

## ارتباط بانوجوان



۲) هنگام برقراری ارتباط با نوجوان، تمام نکات مثبت او را در نظر داشته باشید و مدام گوشزد کنید.

این کار سبب رشد اعتماد به نفس و عزت نفس نوجوانان شده و نسبت به انجام کارهای خوب تشویق می شوند.

۳) به نوجوان توهین نکنید.

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

۴) نوجوان را با هم سن و سالانش 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 می شود. هر شخص دارای ویژگی ها و امتیازات مخصوص به خود است که باید با بازگو کردن و مهم جلوه دادن آن، زمینه پرورش و رشد را فراهم کرد.

۵) زمان مناسب برای صحبت کردن را پیدا کنید.

یادمان باشد هر زمانی برای صحبت کردن با نوجوان و گوشزد کردن نکات مهم کافی نیست. از قبل زمانی را با هماهنگی نوجوان در نظر بگیرید؛ حتی می توان نوجوان را به یک رستوران، کافی شاپ یا پارک دعوت کرد و پس از ایجاد یک فضای مناسب، شروع به صحبت کرد.

۶) به تغذیه نوجوانان اهمیت دهید.

نوجوانان به دلیل تغییرات هورمونی بسیار تحریک پذیر هستند و نسبت به تمام عوامل محیطی واکنش نشان می دهند. سعی کنید از طبخ غذاهای شیرین، چرب و پر ادویه تا حد امکان خودداری کنید. غذاهای سالم به ویژه میوه، سبزیجات، لبنیات کم چرب، گوشت سفید و آجیل توصیه شده است. نحوه برقراری ارتباط کلامی با نوجوان، اولین قدم برای درک متقابل است

اولین و مهمترین مساله این است که پدر و مادر و سایر بزرگترها فکر می کنند که برقرار کردن رابطه دوستی با فرزندان مشکل می باشد، در صورتی که اگر پدر و مادر کمی حوصله به خرج دهند و صبوری کنند و با آرامش به حرفهای بچه هایشان گوش دهند مسلما خیلی از گره هایی که بایستی با دندان باز شود را با دست باز می کنند. وقتی جوانان احساس امنیت کنند می توانند با پدر و مادر خود صحبت کنند بدون اینکه ترسی از طرد شدن، مورد ضرب و شتم قرار گرفتن، مورد تحقیر قرار گرفتن و مورد مقایسه قرار گرفتن داشته باشند. در این صورت آن جوان یا نوجوان، پدر و مادر خود را محرم اسرار دانسته و ارتباط خوبی برقرار می کند. البته این اولین و اساسی ترین قدم است.

اما چند نکته اساسی در نحوه ارتباط با نوجوان :

۱) دستوری حرف نزنید.

سعی کنید مکالمه بین شما و نوجوان کاملا دو طرفه باشد. دستوری حرف زدن و دیکته کردن یکسری دستورالعمل ها، آن هم با صدای بلند، سبب می شود که نوجوان واکنش نشان دهد و حداقل در ظاهر بی اعتنا 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 نوجوانان با احترام برخورد کنید و آثار شگفت انگیز آن را مشاهده کنید.

۷) نوجوان را در تصمیم‌گیری‌ها شرکت دهید.

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

۸) از نصیحت‌های بی‌موقع پرهیز کنید.

یادمان باشد هر زمانی برای نصیحت مناسب نیست؛ تا زمانی که نوجوان آرام نشده باشد و پذیرای شنیدن نباشد، تمام حرف‌های ما بی‌اثر خواهد بود.

۹) در ابتدا با همسرتان به اتحاد برسید.

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

۱۰) فرزندان را جلوی همدیگر یا بقیه هم‌سن و سالانشان تحقیر و سرزنش نکنید.

۱۱) نوجوانان را برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی و گروهی ترغیب و تشویق کنید.

۱۲) به استقلال نوجوان احترام بگذارید.

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

۱۴) با اولیای مدرسه در ارتباط باشید.

۱۵) نوجوانان را در فضای مجازی تنها نگذارید و زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را محدود کنید.

۱۶) از مشاور مناسب کمک بگیرید.

۱۷) مشکلات مالی و روابط والدین با یکدیگر به فرزندان ارتباطی ندارد.

۱۸) از مشاجره پرهیز کنید و محیط خانه را آرام نگه دارید.

۱۹) نوجوانان را از عواقب کارهای پرخطر آگاه سازید.

۲۰) نوجوانان را نسبت به آینده بدبین نکنید.

۲۱) خودتان را جای فرزندان قرار دهید.

۲۲) دوران نوجوانی خود را فراموش نکنید.

۲۳) نوجوانان مسئول برآورده کردن آرزوهای دست نیافته شما نیستند.

۲۴) با نوجوانان صادق باشید.

**تهیه کننده ی مطلب و تائید کننده : شریفه رحیمیان مربی بهداشت آموزشگاه**