

جلسه هشتم استاد حسینی - هشتم دی ۱۴۰۳

مطلب بعدی که ما باید در دوره مشاوره کودک و نوجوان بگیم بلوغ جوانان و نوجوانان هست خصوصیات دوران بلوغ رفتارهای طبیعی دوران بلوغ، رفتارهای ناسالم و پر خطر دوران بلوغ که دیگه امروز بحثش رو شروع می کنیم و ویژگی های نوجوانان رو می گیم. مهم ترین کمربندی که می تونه بچه های ما رو حفظ کنه از آسیب های اجتماعی و می تونه اونو بچه ها رو با مانگه داره و از دستشون ندیم یک رابطه خوب و محبت آمیز هست که در مورد این امروز ما یک جلسه حتماً لازم هست صحبت بکنیم بعد مطلب بعدی یا سرفصل بعدی که با دوستان صحبت می کنیم ببینید چقدر زیاده این مطالب و من نمی دونم کی می خوام اینو بگم استفاده از شیوه های مثبت تربیتی که اینم باز بسیار مهمه ان شاء الله سعی می کنم سریع بگم به این برسم. بعد مطلب بعدی در مورد مدیریت هیجانات و تعارضات است که والدین با بچه ها حالا چه با کودکان چه با نوجوانان چه جوری تعارضات رو مدیریت کنن، هیجانات رو بشناسن هیجانات خودشون و بچه ها رو چجوری مدیریت کنن اینم باز یک مبحث دیگه است که حتماً انشاءالله صحبت خواهیم کرد.

خب مبحث این هفته با دوران بلوغ بچه ها شروع میشه با توجه به اینکه عزیزان شما بیشتر در همین دوره از سن هستن من فکر می کنم نیازه بیشتر خانواده ها و شما دوستان هست در مورد دوران بلوغ. سن بلوغ بستگی به دختر و پسرش داره برای اینکه دخترا زودتر سن بلوغ شون شروع میشه البته که الان بلوغ زودرس داریم معمولاً دیگه دختر بچه ها از کلاس سوم یا چهارم یک حالتی شده که باید آماده بلوغش باشیم یعنی از حتی هشت سالگی نه سالگی سن بلوغ شون شروع میشه در آقا پسر ها خب در این موضوع با تأخیر هستن خب علائم بلوغ رو حتماً همه شماها می دونید یک سری ویژگی های جسمی هست که به هر حال ظاهر بچه ها تغییر می کنه، مو در قسمت هایی از بدن رشد می کنه، صدا کلفت میشه، صورتشون و پوستشون جوش می زنه بله همه اینا رو می دونید خب تنوعش خیلی زیاده حالا بعضیا زودتر این علائم براشون آشکار میشه بعضیا دیرتر بستگی به ژنتیک داره، سن بلوغ بستگی به تغذیه خانواده داره، بستگی به این داره که بچه ها چقدر اطلاعات جنسی در اختیارشون باشه. هر چقدر اطلاعات یا فیلم یا مطلب در مورد مسائل جنسی بدونن هورمون ها زودتر شروع به ترشح می کنند و بلوغ زودتر رخ میده و این موضوع یک زمان خیلی معضل بود الان آروم آروم فکر می کنم چون جامعه داره عادت می کنه به این ها باز داره یواش یواش بهتر میشه در مورد دخترا خب معمولاً بلوغ اگر زود اتفاق بیفته یک احساس شرم و خجالتی به بچه ها میده چون می بینن نمی تونن مثل بچه های دیگه بازی کنن و کودکی کنن احساس شرم و خجالت دارن یعنی دوست دارن دیرتر به بلوغ برسن اما در مورد پسر برعکس اینه یعنی پسراتون می خوان زودتر حالت مردونه رو داشته باشن، می خوان خودشون رو نشون بدن که بزرگ شدن در بین دوستان و رفیقاشون اگر بلوغ شون با تأخیر انجام بشه ناراحت میشن. دوست دارن اتفاقاً زودتر



به بلوغ برسند حالا گرچه که بعد متوجه میشن هرچه دیرتر این اتفاق بیفته بیشتر قد می کشن و فرصت برای رشد دارن ولی تو گروه همسالان یک حالتی میشه که اونایی که به بلوغ رسیدن حتی بقیه رو مسخره می کنن و می گن برو بچه تو هنوز باید بری شیر بخوری آره از این داستانا دارن حواسمون باشه به بچه ها در مورد سن بلوغ گیر ندیم.

عرضم به حضورتون که خب نگرانی نوجوونا رو همه شما می دونید نیاز نیست من بگم در مورد ظاهرشون، در مورد اینکه بقیه چی در موردشون فکر می کنن، دوستانشون یا گروه همسالان چجوری باهاشون برخورد می کنن اینو حالا پله پله بریم جلو بیشتر در موردش صحبت می کنیم و اما بریم سراغ رفتارهای نوجوانان، یک مطلب فقط یادم رفت بگم خدمتون که با توجه به اینکه نوجوان به سن بلوغ میرسه یعنی چه دختر نوجوانی که خیلی درگیر ظاهرش میشه شما می بینید یک بیرون می خواد بره حالا جای خیلی مهمی هم نمی خواد بره ولی یک ساعت طول میکشه تا حاضر بشه. آقا پسرتون هم بخواد بره بیرون وضعیت تقریباً همینه. اینا ویژگی های طبیعی بچه ها هستش و در این دوران ما باید تا جایی که ممکنه بهشون گیر ندیم اون قصه هایی که قبل بود که بچه ها رو می گفتن سرشونو با نمره صفر بتراش که حتماً موهاشون کوتاه باشه، حتماً وقتی ریش در صورتشون ظاهر میشه ریشه هاشون رو کوتاه نکنن خب همونا خیلی هاش باعث عقده شد باعث ناراحتی هایی برای پسرای اون موقع که مردای الان هستن شد و الان شاید اگر یک جاهایی می بینیم خیلی دیگه افراط و تفریط میشه یک دلیلش از اون هاست و ریشه در اون گیر دادن ها داره در اون قوانین خشک و سخت گیرانه ای که اون موقع بود بنابراین الان دیگه خونه رو و مدرسه رو ماها نباید پادگان بکنیم و توجه داشته باشیم که این رفتارهاشون طبیعی هستش و دونه دونه حالا بررسی می کنیم که چه رفتارهایی دارن بچه ها در دوران نوجوانی. از همه مهم تر استقلال طلبی یعنی وقتی به سن بلوغ و نوجوانی میرسن می خوان خودشون باشن. دوست ندارن که با شماها بیرون برن چه دختر باشه چه پسر و انگار خجالت می کشن تمایل زیاد با شما اومدن به مهمونی ها رو ندارند مگر اینکه حالا در اون مهمونی دوستان و رفقای داشته باشن که با اونا بتونن همراه باشن بعد یک اتاق خصوصی یک فضای خصوصی برای خودشون می خوان معمول این نشون دهنده پنهان کاری نیست، اینجوری نیست که ما بگیم چی تو افاق داری که می گین افاق شخصی من یا چرا در افاق رو می بندی، این موضوع پنهان کاری نیست بلکه می خوان یک فضای شخصی و خصوصی واسه خودشون داشته باشن که بازم نشون دهنده همون استقلال طلبی شونه. بله اگر ما موضوعات دیگه ای هم مشاهده کردیم یعنی رفتاری ازش دیدیم که شک برانگیز بود آره میشه وارد شد و گرنه خیلی وقت ها بچه ها دوست ندارن اتاقشون رو مامان مرتب بکنه حتی لباسشون به هر حال به خاطر داستانی که براشون پیش میاد به خصوص آقا پسرا اصلاً دوست ندارن اتاقشون رو مامان مرتب کنه حالا دختر خانما باز یک خورده راحت ترن با مامان باز اونا هم قبل بیشتر الان کمتر یک مرز خجالتی بین خودشون و پدر بود مثل اینکه حالا عادت ماهانه رو پدر نبینه قبلاً خیلی این موضوع بهتر بود خیلی الان راحت تره ولی پسر الان همچنان این شرم و خجالت رو بیشتر از دختر خانما داره یعنی نمی خوان شما لباسشون رو مرتب کنید نمی خوان قفسه کتابشون و حتی پتو رو مرتب کنید ممکنه ملافه اش کثیف شده باشه و دوست نداره شما بدونید.



اتفاقاً شاید منتظر یک فرصتی باشه که شما نباشید بره تمیز کنه بنابراین نیاز به این حریم هست و خیلی وقت‌ها ما عصبانی می‌شیم می‌گیم چرا انقدر اتاق شلخته و بی نظمه آبروی ما میره اگر کسی بیاد خونه یا می‌گیم و سایلنت رو پیدا نمی‌کنی چون نظم نداری ولی در عین بی نظمی اون همه چیز رو پیدا می‌کنه شما نگران نباشید یعنی خودش می‌دونه یک لنگه جوراب زیر تخت هستش یک لنگش مثلاً تو قفسه کتاب، نگران پیدا کردنش نباشین.

اکثر مواقع اونا می‌خوان تصمیم‌شون رو مستقل بگیرن خودشون. بعضی وقت‌ها شما می‌گین بابا همین حسن آقا سر کوچه مگه چشه که از اینجا میری خیابون پیروزی سیصد تومن پول آرایشگاه میدی. باشه حسن آقا هم خوب مو کوتاه می‌کنه ولی اون دو ست داره همون مدلی که اون فرد تو خیابون پیروزی کوتاه می‌کنه کوتاه کنه چون ظاهرش براش مهمه و خودش اون شکلی دو ست داره و این تضاد که با والدین و معلمان دارن نوجوونا بخشی از هویت یابی بچه هاست اصلاً نگران نباشید.

مطلب بعدی تغییرات خلق و خو هست در بچه‌ها در نوجوانان که در دوران بلوغ به علت همون تغییرات هورمونی خلق و خوی بچه‌ها خیلی متفاوت میشه یعنی اون بچه که آروم می‌رفت آروم میامد حرف ما رو گوش میاد اصلاً هم با ما دعوا نداشته یهو بینیم چرا این شکلی شده. حالا چی شده تغییرات خلق و خو مثلاً یک دفعه عصبانی میشه، یک دفعه بی‌جهت می‌خنده یک دفعه باز میره تو خودش حرف نمیزنه کم حرفه بعد پر خاشگر و تحریک پذیری که الی ماشالله، به شدت عصبانی میشن اگر که احساس کنه ما داریم کنترلشون می‌کنیم و گیر می‌دهیم یا سین جین می‌کنیم عصبی و خشمگین میشن خب علت خشم شان هم که مشخصه دیگه اون عدم تعادل نیست و خستگی جسمی هم میاد روش. نوجوانان و بچه‌های در حال رشد بسیار مهمه که پروتئین به اندازه کافی بخورن، میوه تازه حتماً یک مقدار کافی بخورن، استراحت کافی بکنن، خوابشان کافی باشه که الان با وجود گوشی‌ها و این فضای مجازی و فیلمایی که خیلی راحت در دسترسه این اتفاق سخت میوفته. نوجوانان فیلم دیدن رو خیلی دوست دارن به خاطر اون رویاپردازی شون و اون خیال پردازی شون که جز رفتارهای طبیعی نوجوون ها هست خیال پردازی و حتی در خیال خودشون احساس می‌کنن همه دارن اونا رو نگاه می‌کنن، همه دارن اونا رو برانداز می‌کنن بنابراین رژیم غذایی مناسب، استراحت کافی، خواب و استراحت کافی براشون لازمه که از کوره در نرن به قول معروف بی‌جهت عصبانی و خشمگین نشن. یک مطلب مهم در مورد عصبانی شدن این بود که قبل هم خدمت دوستان گفتم گاهی ما هم به خطاهامون اعتراف کنیم. وقتی ما خودمون رو دانای کل می‌دونیم و ژست همه چیز دون به خودمون می‌گیریم و در همه کارهای بچه ما اظهار نظر می‌کنیم و ما بهش می‌گیم تو اشتباه می‌کنی من می‌دونم بالاخره ته این ماجرا چیه، بذار سرت بخوره به سنگ بذار این جووری بشه بذار اونجووری بشه و براش خط و نشون می‌کشیم و این ژست رو به خودمون می‌گیریم خب این با اون حساب قدرت طلبی و اقتداری که اونا دوست دارن داشته باشن مغایرت داره اگر گاهی ما به خطا اعتراف کنیم و بگیم آره منم اشتباه می‌کنم یا روزی نیست که اشتباه نکرده باشم بنابراین اونا کمتر عصبانی میشن.

پایان مبحث جلسه هشتم استاد حسینی ۱۴۰۳/۱۰/۸