

به نام خدا

ارتباط والدین با پسران نوجوان

پسران در دوران نوجوانی با تغییرات قابل توجهی در جنبه‌های زیستی، شناختی و هیجانی روبه‌رو می‌شوند. رشد سریع جسمانی، تغییرات هورمونی، افزایش انرژی، نیاز به استقلال و فشارهای اجتماعی برای انطباق با نقش‌های جنسیتی از موضوعات مهم این دوره‌اند. در بیشتر فرهنگ‌ها، پسران از کودکی در معرض پیام‌هایی قرار می‌گیرند مانند «گریه نکن»، «قوی باش»، یا «احساسات را نشان نده»، که منجر به نوعی بازداری هیجانی می‌شود. همین الگوهای تربیتی سنتی باعث می‌شود بسیاری از والدین رفتارهای پسرشان را نشانه آرامش یا بی‌مشکلی تلقی کنند، در حالی که در زیر رفتارهای ظاهراً «خونسرد» ممکن است اضطراب، تنهایی یا خشم حل‌نشده نهفته باشد.

درک ویژگی‌های روانی و رفتاری پسران در این دوره برای والدین اهمیت زیادی دارد. پسران معمولاً هیجانات خود را در قالب عمل یا رفتار نشان می‌دهند، نه از طریق بیان کلامی. بنابراین، ممکن است بروز خشم، بی‌حوصلگی، یا کناره‌گیری آن‌ها در واقع نشانه‌ای از استرس یا دل‌نگرانی باشد. والدین باید به جای تفسیری سطحی از رفتار، تلاش کنند ریشه هیجانی آن را تشخیص دهند و راه‌های سالم‌تر برای ابراز احساس را به آن‌ها بیاموزند.

چالش‌های معمول پسران نوجوان

۱. فشار برای تطبیق با نقش مردانگی سنتی

در بسیاری از جوامع، از پسران انتظار می‌رود قوی، رقابتی، مستقل و بدون وابستگی عاطفی باشند. این نوع باورها اگرچه ممکن است از نظر فرهنگی مقبول باشند، اما در عمل سبب می‌شوند پسران از بیان ترس، اندوه یا احساس شکست خودداری کنند و به جای گفت‌وگو، رفتارهای پرخطر یا پرخاشگرانه نشان دهند. آموزش والدین در جهت اصلاح مفهوم مردانگی و پذیرش طیف کامل احساسات انسانی در پسران نقش بنیادی دارد.

۲. نیاز به استقلال و کنترل رفتار

پسران معمولاً زودتر وارد مرحله‌ای می‌شوند که استقلال شخصی را مطالبه می‌کنند. تمایل به تصمیم‌گیری خودمختار و آزادی بیشتر طبیعی است، اما اگر بدون مهارت‌های خودتنظیمی و مسئولیت‌پذیری صورت گیرد، ممکن است رفتارهای پرخطر، بی‌نظمی تحصیلی یا تعارض خانوادگی را افزایش دهد. والدین باید با ارائه مسئولیت‌های تدریجی (مانند مدیریت زمان، کارهای شخصی یا تصمیم‌گیری‌های کوچک)، حس استقلال را در چارچوبی امن تقویت کنند.

۳. تمایل به فعالیت‌های فیزیکی و ریسک‌پذیری

مطالعات عصب‌شناسی نشان می‌دهد در دوران نوجوانی، بخش‌های مرتبط با تصمیم‌گیری و پیش‌بینی پیامدهای خطر در مغز هنوز در حال رشد هستند. بنابراین رفتارهای پرتحرک یا تمایل به خطرکردن در پسران تا حدی طبیعی است. با این حال، وجود نظارت والدین، گفت‌وگو درباره عواقب رفتارها و جایگزین‌سازی با فعالیت‌های بدنی مثبت (ورزش، هنر، کار گروهی) باعث کاهش این رفتارها می‌شود.

۴. چالش‌های هیجانی و فشارهای تحصیلی یا اجتماعی

پسران نوجوان ممکن است در مواجهه با شکست در مدرسه، انتقاد معلم، یا طرد از سوی همسالان، احساس خشم یا بی‌ارزشی کنند؛ اما اغلب قادر نیستند این احساسات را نام‌گذاری و بیان کنند. اگر والدین به این نشانه‌ها بی‌توجه باشند، احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه یا کناره‌گیری اجتماعی افزایش می‌یابد.

راهکارهای ارتباط مؤثر والدین با پسران نوجوان

۱- آموزش بیان احساسات

به پسران بیاموزید که احساسات انسانی—از ترس و غم گرفته تا خوشحالی و علاقه—نه تنها نشانه ضعف نیست بلکه بخشی از بلوغ روانی است. والدین می‌توانند خود الگوی رفتاری مناسبی باشند؛ مثلاً با گفت‌وگو درباره احساس خشم یا نگرانی‌های روزمره خود، به او نشان دهند که بیان هیجان طبیعی است. زمانی که پسر احساس کند قضاوت یا تمسخر نمی‌شود، احتمال بیشتری دارد احساسات خود را به زبان بیاورد.

۲- آموزش عملی مهارت‌های کنترل خشم و مسئولیت‌پذیری

کنترل خشم در پسران باید با روش‌های عینی آموزش داده شود: شناسایی علائم فیزیکی خشم (افزایش ضربان قلب، گرفتگی عضلات)، تمرین تنفس عمیق، گفت‌وگو پیش از اقدام، و یافتن راه‌های جایگزین مانند فعالیت ورزشی یا تخلیه غیرمخرب هیجان. همچنین باید به پسران مسئولیت‌هایی داده شود تا احساس قدرت و اعتماد به نفس‌شان در چارچوبی سازنده تقویت گردد—برای مثال، مشارکت در کارهای خانه یا تصمیم‌گیری درباره برنامه روزانه.

۳- ترویج احترام و رفتار اجتماعی سالم

اصول احترام به دیگران، پذیرش تفاوت‌ها و همدلی باید به صورت رفتاری و نه صرفاً کلامی آموزش داده شود. تجربه‌های تعاملی مانند گفت‌وگو، کار گروهی، یا شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه باعث درونی شدن احترام و همکاری می‌شود. والدین باید از سرزنش یا برخورد خشونت‌آمیز پرهیز کرده و به رفتار درست پاداش مثبت دهند.

۴- کاهش رفتارهای پرخطر از طریق گفت‌وگو و ارتباط فعال

به جای منع مطلق، والدین باید به گفت‌وگو پیرامون دلایل هیجان و ریسک بپردازند—مثلاً درباره هیجان رانندگی یا رقابت‌های ورزشی بحث کنند و پیامدهای آن را توضیح دهند. ارتباط مستمر، فعالیت جسمانی منظم و حمایت عاطفی والدین از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از مصرف مواد، خشونت و رفتارهای پرخطر هستند.

۵- تشویق به فعالیت‌های معنادار و تقویت هویت فردی

پسران نوجوان نیاز دارند احساس کنند برای چیزی تلاش می‌کنند و در حوزه‌ای از زندگی صاحب شایستگی‌اند. مشارکت در ورزش، هنر، مهارت‌های فنی یا پروژه‌های گروهی نه تنها تخلیه هیجانی را تسهیل می‌کند، بلکه تصویری مثبت از خود می‌سازد. والدین می‌توانند با حمایت، تشویق و نشان دادن علاقه واقعی به توانمندی‌های فرزندشان، این مسیر را تقویت کنند.

در مجموع، ارتباط والدین با پسران نوجوان باید بر پایه‌ی گفت‌وگو، پذیرش هیجانات، آموزش مهارت‌های رفتاری و تأکید بر مسئولیت‌پذیری شکل گیرد. پسرانی که در خانواده احساس امنیت عاطفی می‌کنند، به احتمال زیاد در بزرگسالی روابط سالم‌تر، مدیریت هیجانی بهتر و حس خودکارآمدی بالاتری خواهند داشت.

Cheng WY, Cheung RYM, Chung KKH. The role of family conflict and cohesion in adolescents' social responsibility: Emotion regulation ability as a mediator. *PLoS One*. 2024;19(1)

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):X–XX.