

پدر و مادر گرامی :

دغدغه ها و دلسوزی و تعهد شما برای موفقیت هر چه بیشتر فرزندان قابل تحسین است، برای کسب آرامش خیال و رسیدن به این آرزوهای زیبا و انسانی ضروری ست به پیش نیازهای این موفقیت در خانواده تأکید و توجه جدید داشته باشیم :

۱- خودکفایی و مهارت در مدیریت امور شخصی از اصلی ترین زمینه های خلاقیت اجتماعی نوجوان است . پس کارهای شخصی نوجوانان را با احترام به خود او واگذار کنید تا فرزندان در کارهای شخصی مثل حمام رفتن ، غذا خوردن ، مسواک زدن ، تنظیم زمان خواب و بیداری ، نظم اتاق و برنامه های درسی بدون تذکر مداوم شما بصورت خودجوش عمل کند . **انگیزه درونی ، قدرتمند تر از انگیزه بیرونی عمل می کند .**

(به پیام های مشاوره با عنوان نظارت غیرمستقیم و اعتماد به نفس نوجوان مراجعه فرمایید.)

۲- از دخالت و کمک مستقیم در امور درسی و برنامه ریزی او به شدت پرهیز کنید تا فرزندان از وابستگی به کشف مهارت های شخصی هدایت شود .

شما در هماهنگی کامل با مدرسه و گزارش فعالیت های او به مدرسه و گزارش نظر مسئولین مدرسه به فرزندان و واگذاری کار به خود او بهترین شیوه نظارت درسی را اعمال کنید . (به فایل صوتی دوره نوجوان امروز جلسه اول بحث نظارت غیرمستقیم مراجعه نمایید)

۳- از تذکر و نصیحت کردن مداوم فرزندان به شدت پرهیز کنید چون اثر مثبتی ندارد و بی توجهی و لجبازی را افزایش می دهد . والدین موفق از روش های قدیمی تربیت فرزند مثل (سرزنش ، مقایسه ، تذکر ، نصیحت ، برچسب زدن ، نفوس بد زدن ، منت گذاشتن ، تهدید کردن ، جر و بحث کردن ، متهم کردن) به شدت پرهیز می کنند . چون بکاربردن مداوم این ویروس ها بچه را لجباز و بی انگیزه و والدین را ناآرام و عصبی می کند .

۴- مراقبت زیاد و ابراز نگرانی مداوم برای اعتماد به نفس فرزندان خطرناک است ، سرویس های اضافه را شناسایی و قطع کنید تا فرزندان در مقابل بحران ها و مشکلات اجتماعی خودساخته و مقاوم و خلاق شود . (به فایل صوتی دوره نوجوان امروز با عنوان " دنیای نوجوان " و " نظارت غیرمستقیم " و جزوه های مربوطه مراجعه نمایید)

۵- از محدود کردن افراطی خود و همسران بخاطر درس خواندن

او پرهیز کنید و درس و کارهای شخصی او را به او و مدرسه واگذار کرده و به زندگی تفریح و فعالیت های اجتماعی خود اهمیت بیشتری بدهید . اگر شما پرانرژی و خلاق و آرام باشید پدر و مادر بهتری برای او هستید چون نیازهای عاطفی او بهتر برآورده می شود .



۷- مهم ترین رکن خلاقیت فرزندان هماهنگی کامل والدین با هم است در برخورد با فرزندان روش هماهنگ داشته باشید تا اثرگذاری شما بیشتر و تأثیرپذیری فرزندان بیشتر شود .

(در صورت عدم هماهنگی حتماً به مشاور روان شناس مراجعه فرمائید)

۸- هر چه با همسران صمیمی تر و مهربان تر باشید فرزندان اعتماد به نفس اجتماعی بیشتری را تجربه خواهد کرد .

۹- از منفی بافی و برجسته سازی مشکلات اجتماعی و خانوادگی پرهیز کنید و جانشین های مناسب و امیدبخشی در خانواده تدارک ببینید .

۱۰- هر چند اداره خانواده و هدایت فرزندان نگرانی و استرس والدین را هر روز بیشتر می کند اما با مدیریت درست این استرس های طبیعی با چهره ای شاداب ، آرام و مطمئن با فرزندان روبرو شوید .

۱۱- چهره شاداب و مهربان و آرام والدین بهترین پشتیبان فرزند نوجوان در دنیای پرغوغای اجتماعی امروز است .

۱۲- همچنان که گاهی پس اندازهای مالی خانواده را در بحران ها بی دفاع می گذارد کمبود پس اندازها معنوی و انرژیایی در خانواده هم فرزندان را در برابر بحران ها بی دفاع خواهد گذاشت . با ابراز عشق و احترام به همسران و افزایش صمیمیت و شادابی در خانواده سلامت اجتماعی فرزندان را تضمین کنید .

(به فایل صوتی دوره نوجوان امروز با عنوان " ارتباط خلاق با نوجوان " و پیام مشاوره با عنوان " تقویت انگیزه درسی نوجوان " مراجعه نمایید)

۱۳- برای اصلاح رفتار فرزندان به جای بحث های مداوم بی فایده و عصبیت و درگیری لفظی و عاطفی از قدرت شگفت آور " سکوت " استفاده کنید . (به مقاله اینجانب با عنوان " تله های پنهان در خانواده " و همچنین فایل صوتی " دوره نوجوان امروز " با عنوان " نظم ، مسئولیت پذیری " مراجعه نمایید)

۱۴- فرزندان هر روز دچار کمبود انرژی می شود ، اگر به موقع شارژ شود بسیاری از رفتارهای منفی او به رفتار مثبت تبدیل می شود . با تحسین مداوم رفتارها و حرف ها و مهارت های کوچک او خودباوری اش را تقویت کنید و سطح انرژیایی او و خودتان را افزایش دهید .

همه ما به دیده شدن و تحسین نیاز داریم . حداقل روزی ۳ بار همسر و فرزندان را به بهانه های مختلف تحسین کنید و از نتیجه معجزه آسای آن بهره مند شوید .

(به فایل صوتی دوره نوجوان امروز با عنوان " ارتباط خلاق " مراجعه نمایید)



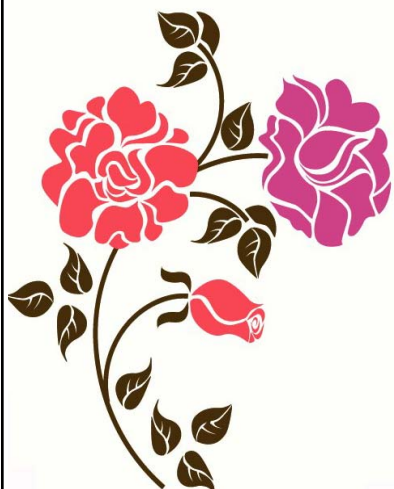
یا لطیف

گل مراد تو آن گه نقاب بگشاید
که خدمتش چو نسیم سحرتوانی کرد

خانواده و خلاقیت نوجوان

عبدالوهاب فیروزی

مدرس مهندسی ذهن و مشاور خانواده



۸۸۰۶۴۷۶۳ - ۸۸۰۶۳۶۷۲

www.bpasch.ir

۱۵- فرزندان همیشه نیاز به تخلیه شدن دارند و این کار با حرف زدن او و شنیدن صبورانه و محترمانه و دوستانه شما برآورده می شود. درست شنیدن را تمرین کنید. کامل بشنوید، راهنمایی و نصیحت و سرزنش نکنید و حرف های او را به گونه ای بازتاب بدهید که او احساس کند که از طرف شما کاملاً درک شده است. این کار بالاترین سطح آرامش روانی را در او ایجاد خواهد کرد.

شنیدن فعال را با فرزندان و همسران هر روز تمرین کنید و از قدرت شفابخش و انگیزه بخش آن آگاه شوید.

(به پیام مشاوره با عنوان " شنیدن فعال " مراجعه کنید)

۱۶- از قرار دادن امکانات زیاد و برآوردن همه خواسته های فرزندان پرهیز کنید چون او را پرتوقع و کم توان تربیت خواهید کرد.

نیازهای طبیعی و نرمال او را شناسایی و با رعایت قوانین و مقررات خانواده برآورده نمائید. فرزند شما باید بیاموزد که در مقابل خدمات و سرویس هایی که دریافت می کند مسئولیت پذیر و پاسخگو باشد. اگر چنین نیست بهتر است والدین به روش تربیتی خود تردید جدی داشته و نسبت به اصلاح فوری آن اقدام نمایند.

(به فایل صوتی نوجوان امروز موضوع " نظم و مسئولیت پذیری " مراجعه بفرمائید.)

۱۷- لحظه های شاد، شوخ طبعی و نشاط، نظم و مقررات، صمیمیت و احترام اگر با هم باشند، زمینه های خلاقیت خودجوش نوجوان فراهم شده است.

۱۸- تفاوت و اختلاف نظر و روش میان والدین امری طبیعی است اما هماهنگ شدن یک مهارت و یک تکنیک بسیار ظریف است. در صورت عدم هماهنگی فرزندان را پیش مشاور نبرید بلکه اول خودتان مراجعه کنید تا از این تکنیک های ظریف و نجات بخش آگاهی پیدا کنید.

۱۹- فرزند نوجوان شما آگاهانه یا ناآگاهانه در حال جدا شدن و دور شدن از شماست و جاذبه های اجتماعی سرعت این جدایی را افزایش داده است برای هدایت درست او از روش های قدیمی و محدود کردن و منع کردن های بی ثمر پرهیز کنید و از روش های کنترل و هدایت درونی و معنوی استفاده نمائید.

۲۰- هر روز و هر شب برای سلامت اخلاق،

سلامت روان و سلامت جسم فرزندان در درگاه خداوند

مهربان دعا کنید که اثرات شگفت آوری خواهد داشت و

از لطف و کرم او کمک بگیرید. (به مقاله " خدای من " مراجعه نمایید)



دیناه لطف حق باشد.