

## 12 کار مهم برای "مسئولیت پذیر کردن فرزندان"

### آموزش هدف گذاری

نگذارید فرزندتان در بی هدفی سیر کند. با فرزند خود در مورد اهداف بلند مدت و همچنین کوتاه مدت گفت و گو کنید. برای او زمان بگذارید و همچون یک حامی خردمند برخورد کنید. هر بار که او به یکی از اهداف خود دست می یابد و این لذت را تجربه می کند، ترشح دوپامین در مغز منتج به افزایش انگیزه برای حرکت به سوی هدف بعدی می شود.

مراقب هدف های نامطلوب باشید؛ این روزها فضای مجازی تبدیل به یک گول بزرگ به ویژه در ذهن نوجوانان شده است. ممکن است فرزند شما نیز تمایل به مشهور شدن در این گونه رسانه های اجتماعی داشته باشد و آن را همچون هدفی اساسی ببیند. وظیفه والدین در این مرحله، راهنمایی فرزند در مسیری است که وی را به سوی انتخاب اهداف واقع گرایانه و چگونگی دست یابی به آنها هدایت کند.

### کمک به مدیریت احساسات

به کرات دیده اید که برخی افراد با وجود سن بالا همچنان در مدیریت احساسات خود دچار مشکل هستند. ایراد کار چیست؟ عدم آموزش مناسب توسط والدین در دوران کودکی و نوجوانی! روش سالم مدیریت احساسات را به فرزندان خود انتقال دهید. یکی از فاکتورهای اصلی مدیریت احساسات، آموزش صبر و تحمل است. فرزند خود را از کودکی صبور بار بیاورید. او باید بتواند در شرایط سخت زندگی خود، کنترل رویکردهایش را در دست داشته باشد و از مزایای شکیبایی استفاده کند.

یکی از راه های افزایش صبوری در فرزندان این است که برآوردن نیازهای غیر فوری اش را منوط به گذشت زمان کنید: مثلاً برای یک کودک 4 ساله که اسباب بازی اش را می خواهد می توان گفت که اول از یک تا 10 بشمار و برای یک نوجوان یک دوره زمانی یک یا چند روزه تعریف کرد.

### مهارت های مواجهه با موقعیت های اضطراری

یکی دیگر از نمودهای مسئولیت پذیری در فرزندان، توانایی آنها برای مقابله با شرایط اورژانسی است. برای مثال آنها باید بدانند که با یک قابلمه آتش گرفته روی اجاق گاز و یا حتی لوله ای که دچار نشتی شده است، چه کاری انجام دهند! هرچند احتمال وقوع چنین حوادثی آن هم زمانی که هیچ کس برای کمک حاضر نیست بسیار پایین است، اما والدین وظیفه دارند که آنها را به فرزندان خود آموزش دهند. نوجوانی که بدون استفاده از گوشی همراه خود قادر به انجام هیچ کاری نیست، چگونه می تواند تبدیل به فردی مسئولیت پذیر شود؟

### مشارکت در کارهای خانه

اگر فرزندان اتاق خواب خود را مرتب نمی کند، نشانه ای ویژه است که از نیاز او به دریافت آموزش های بیشتر خبر می دهد. توصیه می شود از او بخواهید که در کارهای خانه به شما کمک کند. فرزندی که در خانه فقط دریافت کننده خدمات است ولی هیچ خدمتی ارائه نمی کند، می آموزد که در جامعه نیز چنین باشد ولی جامعه یک تفاوت عمده با خانه دارد: زنان و مردان جامعه، پدر و مادرهای فرزند شما نیستند و خدمات یکسویه نخواهند داد و فرزندان در آینده حتماً به مشکل برخورد خواهد خورد.



### مسئولیت مالی در قبال پول تو جیبی

با خودتان صادق باشید، آیا هر زمانی که فرزندتان تقاضای پول تو جیبی می کند به درخواست وی پاسخ مثبت می دهید؟ مشکل مقدار پولی که به وی می دهید نیست. هر بار که بدون برنامه و در چهارچوب تعیین شده اقدام به این کار می کنید، ویژگی مهم مسئولیت پذیری را در فرزند خود کم رنگ و کم اهمیت جلوه خواهید داد. این در حالی است که یکی از اساسی ترین مهارت های زندگی فردی، توانایی مدیریت مالی به شمار می رود. فرزندتان از همان سنین کودکی باید آموزش های لازم در راستای نحوه پس انداز پول تو جیبی های خود را دریافت کنند. از کودک یا نوجوان خود بخواهید که هر بار مقدار مشخصی از پول تو جیبی خود را کنار بگذارد و خرج نکند. همچنین صورت حساب خرج های خود را بنویسد و به شما گزارش کند. در صورت عدم همکاری وی، از پرداخت مجدد وجه نقد به او خودداری کنید.

## مسئولیت سلامت فردی

بسیاری از کودکان و نوجوانان در معرض ابتلا به اضافه وزن و به دنبال آن انواع بیماری‌ها از جمله امراض قلبی و عروقی هستند. علت نیز چیزی جز عادت‌های غذایی ناسالم نیست.

همچنین کم‌تحرکی، اپیدمی عصر حاضر است که حتی کودکان را نیز فراگرفته است.

با فرزندان درباره مواد غذایی مفید و مضر صحبت کنید و درباره نحوه تغذیه راهنمایی‌اش کنید. حتی اگر لازم باشد، با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

او را به یک ورزش مورد علاقه مشغول کنید و از او بخواهید هر روز نرمش کند.

اگر فرزندان تلفن همراه دارد، گاهی اوقات پست‌های حاوی اطلاعات سلامت مناسب برایش بفرستید. از او

بخواهید عضو یک کانال مناسب در این باره شود. به او بیاموزید فردی مسئولیت‌پذیر است که "مسئولیت

سلامتی خود را بر عهده می‌گیرد".

## مسئولیت در قبال دوستان

به فرزندان درباره معیارهای دوست خوب و سنجش افراد توضیح دهید و به او بگویید که اگر از دوستانش کسی

هست که در دوستی‌شان آسیب می‌رساند، چگونه او را کنار بگذارد. به او بگویید که مسئول شکل دادن یک

گروه دوستان خوب است و نباید اجازه دهد فرد یا افرادی معدل این گروه را پایین بیاورند.

خودتان هم دوردور، حواس‌تان به گروه دوستان فرزندان باشد.

## ایجاد فرصت اقدام به حل مشکلات شخصی

بسیاری از والدین هر روزه دچار این اشتباه می‌شوند که باید تمام مشکلات فرزند خود را رفع و رجوع کنند.

هرچند هم که فرزند سن کمی داشته باشد، باید تلاش برای حل مشکلات به ویژه آنهایی که خود باعث‌شان

شده است را یاد بگیرد. برای مثال اگر کودک یا نوجوان شما در محیط مدرسه با دوست خود و یا یکی از معلم ها دچار مشکل شد، به هیچ عنوان در مراحل اولیه مداخله نکنید. به وی اجازه دهید که خود با چالش ایجاد شده دست و پنجه نرم کند. به جای مداخله های بی مورد و بدون نتیجه که هیچ آموزشی نیز برای فرزند به همراه ندارند، مهارت های حل مسأله را به آنها انتقال دهید و برای افزایش تجربه آنها همانند یک راهنما عمل کنید.

شرایطی ایجاد کنید که کودک یا نوجوان شما مجبور به تفکر و استفاده از مهارت های خود برای کمک به رفع آن شود. حال می توانید بررسی کنید که چه کارهایی از دست آنها ساخته است و در چه زمینه هایی نیازمند آموزش بیشتر هستند. گاهی وقت ها سوالی مطرح کنید و از او بخواهید درباره اش فکر کند.

### **آشنا سازی با مسؤلیتی به نام شغل**

درباره شغل های مختلف، با فرزندتان صحبت کنید، بی آن که قضاوت ارزشی درباره شان داشته باشید. اکثر کودکان و حتی بسیاری از نوجوانان، فقط چند شغل محدود مثل پزشک، معلم، پلیس، خلبان و ... را می شناسند و دنیای ذهنی شان محدود می ماند. آشنایی با مشاغل مختلف می تواند در کشف استعداد های آنها بسیار موثر باشد.

علاوه بر این، به کار گماردن نوجوانان مشاغلی که محدود به دوران تعطیلات می شوند و بیشتر جنبه آموزشی دارند، گزینه های مناسبی هستند. این دسته از مشاغل کوتاه مدت و سبک، نوجوان در سنین مدرسه را با مفاهیم کار، مسؤلیت پذیری، دریافت حقوق متناسب با فعالیت کاری و چگونگی برخورد با چالش های متفاوت در محیط آشنا می سازند.

## مسئولیت دفاع از حقوق خود

اولین گام در آموزش حقوق به فرزندان این است که حقوق او را در خانه به رسمیت بشناسید و گاهی اوقات، به استناد حقوق او، این شما باشید که کوتاه می آید.

در سخن نیز او را با حقوق خود در جامعه آشنا کنید، مثل این که حق اوست که در کلاس سوال بپرسد تا آنچه متوجه نشده را کاملاً بفهمد، حق اوست که جمعه ها بیشتر بخوابد، حق اوست که از بدن اش را در برابر دست دزاری دیگران محافظت کند، حق اوست که اگر کسی ظلمی کرد، به پدر و مادر، معلم، مدیر مدرسه یا پلیس شکایت کند، حق اوست که اگر راننده تاکسی کرایه بیشتری گرفت، اعتراض کند و ... .

## مشارکت در فعالیت های انسان دوستانه

از فرزندان بخواهید هر بار بخش کوچکی از پول تو جیبی خود را برای کمک به یک خیریه معتبر و یا فرد نیازمندی که از شرایطش اطلاع دارید، کنار بگذارد. حضور داوطلبانه در فعالیت های مدرسه یا کارهای دوستدار محیط زیست و حیوانات یا آموختن چیزی که بلد است به دیگری و ... نیز اشکال دیگری از این مهم هستند.

## تمرین اعتماد به نفس

زمانی می توان یک فرزند مسئولیت پذیر را پرورش داد که اعتماد به تصمیم گیری های شخصی را آموزش داده باشیم. گاهی وقت ها از او بخواهید که درباره موضوع خاصی تصمیم بگیرد و بداند که حتی اگر اشتباه هم کرد، شما از او حمایت می کنید.