

ایجاد سازگاری در نوجوانان

راهکارهای عملی برای کمک به فرزند نوجوان خود در اتخاذ تصمیمات درست



" زمانیکه پدرم مرا هنگام بازی در مدرسه تماشا می کند، واقعاً این موضوع برای من خیلی اهمیت و ارزش دارد."

- پسر 15 ساله



" شاید من تا حالا به اندازه کافی بزرگ شده باشم، اما هنوز دوست دارم وقتم را با خانواده ام بگذرانم."

- دختر 14 ساله

Building Resilient Youth Farsi 2011 PH1104DS086



هنگام صحبت با نوجوان خود، نکات زیر را در نظر داشته باشید:

1. به آنچه که می گوید، خوب گوش کنید.

سعی کنید از طریق تبادل نظر آشکار و باز با او ارتباط مثبت برقرار کنید. با گوش دادن به حرفهای او را تشویق به صحبت کنید. از او بخواهید تا ایده هایش را با شما در میان بگذارد - حتی اگر با ایده های شما متفاوت باشند. با انجام این کار، ممکن است تمایل بیشتری داشته باشد تا با شما در مورد اینکه با چه کسی (کسانی) اوقات خود را سپری می کند، به کجا می رود و چگونه در حفظ امنیت خود برنامه ریزی می کند، صحبت کند.

2. تلاشها و موفقیتهای او را تحسین و به ویژگیهای فردی او احترام بگذارید.

نوجوانان خود را برای انجام کارهای خوب اعم از گرفتن نمره خوب، کمک در منزل، بیان احساسات خود از طریق کار هنری، بهره وری و لذت از انجام یک ورزش یا سرگرمی تحسین کنید. هنگام تشویق مشارکت آنها در امور خانوادگی، مدرسه و جامعه به آنها کمک می کنید تا حس مثبتی در خود ایجاد کنند. تجلیل از موفقیتها و دست آوردهای آنها نیز نشانگر احترام و ارع گذاری شما به شخصیت آنهاست.

3. نوجوان خود را در مورد نحوه رفتار او با خودتان آگاه سازید.

نوجوانان در مورد نحوه رفتارشان به راهنماییهای روشن و واضح نیاز دارند. با آنها در مورد انتظار خود صحبت کنید. در زمان رعایت نکردن قوانین خانوادگی، آنها را در تصمیم گیری درباره پیامد و نتیجه عادلانه دخیل سازید.

4. سعی کنید خودتان سرمشق خوبی باشید.

نوجوانان مدام نحوه رفتار شما را تماشا و گوش می کنند. در مورد مصرف الکل، مواد مخدر و همچنین مواردی مثل قماربازی و بازیهای شرط بندی خود احساس مسئولیت داشته باشید. روابط فردی خود را سالم نگه دارید. بخاطر داشته باشید که هیچکس کامل نیست! هم شما و هم فرزندان مرتکب اشتباه می شوید و استفاده از فرصتهای یادگیری می تواند ارزشمند باشد.

چگونه می توانید به نوجوان خود در رابطه با تصمیم گیری درست کمک کنید؟

سبب نوجوانی می تواند هم برای نوجوانان و هم برای والدین هر دو چالش برانگیز باشد، چرا که این دوران با تغییرات جسمی، عاطفی و اجتماعی توأم می باشد.

هنگامیکه شما بعنوان پدر یا مادر عقاید و باورهای نوجوانان را طبق ارزشهای خودشان حمایت می کنید، می توانید در مقابله با چالشهای زندگی، پندگیری از اشتباهات و ایجاد "سازگاری" به آنها کمک کنید.

سازگاری چیست؟

"سازگاری" مهارتی است که بتوان خونسردی و آرامش خود را در شرایط دشوار حفظ و دوباره بدست آورد و هنگام روبرو شدن با مشکلات زندگی تصمیمات درست و منطقی اتخاذ نمود.

تحقیقات نشان می دهد که جوانان سازگار به احتمال کمتر در رابطه با مصرف الکل، دخانیات، مواد مخدر و شرکت در گروههای ارادل و اوپاش، قماربازی، بازیهای شرط بندی و سایر رفتارهای زاینخش بالقوه، دچار مشکل و دردسر میشوند.

چگونه می توانید به نوجوان خود کمک کنید تا در این مسیر باقی بماند؟

شما می توانید نقش مهمی را در کمک به نوجوان خود بعهده داشته باشید، تا با انجام روشهای مثبت مثل تغذیه سالم، فعالیت بدنی و خواب کافی از عهده مشکلات برآید.

اگر فکر می کنید نوجوان شما با مشکلی روبرو شده است، به او بفهمانید که طرفدار او و مایل به حمایت از او هستید.

" اگر هنگام ترک خانه مادرم بمن یک لیخند بزند، در طول روز احساس بسیار بهتری خواهم داشت."

- پسر 15 ساله

" گرچه من اشتباهات زیادی را مرتکب می شوم، اما در زمان انجام آنها از والدینم انتظار دارم که بجای قضاوت و تنبیه کردن، بمن کمک کنند تا از اشتباهاتم درس بگیرم."

- دختر 17 ساله

