

## جوانان و قوانین و مقررات خانه



شما هم فرزند بین ۱۷ تا ۲۳ سالی دارید که با شما زندگی کند؟ اگر شما هم مدام بر سر مسائل مختلف مثل رفت و آمدها، کار پیدا کردن، مصرف الکل و سیگار کشیدن و از این قبیل با او مشکل دارید، توصیه‌هایی برایتان آورده‌ایم که کمکتان می‌کند محدودیت‌های معقولی برای آنها تعیین کنید و به آنها استقلال و مسئولیت‌پذیری را آموزش دهید.

شما هم فرزند بین ۱۷ تا ۲۳ سالی دارید که با شما زندگی کند؟ اگر شما هم مدام بر سر مسائل مختلف مثل رفت و آمدها، کار پیدا کردن، مصرف الکل و سیگار کشیدن و از این قبیل با او مشکل دارید، توصیه‌هایی برایتان آورده‌ایم که کمکتان می‌کند محدودیت‌های معقولی برای آنها تعیین کنید و به آنها استقلال و مسئولیت‌پذیری را آموزش دهید.

به گزارش **سلامت نیوز** به نقل از سایت مردمان؛ رفتار شما با فرزند جوانتان باید مثل یک مهمان باشد نه بچه. به یک میهمان چطور اجازه می‌دهید رفتار کند؟ چه زمان برای او مرز تعیین می‌کنید؟

والدین فکر می‌کنند که فرزندشان در هر سنی که باشد، چه ۹ سال و چه ۱۹ سال، مسئولیت مراقبت از او بر عهده آنهاست. اما وقتی بچه‌ها بزرگتر می‌شوند، وارد رفتارهای خطرناک‌تری می‌شوند و مراقبت از آنها کمی مشکل می‌شود. وقتی ۵ ساله هستند، وقتی مشغول بازی هستند می‌ترسید بیفتند و دست و پایشان بشکند. در ۱۱ سالگی شروع به بازی فوتبال و بسکتبال می‌کنند و می‌ترسید که آسیب ببینند. در ۱۸ سالگی شروع به رانندگی می‌کنند و ممکن است با کسانی شروع به رفت و آمد کنند که شما اصلاً نمی‌پسندید. در ظاهر به نظر کمی مستقل‌تر شده‌اند اما واقعیت این است که برای به اصطلاح پیچاندن والدینشان و مخفی کردن کارهایشان از آنها تبحر بیشتری پیدا کرده‌اند.

جوانان بین ۱۷ تا ۲۳ سال اشتباهات فکری زیادی می‌کنند. درست مثل وقتی کلمه‌ای را اشتباه بخوانید، مشکلات زندگی را هم ممکن است اشتباه بخوانید و در نتیجه به راه‌حل‌های نادرستی برسید. وقتی بچه‌ها به اواخر نوجوانی خود می‌رسند، ممکن است از زبان آنها حرف‌هایی بشنوید که خودشان را قربانی ببینند. «تقصیر من نیست»، «هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید»، «من فقط یک ساعت دیرتر اومدم خونه بخاطر این میخوای منو تنبیه کنی؟» در این سن آنها خیلی بیشتر والدینشان را به سخت‌گیر بودن متهم می‌کنند و از آنها می‌شنوید که، «من دیگه بزرگ شدم. تو باید بیشتر به من اطمینان کنی». اما واقعیت این است که آنقدرها هم بزرگ نشده‌اند.

تفکر نوجوانی تا ۲۲ الی ۲۳ سالگی در آنها می‌ماند. بیشتر تحقیقات نشان می‌دهد که بیشتر بچه‌ها در ۲۲ سالگی از همان قسمت‌های مغزشان استفاده می‌کنند که در ۱۵ سالگی استفاده می‌کردند. در اوایل شروع دهه بیست سالگی زندگی، مغز هنوز در حال رشد است، به همین دلیل آنها هنوز برای موقعیت‌ها و شرایط زندگی بزرگسالی آمادگی کافی پیدا نکرده‌اند. اما والدین ممکن است به خاطر این اشتباه فکری که «تو به من مدیونی. منو به دنیا آوردی پس باید جایی برای زندگی من درست کنی. نباید اینقدر به من سخت بگیری.» وقتی والدین اینگونه جملات را زیاد بشنوند، بخاطر قوانینی که برای زندگی انتخاب کرده‌اند احساس گناه می‌کنند. ممکن است کم‌کم تصور کنند که زیادی سخت گرفته‌اند و سعی داشته‌اند که در این سن هم قوانین کودکی فرزندانشان را از آنها طلب کنند.

چطور برای جوانان در خانه قانون بگذارید

والدین باید برای فرزندان جوانشان که با آنها زندگی می‌کنند دو سطح قانون داشته باشند. اول قوانین خانه هستند که از ارزش‌ها، ساختار و اعتقادات اخلاقی شما ناشی می‌شوند. مثلاً، در این خانه هیچکس نباید دیگری را مورد آزار قرار دهد. این قانون در ۱۸ یا ۱۹ سالگی تغییر نخواهد کرد. این قانون هیچوقت عوض نمی‌شود. یا مثلاً موادمخدر، الکل، دروغ‌گویی، دزدی یا ... در این خانه جایی ندارد. این قوانین را باید خیلی مشخص و واضح توضیح دهید زیرا ممکن است تخطی فرزندان بزرگتر از این قوانین بر خواهر یا برادرها کوچکتر آنها نیز تاثیر بگذارد.

سطح دوم قوانین آنهایی هستند که به والدین این امکان را می‌دهد که فرزندان جوان خود زندگی کنند. مطمئناً این جوانان باید مسئولیت و استقلال بیشتری پیدا کنند اما باید بتوانند آن را به دست بیاورند. مثلاً باید به آنها گفته شود که، «اگه کار پیدا کنی، استقلال بیشتری پیدا می‌کنی.» آیا باید به این جوانان اجازه داده شود که چون سنشان بالاتر از ۱۸ سال شده است، شب‌ها تا دیروقت بیرون از خانه بمانند؟ مطمئناً خیر. اگر آنها در خانه شما زندگی می‌کنند، باید شما را از رفت و آمدهای خود

مطلع کنند. مثلاً اگر تصمیم دارند که شب دیرتر به خانه برگردند، باید با شما تماس گرفته و اطلاع دهند. شما بعنوان والدین حق دارید که چنین انتظاری از آنها داشته باشید.

مهمترین قسمت قانون گذاشتن برای فرزندان جوان بحث بر سر ایجاد این قوانین است. وقتی فرزندان در ابتدای ۱۸ سالگی است، می‌بایست بحثی جدی را در این موارد با آنها داشته باشید تا بتوانید راحت‌تر کنار هم زندگی کنید. ساعاتی را کنار هم بنشینید، همه نکات و توافقات را یادداشت کنید تا همه چیز واضح و روشن باشد.

بین لوس و وابسته بار آوردن فرزندان و مراقبت و حمایت از آنها خطی باریک است. وقتی کسی ۱۸ ساله می‌شود، اگر دبیرستان را تمام کرده باشد، می‌بایست تلاش کند تا خود را از نظر مالی مستقل کند. البته والدین باید مدتی صبر کنند تا فرد بتواند کار خوبی برای خود پیدا کند و اصلاً آمادگی کار کردن را پیدا کرده باشد. خیلی از جوانان تصور می‌کنند که اگر برای شروع کار خرد و پیش‌پا افتاده‌ای پیدا کنند خیلی بد است چون لیاقت آنها بیشتر از آن است. این تفکر اشتباه است و این وظیفه شما بعنوان والدین است که به آنها بفهمانید یا باید ادامه تحصیل بدهند و یا برای استقلال مالی خود کاری پیدا کنند.»

همه اهالی خانه باید از قوانین مطلع شوند و خیلی مهم است که قبل از اینکه فرزندان وارد ۱۸ سالگی شود همه این مسائل را با او مطرح کنید. بعنوان مثال در مورد قانون نوشیدن مشروبات الکلی یا کشیدن سیگار می‌توانید به آنها بگویید، «اگر مست به خانه بیایی یا متوجه شوم سیگار کشیدی، دیگر نمی‌توانی در این خانه زندگی کنی.» می‌توانید او را برای چند روز تنبیه کنید. فقط لازم است که قانون را مشخص کرده، آن را نوشته و برای فرزندان توضیح دهید. اگر فرزندان بعد از ۱۸ سالگی خشن و خودسر شد، باید با او جدی‌تر برخورد کنید.

به فرزندان جوان خود به چشم میهمان نگاه کنید نه بچه

اگر تصور می‌کنید که فرزند جوانتان از شما سوءاستفاده می‌کند، باید این را درک کنید: این بچه الان به یک بزرگسال تبدیل شده است. شاید مثل یک بزرگسال رفتار نکند اما واقعاً بزرگ شده است. او زیر سقف خانه شما زندگی می‌کند. باید از قوانین شما پیروی کند. باید به فرزندان جوانتان به چشم میهمان نگاه کنید نه فرزندان. این مهمترین کاری است که باید انجام دهید. آنها مدرسه را تمام کرده‌اند و دیگر در خانه شما مثل میهمان می‌مانند. به یک مهمان چطور اجازه می‌دهید رفتار کند؟ چه زمان برای او مرز تعیین می‌کنید؟

پسر خود را به خاطر می‌آورم که وقتی به دانشگاه رفت، یکی از بزرگ‌ترین شوک‌هایی که با آن روبه‌رو شد این بود که دیگر به اتاق او می‌گفتیم، اتاق مهمان. یاد می‌آید که مدام می‌گفت این اتاق من است نه اتاق مهمان و جواب ما به او این بود که «نه این اتاق مهمان است. تو می‌توانی هر چقدر که خواستی در آن اتاق زندگی کنی اما همانطور که ما می‌خواهیم و با قوانین ما.» این حرف‌ها را با عشق و محبت به او می‌گفتیم اما دوست داشتیم بفهمد که نقش او -- بعنوان یک بزرگسال -- دیگر عوض شده است.

برای والدینی که اضطراب و ترس‌های زیادی در مورد فرزندانشان دارند، گفتن این حرف‌ها خیلی سخت است. می‌دانم اما این بهترین چیزی است که می‌توانید به فرزندان جوانتان بگویید. با این روش بچه‌ها مستقل شدن را یاد می‌گیرند. مثل این می‌ماند که به آنها بگویید، «۱۸ سال وقت داشته‌ای که یاد بگیری چطور باید برای خودت زندگی کنی. حالا وقت آن رسیده که آموخته‌هایت را به مرحله عمل برسانی. هر چیزی را که انتخاب کرده‌ای و یاد گرفته‌ای که طی این ۱۸ سال انجام ندهی، الان باید برای آن هزینه پرداخت کنی.»

نکته مهم این است که گاهی بچه‌ها باید از خیلی کوچک و کم شروع کنند. این هیچ خجالتی ندارد و باید این را برایشان توضیح دهید. حتی اگر با آرزوهایی که شما برای آنها داشته‌اید جور نباشد. خیلی از بچه‌ها از مسئولیت‌پذیری واهمه دارند. بچه‌ها زیادی هستند که از مدرسه رفتن سر باز می‌زنند و می‌گویند همین که خواندن و نوشتن می‌دانند کافی است زیرا دوست دارند هنرپیشه یا فوتبالیست شوند. این راهی است که برای فراموش کردن اضطرابشان انتخاب می‌کنند. اگر با بچه‌ای صحبت می‌کنید که می‌گوید، «من نمی‌خواهم دیگه مدرسه برم اما می‌خواهم یک هنرپیشه بشم»، باید بدانید که این راهی است که از طریق آن می‌خواهد استرس و اضطراب خود از مسئولیت‌پذیری را فراموش کند. چیزی که در واقع می‌گوید این است که، «من خیلی از آینده‌ام می‌ترسم، به خاطر همین این خیال را در خودم پرورش می‌دهم و به همان می‌چسبم.» بعد اگر با آن خیال مقابله کنید و مثلاً بگویید، «چه شده که فکر می‌کنی از بین این همه بچه تو می‌تونی فوتبالیست یا هنرپیشه خوبی بشی؟» بچه خواهد گفت، «تو منو باور نداری. تو به من اعتماد نداری.» اینطور می‌شود که دیگر مشکل درس نخواندن او نخواهد شد، باور نداشتن شما به او و خیالی که دارد تبدیل به مشکل می‌شود.

با این تفاسیر زندگی کردن به همراه فرزندان جوان می‌تواند بسیار دشوار و برای همه ناراحت‌کننده شود. راه حل برای جلوگیری از این دشمنی و ناراحتی‌ها این است که از قبل همه چیز را روشن کنید. همه چیز، انتظارات شما از آنها و عواقب سرپیچی از آنها را روی کاغذ بنویسید و از فرزندان بخواهید آنها را رعایت کنند.

والدین زیادی را می‌شناخته‌ام که دلشان نمی‌آمده فرزندان‌شان را از رختخواب بیرون بکشند. تصور می‌کنند با فراهم کردن سقفی بالای سر فرزندان به آنها کمک کرده و بخاطر ترسی که برای آنها دارند، جلو مسئولیت‌پذیر شدن آنها را می‌گیرند. والدین می‌ترسند که فرزندان نتواند شغل مناسبی پیدا کند، نتواند به تحصیلات خود ادامه دهد، یا اینکه در جامعه دچار مشکل شود. اما نکته مهم این است که بتوانید هر روز ۸ صبح او را از رختخواب بیرون آورده و بیرون بفرستید تا برای خود کاری پیدا کند.

شاید به نظرتان سختگیرانه و خشن بیاید. با اینکار کسی را به اجتماع کثیف می‌اندازید که از جان برایتان عزیزتر است. اما بخاطر ترس‌هایتان نباید بگذارید فرزندان فردی وابسته بار بیاید. خیلی وقت‌ها والدین بخاطر همین حس ترس، اضطراب و گناه خودشان را متقاعد کرده و آنطور که گفتیم به چشم یک مهمان به فرزند جوان‌شان نگاه نمی‌کنند. بخاطر همین ترس‌ها انتظاراتی که از خودشان دارند، از فرزندان نخواهند داشت.

### [سلامت نیوز: جوانان و قوانین و مقررات خانه](#)

شما هم فرزند بین ۱۷ تا ۲۳ سالی دارید که با شما زندگی کند؟ اگر شما هم مدام بر سر مسائل مختلف مثل رفت‌وآمدها، کار پیدا کردن، مصرف الکل و سیگار کشیدن و از این قبیل با او مشکل دارید، توصیه‌هایی برایتان آورده‌ایم که کمکتان می‌کند محدودیت‌های معقولی برای آنها تعیین کنید و به آنها استقلال و مسئولیت‌پذیری را آموزش دهید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان؛ رفتار شما با فرزند جوانتان باید مثل یک مهمان باشد نه بچه. به یک میهمان چطور اجازه می‌دهید رفتار کند؟ چه زمان برای او مرز تعیین می‌کنید؟

والدین فکر می‌کنند که فرزندان در هر سنی که باشد، چه ۹ سال و چه ۱۹ سال، مسئولیت مراقبت از او بر عهده آنهاست. اما وقتی بچه‌ها بزرگتر می‌شوند، وارد رفتارهای خطرناک‌تری می‌شوند و مراقبت از آنها کمی مشکل می‌شود. وقتی ۵ ساله هستند، وقتی مشغول بازی هستند می‌ترسید بیفتند و دست و پایشان بشکند. در ۱۱ سالگی شروع به بازی فوتبال و بسکتبال می‌کنند و می‌ترسید که آسیب ببینند. در ۱۸ سالگی شروع به رانندگی می‌کنند و ممکن است با کسانی شروع به رفت‌وآمد کنند که شما اصلاً نمی‌پسندید. در ظاهر به نظر کمی مستقل‌تر شده‌اند اما واقعیت این است که برای به اصطلاح پیچاندن والدینشان و مخفی کردن کارهایشان از آنها تبحر بیشتری پیدا کرده‌اند.

جوانان بین ۱۷ تا ۲۳ سال اشتباهات فکری زیادی می‌کنند. درست مثل وقتی کلمه‌ای را اشتباه بخوانید، مشکلات زندگی را هم ممکن است اشتباه بخوانید و در نتیجه به راه‌حل‌های نادرستی برسید. وقتی بچه‌ها به اواخر نوجوانی خود می‌رسند، ممکن است از زبان آنها حرف‌هایی بشنوید که خودشان را قربانی ببینند. «تقصیر من نیست»، «هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید»، «من فقط یک ساعت دیرتر اومدم خونه بخاطر این میخوای منو تنبیه کنید؟» در این سن آنها خیلی بیشتر والدینشان را به سخت‌گیر بودن متهم می‌کنند و از آنها می‌شنوید که، «من دیگه بزرگ شدم. تو باید بیشتر به من اطمینان کنی». اما واقعیت این است که آنقدرها هم بزرگ نشده‌اند.

تفکر نوجوانی تا ۲۲ الی ۲۳ سالگی در آنها می‌ماند. بیشتر تحقیقات نشان می‌دهد که بیشتر بچه‌ها در ۲۲ سالگی از همان قسمت‌های مغزشان استفاده می‌کنند که در ۱۵ سالگی استفاده می‌کردند. در اوایل شروع دهه بیست سالگی زندگی، مغز هنوز در حال رشد است، به همین دلیل آنها هنوز برای موقعیت‌ها و شرایط زندگی بزرگسالی آمادگی کافی پیدا نکرده‌اند. اما والدین ممکن است به خاطر این اشتباه فکری که «تو به من مدیونی. منو به دنیا آوردی پس باید جایی برای زندگی من درست کنی. نباید اینقدر به من سخت بگیری.» وقتی والدین اینگونه جملات را زیاد بشنوند، بخاطر قوانینی که برای زندگی انتخاب کرده‌اند احساس گناه می‌کنند. ممکن است کم‌کم تصور کنند که زیادی سخت گرفته‌اند و سعی داشته‌اند که در این سن هم قوانین کودکی فرزندان‌شان را از آنها طلب کنند.

چطور برای جوانان در خانه قانون بگذارید

والدین باید برای فرزندان جوان‌شان که با آنها زندگی می‌کنند دو سطح قانون داشته باشند. اول قوانین خانه هستند که از ارزش‌ها، ساختار و اعتقادات اخلاقی شما ناشی می‌شوند. مثلاً، در این خانه هیچکس نباید دیگری را مورد آزار قرار دهد. این قانون در ۱۸ یا ۱۹ سالگی تغییر نخواهد کرد. این قانون هیچوقت عوض نمی‌شود. یا مثلاً موادمخدر، الکل، دروغ‌گویی، دزدی یا ... در این خانه جایی ندارد. این قوانین را باید خیلی مشخص و واضح توضیح دهید زیرا ممکن است تخطی فرزندان بزرگتر از

این قوانین بر خواهر یا برادرها کوچکتر آنها نیز تاثیر بگذارد.

سطح دوم قوانین آنهايي هستند که به والدين اين امکان را می‌دهد که فرزندان جوان خود زندگی کنند. مطمئناً اين جوانان بايد مسئوليت و استقلال بيشتري پيدا کنند اما بايد بتوانند آن را به دست بياورند. مثلاً بايد به آنها گفته شود که، «اگه کار پيدا کنی، استقلال بيشتري پيدا می‌کنی.» آیا بايد به اين جوانان اجازه داده شود که چون سنشان بالاتر از ۱۸ سال شده است، شب‌ها تا ديروقت بيرون از خانه بمانند؟ مطمئناً خير. اگر آنها در خانه شما زندگی می‌کنند، بايد شما را از رفت و آمدهای خود مطلع کنند. مثلاً اگر تصميم دارند که شب ديرتر به خانه برگردند، بايد با شما تماس گرفته و اطلاع دهند. شما بعنوان والدين حق داريد که چنين انتظاری از آنها داشته باشيد.

مهمترين قسمت قانون گذاشتن برای فرزندان جوان بحث بر سر ايجاد اين قوانین است. وقتی فرزندان در ابتدای ۱۸ سالگی است، می‌بايست بحثی جدی را در اين موارد با آنها داشته باشيد تا بتوانيد راحت‌تر کنار هم زندگی کنید. ساعاتی را کنار هم بنشينيد، همه نکات و توافقات را يادداشت کنید تا همه چيز واضح و روشن باشد.

بين لوس و وابسته بار آوردن فرزندان و مراقبت و حمايت از آنها خطی باريک است. وقتی کسی ۱۸ ساله می‌شود، اگر دبیرستان را تمام کرده باشد، می‌بايست تلاش کند تا خود را از نظر مالی مستقل کند. البته والدين بايد مدتی صبر کنند تا فرد بتواند کار خوبی برای خود پيدا کند و اصلاً آمادگی کار کردن را پيدا کرده باشد. خیلی از جوانان تصور می‌کنند که اگر برای شروع کار خرد و پيش‌پا افتاده‌ای پيدا کنند خیلی بد است چون لياقت آنها بيشتري از آن است. اين تفکر اشتباه است و اين وظیفه شما بعنوان والدين است که به آنها بفهمانيد يا بايد ادامه تحصيل بدهند و يا برای استقلال مالی خود کاری پيدا کنند.»

همه اهالی خانه بايد از قوانین مطلع شوند و خیلی مهم است که قبل از اينکه فرزندان وارد ۱۸ سالگی شود همه اين مسائل را با او مطرح کنید. بعنوان مثال درمورد قانون نوشيدن مشروبات الکلی يا کشيدن سيگار می‌توانيد به آنها بگويد، «اگر مست به خانه بيایي يا متوجه شوم سيگار کشيدی، ديگر نمی‌توانی در اين خانه زندگی کنی.» می‌توانيد او را برای چند روز تنبيه کنید. فقط لازم است که قانون را مشخص کرده، آن را نوشته و برای فرزندان توضیح دهيد. اگر فرزندان بعد از ۱۸ سالگی خشن و خودسر شد، بايد با او جدی‌تر برخورد کنید.

به فرزندان جوان خود به چشم ميهمان نگاه کنید نه بچه

اگر تصور می‌کنيد که فرزند جوانتان از شما سوءاستفاده می‌کند، بايد اين را درک کنید: اين بچه الان به یک بزرگسال تبديل شده است. شايد مثل یک بزرگسال رفتار نکند اما واقعاً بزرگ شده است. او زیر سقف خانه شما زندگی می‌کند. بايد از قوانین شما پيروي کند. بايد به فرزندان جوانتان به چشم مهمان نگاه کنید نه فرزندان. اين مهمترين کاری است که بايد انجام دهيد. آنها مدرسه را تمام کرده‌اند و ديگر در خانه شما مثل مهمان می‌مانند. به یک مهمان چطور اجازه می‌دهيد رفتار کند؟ چه زمان برای او مرز تعيين می‌کنيد؟

پسر خود را به خاطر می‌آورم که وقتی به دانشگاه رفت، یکی از بزرگ‌ترين شوک‌هایی که با آن روبه‌رو شد اين بود که ديگر به اتاق او می‌گفتيم، اتاق مهمان. يادم می‌آيد که مدام می‌گفت اين اتاق من است نه اتاق مهمان و جواب ما به او اين بود که «نه اين اتاق مهمان است. تو می‌توانی هر چقدر که خواستی در آن اتاق زندگی کنی اما همانطور که ما می‌خواهيم و با قوانین ما.» اين حرف‌ها را با عشق و محبت به او می‌گفتيم اما دوست داشتيم بفهمد که نقش او -- بعنوان یک بزرگسال -- ديگر عوض شده است.

برای والدينی که اضطراب و ترس‌های زيادی درمورد فرزندان‌شان دارند، گفتن اين حرف‌ها خیلی سخت است. می‌دانم اما اين بهترين چيزی است که می‌توانيد به فرزندان جوانتان بگويد. با اين روش بچه‌ها مستقل شدن را ياد می‌گيرند. مثل اين می‌ماند که به آنها بگويد، «۱۸ سال وقت داشته‌ای که ياد بگيري چطور بايد برای خودت زندگی کنی. حالا وقت آن رسیده که آموخته‌هايت را به مرحله عمل برسانی. هر چيزی را که انتخاب کرده‌ای و ياد گرفته‌ای که طی اين ۱۸ سال انجام ندهی، الان بايد برای آن هزینه پرداخت کنی.»

نکته مهم اين است که گاهی بچه‌ها بايد از خیلی کوچک و کم شروع کنند. اين هيچ خجالتی ندارد و بايد اين را براي‌شان توضیح دهيد. حتی اگر با آرزوهایی که شما برای آنها داشته‌ايد جور نباشد. خیلی از بچه‌ها از مسئوليت‌پذيري واهمه دارند. بچه‌ها زيادی هستند که از مدرسه رفتن سر باز می‌زنند و می‌گويند همين که خواندن و نوشتن می‌دانند کافی است زيرا دوست دارند هنرپيشه يا فوتباليست شوند. اين راهی است که برای فراموش کردن اضطراب‌شان انتخاب می‌کنند. اگر با بچه‌ای صحبت می‌کنيد که می‌گويد، «من نمی‌خوام ديگه مدرسه برم اما می‌خوام یک هنرپيشه بشم»، بايد بدانيد که اين راهی است که از

طریق آن می‌خواهد استرس و اضطراب خود از مسئولیت‌پذیری را فراموش کند. چیزی که در واقع می‌گوید این است که، «من خیلی از آینده‌ام می‌ترسم، به خاطر همین این خیال را در خودم پرورش می‌دهم و به همان می‌چسبم.» بعد اگر با آن خیال مقابله کنید و مثلاً بگویید، «چه شده که فکر می‌کنی از بین این همه بچه تو می‌تونی فوتبالیست یا هنرپیشه خوبی بشی؟» بچه خواهد گفت، «تو منو باور نداری. تو به من اعتماد نداری.» اینطور می‌شود که دیگر مشکل درس نخواندن او نخواهد شد، باور نداشتن شما به او و خیالی که دارد تبدیل به مشکل می‌شود.

با این تفاسیر زندگی کردن به همراه فرزندان جوان می‌تواند بسیار دشوار و برای همه ناراحت‌کننده شود. راه حل برای جلوگیری از این دشمنی و ناراحتی‌ها این است که از قبل همه چیز را روشن کنید. همه چیز، انتظارات شما از آنها و عواقب سرپیچی از آنها را روی کاغذ بنویسید و از فرزندان بخواهید آنها را رعایت کند. والدین زیادی را می‌شناختم که دلشان نمی‌آمده فرزندان را از رختخواب بیرون بکشند. تصور می‌کنند با فراهم کردن سقفی بالای سر فرزندشان به آنها کمک کرده و بخاطر ترسی که برای آنها دارند، جلو مسئولیت‌پذیر شدن آنها را می‌گیرند. والدین می‌ترسند که فرزندشان نتواند شغل مناسبی پیدا کند، نتواند به تحصیلات خود ادامه دهد، یا اینکه در جامعه دچار مشکل شود. اما نکته مهم این است که بتوانید هر روز ۸ صبح او را از رختخواب بیرون آورده و بیرون بفرستید تا برای خود کاری پیدا کند.

شاید به نظرتان سختگیرانه و خشن بیاید. با اینکار کسی را به اجتماع کثیف می‌اندازید که از جان برایتان عزیزتر است. اما بخاطر ترس‌هایتان نباید بگذارید فرزندان فردی وابسته بار بیاید. خیلی وقت‌ها والدین بخاطر همین حس ترس، اضطراب و گناه خودشان را متقاعد کرده و آنطور که گفتیم به چشم یک مهمان به فرزند جوانشان نگاه نمی‌کنند. بخاطر همین ترس‌ها انتظاراتی که از خودشان دارند، از فرزندشان نخواهند داشت.