

# با نوجوان خود چگونه رفتار کنیم؟

«خند توصیه تربیتی برای والدین»

## آنچه والدین باید بدانند

- ۱- ارتباط با نوجوانان ، دو طرفه است . والدین نباید فقط با نصیحت یا امر و نهی بخواهند نوجوان را تحت نفوذ و کنترل خود درآورند . بلکه باید زمینه را فراهم نمایند تا آنها نیز فعالانه بحث و تفکر کنند و به نتیجه مورد نظر برسند .
- ۲- نوجوانان ، به رابطه ای صمیمانه ، مطمئن و امن نیاز دارند و دوست دارند والدین ، آن را درک کنند . علت احساسات و رفتار

آن ها را بشناسند و در برابر اشتباهات و خطاهای آنان صبورانه و منطقی برخورد نمایند .

۳- با دقت گوش دادن به حرف های نوجوان . پذیرفتن و تشویق رفتارهای مطلوب او ، فراهم کردن فرصت هایی برای ابراز وجود و خود نمایی نوجوان و عدم تمسخر و سرزنش او از نشانه های برقراری رابطه ای انسانی و سالم با نوجوان است .

۴- در طول شبانه روز ، زمان کافی و مناسب برای برقراری ارتباط با فرزند نوجوان خود در نظر بگیرید . بعضی از اوقات لازم است برای دیدن یک فیلم سینمایی ، قدم زدن در پارک ، خرید رفتن ، ورزش کردن و مشاهده یک مسابقه ی ورزشی و غیره ساعاتی را با او بگذرانید . این موقعیت ها فرصت خوبی است که نوجوان با شما درد دل کند و احتمالاً درباره ی مسائل خصوصی به طور مستقیم یا غیر مستقیم از شما سؤال کند .

۵- مشورت کردن با نوجوان ، سهیم کردن او در برنامه ریزی زندگی خانوادگی ، توجه به نیازها و علایق او ، توجه به اوقات فراغت وی و نظایر آن ، همگی نشانگر احترام گذاشتن به نوجوان است .

۶- برای درک متقابل و تفاهم بین والدین و فرزندان ، لازم است که انتظارات والدین متناسب با توانایی ها و محدودیت های ویژگی های فرزندشان باشد . توجه به این نکته ، به کاهش مشکلات بین والدین و نوجوانان کمک می کند .

۷- از مقایسه های نادرست فرزندان با دیگران ، پرهیز شود و به اصل تفاوت های فردی و نیز منحصر به فرد بودن شخصیت هر انسان ، توجه جدی گردد .

۸- والدین باید تلاش کنند نه تنها خودشان الگوهای شایسته ای برای فرزندشان باشند ، بلکه نوجوان خود را با الگوهای شایسته دیگر نیز آشنا نماید. و درباره زندگی ، ویژگیها و

رفتار های مردان و زنان بزرگ با همدیگر صحبت کنند .

۹- وقتی فرزندان شما خسته یا بی حوصله اند از آن ها نخواهید کاری انجام دهند . در این شرایط طبیعتاً پاسخ نوجوان به درخواست شما منفی خواهد بود .

۱۰- به وعده هایی که به فرزندان می دهید عمل کنید و از این راه وفای به عهد را به آنان بیاموزید .

۱۱- از ایجاد زمینه هر گونه کشمکش ، تعارض و تنش در محیط خانواده جلوگیری کنید و هیچگاه در حضور نوجوان به مجادله و پرخاشگری نپردازید .

۱۲- با فرزندان رابطه ای متعادل ، منطقی و توأم با صمیمیت و تفاهم برقرار کنید .

۱۳- بین خود و فرزند نوجوانتان رابطه ای ایجاد کنید که او بتواند آزادانه احساسات ، اضطراب ها و نگرانی های خود را بدون

احساس ترس و یا طرد شدن با شما در میان گذارد .

۱۴- یک نگاه محبت آمیز یا یک نوازش مهربانانه معجزه می کند و رفتار نوجوان را به سوی خلاقیت و خیر و نیکی تغییر جهت می دهد .

بیت کمال

## با نوجوان خود چگونه رفتار کنیم؟

تنظیم از:

واحد مشاوره

دبیرستان دوره اول متوسط