

نوجوانی که سبک زندگی موفق دارد چطور انتخاب می‌کند؟

بیرون دسته | نویسنده: mojdech | مارس 15، 2023

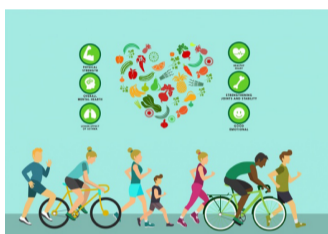


مژده میردار

روانشناس لایف استایل

سلام دوست و همسر من! مژده میردار هستم. من به شما کمک می‌کنم تا با داشتن یک سبک زندگی منحصر به فرد راه خوشبختی و موفقیت را برای خود هموارتر کرده و یک سبک زندگی جدید و جذاب برای خود تعریف کنید

محبوب ترین



سبک زندگی (lifestyle) مثبت و هدفمند شما را در مسیر موفقیت قرار می‌دهد.

نوامبر 25، 2022



سبک زندگی (لایف‌استایل) سبک زندگی فعال و سالم

فوریه 9، 2023



سبک زندگی موفق و مهارت «نه» گفتن

مارس 1، 2023



تغییر سبک زندگی (لایف‌استایل) با سکوت

مارس 3، 2023



آیا نوجوان شما براحتی نمی‌تواند درخواست دیگران را رد کند و «نه» بگوید؟
کلمه «نه» نه فقط در سبک زندگی بزرگسال، بلکه در سبک زندگی کودک و نوجوان نیز با چالش زیادی همراه است. وقتی به شدت به کمک و حمایت دیگران تکیه می‌کنید، «نه» گفتن به کسی می‌تواند یک حمله خودخواهانه باشد.

نه گفتن گاهی اوقات می‌تواند واقعا سخت باشد. مخصوصاً برای نوجوانان، زیرا آنها می‌خواهند پذیرفته شوند و نمی‌خواهند بی ادب جلوه کنند. آنها نمی‌خواهند دوستان، معلمان یا هر شخص دیگری را فقط با نه گفتن به آنها ناامید کنند. برخی نوجوانان وقتی نه می‌گویند گاهی تردید می‌کنند و اغلب در عوض «بله» می‌گویند.

بدون شک، توانایی نه گفتن به یک مهارت حیاتی و به نوعی در زندگی «هنر» است. این مهارتی است که کودکان احتمالاً بدون تمرین و آموزش صریح یاد نخواهند گرفت. معمولاً والدین از فرزندان خود انتظار دارند که به چیزهای بسیار بزرگتری مانند مواد مخدر، الکل، رابطه جنسی و هر چیزی که ممکن است برای آنها مضر باشد، نه بگویند. اما مسئله این است که اگر آنها نتوانند با اطمینان دعوت را رد کنند یا انتخاب کنند که به کسی لطفی نکنند، چگونه می‌توانند نه بگویند؟



بنابراین، مهم است که کودکان و نوجوانان بدانند چگونه مودبانه به کسی نه بگویند بدون اینکه بی ادب یا توهین آمیز به نظر بیایند.

با این حال، یک تفاوت روشن بین گفتن «بله» و «نه» وجود دارد که به شرایط پیرامون درخواست یا رویداد بستگی دارد. «نه» گفتن به چیزها می‌تواند به اندازه «بله» گفتن در رشد شما به عنوان یک نوجوان برای رشد مهم باشد. چگونه می‌توانید تشخیص دهید که در زمان مناسب «بله» یا «نه» بگویید؟ صادقانه بگویم، همه چیز در مورد اینکه چه واکنش چه احساسی در شما ایجاد می‌کند، در تحصیل، روابط و زندگی روزمره و در موثر است. «بله» گفتن به چیزهای درست باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید. وقتی به افراد، مکان‌ها و اقداماتی که شما را به چشم‌اندازتان نزدیک‌تر می‌کنند، «بله» می‌گویید، پرانرژی، هیجان‌زده و مشتاق می‌شوید.

به فرزندان خود بیاموزید که این مهارت را در خود تقویت کنند.

دور رو بر شما چه دوستانی هستند؟

نه گفتن به دوستان و همسالان ممکن است سخت باشد. شهادت می‌خواهد.



تغییر در سبک زندگی (لایف‌استایل)

مارس 2023

موضوعات

بدون دسته

روان شناسی

سبک زندگی



در زیر چند تکنیک مهارت امتناع وجود دارد که به نوجوانان کمک کرده است به نوشیدن مشروب و مواد مخدر «نه» بگویند. آماده بودن کمک کننده خواهد بود. بدانید که چگونه با موقعیت قبل از وقوع آن برخورد کنید.





5. از طنز استفاده کنید.

شوخ طبعی راهی عالی برای رهایی از موقعیتی است که راحت نیستید.

”نه ممنون. این چیزها رشد من را متوقف می کند.»

”پسر، من به تمام سلول های مغزی که می توانم به دست بیاورم نیاز دارم. نه ممنون!“

6. به شکل مکرر “نه” بگویید آنقدر که رگورد بزنید.

بارها و بارها «نه» بگویید. تکنیک‌ها را تمرین کنید تا ملکه ذهن ما شود.

7. بی‌اعتنایی کنید یا نادیده بگیرید.

از مواجهه مستقیم با فرد خودداری کنید. سر خود را بچرخانید و با شخص دیگری صحبت کنید، یا فقط به او توجه نکنید که گویی صدای او را نمی شنوید.

8. از موقعیت های ناسالم و ناامن اجتناب کنید.

عقل سلیم مکان ها و زمان هایی را به شما می گوید که ممکن است مشکلاتی با فشار همسالان وجود داشته باشد. به سادگی از این موقعیت ها اجتناب کنید.

9. در مورد اولویت ها شفاف و در امتناع صادق باشید.

اگر نوجوانان ما اولویت‌های خود را واضح بدانند، نه گفتن آسان‌تر خواهد بود، زیرا وقتی دلایل آنها برای انجام این کار بی‌اهمیت به نظر می‌رسد، رد کردن درخواست دشوارتر است. اگر نوجوانی در جای دیگری مشغول است و بخواهد درخواست شرکت در یک رویداد را رد کند، گفتن “من آنقدرها علاقه مند نیستم” خودخواهانه به نظر می‌رسد. در عوض، آنها ترجیح می‌دهند در مورد آن صادق باشند و بگویند: “متأسفم که شما را ناراحت کردم، اما من همان روز عصر به جای دیگری می‌روم.”

10. هنگامی که یک نوجوان در مورد اولویت های خود واضح است و صادقانه باقی می ماند، رد کردن یک درخواست بی ادبانه به نظر نمی رسد.

بهانه های دروغین و دروغ های سفید اغلب منجر به سوء تفاهم ها و گرفتاری های بیشتر می شود.

11. راه های ساده و مبهم را برای نه گفتن در پیش بگیرید.

همیشه ایده خوبی است که از راه های ساده و مبهم برای نه گفتن به کسی استفاده کنید. نوجوانان باید قبل از اینکه با درخواستی مواجه شوند، برنامه خاصی را تنظیم کنند، زیرا به آنها کمک می کند تا به گونه ای عمل کنند که باعث شود در نیت اصلی خود ثابت قدم باشند.

نوجوانان باید چیزی بگویند که احساس راحتی کنند. والدین باید به آنها کمک کنند تا یک بهانه پیش فرض را انتخاب کنند و سپس آنها را وادار کنند تا قبل از نیاز به بیان آن به طرف مقابل، بیان آن را تمرین کنند. برخی از ایده ها به شرح زیر است:

“از اینکه به من توجه کردید متشکرم، اما متأسفم که در حال حاضر نمی توانم به شما کمک کنم.”

”ممنون که پرسیدید، اما متأسفانه نمی توانم آنجا باشم. کاری که می توانم برای شما انجام دهم این است که به دوستانم در مورد آن بگویم و همچنین آن را در شبکه های اجتماعی منتشر کنم.

“کاش می توانستم این کار را انجام دهم، اما این بار برای من کارساز نخواهد بود.”

12. همیشه کودکان خود را تشویق کنید.

تحقیقات بارها و بارها به ما نشان داده است که ما اغلب آنچه را که در حال حاضر برای ما رضایت بخش تر است انتخاب می کنیم تا اینکه چه چیزی ما را در آینده شادتر و رضایت بخش تر می کند. به همین ترتیب، راضی کردن دیگران با بله گفتن به آنها می تواند در زمان حال بسیار خوشایندتر از نه گفتن باشد.والدین می توانند با تشویق آنها به فکر کردن به آینده به جای حال به نوجوانان کمک کنند تا تصمیمات بهتری بگیرند. آنها باید تشویق شوند تا مدتی قبل از رویداد مورد نظر خود را به تصویر بکشند و اکنون به کسی نه بگویند تا بعداً خود را در تلاش برای رهایی از موقعیت قرار ندهند.

13. پشتکار داشته باشید.

نوجوانان را باید تشویق کرد که در تمرین نه گفتن به دیگران پافشاری کنند. اگر طرف مقابل با مهربانی نه او را نمی پذیرد، به نوجوانان خود کمک کنید تا تمرین کنند که با آرامش و با استفاده از کلماتی مشخص امتناع خود را تکرار کنند. این به طرف مقابل کمک می کند تا ببیند که به شدت به نه خود پایبند است و آزار دائمی او، پاسخ نوجوان را تغییر نمی دهد. حتی اگر جواب نداد، به نوجوانان خود پیامی بدهید که چیز دیگری بیان کنند که شامل ابراز همدلی است. برای مثال، نوجوان شما می‌تواند بگوید: «می‌دانم که در شرایط سختی قرار گرفتی» یا «می‌دانم که قبول کردن این موضوع برایت سخت است». در صورتی که طرف مقابل باز هم عقب نشینی نکند، نوجوانان می توانند احساس خود را نسبت به موقعیت به شکلی کاملاً شفاف بیان کنند.

14. برای فرزندان خود نه بگویید.

گاهی اوقات والدین می توانند با نه گفتن به نوجوان خود به آنها کمک کنند. هنگامی که کودک در رد کردن یک درخواست مشکل دارد، ممکن است از والدین به عنوان بهانه استفاده کند. والدین می دانند که ممکن است فرزندشان از آنها به عنوان بهانه ای برای رد درخواست استفاده کند و با آن مشکلی ندارند. مواقعی وجود دارد که کودکان هنگام نه گفتن احساس راحتی نمی کنند. در چنین مواقعی والدین باید مداخله کنند و با “نه گفتن” به نوجوانان خود به آنها کمک کنند.

15. یک حقیقت ساده این است که دوست یا دوستان شما چه کسانی هستند. اگر اطراف خود را با دوستانی احاطه کنید که انتخاب های خوبی می‌کنند، شما نیز این کار را خواهید کرد. برعکس آن نیز صادق است. یکی از مهم ترین انتخاب هایی که می توانید انجام دهید، انتخاب درست دوستان تان است.

نکات مهمی که نوجوانان باید به خاطر بسپارند

- با آسیب نرساندن به بدن خود به خود و خانواده خود احترام بگذارید
- والدین شما به مسئولیت پذیری شما حساس‌اند. به آنها نشان دهید که می‌توانند به شما اعتماد کنند
- در برابر بودن با افرادی که انتخاب های ناسالمی دارند، مقاومت کنید
- برای آشنایی با افراد جدید و یادگیری مهارت های جدید، تلاش کنید
- هرگز از درخواست کمک از کسی که به او اعتماد دارید نترسید

3. از محیط و فضای مورد نظر فاصله بگیرید.

یکی از موثرترین مهارت های امتناع این است که به سادگی دور شوید. ممکن است احساس کنید موظف هستید بایستید و با “دشمن” روبرو شوید، اما فقط باید ترک کنید. “نه” بگویید و در حین گفتن آن را ترک کنید.

4. موضوع را تغییر دهید.

می توانید فعالیت جایگزین دیگری ارائه دهید.

«نه. به جای آن برویم توپ بازی کنیم.»

«بیا برویم در خانه من چیزی بخوریم. من گرسنه هستم.»

می‌خواستم امروز بعدازظهر ایکس‌باکس بازی کنم.»

5. از طنز استفاده کنید.

شوخ طبعی راهی عالی برای رهایی از موقعیتی است که راحت نیستید.

”نه ممنون. این چیزها رشد من را متوقف می کند.»

”پسر، من به تمام سلول های مغزی که می توانم به دست بیاورم نیاز دارم. نه ممنون!“

6. به شکل مکرر “نه” بگویید آنقدر که رگورد بزنید.

بارها و بارها «نه» بگویید. تکنیک‌ها را تمرین کنید تا ملکه ذهن ما شود.

7. بی‌اعتنایی کنید یا نادیده بگیرید.

از مواجهه مستقیم با فرد خودداری کنید. سر خود را بچرخانید و با شخص دیگری صحبت کنید، یا فقط به او توجه نکنید که گویی صدای او را نمی شنوید.

8. از موقعیت های ناسالم و ناامن اجتناب کنید.

عقل سلیم مکان ها و زمان هایی را به شما می گوید که ممکن است مشکلاتی با فشار همسالان وجود داشته باشد. به سادگی از این موقعیت ها اجتناب کنید.

9. در مورد اولویت ها شفاف و در امتناع صادق باشید.

اگر نوجوانان ما اولویت‌های خود را واضح بدانند، نه گفتن آسان‌تر خواهد بود، زیرا وقتی دلایل آنها برای انجام این کار بی‌اهمیت

به نظر می‌رسد، رد کردن درخواست دشوارتر است. اگر نوجوانی در جای دیگری مشغول است و بخواهد درخواست شرکت در یک رویداد را رد کند، گفتن “من آنقدرها علاقه مند نیستم” خودخواهانه به نظر می‌رسد. در عوض، آنها ترجیح می‌دهند در مورد آن صادق باشند و بگویند: “متأسفم که شما را ناراحت کردم، اما من همان روز عصر به جای دیگری می‌روم.”

10. هنگامی که یک نوجوان در مورد اولویت های خود واضح است و صادقانه باقی می‌ماند، رد کردن یک درخواست بی ادبانه به نظر نمی‌رسد.

بهانه های دروغین و دروغ های سفید اغلب منجر به سوء تفاهم ها و گرفتاری های بیشتر می‌شود.

11. راه های ساده و مبهم را برای نه گفتن در پیش بگیرید.

همیشه ایده خوبی است که از راه های ساده و مبهم برای نه گفتن به کسی استفاده کنید. نوجوانان باید قبل از اینکه با درخواستی مواجه شوند، برنامه خاصی را تنظیم کنند، زیرا به آنها کمک می‌کند تا به گونه ای عمل کنند که باعث شود در نیت اصلی خود **ثابت قدم** باشند.

نوجوانان باید چیزی بگویند که احساس راحتی کنند. والدین باید به آنها کمک کنند تا یک بهانه پیش فرض را انتخاب کنند و سپس آنها را وادار کنند تا قبل از نیاز به بیان آن به طرف مقابل، بیان آن را تمرین کنند. برخی از ایده ها به شرح زیر است:

“از اینکه به من توجه کردید متشکرم، اما متأسفم که در حال حاضر نمی‌توانم به شما کمک کنم.”

“ممنون که پرسیدید، اما متأسفانه نمی‌توانم آنجا باشم. کاری که می‌توانم برای شما انجام دهم این است که به دوستانم در مورد آن بگویم و همچنین آن را در شبکه های اجتماعی منتشر کنم.”
“کاش می‌توانستم این کار را انجام دهم، اما این بار برای من کارساز نخواهد بود.”

12. همیشه کودکان خود را تشویق کنید.

تحقیقات بارها و بارها به ما نشان داده است که ما اغلب آنچه را که در حال حاضر برای ما رضایت بخش تر است انتخاب می‌کنیم تا اینکه چه چیزی ما را در آینده شادتر و رضایت بخش تر می‌کند. به همین ترتیب، راضی کردن دیگران با بله گفتن به آنها می‌تواند در زمان حال بسیار خوشایندتر از نه گفتن باشد.والدین می‌توانند با تشویق آنها به فکر کردن به آینده به جای حال به نوجوانان کمک کنند تا **تصمیمات بهتری** بگیرند. آنها باید تشویق شوند تا مدتی قبل از رویداد مورد نظر خود را به تصویر بکشند و اکنون به کسی نه بگویند تا بعداً خود را در تلاش برای رهایی از موقعیت قرار ندهند.

13. پشتکار داشته باشید.

نوجوانان را باید تشویق کرد که در تمرین نه گفتن به دیگران پافشاری کنند. اگر طرف مقابل با مهربانی نه او را نمی‌پذیرد، به نوجوانان خود کمک کنید تا تمرین کنند که با آرامش و با استفاده از کلماتی مشخص امتناع خود را تکرار کنند. این به طرف مقابل کمک می‌کند تا ببیند که به شدت به نه خود پایبند است و آزار دائمی او، پاسخ نوجوان را تغییر نمی‌دهد. حتی اگر جواب نداد، به نوجوانان خود پیام‌رزد که چیز دیگری بیان کنند که شامل ابراز همدلی است. برای مثال، نوجوان شما می‌تواند بگوید: «می‌دانم که در شرایط سختی قرار گرفتی» یا «می‌دانم که قبول کردن این موضوع برایت سخت است». در صورتی که طرف مقابل باز هم عقب نشینی نکند، نوجوانان می‌توانند احساس خود را نسبت به موقعیت به شکلی کاملاً شفاف بیان کنند.

14. برای فرزندان خود نه بگویید.

گاهی اوقات والدین می‌توانند با نه گفتن به نوجوان خود به آنها کمک کنند. هنگامی که کودک در رد کردن یک درخواست مشکل دارد، ممکن است از والدین به عنوان بهانه استفاده کند. والدین می‌دانند که ممکن است فرزندشان از آنها به عنوان بهانه ای برای رد درخواست استفاده کند و با آن مشکلی ندارند. مواقعی وجود دارد که کودکان هنگام نه گفتن احساس راحتی نمی‌کنند. در چنین مواقعی والدین باید مداخله کنند و با “نه گفتن” به نوجوانان خود به آنها کمک کنند.

15. یک حقیقت ساده این است که **دوست یا دوستان شما** چه کسانی هستند. اگر اطراف خود را با دوستانی احاطه کنید که انتخاب های خوبی می‌کنند، شما نیز این کار را خواهید کرد. برعکس آن نیز صادق است. یکی از مهم ترین انتخاب هایی که می‌توانید انجام دهید، **انتخاب درست دوستان تان** است.

نکات مهمی که نوجوانان باید به خاطر بسپارند

- با آسیب نرساندن به بدن خود به خود و خانواده خود احترام بگذارید
- والدین شما به مسئولیت پذیری شما حساس‌اند. به آنها نشان دهید که می‌توانند به شما اعتماد کنند
- در برابر بودن با افرادی که انتخاب های ناسالمی دارند، مقاومت کنید
- برای آشنایی با افراد جدید و یادگیری مهارت های جدید، تلاش کنید
- هرگز از درخواست کمک از کسی که به او اعتماد دارید نترسید

1. بگویید «نه متشکرم»

. این ساده‌ترین روش است و اغلب زمانی کار می‌کند که با فشار آزاردهنده دوستانه مواجه می‌شوید.

2. **دلیل، واقعیت یا بهانه بیاورید.** یک بهانه اغلب شما را از آن شخص یا موقعیت دور می‌کند. بهانه ای را تمرین کنید تا تردید نکنید و مطمئن به نظر برسید. یک کلمه رمز برای استفاده با والدین خود داشته باشید. این کلمه را برای آنها پیامک کنید و از آنها بخواهید که با شما تماس بگیرند و بگویند که باید به خانه بیایید.

«مامانم همین الان زنگ زد. ببخشید من باید برم کاری پیش آمده.»

پدر و مادرم مرا کاملاً منع کردند.»

“فراموش کردم امروز بعدازظهر وقت دکتر دارم.”

“من قبلاً قول دادم که چنین کارهایی نکنم. اگر مرا در حال انجام این کارها پیدا کنند، تا یک ماه نمی‌توانم جایی بروم.»

3. از محیط و فضای مورد نظر فاصله بگیرید.

یکی از موثرترین مهارت های امتناع این است که به سادگی دور شوید. ممکن است احساس کنید موظف هستید بایستید و با “دشمن” روبرو شوید، اما فقط باید ترک کنید. “نه” بگویید و در حین گفتن آن را ترک کنید.

4. موضوع را تغییر دهید.

می‌توانید فعالیت جایگزین دیگری ارائه دهید.

«نه. به جای آن برویم توپ بازی کنیم.»

«بیا برویم در خانه من چیزی بخوریم. من گرسنه هستم.»

می‌خواستم امروز بعدازظهر ایکس‌باکس بازی کنم.»

5. از طنز استفاده کنید.

شوخ طبعی راهی عالی برای رهایی از موقعیتی است که راحت نیستید.

“نه ممنون. این چیزها رشد من را متوقف می‌کند.»

“پسر، من به تمام سلول های مغزی که می‌توانم به دست بیاورم نیاز دارم. نه ممنون!”

6. به شکل مکرر “نه” بگویید آنقدر که رکورد بزنید.

بارها و بارها «نه» بگویید. تکنیک‌ها را تمرین کنید تا ملکه ذهن ما شود.

7.بی‌اعتنایی کنید یا نادیده بگیرید.

از مواجهه مستقیم با فرد خودداری کنید. سر خود را بچرخانید و با شخص دیگری صحبت کنید، یا فقط به او توجه نکنید که گویی صدای او را نمی‌شنوید.

8. از موقعیت های ناسالم و ناامن اجتناب کنید.

عقل سلیم مکان ها و زمان هایی را به شما می‌گوید که ممکن است مشکلاتی با فشار همسالان وجود داشته باشد. به سادگی از این موقعیت ها اجتناب کنید.

9. در مورد اولویت ها شفاف و در امتناع صادق باشید.

اگر نوجوانان ما اولویت‌های خود را واضح بدانند، نه گفتن آسان‌تر خواهد بود، زیرا وقتی دلایل آنها برای انجام این کار بی‌اهمیت به نظر می‌رسد، رد کردن درخواست دشوارتر است. اگر نوجوانی در جای دیگری مشغول است و بخواهد درخواست شرکت در یک رویداد را رد کند، گفتن “من آنقدرها علاقه مند نیستم” خودخواهانه به نظر می‌رسد. در عوض، آنها ترجیح می‌دهند در مورد آن صادق باشند و بگویند: “متأسفم که شما را ناراحت کردم، اما من همان روز عصر به جای دیگری می‌روم.”

10. هنگامی که یک نوجوان در مورد اولویت های خود واضح است و صادقانه باقی می‌ماند، رد کردن یک درخواست بی ادبانه به نظر نمی‌رسد.

بهانه های دروغین و دروغ های سفید اغلب منجر به سوء تفاهم ها و گرفتاری های بیشتر می‌شود.

11. راه های ساده و مبهم را برای نه گفتن در پیش بگیرید.

همیشه ایده خوبی است که از راه های ساده و مبهم برای نه گفتن به کسی استفاده کنید. نوجوانان باید قبل از اینکه با درخواستی مواجه شوند، برنامه خاصی را تنظیم کنند، زیرا به آنها کمک می‌کند تا به گونه ای عمل کنند که باعث شود در نیت اصلی خود **ثابت قدم** باشند.

نوجوانان باید چیزی بگویند که احساس راحتی کنند. والدین باید به آنها کمک کنند تا یک بهانه پیش فرض را انتخاب کنند و سپس آنها را وادار کنند تا قبل از نیاز به بیان آن به طرف مقابل، بیان آن را تمرین کنند. برخی از ایده ها به شرح زیر است:

“از اینکه به من توجه کردید متشکرم، اما متأسفم که در حال حاضر نمی‌توانم به شما کمک کنم.”

“ممنون که پرسیدید، اما متأسفانه نمی‌توانم آنجا باشم. کاری که می‌توانم برای شما انجام دهم این است که به دوستانم در مورد آن بگویم و همچنین آن را در شبکه های اجتماعی منتشر کنم.”
“کاش می‌توانستم این کار را انجام دهم، اما این بار برای من کارساز نخواهد بود.”

12. همیشه کودکان خود را تشویق کنید.

تحقیقات بارها و بارها به ما نشان داده است که ما اغلب آنچه را که در حال حاضر برای ما رضایت بخش تر است انتخاب می‌کنیم تا اینکه چه چیزی ما را در آینده شادتر و رضایت بخش تر می‌کند. به همین ترتیب، راضی کردن دیگران با بله گفتن به آنها می‌تواند در زمان حال بسیار خوشایندتر از نه گفتن باشد.والدین می‌توانند با تشویق آنها به فکر کردن به آینده به جای

تحقیقات پررس و پررس به ما نشان داده است که ما اغلب آنچه را که در حال حاضر برای ما رضایت بخش تر است انتخاب می کنیم تا اینکه چه چیزی ما را در آینده شادتر و رضایت بخش تر می کند. به همین ترتیب، راضی کردن دیگران با بله گفتن به آنها می تواند در زمان حال بسیار خوشایندتر از نه گفتن باشد. والدین می توانند با تشویق آنها به فکر کردن به آینده به جای حال به نوجوانان کمک کنند تا **تصمیمات بهتری** بگیرند. آنها باید تشویق شوند تا مدتی قبل از رویداد مورد نظر خود را به تصویر بکشند و اکنون به کسی نه بگویند تا بعداً خود را در تلاش برای رهایی از موقعیت قرار ندهند.

13. پشتکار داشته باشید.

نوجوانان را باید تشویق کرد که در تمرین نه گفتن به دیگران پافشاری کنند. اگر طرف مقابل با مهربانی نه او را نمی پذیرد، به نوجوانان خود کمک کنید تا تمرین کنند که با آرامش و با استفاده از کلماتی مشخص امتناع خود را تکرار کنند. این به طرف مقابل کمک می کند تا ببیند که به شدت به نه خود پایبند است و آزار دائمی او، پاسخ نوجوان را تغییر نمی دهد. حتی اگر جواب نداد، به نوجوانان خود پیامزید که چیز دیگری بیان کنند که شامل ابراز همدلی است. برای مثال، نوجوان شما می تواند بگوید: «می دانم که در شرایط سختی قرار گرفتی» یا «می دانم که قبول کردن این موضوع برایت سخت است». در صورتی که طرف مقابل باز هم عقب نشینی نکند، نوجوانان می توانند احساس خود را نسبت به موقعیت به شکلی کاملاً شفاف بیان کنند.

14. برای فرزندان خود نه بگویید.

گاهی اوقات والدین می توانند با نه گفتن به نوجوان خود به آنها کمک کنند. هنگامی که کودک در رد کردن یک درخواست مشکل دارد، ممکن است از والدین به عنوان بهانه استفاده کند. والدین می دانند که ممکن است فرزندشان از آنها به عنوان بهانه ای برای رد درخواست استفاده کند و با آن مشکلی ندارند. مواقعی وجود دارد که کودکان هنگام نه گفتن احساس راحتی نمی کنند. در چنین مواقعی والدین باید مداخله کنند و با «نه گفتن» به نوجوانان خود به آنها کمک کنند.

15. یک حقیقت ساده این است که **دوست یا دوستان شما** چه کسانی هستند. اگر اطراف خود را با دوستانی احاطه کنید که انتخاب های خوبی می کنند، شما نیز این کار را خواهید کرد. برعکس آن نیز صادق است. یکی از مهم ترین انتخاب هایی که می توانید انجام دهید، **انتخاب درست دوستان تان** است.

نکات مهمی که نوجوانان باید به خاطر بسپارند

- با آسیب نرساندن به بدن خود به خود و خانواده خود احترام بگذارید
- والدین شما به مسئولیت پذیری شما حساس اند. به آنها نشان دهید که می توانید به شما اعتماد کنند
- در برابر بودن با افرادی که انتخاب های ناسالمی دارند، مقاومت کنید
- برای آشنایی با افراد جدید و یادگیری مهارت های جدید، تلاش کنید
- هرگز از درخواست کمک از کسی که به او اعتماد دارید نترسید

Recommended Posts



تغییر در سبک زندگی (لاف استایل)



بیرون رفتن از تکنیک های گراندینگ (زمین های)



سبک زندگی موفق و مهارت های نه گفتن



تغییر سبک زندگی (لاف استایل) با سکوت

بدون دیدگاه، دیدگاه خود را در زیر اضافه کنید!

افزودن دیدگاه

به عنوان a.Nghwi وارد شده‌اید. نمایه خود را ویرایش نمایید. بیرون رفتن؟ بخش های مورد نیاز علامت گذاری شده اند *

دیدگاه*

ارسال

برام از خودت بنویس

حرفاتو برام بنویس تا کمکت کنم

اسمت

پیامت

شماره موبایل

ایمیل

پیامتو بفرست

موضوعات سایت

راه های تماس با ما

مژده میردار

خانه درباره مقالات آموزشی

روانشناس سبک زندگی

تهران سعادت آباد سرو غربی آسمان 12
شرقی کوچه گلستان پلاک 1

دانشگاه کارگاه هاویدئو ها



ساعت کاری: 9 صبح تا 10 شب

فایل های صوتی درخواست مشاوره info@mojdeh-mirdar.com

0912-2351193

021-22074913

تست روانشناسی

All Rights Reserved.