



پیام روانشناس

چگونه بحران هویتی فرزندتان را حل کنید

دکتر: محمد سعید سبھانی

کد: ۰۹/۱۴۰۲/آ س س ر/۸۶

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

۵. مطالعه

اینکه از قدیم گفتند بهترین دوست ما کتاب است، دلیل محکمی دارد و آن اینکه کتابها هدف گذاری شده و نقطه زن هستند و آنچه شما باید بدانید را بدون مطالب حشو و اضافه به شما انتقال می دهند؛ البته کتاب خوب؛ در امر تربیت از این مهم غافل نشویم.

۶. هیچ وقت دیر نیست!

برخی از والدین فرزندشان به سن نوجوانی رسیده و احساس می کنند که زمان تربیت را از دست داده اند و ابراز پشیمانی و یاس می کنند اما باید بگوییم که نگران نباشید برای تربیت هیچ وقت دیر نیست کفایت قدم به قدم آموزش ببینید و پیش بروید، پس هرگز مایوس نشوید!

۷. مهربان مقتدر

باید بدانیم که ما به عنوان والدین هرگز نباید محبت را از فرزندانمان دریغ کنیم، اما در عین حال محبت بی جا ممنوع! در مواقعی هم لازم است فرزندانمان، نه بشنوند! اما نیازی به عصبانیت و داد زدن نیست. بلکه مهربان، قاطع و همراه با گفت و گو، خط قرمزهای خود را مشخص کنیم. محبت چیزی است که فرزند ما همیشه به آن احتیاج دارد. یادمان باشد برای داشتن فرزندانی خوب و موفق در آینده، امروز باید برای تربیتشان وقت و هزینه صرف کنیم.

بحران هویتی فرزندان را حل کنید.

حتی شنیدن اقدام به خودکشی نوجوانی در آن سوی دنیا پدر و مادرها را دچار تشویش و نگرانی می‌کند، به خصوص پدر و مادرهایی که فرزند نوجوان و جوان در خانه دارند؛ اما چه چیزی باعث بروز این تشویش ذهنی برای والدین می‌شود؟ والدینی که با شنیدن این اخبار با خودشان می‌گویند «ممکن است فرزند من دچار مشکلاتی بشود که اقدام به خودکشی کند؟» این فکر آنقدر آزار دهنده است که می‌تواند چندین روز ذهن را درگیر خود کند. ریشه این نگرانی از چالشی است با نام «بحران هویت».

بله ریشه این نگرانی‌ها بحران هویت است. نگرانی و اضطراب قطعاً راه مواجهه با این مساله نیست، با ما همراه باشید تا راهکار حل این مشکل را بدانید.

۱. والدین آگاه

در عصر کنونی که بستر فضای مجازی و نشر اطلاعات گسترش یافته، لازم است والدین از تکنولوژی و داده‌های آن مطلع باشند، این راهکار هم برای جلب اعتماد فرزندان لازم است و هم شما را از تله «دور خوردن» نجات می‌دهد.

۲. تربیت آموزش‌پذیر

می‌توان گفت که آشنایی و یادگیری روش‌های تربیتی مهم‌ترین رکن فرزندپروری است، روش‌های تربیتی به ما می‌آموزند که در مواجهه با مشکلات و تعارضات فرزندان چگونه بدون آنکه دستپاچه و مضطرب شویم، آن‌ها را حل و فصل کنیم. یک بستر خوب برای یادگیری موضوع مرکز تربیت مربی کرامت است،

۳. منحصر به فرد بودن فرزندان

حتماً یادمان باشد که فرزند ما منحصر به فرد است پس هرگز او را با کسی مقایسه نکنیم! فرزندان ما هر کدام توانایی‌ها و ویژگی‌هایی دارند که لازم است آن‌ها را شناخته و پرورش دهیم. نوع استعداد آن‌ها مهم نیست مهم این است که باور داشته باشیم که فرزندان در نوع خود توانمند داریم.

۴. متناسب با سنش رفتار کنیم! هر

دوره سنی اقتضات و ویژگی‌های خودش را دارد، رعایت این نکته ضروری است که رفتار ما متناسب با سن و نیاز فرزندان تغییر کند. به طور مثال در نوجوانی فرزند احساس «مستقل شدن» دارد و خوب است که در مسائل مختلف با او مشورت شود، اینکه در هر سنی چه رفتاری با فرزندان داشته باشیم و حد تعادل این رفتارها چیست، موضوعی است که باید به آن توجه داشته باشیم.