



به نام خدا

بهداشت روانی دوران بلوغ

- ویژگی های یک والد خوب: آرام، اندکی سخت گیر، همیشه مهربان.
- نفوذ شما به قدرت شما نیست به رابطه شما با فرزندتان است.

- اهمیت شخصی که اطلاعات بلوغ را منتقل می کند
- اطلاع رسانی باعث کاهش عوارض منفی می باشد
- تغییرات کاملاً طبیعی است

بعد رفتاری:

پرخاشگری و تند خویی ، گوشه گیری.

بعد خلقی:

افسردگی، نا امیدي ، غمگینی ، شادی بی حد ، احساس تنفر ،
عدم تمایل به درس.

بعد هیجانی:


از چیزهای معمولی لذت می برد و از مسائل مهم ساده می گذرد.

✓ ترشح هورمون های جنسی و تغییرات در این دوران.

✓ تأکید بیش از حد بر قوای مردانگی در پسرها صحیح نیست.

برقراری رابطہ صحیح بانوجوان

- ✓ پذیرش نوجوانان.
- ✓ نوجوانان را درک کنید.
- ✓ ارتباط را دو طرفه کنید.
- ✓ از دادن پند و اندرز مستقیم خودداری کنید.
- ✓ به نوجوانان آزادی عمل دهید و فرصت دهید خودش را پیدا کند.
- ✓ برای ارتباط با نوجوان وقت کافی بگذارید.
- ✓ توجه به تأثیر مشکلات اجتماعی.
- ✓ انرژی سرشار نوجوان نیاز به تخلیه دارد.
- ✓ وضعیت تحصیلی نوجوان را پیگیری کنید.

- 
- ✓ برقراری روابط اجتماعی را به نوجوان آموزش دهید
 - ✓ استقلال طلبی نوجوان
 - ✓ با نوجوانان خود صحبت کنید
 - ✓ به صحبت آنان گوش دهید
 - ✓ به نوجوانان نزدیک شوید
 - ✓ به نوجوانان ابراز عشق کنید
 - ✓ رفتارهای مثبت را تشویق کنید
 - ✓ صادق و مهربان باشید
 - ✓ موضع خود را مشخص کنید

✓ در مورد مسایل جزئی و زودگذر گیر ندهید (فرم لباس یا نامرتب بودن اتاق)

✓ دوستان آن ها را برای شام و نهار به خانه دعوت کنید.

✓ تعیین قوانین و نظم و انضباط در خانه .

✓ اگر نوجوان ابراز کند که تنبیه او عادلانه نیست در مورد تنبیه دیگری با او به توافق برسید.

✓ اگر رفتار نوجوان مناسب است به او اختیارات بیشتری بدهید. اما بدانید کجا هست و چه می کند.

- ✓ در مورد خطرات مواد مخدر، رانندگی و..... با او صحبت کنید.
- ✓ به او غر نزنید. محیطی با ارتباط خوب فراهم کنید. اگر او را اذیت کنید فوراً حالت دفاعی می گیرد.
- ✓ به او اجازه دهید هر وقت حس می کند نیاز به مشورت دارد سراغ شما بیاید به جای اینکه سعی کنید او را نصیحت کرده و به او بگویید چه کند.
- ✓ سعی نکنید هر اشتباه یا خطایی را تصحیح کنید. این کار خودتان را نیز خسته می کند.
- ✓ قرار نیست همیشه او با نظرات شما موافق باشد. او در حال تجربه کردن امور هست و دوست دارد خودش آن ها را دریابد.
- ✓ سعی کنید والدین دوستانش را بشناسید. گرفتن شماره تلفن آن ها
- ✓ در مورد دوست یابی به طور منظم با او صحبت کنید.
- ✓ در انجام فعالیت های ورزشی و هنری به او کمک کنید نیازی به زمان نیست، کافی است فکر کند شما با او همراهی می کنید.

- ✓ اگر اوقات فراغت زیادی دارد که به بطالت می گذراند برای او کار پاره وقتی پیدا کنید زیرا شغل (کار کردن) بسیاری از مهارت های زندگی را به او می آموزد.
- ✓ اگر اتفاق غیر منتظره ای روی داد به سرعت و با اطمینان واکنش نشان دهید .
مثلا اگر پسر تان خانه نیامد بسرعة بروید و او را پیدا کنید.
- ✓ وقتی با او دعوا می کنید یا در گیر هستید مانند یک بزرگسال رفتار کنید . یعنی فریاد نکشید ، تهدید نکنید... .



