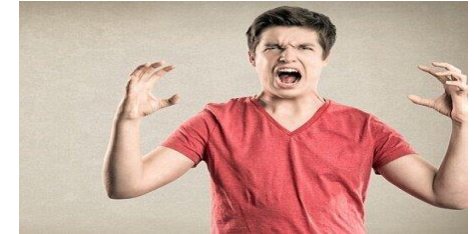


چگونه با نوجوان عصبی برخورد کنیم؟

کنیکهای برخورد با نوجوان عصبی



در حالی که تربیت و برخورد با نوجوان پرخاشگر و عصبی برای والدین بسیار طاقت فرسا است، چندین مرحله کلیدی وجود دارد که والدین می توانند برای کاهش مشاجره و فشار در خانه انجام دهند. نوجوانان فاقد بلوغ و ثبات عاطفی هستند و بنابراین به طور قابل توجهی به والدین خود متکی هستند.

بهترین کاری که والدین می توانند انجام دهند این است که از نوجوان خود در خانه حمایت لازم را به عمل آورند و به دنبال درمانگر متخصص باشند تا به نوجوان نحوه مدیریت احساسات خود را بیاموزد.

۱- برای نوجوان پرخاشگر خود مرزها و انتظارات ایجاد کنید

نوجوانان پرخاشگر و عصبانی به قوانین واضحی احتیاج دارند که در صورت زیر پا گذاشتن آنها با پیامدهای مشخصی مرتبط باشد. این قوانین و انتظارات را در زمان آرامش ایجاد کنید. با نوجوان خود صحبت کنید تا آنها بدانند در صورت تخلف از قوانین گفته شده، انتظار چه چیزی را داشته باشند. به نوجوان خود توضیح دهید که این قوانین برای ایمن نگه

داشتن او است. عشق خود را به فرزند خود ابراز کنید. همه ی نوجوانان حتی آنهایی که بسیار پرخاشگر هستند نیاز دارند بدانند که والدینشان آنها را دوست دارند و به آنها اهمیت می دهند.

۲- با نوجوان خود صحبت کنید

صحبت کردن و برقراری ارتباط با نوجوان هنگام طغیان و مشاجره عملی دشوار برای والدین می باشد. بنابراین، در زمانی که به صلح رسیده اید یا عصبانیت نوجوان فروکش کرده است، سعی کنید در مورد آنچه واقعاً آنها را آزار می دهد با نوجوان خود صحبت کنید. اگر نوجوان مایل به صحبت کردن است، او را قضاوت نکنید و وارد فاز نصیحت نشوید. تنها به حرف های او بدون اینکه عصبانی شوید، گوش فرادهید.

۳- سبک زندگی سالم را ترویج دهید

سبک زندگی سالم با ورزش روزانه، تغذیه سالم و خواب مناسب را در خانه ترویج دهید. ایجاد لایف استایل سالم مانند تنظیم زمان وعده های غذایی و خواب منظم، ورزش روزانه به پرورش رفتار خوب در نوجوانان کمک می کند.

بیشتر از همه، مطمئن شوید که نوجوان شما به اندازه کافی می خوابد. کم خوابی می تواند استرس، نوسانات خلقی، تحریک پذیری را افزایش دهد و همچنین می تواند مشکلاتی در وزن، حافظه، تمرکز و تصمیم گیری ایجاد کند. همه نوجوانان باید بین ۸ تا ۱۰ ساعت بخوابند. برای دستیابی به این هدف، بسیاری از والدین اجازه نمی دهند نوجوان دو ساعت قبل از خواب استفاده کنند.

۴- استفاده از تکنولوژی را محدود کنید

محدودیت استفاده از تکنولوژی نباید فقط به زمان خواب مربوط شود. استفاده بیش از حد از فناوری، رسانه های اجتماعی یا تماشای فیلم برای تمام نوجوان ناسالم است. نگاه کردن طولانی مدت به صفحه ی نمایش گوشی و کامپیوتر، بر خواب شما تاثیر منفی می گذارد و همچنین باعث تحریک پذیری نیز می شود. والدین باید استفاده از فناوری نوجوان خود را زیر نظر داشته باشند تا مطمئن شوند از برنامه های تلویزیونی، بازی های ویدئویی، فیلم ها و موسیقی خشونت آمیز استفاده نمی کنند زیرا احتمال بروز پرخاشگری و رفتارهای خشونت آمیز را افزایش می دهد.

۵- نوجوان خود را برای یافتن سرگرمی تشویق کنید

سرگرمی ها می توانند به نوجوانان در مدیریت احساسات منفی خود کمک کنند. بزرگسالان باید پسر یا دختر خود را تشویق کنند که در سرگرمی ای که به عنوان راهکاری برای عصبانیت عمل می کند شرکت کنند. این سرگرمی ها می تواند ورزش، وزنه برداری، روزنامه نویسی، موسیقی، یوگا، ذهن آگاهی و مدیتیشن، آشپزی، هنر و اسب سواری باشد.

۶- برای نوجوان پرخاشگر، الگوی مناسبی باشید

یکی از بهترین روش هایی که والدین می توانند به نوجوانان خود الگوهای مقابله سالم و تنظیم احساسات را بیاموزند، این است که خود از این الگوهای سالم پیروی کنند. هنگامی که نوجوان شما شروع به عصبانیت می کند، مطمئن شوید که واکنش های سالم و مناسب نشان می دهید و تا آنجا که

ممکن است حتی زمانی که نوجوان شما بسیار سخت و پرخاشگر است آرام و منطقی باشید،

۷- از نوجوان خود انتظارات منطقی داشته باشید

مغز یک نوجوان تا اواسط دهه ۲۰ به طور مداوم در حال توسعه و تغییر است. بنابراین، مغز نوجوان اطلاعات مختلف را از جمله نحوه مدیریت احساسات و تصمیم گیری بسیار متفاوت پردازش می کند. هورمون های دروان بلوغ همه چیز را پیچیده تر می کنند. در حالی که این عوامل نباید بهانه ای برای رفتارهای بد باشند، اما مهم است که والدین این تفاوت های بیولوژیکی را در نظر داشته باشند و انتظار رفتار کامل و بدون نقص نداشته باشند.

از بسیاری جهات، نوجوانان هنوز در حال یادگیری هستند و عواقب آن ها تجربه ی یادگیری را برای کمک به رشد مغز و قضاوت آنها فراهم می کنند. والدین نوجوانان عصبانی باید متناسب با سن نوجوان و نه بیشتر از او انتظار داشته باشند.

۸- با نوجوان خود به طور مفید زمان بگذرانید

هر کودکی می خواهد بدون قید و شرط مورد محبت و پذیرش والدین خود قرار گیرد، حتی زمانی که این نیاز را از خود نشان نمی دهد. برای گذراندن وقت مفید با نوجوان خود به انجام فعالیتی بپردازید که از آن لذت می برد. در این مدت، فقط روی دوست داشتن، اعتبار بخشیدن و مثبت اندیشی نسبت به نوجوان و نقاط قوت او تمرکز کنید. به آنها اطمینان دهید که چه در گفتار و چه در عمل آنها را دوست دارید. حتی اگر یک نوجوان نسبت به شما عصبانی یا منفی باشد، احتمالاً در اعماق وجودش احساس می کند که دوست نداشتنی و ناامن است. به نوجوان خود توجه بی چون و چرا

کنید تا به او اطمینان دهید که دوستش دارید و به آن اهمیت می دهید.

سبک کمالی

چگونه با نوجوان عصبی برخورد کنیم

تکنیک های برخورد با نوجوان عصبی

تنظیم از:

واحد مشاوره

دبیرستان دوره اول متوسطه علمی