

## دوران نوجوانی: آنها برای والدین و نوجوانان آسانتر کنیم

لین گفت: "گاهی اوقات وقتی به دخترم نگاه میکنم نمیتوانم باور کنم که در حال حاضر چه دوستان خوبی هستیم. وقتی که او یک نوجوان بود، ما دعوای سختی داشتیم طوری که فکر می کردم نتیجه اش سر انجام تنفرمان از هم شود."

تجربه لین منحصر به او نیست. برای بسیاری از خانواده ها سالهای نوجوانی میتواند دشوار و مملو از درگیری باشد. این تا حدی طبیعی است؛ بالاخره هر چه باشد این دوره ایست که نوجوانان در آن با تغییرات فیزیکی و احساسی دست و پنجه نرم می کنند که ممکن است باعث سرکش شدن آنها شود.

ولی برای لین این سالها دشوار تر بودند چرا که مانند بسیاری از خانواده هایی که از کشورهای دیگر به کانادا می آیند، او می خواست فرزندانش را با سنتهای کشور خودش تربیت کند. ولی این روش خیلی متفاوت با روش کانادایی بود. در کشورش خانواده ها سختگیرترند ولی در کانادا نوجوانان از آزادی بیشتری برخوردارند. دختر لین می خواست مثل همه دخترهای کلاسش باشد که اجازه داشتند تعطیلات آخر هفته را در خارج از خانه بگذرانند و شبها را هم در خانه یکدیگر بمانند. لین بخاطر می آورد:

"او همیشه وقتی که با او مخالفت می کردم، با من بحث و جدل میکرد و این زمانی تشدید می شد که من با نا راحتی والدین خودم هم که با ما در یک مکان زندگی می کردند مواجه می شدم. آنها هم با دخترم که با ما مشاجره میکرد مخالف بودند و هم با من که به نظر آنها قادر به کنترل او نبودم."

این داستان تازه و منحصر بفردی نیست که والدینی که اغلب ساعاتی طولانی در بیرون از خانه کار می کنند و زحمت می کشند تا زندگی بهتری را برای فرزندانشان تامین کنند، احساس کنند که به آنها بی حرمتی می شود. ولی والدین و نوجوانان در یک چیز با هم مشترک هستند، هر دو طرف شدیداً تلاش می کنند تا به درجه ای از احترام و ارزش متقابل نسبت به دو فرهنگ متفاوت برسند. ممکن است در خانه از نوجوانان انتظار رود که مطیع کامل از مقررات و قوانین داخل خانه باشند، ولی در خارج از خانه آنها در چهارچوب جامعه ای در حال رشد هستند که سرپیچی کردن یا مخالفت کردن از برخی مقررات نه تنها بی ادبی و گستاخی تلقی نمی شود بلکه حتی به عنوان قدرت و استحکام در ابراز عقاید و بیان نظرات شخصی محسوب می شود. نوجوانان در حالیکه طالب خوشنودی والدینشان هستند از سویی هم خواهان این هستند که محبوب دوستان کانادایی شان نیز باشند.

اگر چه این کاملاً طبیعی است که نوجوانان گاهی عبوس و سرکش باشند ولی این به این معنی نیست که والدین باید رفتارهای غیر قابل قبول آن ها را تحمل کنند. اما نشان دادن صبوری و درک موقعیت نوجوانان از طرف والدین ممکن است اندکی به حل مشکل کمک کند. با آنکه نوجوانان مانند والدینشان مسئولیت های سنگین ندارند ولی با این وجود هنوز هم برخی عوامل خارجی آنها را دچار نگرانی می کند و تحت فشار روحی قرارشان می دهد. اینکه چگونه در مدرسه و تحصیل موفق شوند یا چگونه خودشان را با محیط و دوستانشان وفق دهند، حتی عواملی مانند آینده و محیط کار، بیکاری و احساس نا امنی در مورد آینده زندگیشان آنها را بشدت نگران و مضطرب می کند. گاهی هم آنها احساس می کنند که از آنها نابجا انتقاد شده است. زمانی که اخباری در مورد نوجوانان در رسانه های گروهی می خوانیم یا می شنویم، این خبرها اکثر اوقات بد و نا گوار هستند در حالیکه حقیقتاً بیشتر نوجوانان مشکل آفرین نیستند.

## برای پرهیز از درگیری با نوجوانان، والدین چه قدمهایی باید بردارند؟

سختگیری گاهی اوقات لازم بنظر می رسد ولی افراط در آن، رفتارهای نا هنجار نوجوانان را تشدید می کند. از طرفی باید به این مسأله توجه داشت که نوجوانانی که رابطه خوبی حد اقل با یکی از والدینشان دارند، احتمالاً کمتر درگیر مشکلات جدی می شوند. از جمله راههای مناسبی که می تواند به والدین در پیشرفت رابطه مناسب با فرزندانشان کمک کند اینها هستند:

- حتی زمانی که آنها رفتارهای نا پسند دارند به آنها نشان دهید که برای شما مهم هستند.
- سعی کنید که به کارهایی که انجام می دهند بها و اهمیت دهید.
- حتی اگر بشدت درگیر کار هستید، سعی کنید وقتی را به آنها اختصاص دهید تا از باهم بودن لذت ببرید.
- بگذارید آنها به این مسأله پی ببرند که شما ارزش کارهای خوب و پسندیده آنها را درک می کنید.

The material in this brochure has been adapted from documents provided by NSW Multicultural Health Communication Service.  
This brochure can be reproduced as required.

مطالب نوشته شده در این دفترچه از مدارک تهیه شده توسط کمپانی روابط عمومی بهداشت چند زبانه اقتباس شده است و در صورت نیاز می تواند مجدداً تهیه و توزیع شود.

Canadian Mental Health Association-Edmonton Region  
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers  
Multicultural Health Brokers Co-op

Phone: (780) 414-6300  
Phone: (780) 424-7709  
Phone: (780) 423-1973

[www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca)  
[www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca)