

فرزندپروری مثبت

سنین نوجوانی ازجمله مشکل‌ترین سال‌های زندگی از لحاظ عاطفی و جسمی هستند.



سنین نوجوانی ازجمله مشکل‌ترین سال‌های زندگی از لحاظ عاطفی و جسمی هستند.

در این دوران که وضعیت هورمون‌ها و بدن تغییر می‌کند و نوجوانان دوره بلوغ را می‌گذرانند، ممکن است درباره بدن در حال تغییرشان احساس شرمساری کنند و به‌طور مداوم نگران هستند که دیگران درباره‌شان چه فکری می‌کنند.

والدین می‌توانند برای کمک به نوجوانان این توصیه‌ها را به کار ببندند:

- هنگام صحبت کردن با فرزند نوجوانان درباره موضوعات حساس مثلاً سیگار کشیدن صادق و صریح باشید.
- تلاش کنید دوست‌های فرزند نوجوانان را بشناسید.
- به وضعیت نوجوانان در مدرسه توجه نشان دهید.
- درعین‌حال که فرزند نوجوانان را تشویق می‌کنید که خودش درباره کارهایش تصمیم بگیرد، به او کمک کنید گزینه‌های سالم را انتخاب کند.
- به نظرات نوجوانان احترام بگذارید. مهم است که فرزندان بدانند که شما به حرف‌هایش گوش می‌دهید.
- هنگامی فرزندان دچار تعارض و تردید است، به روشنی اهداف و انتظارات از او را بیان کنید، درعین‌حال به او اجازه دهید که در تصمیم‌گیری در چگونگی رسیدن به این اهداف دخیل باشد.