

به نام خدا

ارتباط والدین با دختران نوجوان

دوره نوجوانی برای دختران پر از دگرگونی‌های زیستی، روانی و اجتماعی است. از یک سو، تغییرات فیزیکی مانند رشد بدن، شروع قاعدگی و دگرگونی ظاهری، نوع نگاه به خود و جهان را شکل می‌دهد؛ از سوی دیگر، جامعه و محیط فرهنگی پیام‌های متعددی درباره «استاندارد زیبایی»، نقش جنسیتی، موفقیت و روابط به دختران مخابره می‌کند. این پیام‌ها و فشارهای محیطی، همراه با فرآیند طبیعی رشد، می‌تواند حساسیت هیجانی، نگرانی درباره مقبولیت اجتماعی و آشفتگی هویتی را در دختران نوجوان افزایش دهد.

چالش‌های ویژه دختران در دوره نوجوانی

۱. تصویر بدنی و پذیرش خود

دختران بیش از هر گروه دیگری در معرض مقایسه مداوم با تصاویر سوشال مدیا، تبلیغات و استانداردهای غالب زیبایی قرار دارند. این مقایسه‌ها می‌توانند منجر به کاهش عزت نفس، اضطراب، حتی اختلالات خوردن شوند. بسیاری از دختران، حتی اگر ظاهراً نگرانی خاصی بیان نکنند، درگیر افکار و نگرانی‌های مرتبط با چاقی، لاغری، پوست یا موی خود هستند.

۲. تغییر در روابط دوستی و گروه همسالان

جهت‌یابی اجتماعی برای دختران در این دوره بسیار مهم است. روابط دوستانه معمولاً عمیق‌تر، عاطفی‌تر و با میزان بیشتری از حمایت عاطفی همراه است. اما همان‌قدر که این روابط تکیه‌گاه دختر نوجوان هستند، می‌توانند منبع استرس، رقابت و تعارض نیز شوند. طردشدگی یا اختلاف میان دوستان در این سن می‌تواند اثر پررنگ‌تری بر سلامت روان داشته باشد.

۳. تغییرات زیستی و تجربه قاعدگی

شروع قاعدگی (منارک) یکی از بزرگ‌ترین تحولات در زندگی یک دختر نوجوان است. اگر این رویداد با آموزش دقیق، فضایی بدون احساس شرم و حمایت روانی مناسب همراه نباشد، می‌تواند موجب اضطراب، گيجی یا حتی احساس شرم دختران شود. آموزش صحیح درباره قاعدگی نه تنها از ترس و نگرانی می‌کاهد، بلکه سلامت جسم و روان را تقویت می‌کند.

۴. تجربه فشارهای جنسیتی و آسیب‌های اجتماعی

دختران نوجوان ممکن است نسبت به پسران بیش‌تر در معرض تبعیض جنسیتی، آزار کلامی، مزاحمت‌های خیابانی یا حتی آزار جنسی قرار گیرند. آموزش مهارت‌های مقابله، شناخت مرزهای شخصی و تقویت حق اظهار نظر و «نه گفتن» برای سلامت و امنیت دختران اهمیت ویژه‌ای دارد.

نقش والدین در حمایت از دختران نوجوان

ایجاد فضای پذیرش و احترام به احساسات

والدین باید فضایی فراهم کنند که دختر نوجوان احساس کند می‌تواند بدون ترس از قضاوت یا شرمندگی درباره نگرانی‌ها، سؤالات جنسی، قاعدگی یا حتی دل‌سردی‌های اجتماعی صحبت کند. عبارات حمایت‌گرایانه مانند «احساس تو برای من مهم است» و «درک می‌کنم که ممکن است بعضی حرف‌ها گفتنش سخت باشد» بسیار کمک‌کننده است.

پرهیز از مقایسه و داوری درباره ظاهر

صحبت درباره بدن، وزن، پوست یا استایل دختر با لحن انتقادی یا مقایسه‌گرانه به اعتماد به نفس او لطمه می‌زند. والدین باید از هر گونه مقایسه با همسالان، خواهرها یا تصاویر رسانه‌ای اجتناب کنند و زیبایی منحصر به فرد هر دختر را تحسین نمایند.

توجه واقعی و جدی به روابط دوستی

والدین نباید روابط دوستانه دختران را سطحی یا غیرمهم تلقی کنند. نیاز به امنیت، پذیرش و تعلق خاطر بخش مهمی از هویت نوجوانی دختران است. گفتگو پیرامون چالش‌های دوستی، مهارت حل تعارض و اهمیت مرزبندی در روابط دوستانه از مهم‌ترین آموزش‌هایی است که والدین می‌توانند ارائه دهند.

آموزش درباره تصویر بدنی، قاعدگی و سلامت جنسی

ارائه اطلاعات دقیق، علمی و بدون شرم و تعارف درباره قاعدگی، بهداشت دوره عادت ماهانه، تغییرات بدن و رفتار جنسی سالم می‌تواند آسیب‌های روانی بعدی را کاهش دهد. فضا باید به گونه‌ای باشد که دختر بتواند آزادانه و با اطمینان سؤال بپرسد و نگرانی‌های خود را بیان کند.

تقویت مهارت شناخت مرزهای شخصی و ابراز مخالفت

والدین باید به دختران نوجوان آموزش دهند که حریم بدن و احساسات‌شان محترم است و حق «نه گفتن» در برابر درخواست‌های نامناسب را دارند. آموزش رفتار قاطعانه، تمرین سناریوهای مختلف و گفتگو درباره آزار جنسی، ابزارهای ارزشمندی برای محافظت از نوجوانان در موقعیت‌های آسیب‌زا هستند.

الگو بودن برای دختران نوجوان

شیوه برخورد والدین با موضوعاتی مانند حل تعارض، پذیرش بدن خود، احترام به دیگران و ابراز احساسات، الگوی مهمی برای فرزندان به حساب می‌آید. والدینی که به احساسات و حریم شخصی یکدیگر احترام می‌گذارند و بدون قضاوت درباره موضوعات مختلف صحبت می‌کنند، این مهارت‌ها را به طور غیرمستقیم به دختر خود آموزش می‌دهند.

در نهایت، توجه عمیق به نیازهای روانی و اجتماعی دختران نوجوان، رعایت تعادل میان حمایت، گفت‌وگو و احترام به استقلال، نقش مهمی در ایجاد تصویر مثبت از خود، سلامت روان و توانمندی آینده آنان خواهد داشت.

منابع:

Rodgers, R. F. (2022). Adolescent girls, body image, and media exposure. *International Journal of Eating Disorders*.

Beckwith S, Chandra-Mouli V, Blum RW. Trends in adolescent health: successes and challenges from 2010 to the present. *J Adolesc Health*. 2024;74(1)