

هفت قاعده رفتار با نوجوانان

دوره نوجوانی یکی از دوران‌های حساس زندگی انسان است و پدر و مادرها مشکلات زیادی در مواجهه با رفتارهای فرزندان‌شان در این دوره زندگی دارند.



- همشهری آنلاین: دوره نوجوانی یکی از دوران‌های حساس زندگی انسان است و پدر و مادرها مشکلات زیادی در مواجهه با رفتارهای فرزندان‌شان در این دوره زندگی دارند.
- لارنس استاینبرگ، استاد روانشناسی دانشگاه تمپل بر اساس آخرین نتایج پژوهش‌های علمی بر روی نوجوانان این هفت قاعده را به والدین در برخورد با نوجوانان توصیه می‌کند.
- ۱- کارهای شما اهمیت دارند
بسیای از پدر و مادرها فکر می‌کنند با بزرگتر شدن کودکان‌شان دیگر به عنوان مربی کاری از دست‌شان بر نمی‌آید. این نظر کاملاً اشتباه است. بررسی‌های علمی به وضوح نشان می‌دهند که فرزندپروری به شیوه درست همچنان به رشد سالم فرزندان در دوره نوجوانی، دورماندن آنها از دردسرها و عملکرد تحصیلی خوب یاری می‌رساند.
 - ۲- از محبت دریغ نکنید
ستایش شفاهی فرزندان و نشان دادن عواطف‌تان به طور فیزیکی را کنار نگذارید. هیچ دلیل نداریم که فکر کنیم نوجوانان از محبت بی‌دریغ پدر و مادرشان صدمه‌ای می‌بینند. البته در صورتی که آنها را جلوی دوستان‌شان در آغوش نکشید!
 - ۳- خود را کنار نکشید
بسیاری از پدر و مادرها که در سال‌های کودکی با کار و زندگی کودکان خود همراهند، به محض بزرگ تر شدنشان خود را کنار می‌کشند. این کار اشتباه است. هنوز هم مهم است که در زندگی فرزندان دخیل باشید- شاید حتی بیشتر از قبل. در برنامه‌های مدرسه فرزندان شرکت کنید. دوستان او را بشناسید. و زمان‌هایی را با هم بگذرانید.
 - ۴- روش‌های فرزندپروری‌تان را با سن فرزندان سازگار کنید
بسیاری از راهبردهای فرزندپروری که در یک دوره سنی موثر بوده‌اند، در مرحله بعدی رشد فرزندان کارایی‌شان را از دست می‌دهند. برای مثال بزرگتر شدن کودکان توانایی استدلال‌شان هم بیشتر می‌شود و اگر چیزی که از آنها می‌خواهید، از نظرش بی‌معنا باشد، با شما مخالفت خواهد کرد.
 - ۵- حد و حدود بگذارید
مهم‌ترین نیاز کودکان عشق و محبت والدین است. اما اولویت بعدی به همان اندازه مهم ایجاد یک ساختار است، حتی نوجوانان نیز نیاز به تعیین قواعد و حدود دارند. محکم و در عین حال منصف باشید. در صورتی که فرزندان پختگی بیشتری از خود نشان داد، قواعدتان آسان‌تر کنید. اگر او نمی‌تواند به درستی از این آزادی استفاده کند، دوباره قواعد را سخت‌تر کنید و چند ماه دیگر آزادتر کردن او را امتحان کنید.
 - ۶- مشوق استقلال باشید
بسیاری از پدر و مادرها به به نادرست میل به استقلال در فرزندان خود را به سرکشی، نافرمانی و یا بی‌احترامی تعبیر می‌کنند؛ اما میل به استقلال رفتاری کاملاً طبیعی و سالم است. فضای روانی لازم برای اتکا به خود را در اختیار فرزندان قرار دهید، وسوسه کنترل همیشگی او را در خودتان مهار کنید.
 - ۷- دلیل تصمیمات‌تان را بیان کنید
هر پدر و مادر خوبی انتظاراتی از فرزندان‌شان دارد، اما برای آنکه نوجوان‌تان این انتظارات را برآورده کند، قواعد و تصمیمات‌تان باید واضح و متناسب باشند. در حالیکه کودکان با افزایش سن مهارت بیشتری در استدلال پیدا می‌کند. دیگر اصلاً خوب نیست که به او بگویید: «حرف حرف من است.»