

برای ارتباط با نوجوانان وقت کافی بگذارید .

نوجوانان نیازمند توجه اند. آنها می خواهند صحبت کنند، اعتراض کنند و از هیجانات و اتفاقاتی که در مدرسه میافتد و یا از دوستانشان می شنوند، حرف بزنند. هر چه زمان این ارتباط با شما به عنوان مادر و پدر و یا مربی بیشتر شود امکان ارتباطات نادرست و غلط آنها با دیگران کمتر خواهد شد.

نوجوانان را دریابید

اولین گام برای ارتباط با کودکان و نوجوانان پذیرش آنهاست، برای ایجاد و تحکیم یک رابطه دوستانه و صمیمی با آنها می باید آنها را با همه کمی ها و کاستی هایشان قبول داشته باشید کاستیهای رفتاری آنها را همچون نقاط قوت و توانائیش بپذیرید و آنها را به عنوان افرادی که دارای استقلال و سلیقه های خاص و عقاید قابل ارائه دارند نگاه کنید.

احساساتشان را پذیرفته و اعتماد به نفس آنها را با کم اهمیت جلوه دادن اشتباهات و تقدیر از کارهای پسندیده اش ، بالا ببرید.

کودکان و نوجوانانی که فاقد اعتماد بنفس می باشند نمی توانند پیشرفت قابل ملاحظه ای در امر تحصیل و فعالیت های حرفه ای داشته باشند، بنابراین یکی از وظایف مهم والدین و معلمان و مربیان آموزشی این است که علاوه بر اینکه خود از اعتماد بنفس کافی برخوردار باشند، سعی بنمایند که با استفاده از تدابیر و تجربه و روش های مختلف آن را نیز در کودکان و نوجوانان تقویت نمایند.



۶ روش

تقویت اعتماد بنفس

در کودکان و نوجوانان



مرکز بهداشت استان خوزستان

بهداشت مدارس

خبروش مهم برای

پرورش و تقویت حس اعتماد

بنفس در کودکان و نوجوانان

عبارتند از :

(۱) به طرق مختلف باید در آنان میل و رغبت برای کار و تلاش پدید آورد.



(۲) همواره سعی شود تا در برخورد با آنان بجای ضعف و ناتوانی ها ، توانمندیهای آنها مدنظر قرار گیرد.



(۳) قدرت تحمل آنان را در هنگام مواجه شدن با ناکامی های احتمالی افزایش داد.



(۴) الگوهای رفتاری مناسب و مطلوبی برای آنها ایجاد نمود.



(۵) رفتار مصمم و مطمئن و در عین حال مطلوب را در آنها تقویت نمود.



(۶) آنان را در کنترل احساسات و عواطف خود یاری نمود.

