت کنیم و بگیم فضای اینستاگرام این خطرات و به هر حال اینا رو براشون توضیح بدیم. نصب فیلتر شکن روی گوشی ها که الی ماشاءالله الان فراوان شده، اینجوری شده که پدر و مادرها به بچه ها میگن برای من یه فیلتر شکن نصب کن من بتونم فلان شبکه اجتماعی رو استفاده کنم. پس الگو بودن خود والدین مهمه و اینکه روی رفتار مثبت بچه ها تمرکز کنیم به جای اینکه روی اشتباهاتشون تمرکز کنیم یعنی اینکه اگر فرزند یک بار یا دو بار رفته بیرون و به موقع به خونه برگشته حالا ما روی همین برگشته خونه الان تأکید می کنیم. برگردیم بهش بگیم من به تو افتخار می کنم که به موقع به خونه برگشتی که باعث شد من اضطرابی نداشته باشم، باعث شد پدر ناراحت نشه آفرین به تو. کلمه آفرین به تو افتخار می کنم و باریکلا به دخترم باریکلا به پسر من اینا رو فراموش نکنید مدام تکه کلامتون باشه. استفاده از کلماتی که باعث تقویت رفتار بچه ها میشه بسیار تأثیر گذار تر هست از تویخ کردن یا تنبیه کردن و خدای نخواستہ سرزنش کردن. خب حالا کجاها حد و مرز بذاریم؟ مثلاً فرض کنید چه ساعتی از تلفن موبایلش استفاده کنه یا اتاقشو تمیز کنه یا باید بره دوش بگیره. دوستان اگر می خوایم در حق بچه ها خیانت نکرده باشیم بچه ها رو از شیش یا هفت سالگی عادت بدیم خودش جورابش رو بشوره، حموم میره لباس زیرش رو بشوره، اتاقش رو بهش زمان بدین خودش تمیز کنه نه اینکه دائم ما بخوایم کار به نحو احسن انجام بشه، کمال گرا باشیم و همش بگیم نه تو نمی تونی و یه درماندگی آموخته شده اینجور وقت ها به بچه ها تزریق می کنه. بذارین آروم آروم خودش مستقل بشه خودش مسئولیت پذیر بشه و کاراشو خودش انجام بده برای مدرسه.

خب برای امورات مدرسه هم باید یک سری حد و مرزها بذاریم که حتماً اول باید تکالیف مدرسه رو انجام بده بعد فیلم ببینه بعد بازی کنه یا کارای تفریحش رو انجام بده. یعنی این جز ارزش های ما بوده ولی متأسفانه الان کم رنگ شده احترام به معلمین احترام، به کادر مدرسه، احترام به بزرگتر این خیلی مهمه که الان یه جورایی این ارزش فراموش شده. یادآوری این ارزش ها به بچه ها و تشویقشون کردن، گفتن اینکه خوشحالم، افتخار می کنم به تو، اومدم مدرسه گفتن تو چقدر بچه باادبی هستی و احترام معلم و کادر مدرسه رو داری خود اینا باعث میشه این حد و مرزها نشکنه و بیشتر این ارزش مثبت رو بهش بپردازه.

ببینید بسیاری از مشکلاتی که برای بچه ها پیش میاد ریشه در این داره که ما خطرات به اشتراک گذاشتن اطلاعات رو برای بچه ها نگفتیم، مثلاً اگر اوایل از جایی که می رفت یا غذایی که می خورد یا از یک کاردستی که درست می کرد عکس می گرفته توی فضای مجازی گذاشته یواش یواش میره به سمت اینکه از خودش کلیپ درست می کنه، در



موقعیت های مختلف سلفی می گیرن عکس می گیرن ویدئو می گیرن و اینو به اشتراک میذارن تو فضای مجازی بچه ها نمی دونن که همینا ممکنه براشون خطرساز باشه، نمیدونن که کلی گرگ پشت در کمین بچه هاست. پس در فضای مجازی باید حد و مرز داشته باشیم.

پایان مبحث جلسه نهم استاد حسینی

۱۴۰۳/۱۰/۱۱