کد خبر: ۴۵۸۹۵۷
شنبه ۸ بهمن ۱۴۰۱ ۸:۰۸

راه های افزایش مسئولیت پذیری در نوجوانان

ایجاد احساس مسئولیت پذیری، نقش تعیین کننده ای در مسیر زندگی ما دارد و این در حالی است که اگر از نوجوانی این حس در ما تقویت شود تاثیر بیشتری خواهد گذاشت.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، همه ما بدون اینکه انتظاری از فرزندمان داشته باشیم آنها را دوست داریم و تمام آنچه برایشان می خواهیم این است که خوشبخت باشند اما آیا شما وظیفه اصلی خود را به عنوان پدر و مادر انجام داده اید؟ به یاد داشته باشید، کودک امروز بزرگسال فردا خواهد بود. آیا نوجوانی تربیت می کنید که وقتی بزرگ شود به عنوان یک فرد مسئولیت پذیر شناخته شود؟ متاسفانه امروزه بسیاری از نوجوانان بدون احساس مسئولیت بزرگ می شوند و والدین از عدم تمرکز و بد اخلاقی آنها شکایت می کنند که این موضوع کاملاً ریشه در تربیت ناصحیح دارد. اگر نمی خواهید شما هم این اشتباه را تکرار نکنید، باید مسئولیت پذیری را به نوجوانتان آموزش دهید.در این بخش راه های تقویت مسئولیت پذیری در نوجوانان را به شما خواهم گفت .

تعیین انتظارات

درست است که بدون هیچ انتظاری کودک خود را دوست دارید اما اکنون زمان خوبی برای تعیین برخی چیزهاست. وقتی نوجوان بداند از او چه انتظاری می رود ، مجبور می شود برای رسیدن به آن تلاش کند و این اولین قدم برای مسئولیت پذیری است. از اینکه انتظارات منطقی باشند مطمئن شوید زیرا انتظارات غیرممکن فقط باعث ناامیدی نوجوان و خودتان خواهد شد.

تهیه لیستی از کارها

یک روش عالی برای تعیین مسئولیت پذیری تهیه لیست است بنابراین ، لیستی از کارهایی که انتظار دارید نوجوان آنها را انجام دهد تهیه و درباره آن با خانواده بحث کنید و در جایی قرار دهید.

اگرچه انجام کارهای روزمره برای نوجوانان سرگرم کننده نیست اما با بزرگ شدن ، این کارها بخشی از زندگی آنها خواهد بود بنابراین ، ازامروز باید آموزش را شروع کنید.اگر نوجوان نتواند کارهایی که به او واگذار شده را انجام دهد ، جریمه اش کنید مثلا یک روز موبایلش را بگیرید تا بیاموزند چگونه یک نوجوان مسئولیت پذیر باشند.

انتخاب گزینه ها

زندگی صحنه انتخاب هاست و هرچه نوجوان زودتر متوجه این موضوع شود برای خودش بهتر خواهد بود پس باید او را درگیر تصمیمات خانه کنید. مثلا اگر قصد خرید لوازم خانگی جدید را دارید یا برنامه ریزی تعطیلات ، از نوجوان خود نظر بخواهید این به او احساس مسئولیت می دهد. همچنین می توانید جلسات هفتگی خانوادگی را برنامه ریزی کنید و در آن در مورد لیست کارها ، ایده های تفریحی و ....تصمیم بگیرید.

اعتماد به نوجوان

یکی از اصلی ترین موارد اعتماد کردن به نوجوان است ، اگرچه کار آسانی نیست اما بیاموزید به نوجوان خود اعتماد کنید تا بتواند گزینه های درست را انتخاب کند زیرا این طور انگیزه ای به وی می دهید که برای مسئولیت پذیری بیشتر به آن احتیاج دارید.

چشیدن عواقب بی مسئولیتی

اگر نوجوان کار خود را تمام نکرده است از او حمایت نکنید و به منظور یادآوری کارها برایش یادداشت نگذارید تا به این ترتیب متوجه عواقب طبیعی هر کاری شود و بداند آنچه می کارد درو می کند.

پاداش دادن به نوجوان

منظور ما از پاداش دادن به نوجوان رشوه نیست اما او باید بداند که کار خوبش دیده می شود و سزاوار تشویق است بنابراین ، اگر در انجام مسئولیتش خوب عمل کرد ، به او پاداش دهید. نحوه پاداش دادن کاملاً به خودتان بستگی دارد و می تواند قدردانی زبانی ، کتاب ، سفر و سینما برای تماشای فیلم

مورد علاقه باشد ، در واقع هر چیزی که نشان دهد متوجه تلاش او شده اید.

پیوستن به گروه نوجوانان

نوجوانان را در گروه های مختلف قرار دهید تا گاهی در موقعیت رهبری هنگام کار با دیگران درک کند باید مسئولیت های خود را جدی بگیرد .

کمک به تعیین اهداف

در مورد رویاها و برنامه های بلند مدت با او صحبت کنید و اگر او در ذهن خود برنامه ای دارد تصویر کلی برای او ترسیم و کمک کنید تا گام های کوچک بردارد. بگویید در برابر رویاهایش مسئولیت دارد و فقط اوست که می تواند آن را به واقعیت تبدیل کند.

احترام به شخصیت او

شما نمی توانید به جای نوجوان زندگی کنید او باید یاد بگیرد مسئولیت زندگی با همه فراز و نشیب هایش بر عهده خودش است و والدین باید بپذیرند و به روش متفاوت او احترام بگذارند و اگر انتخابی مغایر با خواسته تان انجام داد ، آن را بپذیرید. مثلا زمانی که می خواهد با سلیقه خود لباسی بخرد یا انتخاب شغل انجام دهد به خواسته اش احترام گذاشته و او را یاری کنید.

آموزش مهارت مدیریت زمان

مدیریت زمان در مسئولیت پذیری نقش بسزایی دارد. نوجوانانی که وقت خود را به خوبی تنظیم می کنند تصمیمات بهتری می گیرند و همچنین استرس و اضطراب آنها کمتر خواهد بود پس آموزش مدیریت زمان به نوجوانان اهمیت زیادی دارد و اگر به عنوان والدین افراد بی نظمی هستید نوجوان نیز از شما الگو می گیرد. به نوجوان خود کمک کنید تا مدت زمان لازم برای انجام هر کار را تخمین بزند و با او در مورد نحوه بهره وری از اوقات فراغت صحبت کنید.

کمک به کنترل عاطفه

بیشتر نوجوانان دچار تغییرات خلقی می شوند و از نظر ذهنی و عاطفی تغییرات زیادی را تجربه می کنند ،گرچه این تغییرات خلقی طبیعی است. یک روز خوش خلق هستند و روز بعد حتی نمی خواهند اتاق خود را ترک کنند و این نوع مدیریت عاطفی اساس مسئولیت است و تمایز بین احساسات می تواند به نوجوانان کمک کند تا حتی وقتی احساسات منفی دارند رفتارهای مسئولیت پذیری داشته باشند اما متأسفانه ، بدون تمرین بسیاری از نوجوانان قادر به تشخیص اینکه حتی چه احساسی را تجربه می کنند نیستند.

انجام فعالیت های زیر می تواند به نوجوان در ایجاد این مهارت کمک کند

نوشتن احساسات : نوجوان خود را تشویق کنید در مورد احساساتی که تجربه می کند بنویسد زیرا اینکار به پردازش احساسشان کمک می کند.

طراحی : گاهی اوقات به زبان آوردن احساسات چالش برانگیز است نوجوان خود را برای بیان احساسات خود به نقاشی تشویق کنید.

موسیقی : از نوجوان خود در مورد موسیقی مورد علاقه خود سوال کنید. آیا او پیام پشت شعر را دوست دارد؟ آیا او نوازندگان آرام را می پسندد؟ این تمرین می تواند به او کمک کند تا احساسات خودش را بهتر درک کند.

صحبت در مورد چالش ها

به عنوان یک پدر و مادر ، از صحبت در مورد چالش هایی که در زندگی خود با آنها روبرو هستید ، نترسید زیرا وقتی جرات آسیب پذیری داشته باشید ، بحث در مورد احساسات در خانواده طبیعی خواهد بود و بیان این مسائل نوجوان را با بعد دیگری از مسئولیت در زندگی آشنا می سازد .

ایجاد فرهنگ مسئولیت پذیری در خانواده

اگر می خواهید یک نوجوان مسئولیت پذیر تربیت کنید ، او باید ارزش مسئولیت پذیری را درک کند. یک فرد مسئولیت پذیر پاسخگو اعمال خود است و اشتباهات خود را قبول می کند.

تشویق به کمک

انجام کارهای روزمره مسئولیت پذیری نوجوان را نشان می دهد اما فراتر رفتن از این کارها راهی عالی برای استقلال بیشتر نوجوان شماست. به نوجوان خود بیاموزید که در کارهای عام المنفعه جامعه کمک کنند مثل غذا دادن به نیازمندان، شرکت در اقدامات پاکسازی شهر یا جمع آوری کمک مالی برای یک ازدواج و ....می تواند احساس مسئولیت را در هر فردی تقویت کند.

منبع:نمناک