

نیاز های نوجوانان در سنین بلوغ؛

رفتارها و روش های درست والدین در سن بلوغ نوجوان

هر انسانی در طی دوره های مختلف نیاز های متفاوتی دارد که نحوه برخورد اطرافیان با این نیاز ها می تواند زندگی فرد را دستخوش تغییر کند.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، قطعاً برای رفتار با نوجوانان، باید مواردی را در نظر گرفت. قطعاً عقاید و فهم ما از رابطه با یک نوجوان متفاوت است. در نتیجه بهتر است که گاهی اوقات راهکارهای خود را تغییر دهیم. اگر با یک نوجوان زندگی می کنید، احتمالاً با اشک ها، جر و بحث ها، فریاد ها و استرس های او مواجه شده اید و نمی دانید که در چنین مواقعی باید چگونه رفتار کنید. به طور کلی رفتار با نوجوان دارای قواعد و قوانین می باشد که در این بخش به طور کامل به آنها میپردازم.

بحث و دعوا کنید اما قطع رابطه هرگز

قطعاً مشکلاتی برای نوجوان شما به وجود خواهد آمد که باعث واکنش های سخت و شدید او می شود. اشکال ندارد که در مواقعی شما هم عصبی بشوید و هردو فریاد بکشید. از دعوا کردن با یکدیگر نترسید.

قرار نیست که رابطه شما با یکدیگر قطع شود اما چیزی که باید دقت کنید، این است که حین دعوا به گونه ای حرف نزنید که بعداً نتوانید آن را جبران کنید. پس بهتر است در این جر و بحث دو نفره، این شما باشید که بیشتر مراقب حرف زدنانتان هستید. مهم تر اینکه به او بفهمانید که در هیچ صورتی با او قطع رابطه نمی کنید.

نوجوان خود را مجبور به انجام کاری نکنید

قطعاً که شما با همه تصمیمات نوجوان خود موافق نیستید اما قرار نیست که او همیشه طبق میل شما رفتار کند. زمانی که قصد دارید او را مجبور کنید که نظر شما را بفهمد، با این کارتان او را از خودتان دور می کنید و بیشتر به سمت دوستانش سوق می دهید. پس بهتر است که شما نیز کمی او را درک کنید.

برای دادن پاسخ منفی، از قبل خوب فکر کنید

قطعاً درخواست هایی از نوجوان خود خواهید داشت که هرگز با آن ها موافق نیستید. در نتیجه مجبورید که به او نه بگویید اما بهتر است که دست نگه دارید و در مورد اهمیت آن موضوع برای نوجوان خود فکر کنید. به حرف های او گوش دهید. اگر سوالی در ذهن دارید، از او بپرسید و اهمیت این موضوع را از زبان او بشنوید. شاید بتوانید در جواب منفی خود تجدید نظر کنید.

از جمله "من بهت گفته بودم" استفاده نکنید

همه ما در هر سنی و در هر دوره از زندگی خود دچار خطاها و اشتباهاتی می شویم که گاهی اوقات این خطاها از دید بقیه کاملاً واضح می باشند اما در هر صورت ما آن خطا را انجام می دهیم. نوجوان شما نیز از این قاعده مستثنا نیست. پس بهتر است حرف های نوجوان خود را گوش کنید و او را راهنمایی کنید اما در نهایت هیچ فشار و اجباری به او وارد نکنید.

اگر نوجوانتان کاری که شما گفتید را انجام نداد و در نهایت شکست خورد، هرگز نباید از جمله "من بهت گفته بودم" استفاده کنید. سرزنش کردن عاملی مخرب برای نوجوانان شما چه در زمان حال و چه در آینده خواهد بود. به او یادآوری کنید که هنوز فرصت زیادی برای جبران خطاهایش دارد و از همین اشتباهات می تواند تجربه های بزرگی به دست آورد.

لازم نیست همه چیز را خیلی زود بفهمید

صبور باشید، هیچ کس نمی داند که در آینده قرار است چه تغییراتی در زندگی اش به وجود بیاید. درک احساسات نوجوان شما نیز جزء همین موارد می باشد که نیاز به صبر و تحمل دارد. پس به خودتان یادآوری کنید که برای فهمیدن و درک موضوع عجله نداشته باشید و به نوجوان خود فشار نیاورید.

هیچ کس جای دیگری نیست

قطعا چیزهایی در زندگی هستند که برای هر کدام از ما منحصر به فرد می باشند. شاید احساسات درونی ما برای هیچ کس قابل درک نباشد. زمانی که نمی توانید احساسات و یا تفکرات نوجوان خود را که با شما هم خوانی ندارد را درک کنید، باید شرایط را تحمل کنید. حداقل بفهمانید که سعی دارید او را درک کنید. شما هرگز جای نوجوان خود نخواهید بود. به نوجوانان نشان دهید که هرگز او را قضاوت نمی کنید، زیرا جای او نیستید.

تفکرات شما با یکدیگر فرق دارند

نوجوان شما باید کاملاً این موضوع را بفهمد که گاهی اوقات نمی تواند افکار هماهنگی با شما داشته باشد. این موضوع نباید باعث شود که از شما فاصله بگیرد. برای او روشن کنید که هر انسانی با دیگری متفاوت است و در نتیجه نباید این تفاوت ها باعث ایجاد اختلاف شود. به او نشان دهید که به این اختلاف نظرها احترام می گذارید و هیچ نگرانی بابت تنش ها و مخالفت های او نخواهید داشت.

با او مانند یک نوجوان رفتار کنید، نه یک کودک

رفتار با نوجوان با یک کودک متفاوت می باشد. پس هرگز مثل یک کودک با او رفتار نکنید، زیرا نتیجه بدی میگیرید. همه ما در قبال رفتار با نوجوان خود مسئول هستیم اما به یاد داشته باشید که یک نوجوان هرگز محدودیت های یک کودک را ندارد. پس بهتر است فضا، امنیت و آزادی بیشتری به او بدهید و اجازه دهید که چیزهایی را به تنهایی مثل ناامیدی و یا شادی را تجربه کند.

جمله ما بدون تو نمی توانیم زندگی کنیم را تکرار کنید

نوجوان شما باید بفهمد که چقدر به او علاقه دارید. گاهی اوقات بهتر است به او بگویید که بدون او نمی توانید زندگی کنید. پس نباید بیش از حد خودخواه باشید. به او نشان دهید که چقدر دوستش دارید و حضور او می تواند عامل بسیار موثری در بهبود زندگی شما باشد. پس از او بخواهید که خودخواهی بیش از حد حتی اگر طبق میل خودت رفتار کنی، باز هم برای ما مهم هستی.

باید به نوجوان خود بفهمانید که در همه حالات و همه شرایط برای شما مهم می باشد. بعضی از والدین هستند که به نوجوان خود این تفکر را القا می کنند که در صورتی برای مهم می باشد که طبق میل رفتار پدر و مادرش رفتار کند اما شما باید به فرزندان بیاموزید که حتی اگر خطا و اشتباه کند نیز باز هم برای شما مهم می باشد و شما او را دوست دارید.

به او نشان دهید که انتظاراتش از زندگی برای شما مهم است

هدف از این کار این است که احترام، اعتماد و ارتباط نزدیک با نوجوان خود داشته باشید. پس به او نشان دهید که برای برآورده کردن انتظاراتش تلاش می کنید و بی تفاوت نیستید.

به او نشان دهید که اگر با دوستانش باشد، او را سرزنش نمیکنید

همه ما به راحتی، آسایش و امنیت نیاز داریم. گاهی اوقات نیاز داریم که دور از خانواده خود باشیم و زمانی را با دوستانمان سپری کنیم. در چنین مواقعی باید به نوجوان خود نشان دهید که نسبت به او اعتماد کامل دارید و هرگز رفتار او را سرزنش نمی کنید. طوری رفتار نکنید که او فکر کند اگر با دوستانش باشد، شما او را طرد می کنید.

به او بیاموزید که از اشتباهات درس بگیرد

به او نشان دهید که زندگی می تواند برای همه سخت باشد. پس نباید از اشتباه کردن ترسید بلکه باید از آنها درس گرفت. به او یاد دهید که انسان قدرتمندی می باشد و می تواند از پس از اشتباهاتش بربیاید؛ بدون اینکه به کسی نیاز داشته باشد.

اهمیت شبکه اجتماعی را درک کنید

بسیاری از نوجوانان توانایی ارتباط برقرار کردن را ندارند زیرا مدام وقت خود را در شبکه های اجتماعی سپری می کنند. به او نشان دهید که شبکه اجتماعی می تواند اهمیت زیادی در زندگی داشته باشد اما نباید به رابطه واقعی در دنیای واقعی نیز توجه داشته باشد.

همه ما به اطلاعات نیاز داریم، نه به قوانین

هیچ کس نمی تواند برای زندگی دیگری قوانین تعیین کند؛ حتی اگر آن شخص فرزند شما باشد. صحبت کردن در مورد موضوعاتی مثل روابط جنسی،

داروهای روانگردان و دیگر عوامل مخرب باید به راحتی توسط نوجوان شما مطرح شود. شما نیز می توانید اطلاعات لازم از طراحی را در اختیار او بگذارید.

نیاز او به تجربه چیزهای جدید را درک و البته کنترل کنید

میل و شوق و علاقه نوجوان خود را برای تجربه تمام چیزهای جدید در دنیا درک کنید. نوجوان شما هیجانات چند برابری نسبت به شما دارد و علت آن هم هورمون های بدن او مثل دوپامین می باشد که بعضی از آن ها برای شما کاملاً عجیب و ناشناخته باشد اما برای سن او کاملاً طبیعی است. پس بهتر است که این نیاز او را درک کنید و تا جایی که به او آسیب نمی زند، او را همراهی کنید.

همه ما در هر حالتی باهوش هستیم اما گاهی تصمیمات غلطی می گیریم. باید به گونه ای با نوجوان خود رفتار کنید که در صورت اتخاذ تصمیمات اشتباه، به هوشمندی خودش شک نکند. به او بگویید که در هر حال انسان باهوشی می باشد و تصمیمات اشتباه دلیلی بر کم هوشی او نیست. برای او توضیح دهید که عوامل زیادی در تصمیم گیری اش دخیل بودند، پس نباید از هوش و ذکاوت خود ناامید شود.

به او پیاموزید که هر کس باید راه خودش را پیدا کند

در عین حال که به او نشان می دهید در کنارش هستید، دوستش دارید و او را همراهی می کنید، باید به او یاد بدهید که هرکس ممکن است راه متفاوتی در زندگی از دیگری داشته باشد. پس قرار نیست همیشه مانند یکدیگر زندگی کنند. به او یادآوری کنید که هر زمان که او به شما نیاز دارد، در کنارش هستید.

بدانید که ساعت بدن شما با یکدیگر فرق دارد

در رابطه با برخی از سوالات شما کاربران از بخش خانواده پلاس نمناک باید بگوییم که هرگز نباید از نوجوانتان درخواست کنید که مانند شما بخوابد و مانند شما از خواب بیدار شود. ساعت بدن او با شما فرق دارد، همانطور که هیجانات و علایق او با شما متفاوت است. پس برای او توضیح دهید که صبح ها سر حال هستید اما او تا ظهر می خوابد و این اصلاً چیز عجیبی نیست.

عشق واقعی خود را به او نشان دهید

همیشه دوست داشتن خود را به او ابراز کنید. اجازه ندهید که در هیچ شرایطی بین شما و او فاصله بیفتد. از لحاظ احساسی یکدیگر را درک کنید و برای یکدیگر زمان بگذارید. پای درد و دل ها، فریاد ها و اشک های نوجوان خود بنشینید و مانند یک دوست در کنار او باشید.

برای او زمان بگذارید

باور کنید که نوجوان شما دوست دارد تایمی را در کنار شما سپری کند. پس این زمان را از او دریغ نکنید. حتما سعی کنید زمان کار خود را به گونه ای تعیین کنید که حداقل یکی از وعده های اصلی غذایی را در کنار او باشید. این کار شما به او نشان می دهد که برای او ارزش قائل هستید و به روحیات او نهایت توجه را دارید.

مسئولیت پذیری را به او بیاموزید

به او یاد دهید که می تواند به علایق خود بپردازد و آن ها را دنبال کند. همچنین می تواند در تصمیم گیری ها نظر شما را بپرسد اما کاملاً مستقل عمل کند اما در کنار آن، این را نیز بیاموزید که در زندگی و همچنین به عنوان یکی از اعضای خانواده مسئولیت هایی در قبال پدر، مادر، خواهر و برادران خود دارد.

این مسئولیت ها می تواند او را به چالش بکشد و برای آینده ای بهتر او را آماده کند. می توانید یک وظیفه سبک را به او محول کنید. مثلاً یکی از خریده های منزل مثل نان خریدن را به او بسپارید و اجازه دهید که طبق میل و مدیریت خودش این کار را انجام دهد.

به انتخاب های او احترام بگذارید

انتخاب ها، علایق و هیجانات نوجوانتان کاملاً با شما متفاوت می باشد. مثلاً این انتخاب می تواند در زمینه شغلی یا رشته تحصیلی باشد. پس نباید بیش از حد به او فشار بیاورید تا طبق میل و نظر رفتار شما عمل کند. بنابراین تا جایی که می توانید به انتخاب های او احترام بگذارید.

منبع:نمناک