

چگونگی رفتار با نوجوان لجباز



چرا لج می کنی؟

به طور کلی لجبازی نوجوانان تحت تأثیر عوامل عاطفی، روانی و اجتماعی است که هیچ کدام را نمی توان نادیده گرفت. مهم ترین و اصلی ترین علت های لجبازی در نوجوانان، بحران دستیابی به استقلال است که می توان آن را ذیل مبحث بحران هویت توضیح داد. در واقع بحران هویتی که سبب شکل گیری شخصیت نوجوان می شود در ۳ مرحله اتفاق می افتد؛

مرحله اول که سرآغاز نوجوانی است، زمانی اتفاق می افتد که نوجوان هنوز کاملاً رشته های ذهنی خود را از دوران کودکی نگسسته، ولی قطع بعضی از آنها را شروع کرده و همین انقطاع اولیه باعث برخی ناآرامی های روحی یا به اصطلاح تکانش های روانی می شود؛ اضطراب، زودرنجی، افسردگی، درونگرایی و البته لجبازی. ...

مرحله دوم، زمانی است که نوجوان در برابر محیط خود موضع مشخصی را اتخاذ کرده و برای زندگی اش طریقه رفتار معینی را در نظر گرفته، مشخصه این مرحله، در خود فرو رفتن و به گوشه ای خزیدن است. مرحله سوم مربوط به گشایش است. نوجوان در این مرحله فعال و مثبت می شود و این نشانه برون رفت از بحران هویت به شمار می آید و می توان امیدوار بود که نوجوان ثبات شخصیت خود را باز یافته باشد.

مراحل شکل گیری شخصیت و بحران هویت را بسیار مختصر بیان کردیم تا با هم به درکی عمیق تر از وضع روحی نوجوانانمان برسیم و بدانیم که چرا نوجوان گاه بنای بدخلقی و لجبازی می گذارد. او به دنبال یافتن خود و کسب استقلال و اثبات خود به عنوان فردی از جامعه بزرگسالان است.

تو لج کنی من چه کنم؟

یکی از عواملی که سبب لجبازی بیشتر نوجوان می شود، عدم شناخت دقیق والدین از ویژگی های نوجوانی و بلوغ است. اینکه احساس کنید نوجوان در برابر شما به بی احترامی، عصیانگری و بی تفاوتی عمدی دست می زند و خود را شکست خورده در امر تربیت او بدانید، باعث می شود که شما نیز تحمل تان در برابر لجبازی های او از دست برود و به عصبانیت، پرخاشگری، لجبازی متقابل و تنبیه بدنی و... بینجامد که نتیجه بسیار منفی ای در پی خواهد داشت.

مهم ترین و اصلی ترین علت های لجبازی در نوجوانان، بحران دستیابی به استقلال است
لجبازی یعنی پافشاری روی نظرات و عقیده های خود و مخالفت با نظرات و عقیده های دیگران که این مخالفت گاهی آگاهانه و گاهی ناآگاهانه است.
اصولاً لجبازی یک نوع رفتار و واکنش نامطلوب است که به صورت های مختلفی خود را نشان می دهد از جمله آسیب رساندن به دیگران، ناسزا گفتن، گریه کردن، گریه کردن و فریاد کشیدن، شکستن وسایل، آسیب رساندن به خود و دیگران و... در افراد لجباز پایین بودن اعتماد به نفس و عدم داشتن خود باوری مثبت و پذیرفتن خود واقعی مشهود است.

تأثیر هورمون ها و فشارهای متفاوتی که گاه منشأ جسمی و برخی اوقات منشأ روحی دارد، سبب می شود که نوجوان امروز و کودک دیروز ما دست به رفتارهای غیرقابل قبول و گاه تشنج آمیز بزند. لجبازی یکی از این رفتارهای خاص دوران بلوغ است. اگر شما هم نوجوانی در خانه دارید، حتماً این رفتارها برایتان تازگی ندارد؛ لجبازی های نوجوانی اتفاق تازه و تنها منحصر به فرزند شما نیست؛ مسئله ای است که در این سن و سال پررنگ می شود و گاه خانواده ها را دچار تنش و اضطراب می کند. در این فرصت به لجبازی نوجوانان، علل آن و راهکارهای کنار آمدن و مقابله با آن خواهیم پرداخت.

نگرانم نباش

یکی از موقعیت‌هایی که معمولاً به بگو و مگو و لجاجتی می‌انجامد زمانی است که نوجوان احساس کند همانند یک کودک مورد مراقبت والدین خود قرار گرفته است. زمانی را به خاطر بیاورید که او بحث‌های طولانی را با شما برای رفتن به خانه دوستی که نمی‌شناسید آغاز کرده یا آن وقتی که می‌خواهد به شما بقبولاند دیگر می‌تواند مسیر خانه تا مدرسه را بدون سرویس و به تنهایی طی کند. او تصویری از نگرانی شما ندارد، بنابراین در چنین مواقعی خوب است بدون اینکه کلامتان رنگی از دلخوری، عصبانیت یا تهدید داشته باشد، به او بگویید که شما با آزادی او موافقید اما او هم باید برای نگرانی شما ایده و پیشنهادی را ارائه کند.

تخیل و رویاپردازی دوران نوجوانی

یکی از ویژگی‌های دوران نوجوانی، تخیل و رویاپردازی است با این ویژگی نوجوان چگونه باید کنار آمد؟

نوجوان تخیل را دوست دارد بنابراین والدین ضمن احترام باید اجازه دهند نوجوان این رویاپردازی و تخیل را تجربه کند و زندگی آینده خود را در تخیل بسازد. ولی ما باید سعی کنیم در حالی که دارد تخیل می‌کند واقعیت‌های زندگی را هم ببیند. فکر کردن بیش از حد نوجوانان موضوع دیگری که خانواده‌ها را نگران کرده است، بیش از حد فکر کردن نوجوانان است، والدین با این رفتار، چگونه باید برخورد کنند؟

فکر کردن بیش از حد باعث ناراحتی بعضی از والدین می‌شود. اما فکر کردن در نوجوانان در یک زمان محدودی خیلی خوب و سازنده است. نوجوانان دوست دارند در گذشته خود سیر کنند و ببینند چه خطایی کرده‌اند. خانواده‌ها باید سعی کنند شرایط زندگی را طوری بسازند که احساس استقلال در آنها شکل پیدا کند.

راه‌های ساده برای کنترل لجاجت در نوجوانان:

برخی والدین گمان می‌کنند که هنوز هم همانند زمانی که فرزندشان در سنین کودکی بوده، باید برای حذف رفتارهای ناصحیح او، او را طرد یا با او قهر کنند، اما این بدترین رفتار ممکن است، نوجوان شما نیاز به توجه دارد نه طرد شدن، نیاز به دلیل و استدلال دارد نه سکوت. برای اینکه این کارها را نکنید، به مطالب زیر توجه نمایید.

سرزنش ممنوع

نصیحت‌های مستقیم و سرزنش آمیز در این دوره اثر بسیار مخربی بر رفتار نوجوان دارد. به دنبال راه‌های غیرمستقیم برای تذکر باشید. اگر نکات مثبت او را کمرنگ ببینید و در عوض به نکات منفی اخلاقی و روحی او تمرکز کنید به او یک سرخ برای لجاجتی خواهید داد چرا که به او آموزش می‌دهید که روی نکات منفی تمرکز کند. اگر او را با کسی مقایسه کنید، او نیز شما را با دیگر والدین مقایسه خواهد کرد.

با هم باشید

یکی از مهم‌ترین و موثرترین راهکارها برای حل مسائل دوران بلوغ و نوجوانی برقراری رابطه نزدیک و صمیمی میان نوجوان و والدینش است. معمولاً نوجوان با والد همجنس خود رابطه خوبی ندارند، اما این رابطه را می‌توان ترمیم کرد با اینکه نیاز به زمان دارد. ولی شما ناامید نشده و از پا ننشینید و مطمئن باشید هر بار یک قدم به صمیمیت و هدف نزدیک‌تر شده‌اید.

تشویق کنید

نوجوانان برخلاف آن چیزی که به نظر می‌آید، از پذیرفتن مسئولیت‌های کوتاه، مورد علاقه و مهم لذت می‌برند. چنین مسئولیت‌هایی را به آنها بسپارید و در افزایش تشویق و تشکر را فراموش نکنید. اما در سپردن مسئولیت به نوجوان مراقب باشید که چه مسئولیتی و در چه زمانی به نوجوان واگذار می‌شود. چه اینکه اگر انتخابتان صحیح نباشد، او را دلزده خواهید کرد، پس علایق و خصوصیات او را خوب بشناسید.

دلیل منطقی

برای هر مخالفت یا موافقت و هر مسئله‌ای که در محیط خانواده مطرح می‌شود، دلیل قانع‌کننده و منطقی داشته باشید و متقابلاً با دلیل و انتقادهای مخالفت‌های نوجوانان با روی باز برخورد کنید.

دستور مستقیم ندهید

تا جایی که ممکن است به فرزندان دستور مستقیم ندهید، بلکه فرصت انتخاب‌های مختلف به او بدهید. خوبی این روش آن است که شما موارد انتخابی را کنترل می‌کنید و در هر حال هر انتخابی که او انجام دهد، مورد رضایت شماست و این امکان انتخاب، فرزندان را که تشنه استقلال

و خودگردان بودن است راضی می کند. برای مثال به او نگوید که «همین الان اتاقت را تمیز کن.» با این کار حتما با او وارد مشاجره خواهید شد.

بگوید احساساتش را درک می کنید

بچه های لجوج در مورد درست و اشتباه بودن افکار و اعمالشان بسیار سرسخت هستند، اگر به نتیجه ای برسند حس می کنند که باید از آن دفاع کنند. شما هر چه سخت تر سعی کنید که آن ها را متقاعد سازید، مخالفتشان قوی تر خواهد شد، در چنین مواقعی ساده ترین راه برای جلب همکاری آنها این است که موقعیت آن ها را تصدیق کنید و نشان دهید که احساساتشان را درک می کنید.

گروه مشاوره تحصیلی و برنامه ریزی

مهندس میلاد گودرزی