

## نوجوانان را باور کنیم

ورود به بزرگسالی، می تواند زمان درگیری و کشمکش برای نوجوانان و خانواده شان باشد. نوجوان به سرعت دچار تغییرات فیزیکی و عاطفی می گردد، پس والدین و اطرافیان نیز باید برخوردشان را متناسب با تغییرات او تعدیل نمایند، به این ترتیب روابط آنان وارد مرحله جدیدی می گردد. در این دوران، نوجوان بین تمایلش به آزادی و استقلال، و نیاز به تحت حمایت خانواده بودن، سرگردان است و برای رسیدن به این استقلال، گام های متهورانه ای برمی دارد و اگر چه والدین نیز مایلند فرزندشان فردی شاد و مستقل پرورش یابد اما با نگرانی نظاره گر او هستند و مجبورند این واقعیت را بپذیرند که اگر چه برای فرزندشان آرزوهایی در سر می پرورانند اما ممکن است به واقعیت نپیوندند، زیرا نوجوانان نیز برای خود آرزوهایی دارند. وجود روابط مناسب والدین با نوجوانان، به آنان در این فراز و نشیب کمک خواهد کرد و رسیدن به این روابط، نیازمند سعی و تلاش بیشتری است. آن چه که والدین می توانند انجام دهند:

**1- اوقات بیشتری را با نوجوان تان بگذرانید.** اگر چه غالباً ترتیب دادن زمانی برای بودن با فرزندان مشکل است (زیرا نوجوانان مایلند بیشتر اوقات شان را با دوستان شان سپری کنند) اما با کمی صبر و حوصله و انعطاف بیشتر در برخورد با مسأله، این زمان به دست خواهد آمد. در این جا اوقات به خاصی را به شما پیشنهاد می کنیم:

زمان صرف غذا: حتی اگر گاهی اوقات اعضای خانواده با یکدیگر غذا صرف می کنند، شما می توانید در این فرصت در موفقیت ها، عقاید و سلیقه نوجوان تان سهیم باشید.

در ماشین: بعضی اوقات که با نوجوان تان به جایی می روید، سعی کنید در هنگام رانندگی فرصت مناسبی ایجاد کنید تا او با شما وارد گفتگو شود؛ زیرا بیشتر نوجوانان هنگامی که به آنان مستقیماً نگاه نشود، راحت تر صحبت می کنند.

زمان خواب: قبل از آن که فرزندتان به خواب رود، رفتن به اتاق او و انجام یک گفتگوی خودمانی و کوتاه می تواند برایش بسیار آرام بخش باشد.

زمان صرف عصرانه: بعد از ظهرها به همراه فرزندتان به گردش بروید (بهتر است محلی را انتخاب کنید که دوستان او معمولاً به آن جا نمی روند، زیرا نوجوانان اغلب از این که دوستان شان آنان را با والدین شان ببینند مضطرب می شوند).

**2- به علایق او توجه نشان دهید و متقابلاً خود را نیز با او در میان بگذارید:** به تماشای فعالیت های ورزشی و غیر ورزشی او بروید. به همراه او به تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه اش بنشینید و به یاد داشته باشید برخورد منتقدانه نداشته باشید. سعی کنید درکارها یا علایق تان، او را به عنوان یک دوست بزرگسال شریک بدانید. به همراه او به تماشای فیلمی که مورد علاقه هر دویتان است بروید و یا در مورد آن با یکدیگر صحبت کنید.

3- **به نوجوان گوش فرا دهید:** وقتی نوجوانان با والدین شان صحبت می کنند، اغلب قبل از آن که فرصتی برای بیان احساسات شان بیابند مورد پند و اندرز قرار می گیرند و این عمل نه تنها برقراری ارتباط را متوقف می سازد بلکه موجب دلسردی آنان در دستیابی به راه حل مناسب برای مشکل شان می گردد. سودمندترین واکنش برای کمک به نوجوان تان آن است که توجه و علاقه ی خویش را نسبت به شنیدن احساسش نشان دهید و راه را برای بیان احساساتش باز گذارید.

4- **عشق و علاقه خویش را به فرزندان نشان دهید:** برای آن که کسی درک کند که دوستش دارید، لازم است علاقه تان را به طور مستمر نشان دهید. بیشتر اوقات به او بگویید که دوستش دارید. گاهی اوقات غذایی را که دوست دارد برایش مهیا کنید. بعضی اوقات، هنگامی که به گردش یا پیاده روی رفتید چیزی برایش بخرید تا به او نشان دهید که به فکرش بوده اید. برای کمک به نوجوان تان از تحمل هیچ زحمتی دریغ نوزید.

5- **نوجوان تان را باور کنید:** این فرصت را به او بدهید که بداند در موقعیت سنی خاص و حساسی است. نظر او را در مورد بعضی چیزها که از آن ها آگاهی دارد، جویا شوید (برای مثال: تنظیم ویدیو،... ) کاردستی و آثاری از عکاسی یا نقاشی او را در معرض دید قرار دهید. در یک دفتر یادداشت روزانه، کارهای مهمی را که انجام داده است یادداشت کنید. اگر او مرتکب اشتباهی شد به این مطلب ایمان داشته باشید که دفعه بعد آن را بهتر انجام خواهد داد. به خاطر داشته باشید: اگر چه انجام موارد ذکر شده نیاز به صرف وقت دارد و اغلب پیدا کردن این فرصت ها مشکل است، اما حاصل کار، خودباوری بهتر نوجوان تان از خویش، بهبود در رفتارش و برقراری ارتباط با شما است. به هر حال هر چقدر که او تلاش های شما را نادیده گرفته و یا حتی مورد تمسخر قرار دهد؛ به این مطلب نیاز بیشتری است تا نوجوان تان بداند که شما او را دوست دارید و او را باور می کنید. او نیاز به توجه فزاینده ای دارد. گاهی اوقات از قالب شخصیتی والدین بیرون آمده و نقش یک دوست را با او داشته باشید. حتماً به خاطر داشته باشید که کاری انجام ندهید تا او از شما سلب اعتماد کند، اگر چه او همیشه موجب جلب اعتماد شما نمی شود. گاهی اوقات در خلوت، زمانی را به یادآوری خاطرات و احساسات خود هنگامی که هم سن فرزندان بودید، اختصاص دهید. و به خاطر داشته باشید هیچ پدر و مادری کاملاً بی نقص نیستند و ایده آل بودن به سادگی دست یافتنی نیست.