

5 اشتباه عمده والدین در برخورد با نوجوانان

فرزند شما دیگر یک کودک نیست، او دیگر سال‌های نوجوانی و جوانی‌اش را می‌گذراند، یک روز می‌بینید که خیلی مودب و خوش رفتار است ...



سلامت نیوز: فرزند شما دیگر یک کودک نیست، او دیگر سال‌های نوجوانی و جوانی‌اش را می‌گذراند، یک روز می‌بینید که خیلی مودب و خوش رفتار است و روز دیگر در خود فرو رفته و اخلاق خوشی ندارد. او دیگر به مسایل متفاوتی فکر می‌کند و از شما توقعات تازه‌ای دارد. مثلاً دلش می‌خواهد در زمان رفت و آمد او محدودیتی وجود نداشته باشد و با دوستان خود بیرون برود بدون اینکه از او استنطاق شود.

الان دیگر زمان آن رسیده که مهارت‌های فرزند پروری تان را کمی سبک سنگین کنید و با روش‌های متفاوتی با فرزندتان برخورد کنید. می‌پرسید چگونه بدانیم که برخورد درستی داریم یا نه؟ در این مقاله 5 اشتباه والدین در برخورد با نوجوان و راه صحیح آن را بخوانید:

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ شکی نیست که نوجوان و جوان هم خط قرمزهایی را که شما برایش گذاشته اید امتحان خواهد کرد تا ببیند شما تا چه اندازه در این قوانین جدی هستید و چقدر می‌توانید سرکشی‌های او را تحمل کنید. با تمام این حرف‌ها او هنوز هم فرزند شماست و حتی اگر از قوانین شما سرپیچی کند باز هم به شما نیاز دارد. مهم این است که بتوانید تشخیص دهید کدام تلاش‌ها ارزشش را دارد و کدامیک نتیجه معکوس می‌دهد.

5 اشتباه رایج والدین روش اصلاح آن

انتظار بدترین را دارید و از آینده می‌ترسید بر علایق و سرگرمی‌های مورد علاقه‌اش تاکید کنید. حتی اگر آن‌ها را درک نمی‌کنید؛ کتاب‌های فرزند پروری زیادی می‌خوانید و مو به مو عمل می‌کنید در هنگام برخورد و ارتباط با فرزندتان باید کتاب را کنار بگذارید و به تصمیم و انتخاب خودتان اعتماد کنید

به چیزهای کوچک و کم ارزش گیر می‌دهید اگر این کار فرزندتان او را در معرض خطری قرار نمی‌دهد، خیلی سختگیری نکنید و اجازه دهید تصمیمات متناسب با سن خود را بگیرد مشکلات بزرگ را ندیده می‌گیرید الان وقتی است که باید واکنش نشان دهید و قبل از اینکه مشکل بزرگتر شود، کاری بکنید

سختگیری بیش از حد می‌کنید یا او را کاملاً آزاد گذاشته اید لازم است بین آزادی دادن به فرزندتان و پیروی او از شما تعادلی وجود داشته باشد. پس قوانین واضح و روشنی برای آنها مشخص کنید و ارزش‌های خانوادگی و دینی خود را با کلمات و رفتار خود به نوجوانتان بگویید.

خطای اول: انتظار بدترین را دارید:

بسیاری از والدین به بزرگ شدن نوجوانشان به چشم یک مصیبت نگاه می‌کنند، با این باور که تنها می‌توانند بدون هیچ کمکی تبدیل کودک دل‌بندشان به یک غول غیر قابل پیش بینی را تماشا کنند. اما این روش باعث می‌شود که شما و نوجوانتان سال‌های بدی را بدون رضایت از در کنار هم بودن بگذرانید. پیغامی که ما به نوجوانمان می‌دهیم این است که او تنها زمانی خوب است که کارهای بد نکند. مثلاً لباس‌ها و موهای خود را همانگونه که ما می‌پسندیم بپاراید و تنها با دوستانی که ما می‌شناسیم و تایید می‌کنیم ارتباط داشته باشد. و همیشه در حال درس خواندن و یا ورزش باشد. زیرا می‌ترسیم از دوستانش قرص و سیگار بگیرد و معتاد شود.

جالب است بدانید متخصصان می‌گویند انتظارات منفی شما می‌تواند او را به همان رفتاری که از آن می‌ترسید سوق دهد. تحقیقات نشان داده نوجوانانی که والدینشان از درگیر شدن آنها در رفتار پر خطر وحشت داشته‌اند، تا یک سال بعد از بررسی بیشتر از بقیه

درگیر همان رفتار پر خطر شده بودند. بنابر این به جای اینکه مدام فرزندتان را از کارهای بد بترسانید، بر علایق و سرگرمی‌های مورد علاقه‌اش تأکید کنید. حتی اگر آن‌ها را درک نمی‌کنید.

لازم است شما راه تازه‌ای برای ارتباط با نوجوانتان پیدا کنید و دوباره با دل‌بندتان مرتبط شوید و چیزهای تازه‌ای از او یاد بگیرید. اگر او عاشق رایانه و تلفن همراه است و دوست دارد با آنها ور برد با او همراه شوید تا هم شما از او چیزهای تازه در این باره یاد بگیرید و هم بتوانید ارتباطات او با دیگران را از این طریق نظارت کنید. اگر او به فوتبال یا ورزش دیگری علاقه دارد می‌توانید در این ورزش با او همراه شوید حتی اگر همراهی شما تماشای یک مسابقه با یکدیگر باشد.

خطای دوم: کتابهای فرزند پروری زیادی می‌خوانید:

علاوه بر اعتماد به غرایز خود بسیاری از والدین با متخصصان درباره پرورش فرزندانشان مشورت می‌کنند. عده‌ای هم از کتابهای روانشناسی و تربیت کودک کمک می‌گیرند. البته اغلب کتابهای تربیت کودک هم مفید هستند اما کتابها وقتی مشکل‌ساز می‌شوند که والدین از آنها استفاده می‌کنند تا مهارت‌های ذاتی خود را جایگزین کنند. وقتی توصیه‌ها و روش شخصی شان با موقعیت فرزندشان جور در نمی‌آید، این والدین بیشتر از قبل مضطرب و درمانده شده و در ارتباط با فرزندشان، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند.

کتابها و مقاله‌ها برای این هستند که به شما دورنمایی از آنچه هست و خواهد بود بدهند و به شما کمک کنند تا در رفتارهای پیچیده بتوانید صورت مساله را برای خود و خانواده تان روشن کرده و برای حل مشکلات تصمیم بهتری بگیرید. بنابر این در هنگام برخورد و ارتباط با فرزندتان باید کتاب را کنار بگذارید و به تصمیم و انتخاب خودتان اعتماد کنید. بعد از یک عمر خواندن کتابهای تربیت کودک دیگر هر چه لازم بوده یاد گرفته اید و حالا در امتحان عملی باید بتوانید یک برخورد مناسب را به کار بگیرید.

خطای سوم: گیر دادن به چیزهای کوچک و کم ارزش:

ممکن است شما مدل موی پسران و لباس کوتاه دخترتان را دوست نداشته باشید. یا حتی ممکن است فرزندتان در بازیهای شرکت می‌کند که شما نمی‌پسندید. اما قبل از اینکه دخالت کنید و حرفی بزنید، به کل قضیه بهتر نگاه کنید. اگر این کار فرزندتان او را در معرض خطری قرار نمی‌دهد، خیلی سخت‌گیری نکنید و اجازه دهید تصمیمات متناسب با سن خود را بگیرد. مطمئن باشید خود او اولین کسی است که عواقب انتخاب و تصمیم خود را می‌بیند.

بسیاری از والدین نمی‌خواهند فرزندشان تا بزرگسالی روی هیچ‌گونه ناامیدی، درد، شکست و تلخی را ببیند. سعی می‌کنند به گونه‌ای از کودک و نوجوانشان مراقبت کنند که حتی یک ویروس کوچک سرما خوردگی هم نتواند او را ناراحت کند، اما دور نگه داشتن فرزندتان از واقعیت‌های زندگی، فرصتهای ارزشمند یادگیری را از او می‌گیرد و او وقتی وارد جامعه واقعی می‌شود بیشتر آسیب پذیر خواهد بود چون دیگر نمی‌داند چگونه به تنهایی گلیم خود را از آب بیرون بکشد. اگرچه شما همیشه برای راهنمایی و کمک در کنار او هستید اما اجازه دهید فرزندتان با علم به اینکه هوای او را دارید خودش جلو برود و زندگی را تجربه کند و یاد بگیرد.

خطای چهارم: نادیده انگاشتن چیزهای بزرگ

اگر شک کرده اید که فرزندتان معتاد شده یا یکی دوبار است که مواد اعتیاد آور مصرف کرده، روی خود را بر نگردانید و چشم پوشی نکنید. الان وقتی است که باید واکنش نشان دهید و قبل از اینکه مشکل بزرگتر شود، کاری بکنید. سنین بین 13 تا 18 سالگی زمانی است که درگیر شدن والدین در مسایل فرزندشان ضروری است.

لازم است شما همیشه مراقب تغییرات رفتار، ظاهر، دوستان و عملکرد تحصیلی نوجوانتان باشید. به یاد داشته باشید که تنها مواد غیر قانونی مورد سوء مصرف قرار نمی‌گیرند، حتی بعضی از داروهایی که پزشکان برای بیماران تجویز می‌کنند ممکن است مورد سوء مصرف نوجوانان قرار گیرند. قرصهای ضد سرفه و حتی بعضی چسبها و ... می‌توانند اعتیاد آور باشند. اگر شما جعبه قرص خالی را در سطل آشغال اتاق فرزندتان پیدا کردید یا اگر سیگار، کاغذ پیچیده شده و کبریت و قرصهای بی‌نامی را در جیب و کشوی او دیدید، لازم است بیشتر مراقب او باشید. آمار داروهای توی قفسه را داشته باشید و در صورت امکان با یک متخصص در این زمینه مشورت کنید. یادتان باشد اینها علایمی جدی هستند و نباید سر سری از آنها گذشت.

خطای پنجم: سختگیری کم، سختگیری زیاد

بعضی از والدین ممکن است با احساس اینکه تسلطی بر نوجوانشان ندارند هر بار که او از مسیر درست منحرف شود، او را سرکوب می‌کنند.

گروه دیگر برای اینکه از مقابله با فرزندشان و دلخوری و رودر رویی او پیشگیری کنند، هیچ ایرادی از کارهای نوجوانشان نمی‌گیرند. اما هیچ‌کدام از این دو روش صحیح نیست. بلکه لازم است بین آزادی دادن به فرزندتان و پیروی او از شما تعادلی وجود داشته باشد.

اگر بیش از حد بر پیروی او تاکید کنید ممکن است موفق شوید او را مجبور کنید مطابق میل شما رفتار کند، اما به چه قیمت؟ فرزند شما در یک محیط بسته بزرگ می‌شود بدون اینکه مهارت‌های حل مساله و ارتباط اجتماعی را یاد گرفته باشد. علتش هم این است که همیشه شما به جای او تصمیم گرفته‌اید.

نداشتن قانون جدی و انضباط محکم هم دردی را دوا نمی‌کند. نوجوانان نیاز دارند در محدوده‌ای که برای کشف دنیای بیرون و ارتباطات اجتماعی شان دارند، بتوانند آزادانه حرکت کنند و البته برای این منظور لازم است قوانین و خطوط واضح و روشنی برای آنها مشخص شده باشد.

شما به عنوان والدین وظیفه دارید در این سن ارزشهای خانوادگی و دینی خود را با کلمات و رفتار خود به نوجوانتان بگویید. اگر دروغ را نمی‌پسندید و نمی‌خواهید از نوجوانتان دروغ بشنوید نه تنها این را به او بگویید بلکه با رفتار خود و راستگویی‌تان نشان دهید که این عمل از نظر شما نا پسند است. به فرزندتان کمک کنید بتواند مهارتهایی برای کنترل و مدیریت خودش را به نحو مناسبی یاد بگیرد. به یاد داشته باشید که هنوز تاثیر و نفوذ شما بر فرزندتان عمیق تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید.

اغلب نوجوانان اعتراف می‌کنند که مایلند وقت بیشتری را با والدین و خانواده خود بگذرانند. بنابر این سعی کنید با فرزندتان اوقات خوشی داشته باشید و محیط دوست داشتنی برای او فراهم کنید، که همیشه برای بازگشت او آماده است. زمینی گرم و محکم که حتی چس از زمین خوردنش هم بتواند به آن تکیه کند و روی پاهای خودش بایستد.