



خانم بهاره شیروانی
دانشجوی دکترای روانشناسی
مهارت های زندگی و فرزندپروری
مشاوره تلفنی روزهای چهارشنبه
از ساعت ۱۰ تا ۱۲

پسرم دچار بحران نوجوانی شده است

تصور آسیب ناپذیری یکی از مشکل ساز ترین تصورات نوجوانان است، به این معنی که آنها فکر می کنند حوادث برای دیگران اتفاق می افتد و برای آنها مشکلی پیش نمی آید و دیگر اینکه آنها فکر می کنند این دیگران هستند که آسیب و صدمه می بینند و یا منحرف می شوند و خودشان شکست ناپذیر هستند

طرز تفکر غیر منطقی است و او هم ممکن است مثل بسیاری از افراد دیگر دچار مشکلاتی شود.

اعتیاد به مواد مخدر

اعتیاد یکی دیگر از خطرات احتمالی دوران بلوغ است. همان طور که گفته شد، نوجوان به دلیل داشتن این طرز تفکر که صدمه نمی بیند و مثل دیگران معتاد نمی شود ممکن است وسوسه شود که برای یک بار هم که شده مواد مخدر را امتحان کند. اما مواد مخدر دارای وابستگی روانی بوده و همین مهمترین مسأله در تداوم اعتیاد و مانع ترک آن است. همچنین در وابستگی جسمانی تغییرات شیمیایی شدیدی در بدن اتفاق می افتد، به طوری که قطع ماده مخدر سبب بروز علائم و ناراحتی های جسمی می شود. بنا بر این باید نوجوان را آگاه کرد که بسیاری از کسانی که معتاد شدند، تصور می کردند که با یک بار مصرف معتاد نمی شوند، ولی غافل از این بودند که اگر بار اولی وجود نداشته باشد، بار دومی هم در کار نخواهد بود.

خود را بر انداز می کنند. گاهی چیزهایی را می بینند که با ذره بین نیز به سختی مورد توجه دیگران قرار می گیرد، همین طور یک نوجوان ممکن است وقت زیادی را برای لباس پوشیدن و یا مرتب کردن موهایش صرف کند. البته این رفتارها برای نوجوانان طبیعی است و آنچه نوجوان باید یاد بگیرد این است که دیگران آنچنان مشغول زندگی و کارهای خود هستند که فرصت کنکاش و زیر ذره بین بردن ظاهر و رفتار دیگران را ندارند.

تصور آسیب ناپذیری یکی دیگر از مشکل سازترین تصورات نوجوانان است، به این



نتیجه گیری

با توجه به این اینکه دوران نوجوانی دوره تغییرات شدید جسمی، روحی و اجتماعی برای نوجوان هست، آنچه می تواند خطرات احتمالی این دوره را کاهش دهد، داشتن یک رابطه سالم، دوستانه و عاطفی با والدین است بنا بر این والدین باید سعی کنند که زمانهایی را برای گذراندن وقت با نوجوان خود در نظر بگیرند تا از این طریق زمینه ای برای صحبت، همفکری و قرار گرفتن در جریان امور نوجوان فراهم شود تا او بتواند با راهنمایان و کمک والدینش این دوره حساس را به خوبی سپری کند.

معنی که آنها فکر می کنند حوادث برای دیگران اتفاق می افتد و برای آنها مشکلی پیش نمی آید و دیگر اینکه آنها فکر می کنند این دیگران هستند که آسیب و صدمه می بینند و یا منحرف می شوند و خودشان شکست ناپذیر هستند؛ به دلیل همین افکار نادرست ممکن است دست به کارهای نادرستی بزنند. مثلاً ممکن است فکر کنند من آنقدر قدرت دارم که با یکبار امتحان کردن فلان ماده مخدر معتاد نشوم و یا من با دیگران فرق می کنم و معتاد نمی شوم. ولی این طرز تفکر نوجوانان غیر واقعی است و باید نوجوان را از این افکار نادرست آگاه کرد. یعنی باید به آنها یاد داد که این

سوال: با سلام خدمت شما مشاور مهربان مجله بنده پسری دارم که در دوران نوجوانی قرار دارد و علاوه بر تغییرات روحی و جسمی دوران بلوغ در زمینه برقراری ارتباط با دوستانش هم دچار مشکلاتی شده است و احساس می کند که دوستانش او را بیشتر زیر نظر دارند، روی رفتارهای او حساب ویژه باز کرده اند و در کل دچار سوء تفاهم های رفتاری شده است که تصور می کنم می تواند برای او مشکلاتی را ایجاد کند یا حداقل در دوستی ها به دلیل تکیه بر تصور ذهنی منحصر به فرد بودنش با سر خوردگی های شناخته نشده ای روبرو شود. به همین منظور از حضور شما تقاضا دارم راهنمایی مان کنید با این مشکل خاص چطور کنار بیایم و چگونه رفتار کنیم تا در آینده با عوارض تلخ رفتاری او روبرو نباشیم.

زینب علوی - سمنان

خطرات شایع دوران نوجوانی

پاسخ: با سلام خدمت شما مادر مهربان، البته مجموعه تغییرات جسمی، روحی و روانی دوران بلوغ، نوجوانان را در معرض برخی از خطرات و گاهی لغزشهای جدی و خطرناک قرار می دهد. ولی با شناخت این مشکلات و خطرات و نحوه صحیح برخورد با آنها می توان این مرحله پر آشوب زندگی را به خوبی و با موفقیت پشت سر گذاشت. به همین منظور در زیر به بعضی از این مشکلات اشاره می شود:

توهمات و باورهای غلط

دو ویژگی فکری طبیعی اما خطرناک دوران نوجوانی عبارتند از، خود مرکزیت و تصور آسیب ناپذیری خود.

خود مرکزیت به این معنی است که بیشتر نوجوانان در اوایل بلوغ تصور می کنند که زیر ذره بین دیگران بخصوص هم سن و سالان خود هستند و به همین دلیل وقت زیادی را صرف تفکر در مورد خصوصیات ظاهری خود می کنند و در هر زمانی که فرصت داشته باشند جلوی آینه

خانم محبوبه بلان
مشاوره پیش از ازدواج، زوج درمانی و مشاوره فردی مشاوره تلفنی یکشنبه ها
از ساعت ۱۰ تا ۱۳



روانشناس بالینی

آقای علی نظیف
کارشناس مشاوره تحصیلی از پایه تا کنکور مشاوره تلفنی دوشنبه ها از ساعت ۱۰ تا ۱۱ مشاوره حضوری با هماهنگی قبلی



تحصیلی

خانم الهام سادات طباطبایی
وکیل پایه یک دادگستری کارشناس ارشد حقوق خصوصی مشاوره تلفنی چهارشنبه های اول هر ماه از ساعت ۱۳ تا ۱۴



حقوقی