

## توصیه به والدینی که فرزند تنبل و شلخته دارند



دختری ۱۲ساله دارم که بسیار تنبل و درس نخوان و شلخته است اصلا به حرف من که مادرش هستم گوش نمی کند، به هر زبانی که می گویم اتاقت را تمیز و مرتب کن، گوشش بدهکار نیست. تمام هفته اتاقتش کثیف و نامرتب است. لطفا راهنمایی ام کنید.

دختری ۱۲ساله دارم که بسیار تنبل و درس نخوان و شلخته است اصلا به حرف من که مادرش هستم گوش نمی کند، به هر زبانی که می گویم اتاقت را تمیز و مرتب کن، گوشش بدهکار نیست. تمام هفته اتاقتش کثیف و نامرتب است. لطفا راهنمایی ام کنید.

مہتاب منوچہری - روان‌شناس تربیتی دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی در پاسخ این کاربر گفت : مادر گرامی! سلام بی نظمی، بی توجهی به نصایح مادر و پدر، مشکلات درسی و...، شکایت بسیاری از والدینی است که نوجوان هم سن و سال فرزند شما دارند.

### رفتارهای شایع سن بلوغ

بسیاری از این رفتارها، با آغاز سن بلوغ، ظاهر می شود یا شدت می یابد. در این سنین، با تغییرات بسیاری که در جسم و روان بچه ها رخ می دهد، والدین واکنش های غیر قابل قبول و گاه غیر قابل تحملی از فرزندانشان می بینند. تغییرات هورمونی و شرایط روحی نوجوان چنان آثاری روی او می گذارد که ممکن است والدین را از روش های فرزندپروری خودشان و توانایی در حل مشکل نا امید کند.

### ویژگی های سن بلوغ

آگاهی از برخی ویژگی های دوره بلوغ، به شما کمک می کند تا با آرامش و توانایی بیشتری با فرزندتان ارتباط برقرار کنید. این خصوصیات در بچه های مختلف متفاوت است؛ اما شما کمابیش شاهد چنین رفتارهایی خواهید بود: بی نظمی و شلختگی یا وسواس و حساسیت در نظم، کم خوابی یا پر خوابی، بی اشتها یا پرخوری، سهل انگاری یا سختگیری در درس، پر حرفی یا کم حرفی، تنبلی، گوشه گیری، افسردگی، وقت گذرانی با سرگرمی های شخصی برای مدت طولانی، نداشتن تمرکز، مخالفت و لجبازی به ویژه با والدین و بزرگ ترها، پذیرش گروه همسالان و تایید طلبی از آن ها و بسیاری از خصوصیات متفاوت و گاه متناقض دیگر.

### چه کارهایی نکنیم؟

به خاطر داشته باشید مهم ترین چیزی که برای حفظ آن باید بکوشید، رابطه شماست. هر آنچه که این رابطه را تخریب کند، امید شما را برای بهبود شرایط بر باد خواهد داد. در این میان، «کنترل‌گری» یا به اصطلاح ساده امر و نهی های دائمی، ناسالم ترین روش ارتباط است. هر کدام از این هفت رفتار- که متأسفانه برای بسیاری از ما والدین عادی شده- می تواند اثر مخربی بر روابط شما داشته باشد.

### از این رفتارها پرهیز کنید:

انتقاد کردن، غرغر کردن و نق زدن، سرزنش کردن، تنبیه، تهدید، گلایه و شکایت، باج دادن و رشوه

### چه کارهایی بکنیم؟

رابطه شما با فرزندتان، با ارزش ترین و مهم ترین عاملی است که اگر به درستی حفظ شود، می تواند امید شما را برای بهبود شرایط، به واقعیت تبدیل کند. برای حفظ این رابطه، هفت عادت سازنده را در ارتباط خود به کار ببرید: حمایت کردن، احترام گذاشتن، تشویق کردن، اعتماد کردن، پذیرش او همان گونه که هست، گوش سپردن، گفت و گو درباره تفاوت ها و اختلافها مطالعه و مشاوره

استفاده از تجربیات والدینی که فرزند همسن دختر شما دارند یا دوران بلوغ فرزندانشان را با رضایت نسبی سپری کرده اند، بسیار موثر است. مطالعه کتاب هایی با موضوع دوران بلوغ و همچنین شرکت در جلسات مشاوره، توانایی شما را برای برقراری

رابطه خوب با دخترتان بالا می برد.

چند منبع برای مطالعه

در صورت امکان این منابع را به عنوان منابع مناسب برای مطالعه (و منبع ۷ عادت مخرب و ۷ عادت سازنده) ذکر بفرمایید:

\*\* تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان؛ نوشته دکتر ویلیام گلسر؛ ترجمه دکتر علی صاحبی  
\*\* به بچه ها گفتن از بچه ها شنیدن؛ نوشته ادل فابر و ایلین مزلیش (براساس آموزه های دکتر هایم گینات)، ترجمه های  
مختلف

\*\* روانشناسی بلوغ؛ نوشته دکتر هایم گینات، ترجمه مهدی قراچه داغی