

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



راهکارهایی برای مواجهه با چالش‌های دوران نوجوانی و بلوغ



واقعیت این است:

در مواجهه با نوجوان این ما هستیم که باید
تغییر کنیم.

شاه کلید تغییر صبوری است.



برای برقرار ارتباط با نوجوانان باید به این مطلب آگاه باشیم که هر ارتباطی، ارتباط ارزشمند محسوب نمی شود. رابطه ای به اصلاح امور خواهد انجامید که در **سطح بالایی از اعتماد** شکل گرفته باشد. برای توضیح سطح اعتماد موجود در رابطه نیازمند شناخت روابط با کیفیت های متفاوت هستیم.



انواع رابطه از نظر کیفیت

پرنده - پرنده

پرنده - بازنده

مشارکتی
تحمیلی

❖ رابطه برنده - بازنده:

در یک طرف یک نفر **قدرت** دارد و طرف دیگر در موضع **ضعیف تر** است. حرف، حرف مقتدر است و نظر طرف ضعیف شینده نمی شود. مثال: بیشتر رابطه های والد - فرزندی چند نسل قبل تابع این رابطه بودند.

❖ رابطه برنده - برنده:

در این سطح از رابطه، هر دو طرف سعی دارند، **با تکیه بر احترام**، رابطه ای متعادل برقرار کنند. این احترام مانع از رفتار ناشایست می شود و باعث شکل گیری **رابطه همدلانه** خواهد شد. این رابطه برای زمانهایی است که بحرانی رخ نداده است اما قدرت آن آنقدر بالا نیست که در مقابل بحرانهای سنگین دوام بیاورد.

❖ رابطه تعامل مشارکتی:

رابطه ای که هر دو طرف سعی در تقویت آن دارند و وقتی مشکلی پیش می آید **هر دو طرف** سعی می کنند، مسئله را از نگاه طرف مقابل ببینند و به راهکار درستی دست پیدا کنند. لزومی ندارد هیچ یک از طرفین از نظر خود صرف نظر کنند، بلکه باید راهکاری پیدا کنند که نظر هر دو با کمی تغییر در آن لحاظ شده باشد.

هر قدر **سطح اعتماد روابط** ما بالاتر باشد، پیشتر امکان دارد، راه حلی را پیدا کنیم که هم نظر ما را تأمین کند و هم نظر طرف دیگر را.

رابطه **تعامل مشارکتی** هنر انسانهایی است که در مسیر بلوغ قرار گرفته اند.

ما می توانیم در مقابل پی احترامی
نوجوانمان، **تغافل** کنیم، یعنی خود
را عمداً به ناآگاهی پرنیم، یا هر وقت
نوجوان موضوعی برخلاف نظر ما
عنوان کرد، به جای اینکه وارد تقابل
شویم بگوییم: «چه خوب! تو این
قضیه رو از جنبه دیگه ای می بینی»





رابطه مؤثر با نوجوان وابسته به میزان پر بودن حساب
عاطفی مان است.

❖ برای تقویت حساب عاطفی بین ما و نوجوان نیاز داریم هر روز آن را شارژ کنیم.

❖ کودک شادابی که غرق در عشق و محبت ما بوده، با ورود به نوجوانی همه چیز از خاطرش می رود، متوقع و حساس می شود و منتظر تأیید هر روزه ماست. اما جای نگرانی نیست. این دوران گذراست و خاطرات روزهای خوش کودکی مجدداً بازیابی می شوند.



همه ما باید بدانیم هر دستور به نوجوان، یا هر نصیحت پی
مورد، مساوی است با برداشت از حساب عاطفی

گفتگوهای معمول خود با نوجوانمان را در یک روز در نظر بگیریم:

- اتاقتو تمییز کن.
- باشو پرو حموم.
- چرا نمی ری موهات رو کوتاه کنی.
- پرو بشین سر درست.

حساب عاطفی اعتبار ما در نزد نوجوان ماست. اعتباری که بود و نبودش، تعیین کننده اعتماد نوجوان ما به ما و همراهی او با ما خواهد بود. حساب عاطفی والد برای به فعل درآوردن **استعدادهای فراوان بالقوه** وجود نوجوان ضروریست و این یعنی پر کردن و پر نگه داشتن حساب عاطفی، یک **اولویت** است.



راهکارهایی برای تقویت حساب عاطفی ما و نوجوانمان

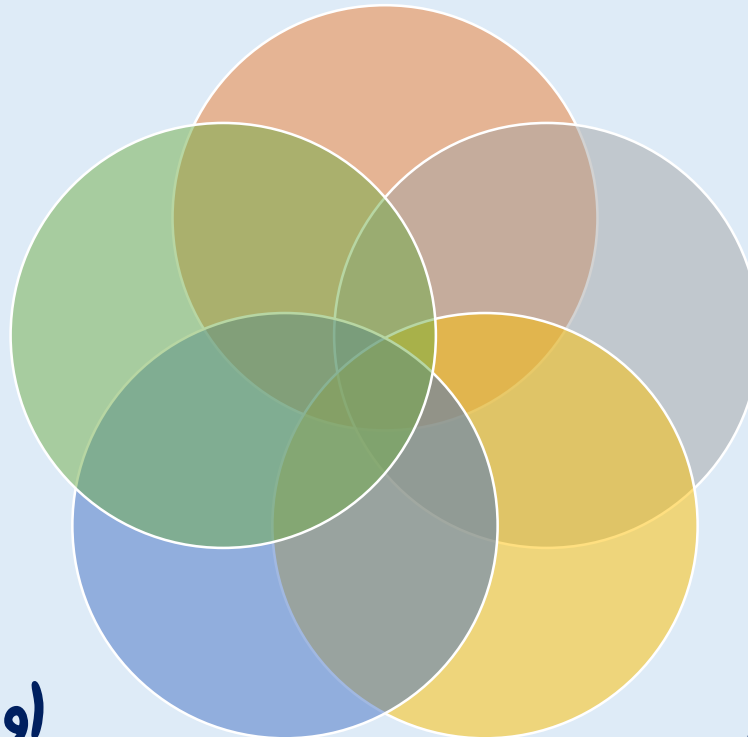
با زبان به او
محبت کنیم

با او صادق
باشیم

توهین نکنیم

او را درک کنیم

دستور ندهیم



نباید به نوجوان **توهین** کرد

○ باید جلوی نشستی حساب مان را بگیریم. ما با هر بار عصبانی شدن و از گوره در رفتن، از حساب عاطفی مان برداشت می کنیم.

○ اولین کار استغاده نکردن از صحبت های منفی است.

○ هرگز به نوجوان نباید توهین کنیم، حتی وقتی رفتار غلطی از او سر زده است.

○ هیچ مشکلی را پیدا نمی کنیم که با توهین کردن، برطرف شود.

نیاید به او دستور داد



- نباید دستور دهیم، چون در بلند مدت نتیجه نمی گیریم. چون دستورهای پی در پی، علاوه بر خالی کردن حساب عاطفیمان، نوجوان را وارد مرحله **پی تفاوتی** و یا **لجبازی** می کند.
- شیوه های وادار کردن نوجوان به انجام مسئولیت، استفاده از روش های **تعاملی مشارکتی** است. باید از او نظر بخواهیم کدام مسئولیت را قبول می کند.
- در مواقعی که مجبور به دادن دستور بودیم رعایت نکات زیر الزامی است:
 - (۱) از دادن دستورات پی مورد پرهیزیم.
 - (۲) در بیشتر مواقع به جای دستور شرایط را توصیف کنیم.
 - (۳) از جملات کوتاه استفاده کنیم.
 - (۴) درخواست از نوجوان بهتر است در غالب سوال باشد.
 - (۵) لطفا و متشکرم ورد زبان باشد.

باید او را درک کرد



- برای درک نوجوان لازم است بتوانیم مسائل را از نگاه او ببینیم و به این منظور باید کنار هم باشیم. اگر می خواهیم درک شویم باید اول درک کنیم.

- مهارت خوب گوش دادن می تواند ما را در درک نوجوان یاری کند.

سطوح گوش دادن



سطح اول: گفتگویی در جریان است که اصلاً شنونده به آن توجه نمی‌کند.

سطح دوم: شنونده وانمود می‌کند که گوش می‌کند. اما به جای درک طرف مقابل به دنبال آماده کردن مطالب خودش است تا حرف خود را به کرسی بنشاند. (من میدونم چه حسی داری منم تجربه مشابهی داشتم ام، بذار برات بگم).

سطوح گوش دادن

سطح سوم: شنونده به طور کامل می‌شنود و بر واژه‌ها تمرکز دارد. (شنیدن انعکاسی) چون بعضی از جملات گوینده باید تکرار شود تا مطمئن شود به او گوش می‌دهیم.

سطح چهارم: با تمام وجود گوش داده و با فرد گوینده احساس همدلی می‌شود. شنونده متمرکز و مهربان است. مفهوم کلمات بیان شده را می‌توان بازگو کرد. تنها این نوع گوش دادن حساب عاطفی‌مان را پر می‌کند.

✓ گاهی نوجوان، فارغ از آنچه که به زبان می آورد به دنبال **پاز کردن راهی برای ارتباط** است.

✓ ابتدا باید او را درک کنیم و از هر گونه نصیحت و قضاوت دوری کنیم.

✓ نباید قبل از درک کردن **پیشنهاد و یا نظردان** را بیان کنیم.

✓ اگر نوجوان مایل به صحبت کردن با ما بود **عاشقانه و بدون قضاوت** به حرفهایش گوش دهیم.

✓ باید از قبل تمرین کنیم اگر وسط بحث، نوجوانمان حرفی زد که باب میلمان نبود، از **کوره در نرویم** و کارها را خراب نکنیم.

✓ **پیاپی سکوت** را تمرین کنیم.

✓ هیچگاه سعی نکنیم با گفتگوی همدلانه **نوجوان را تغییر دهیم**. فقط شنونده واقعی باشیم و در صورت نیاز به صورت خیرخواهانه و مهربانانه نظردان را بگوییم.

✓ اگر **نظر خیرخواهانه** ما را نپذیرفت محبتمان را از او دریغ نکنیم.

✓ مهربان و مقتدر در **کنارش پمانیم**. بگذاریم بفهمد خودش و زندگی اش چقدر برایمان مهم است.

✓ اگر خواسته مهمی داریم **شفاف، مهربان و محترمانه** می توانیم آن را در نامه ای بنویسیم و با یک گل تقدیمش کنیم. در نامه نباید دستور داد فقط شرایط را باید توصیف کنیم.

مثال:

➤ می دونم مدرسه رختن و انجام تکالیف مدرسه وقت و انرژی زیادی از تو می گیره (توصیف شرایط او و نشانه درک ما از شرایط ویژه اوست)

➤ اگر بتونی زمانی رو برای کمک به کارهای فونه اختصاص بدی، هم کمتر خسته می شم و هم فونمون زیباتر و دوست داشتنی تر می شه. (توصیف شرایطی که همکاری او به وجود خواهد آورد).

➤ چه راهی به نظرت میرسه که تو خسته نشی، ازیت نشی، ولی تو کارهای فونه به من کمک کنی؟ (هنر بیان خواسته ها بدون دستور)

با او صادق باشیم

صداقت و درستکاری اساس ایجاد اعتماد و پر کردن حساب عاطفی را شکل می دهد. اگر نوجوان در رفتار ما دورویی ببیند به ما پی اعتماد می شود.

با زبان به او محبت کنیم

با توجه به مطالب کتاب پنج زبان عشق نوجوان چپمن می توان زبان محبت نوجوانمان را بیاییم و با آن زبان به او محبت کنیم.

دکتر چیمز زبانهای محبت را به ۵ دسته کلی تقسیم کرده است:

هدیه دادن

تمرکز

تمجید

تماس فیزیکی

خدمت

زبان تمجید

- به طور کلی نوجوانی مرحله ای است که فرد در آن بیش از هر زمان دیگری به عبارات **تأیید کننده** نیاز دارد.
- استفاده از **جملات ساده محبت آمیز** در برخورد با این نوجوانان ضروری است. به عبارتی حس شنوایی او بیش از سایر حسها محبت را درک می کند.
- شنیدن جمله **(دوستت دارم)** از زبان پدر و مادر حق نوجوان است.
- باید **موارد قابل تمجید** را دید و از سایر موارد اغماض کرد.
- یکی از دلایل استفاده نکردن والدین از زبان تمجید این است که می ترسند اگر برای تغییرات کوچک زبان به تمجید بگشایند فرزندشان از همین مقدار تلاشی که کرده راضی شود و بیشتر تلاش نکند. این تفکر، تفکر غلطی است. تشویق عامل تقویت کننده است و موجب تکرار رفتار می شود.

زبان تمرکز

- یعنی نوجوان دوست دارد، یک وقتی شما فقط روی او و رابطه با او متمرکز شوید.
- شما برای تکلم به این زبان، باید بتوانید وقت اختصاصی برای او بگذارید و زمانی را برای گذراندن وقت بانوجوان خود صرف کنید.
- لیستی متشکل از فعالیت های متنوع برای صرف وقت بانوجوانی که زبان محبتش تمرکز است:
 - قدم زدن در پارک
 - رفتن به سینما
 - آشپزی یا تهیه دسر
 - بازدید از نمایشگاه کتاب
 - حضور در استادیوم فوتبال
 - رفتن به باشگاه ورزشی

زبان هدیه دادن

- هدیه نباید لزوماً گران قیمت باشد.
- هدیه دادن بهترین پس اندازی در رابطه عاطفی با نوجوانتان است.
- هدیه ای انتخاب کنید که هم مورد علاقه نوجوانتان باشد و هم اینکه خیلی گران نباشد.
- شرط تأثیر گذاری هر زبانی، از جمله هدیه دادن، ایجاد جوی آرام، محترمانه و مهربانانه در خانه است.

زبان خدمت کردن

- محبت از نظر بعضی از نوجوان ها مقدار خدمتی است که از دیگران دریافت می کنند.
 - محبت شما را در کارهایی خواهد دید که برایش انجام می دهید.
 - یک مادر خانه دار ممکن است فراموش کند، همین کارهای روزانه ای که ممکن است، خودش به علت بزرگ منشی، معمولی بداند، چه تأثیر بلند مدتی خواهند داشت.
 - این کار در خانه نوعی ابراز عشق است. عشقی که امنیت می آورد و انسانها را در مسیر رشد و تعالی، بالا می برد.
 - شرط تأثیر زبان خدمت ارائه آن با میل و رغبت و با احساسی مثبت است.
- (۱) خدمت را نباید به انجام کاری از جانب نوجوان مشروط کرد.
 - (۲) در ارائه خدمت نباید آقدر زیاده روی کرد که نوجوان را لوس و متوقع بار آورد.
 - (۳) نباید به نوجوان اجازه بهره کشی در ارائه خدمت داد. (اگه منو دوست پس...)

زبان تماس فیزیکی

- استفاده از این زبان نیازمند آگاهی از زمان، مکان و شیوه مناسب به کارگیری آن است.
- نوجوان هایی که زبان محبتشان تماس فیزیکی است از نوازش شدن و تماس های فیزیکی محترمانه استقبال می کنند.
- تلاش برای برقراری تماس فیزیکی بانوجوانی در حال عصبانیت، مثل تلاش برای تماس فیزیکی با یک شیر زخمی است. جراتش را دارید امتحان کنید.
- در بسیاری از مواقع نوجوانی که زبان محبتش تماس فیزیکی است وقتی بغلش می کنید می گوید «نکن خوشم نمیاد» علت این است که چون در کودکی با این زبان صحبت کرده اید ، حالا بزرگتر شده و این مدل تماس را بچه گانه میداند.
- **زبان محبت در کودکی و نوجوانی تغییر نمی کند** و در صورت ارضای کامل یک زبان، زبان محبت دوم فعال می شود.

وقتی زبان عشق فرزند خود را پیدا کردیم باید سعی کنیم با همان زبان به او محبت کنیم، باین کار در عمل به او نشان می دهیم که به مسائل مورد علاقه و امور مهم او احترام می گذاریم و به مسائل کوچک اهمیت می دهیم.

فراموش نکنیم نوجوان ما قلبی شکننده و حساس دارد. حتی اگر ظاهر عبوس و احمویی به خودش گرفته باشد.

به یاد کارتون معاون کلانتر: پشت اون ستاره قلبی از طلا داره

چگونه از مهارت‌هایی که آموخته ایم استفاده کنیم؟

تصویر سازی کردن



❖ ما می توانیم برای تمرین این مهارتها، آنها را بارها و بارها **مجسم کنیم**.

❖ در جایی آرام بنشینیم و آخرین باری که با فرزند نوجوانمان به مشکل برخوردیم را به یاد بیاوریم. سعی کنیم **تمام جزئیات را در ذهن خود بازسازی کنیم**. حتی لباسی که بر تن داشته ایم و یا لباس فرزندمان، چهره او و هر چه با جزئیات بیشتری تصاویر را بازسازی کردیم تجربه عمیق تر و مؤثرتری خواهیم داشت.

❖ در این تصویرسازی سعی کنیم، **بی احترامی نوجوانمان را نادیده بگیریم** و خود را به نشنیدن بزنیم. مطمئناً این کار بهتر از جنگیدن با فرزندمان است.

با تکرار در تصویرسازی می توانیم در شرایط واقعی هم رفتار درستی را نشان دهیم.

باید مهربان و صبور باشیم

➤ او را محروم از محبت خود نکنیم.

➤ کم نیاوریم و اصلاً فکر نکنیم حالا که ما با او مهربان بودیم او هم باید رفتار مؤدبانه ای داشته باشد.

➤ در صورت عدم تغییر رفتار وی ناامید نشویم.

➤ محبتمان را مشروط به رفتار او نکنیم. از این جملات استفاده نکنیم: دوستت دارم اگر نه نمرت بیست بشه. دوستت دارم اگر تو کارهای خونه کمک کنی. دوستت دارم اگر نماز بخونی. مشروط کردن مهربانی به برآورده شدن توقعاتمان این پیام را به او می دهد که تو ارزشمند نیستی و ارزشمندی تو در گرو انجام فرامین والدین است.

➤ اگر قرار است بچه ها رفتار بهتری داشته باشند رفتار ما باید تغییر کند.

➤ مهربانی بدون توقع یکی از مهمترین کارهاست. توقع نداشتن موجب می شود که بتوانیم عنان احساساتمان را به دست بگیریم.

با خانواده دوستان فرزندان آشنا شویم

- نوجوانی دورانی است که در آن، فرد بیشترین تأثیرپذیری را از **دوستانش** دارد.
- به دلیل رفتارهای جدید نامطلوب **انگشت اتهام به سمت دوستانش** نشانه نرویم؛ جوان از ما دورتر میشوند.
- سعی کنیم **با خانواده دوستانش آشنا شویم** و مقررات گروهی با هماهنگی خانواده ها مثلاً برای تعیین زمان بازگشت به خانه وضع کنیم.
- اگر ارتباط با خانواده دوستان نوجوانمان را حفظ کنیم در شرایطی که نیاز به مداخله ما دارد، هماهنگی ما با خانواده دوستانش کار را راحت تر می کند.

چرا برخی از نوجوانان به رفتارهای غلط روی می آورند؟

- توجه به نکات زیر ضروری است:
- نوجوان در بحرانی ترین سالهای عمرش به سر می برد.
- استرس شدید ناشی از تغییر جسمی سریع بلوغ در این دوره او را آزار می دهد.
- استرسهای روانی ناشی از لزوم انتخاب هویتی جدید و تلاش برای یافتن بهترین راه، شرایط خاص نوجوانی را رقم می زند.
- ناآگاهی والدین برای تعامل با نوجوان امروز و همچنین تغییر وضعیت خانواده ها نسبت به قبل را باید به موارد بالا افزود.

علت رفتارهای غلط نوجوانان

جلب توجه

قدرت طلبی

انتقام گیری

نمایش پی لیاقتی

• شدت ناراحتی حاصل از رفتار نوجوان را می توان به سه درجه تقسیم کرد:
ناراحتی کم، ناراحتی متوسط، ناراحتی زیاد

❖ اگر رفتاری باعث کمی ناراحتی در ما شد معمولا به منظور جلب توجه است.

❖ اگر شدت ناراحتی ما نه کم بود نه زیاد ، این رفتار بیشتر احتمال دارد که قدرت طلبی باشد.

❖ اگر رفتار آنقدر آزاردهنده باشد که به سختی بتوانیم مقابلهش صبر کنیم؛ به احتمال زیاد مربوط به انتقام جویی است.

به طور کلی در مواجهه با رفتار نوجوان، با هر علتی که انجام شود و هر سطحی از عصبانیت را که بوجود آورد باید به این موارد عمل کنیم:

• وارد **مقابله به مثل** و اذیت کردن نوجوان نشویم.

• رفتارهای غلط را **نادیده** بگیریم.

• هر رفتار درستی را که از او سر زد، **تقویت** کنیم.

• به جای تمرکز روی رفتار نوجوان **روی رفتار خودمان** متمرکز شویم.

• اگر علائم پدرفتاری پیش از حد و غیرقابل کنترل شد، تحت نظر روانپزشک بررسی کنیم آیا نوجوانمان **اختلال افسردگی** نوجوانی دارد یا خیر؟

علائم ناشی از
تغییرات در روحیه
نوجوان: ترس، غم،
پرخاشگری، اضطراب

رفتارهای منفعلانه:
ناتوانی در تصمیم
گیری، افکار خودکشی

علائم ناشی از طرز
تفکر نوجوان:
همیشه منتظر
اتفاقات بد است.

علائم جسمی: تغییر
در خواب، خوراک،
پرواز درد، کم
اشتهایی

علائم
افسردگی در
نوجوانان

مشكلات شائع نوجوانان



(۱) پیروی نکردن از ارزشهای و هنجارهای خانواده



۱) پیروی نکردن از ارزشهای و هنجارهای خانواده

- هنجار هر خانواده برخاسته از ارزشها و الگوی روابط انسانی است که توسط خانواده رعایت می شود.
- یکی از مسائل مهم دوران نوجوانی بازنگری اعتقاداتی است که تا به حال با آن بزرگ شده اند و تصمیم گیری در این باره است که آیا اعتقادات پدر و مادر در باره خدا و ارزش ها درست است و ارزش پذیرفتن دارد؟ **موضوع بازنگری عقائد** فقط مخصوص به کشور ما نیست.
- وقتی نوجوان از ما درباره اعتقادات سؤال می کند نباید **دست پاچه شویم**. باید جوابهای صادقانه و غیر عامرانه بدهیم و او را به بررسی بیشتر در این زمینه تشویق کنیم.
- اجازه بدهیم باب گفت و گو درباره شبهات ذهنی نوجوان باز بماند.

۱) پیروی نکردن از ارزشهای و هنجارهای خانواده

- اگر او را به خاطر پرسیدن این سوالات سرزنش کنیم یا در گفتگوها آرامش خود را از دست دهیم، برای پیدا کردن جواب سوالاتش به سایر منابع رجوع خواهد کرد؛ که شاید گمراه کننده باشد.
- او را به دلیل تبعیت نکردن از ارزشها **تحقیر نکنیم**.
- سعی نکنیم به زور و ارباب او را وادار به اطاعت از ارزشها کنیم.
- **صادق باشیم** و با پیدا کردن زبان محبت او، فضای امنی برایش محیا کنیم تا به نتیجه مطلوب برسد.

۲) همکاری نکردن در کارهای خانه



۲) همکاری نکردن در کارهای خانه

- به طور کلی ما وقتی می توانیم از نوجوان توقع داشته باشیم که در کارهای منزل کمکمان کند که **حساب عاطفی مان** پر باشد.
- اگر نوجوان به راحتی مسئولیت های خود را انجام نمی دهد؛ شاید به این دلیل است که ما فقط روی مسئولیتی که به او داده ایم متمرکز شده ایم و از کارهایی که به قول استفان کاوی حساب عاطفی مان را در رابطه با او پر می کند؛ چشم پوشی کرده ایم.
- هر بار دستور برای تمیز کردن اتاقش و پشت گوش انداختن توسط وی و داد و فریاد از جانب ما، موجب کاهش حساب عاطفی مان می شود.

۲) همکاری نکردن در کارهای خانه

- شرایط نوجوان را باید درک کنیم و به خاطر انجام ندادن کار خانه او را **تحقیر نکنیم**.
- مجبور کردن نوجوان به انجام کار در خانه، در بلند مدت نتیجه عکس دارد و موجب **مسئولیت گریزی** او می شود.
- ویلیام گلاسر عامل **کنترل بیرونی** را به عنوان یک عامل تخریب کننده روابط انسانی مطرح کرده است. که منجر به مسئولیت گریزی و تعارضات والد - فرزند می شود.
- در هرم مازلو مسئولیت پذیری در سطحی بالاتر از امنیت، احساس تعلق و عزت نفس است و این یعنی اگر می خواهیم نوجوانمان مسئولیت پذیری داشته باشد، لازمست، نیاز او به امنیت و احساس دوست داشته شدن را تا حد لازم برآورده نماییم و موجب تقویت عزت نفس او بشویم. او را دوست داشته باشیم و به او احترام بگذاریم.
- گذاشتن جلسات خانوادگی و **پرسیدن نظر نوجوان** برای انتخاب مسئولیت های خانه می تواند روش مؤثری باشد.

۳) درس نخواندن و عدم توجه کافی به انجام تکالیف مدرسه



۳) درس نخواندن و عدم توجه کافی به انجام تکالیف مدرسه

- ❖ باید مواظب باشیم که نقش معلم مدرسه را در خانه ایفا نکنیم. چون رابطه والد - فرزندی را با چالش جدی مواجه می کند.
- ❖ بگذاریم تا حدودی عواقب توجه نکردن به تکالیف مدرسه را بچشد.
- ❖ بگذاریم معلم به دلیل انجام ندادن تکالیف مؤاخذه اش کند و نقش سپر را ایفا نکنیم.
- ❖ باید استعداد نوجوانمان را کشف کنیم؛ ببینیم در آن زمینه درسی یا تحصیلی استعداد دارد یا خیر؟
- ❖ فرزند ما نباید در همه چیز موفق باشد، به استعدادهایش توجه بیشتری نماییم و هدایت مسیر تحصیلی وی را با این امر هموار کنیم.
- ❖ در زمینه تحصیلی ایده آل گرا نباشیم. فاجعه به بار می آورد.
- ❖ نوجوان فردی مستقل است او را مجبور به رسیدن به آرزوهای محقق نشده خود نکنیم.

۴) دعوا کردن خواهر و برادر با یکدیگر



۴) دعوا کردن خواهر و برادر با یکدیگر

- دعوای فرزندان در خانه کاملاً طبیعی است و آمادگی آنان را برای حضور در اجتماع فراهم می کند. تا زمانی که مشکل جانی برای هم ایجاد نکردند نباید با آنها کاری نداشته باشیم.
- بین فرزندان نقش قاضی را ایفا نکنیم چون در هر صورت یکی از آنها به خصوص نوجوان ما ناراحت خواهد شد.
- به سخن چینی آنها اهمیت نباید داد.
- بعد از آرام کردن آنها به آرامی با هر یک باید صحبت کنیم.
- به نوجوان ارزش دهیم و جلوی فرزند کوچک تر او را سرزنش نکنیم حتی اگر دعوا تقصیر او بود.
- به او مسئولیت فرزند کوچک را بسپاریم و در پاره ای مسائل از فرزند کوچک بخواهیم تحت امر نوجوانان باشد.
- به هیچ عنوان از فرزند کوچکتر در برابر نوجوانان دفاع نکنیم. او با شکلاتی آرام می شود ولی حساب عاطفی بین ما و نوجوانان با مشکل مواجه می شود.

(۵) کم حرفی و صحبت نکردن



۵) کم حرفی و صحبت نکردن

- بعضی از والدین از این شاکی هستند که نوجوانشان با آنها صحبت نمی کند ولی ساعتها با دوستانش مشغول صحبت است. به طور معمول آنها بیشتر از کودکان نیازمند ساعات تنهایی اند.
- وقتی نوجوانمان مایل به گفتگو نیست او را **مجبور به صحبت نباید بکنیم**، فقط کافی است برای صحبت کردن در دسترس او باشیم.
- به خاطر اشتباهاتش وقتی دارد با ما مطرح می کند او را **سرزنش نکنیم** این امر موجب می شود دیگر با ما صحبت نکند.
- روحیاتش را بشناسیم و **سؤالات کلیدی** در زمانهای مناسبی که تشخیص داده ایم از او بپرسیم.

(٦) سوء مصرف مواد



(۶) سوء مصرف مواد

- نترسیم این مشکل هم مانند همه مشکلات قابل حل است.
- دلایلی مانند عدم اعتماد به نفس، مشکلات خانوادگی، حضور فرد معتاد در خانه (پدر یا برادر)، دوستان ناباب و غیره می توانند موجب گرایش نوجوان به سمت مواد مخدر شوند.
- در مورد مصرف مواد اصل مهم **پیشگیری** است. با ایجاد جوی آرام در خانه و احترام متقابل این امر کاهش می یابد.
- اگر نوجوان در حال مصرف مواد دیده شد دنیا به آخر نرسیده، **فاجعه سازی نباید کرد**، ناامید نباید شد. این امر یعنی، اوضاع گذشته خوب پیش نرفته است ولی به این معنی نیست که آینده هم همینگونه است.
- از مشاور حرفه ای در زمینه اعتیاد باید کمک گرفت.
- با هیجان و عصبانیت با این مسئله نباید برخورد کرد، نتیجه عکس می دهد.

پڦڏاريم فرزندما، انسان امن زندگي ديگران پاشد.





از نویسندہ کتاب (مشکل از منہ یا از
نوجوونم)، سرکار خانم دکتر نرگس
محمدی پارسا (متخصص پزشکی
اجتماعی) بسیار سپاسگذارم. منبع
اصلی مطالب این پاور پوینت از کتاب
تازہ تألیف این نویسندہ ارزشمند
استخراج شدہ است.

A vibrant, high-resolution photograph of a multi-tiered waterfall cascading over mossy rocks into a clear, emerald-green pool. The surrounding forest is dense with various shades of green foliage, creating a serene and natural setting. The water's surface reflects the surrounding greenery and the falling water above.

سپاس از توجه شما