

# راههای ارتباط با نوجوان



# دستوری حرف نزنید

سعی کنید مکالمه بین شما و نوجوان کاملا دو طرفه باشد . لحن صدای خود را آرام کنید و سعی کنید نوجوان را در بحث شرکت دهید . به نحوی برخورد کنید که نوجوان شما را در مقابل خود نبیند و کاملا حس کند که در کنار او ایستاده اید . با نوجوان با احترام برخورد کنید و آثار شگفت انگیز آن را ببینید .

# نوجوان را با همسالانش مقایسه نکنید

یادمان باشد رفتار و جایگاه امروز فرزند ما ، نتیجه مستقیم تربیت و محیط خانوادگی است که ما برای او ترتیب داده ایم .مقایسه نوجوان با هم سن و سالانش سبب سرخوردگی او می شود . هر شخصی داراری و یژگیها و استعدادهای خاص خود است که باید با بازگو کردن و مهم جلوه دادن آنها ،زمینه رشدشان را فراهم کنیم .

# به تغذیه نوجوانان اهمیت دهید

▶ نوجوانان به دلیل تغییرات هورمونی بسیار تحریک پذیرند و نسبت به تمام عوامل محیطی واکنش نشان می دهند. سعی کنید از طبخ غذاهای شیرین، چرب و پرادویه تا حد امکان خودداری کنید. غذاهای سالم به ویژه میوه و سبزیجات، لبنیات کم چرب، گوشت سفید و آجیل توصیه شده است.

**نوجوان را در تصمیم‌گیری‌ها شرکت دهید**

**▶ نظر خواستن از نوجوان سبب  
افزایش اعتماد به نفس و رشد  
هویت مستقل نوجوان می‌شود .**

# به نوجوان توهین نکنید

توهین به طرف مقابل، در هر سنی باشد  
سبب می شود که حرفهای شما شنیده  
نشود. یادمان باشد شنونده هر شخصی  
باشد، هرگز حق توهین ندارید.

# از نصیحت های بی موقع پرهیز کنید

یادمان باشد هر زمانی برای نصیحت  
خوب نیست؛ تا زمانی که نوجوان آرام  
نشده باشد و پذیرای شنیدن نباشد  
، تمام حرف های ما بی اثر خواهد بود.

# در ابتدا با همسر تان به اتحاد برسید

► یکی از مهمترین مشکلات والدین در تربیت صحیح فرزندان، یکسو نبودن تصمیمات است. اگر فرزندان به ویژه نوجوانان شاهد دوگانگی نظرات شما باشند، به سختی می توانند اعتماد کنند و به ناچار مجبور به انتخاب یکی از طرفین هستند.



# نوجوانان را برای شرکت در فعالیت های ورزشی تشویق و ترغیب کنید .



**نوجوان را در فضای مجازی تنها نگذارید و  
زمان استفاده از اینترنت را محدود کنید .**



# فراموش نکنیم که ما برای فرزندانمان بهترین الگو هستیم.



# نوجوانان مسئول برآورده کردن آرزوهای دست نیافته شما نیستند .



از مشاجره پرهیز کنید و محیط خانه را امن نگه دارید. توجه داشته باشید مشکلات مالی و روابط والدین با یکدیگر به فرزندان ارتباطی ندارد.



با احترام به روابط اجتماعی نوجوانان  
، آنها را کاملاً زیر نظر داشته باشید .



**به امید آنکه همه ما فرزندانی سالم و شاد  
تربیت کرده و به جامعه تحویل دهیم .**

**نژادهاشمی**

