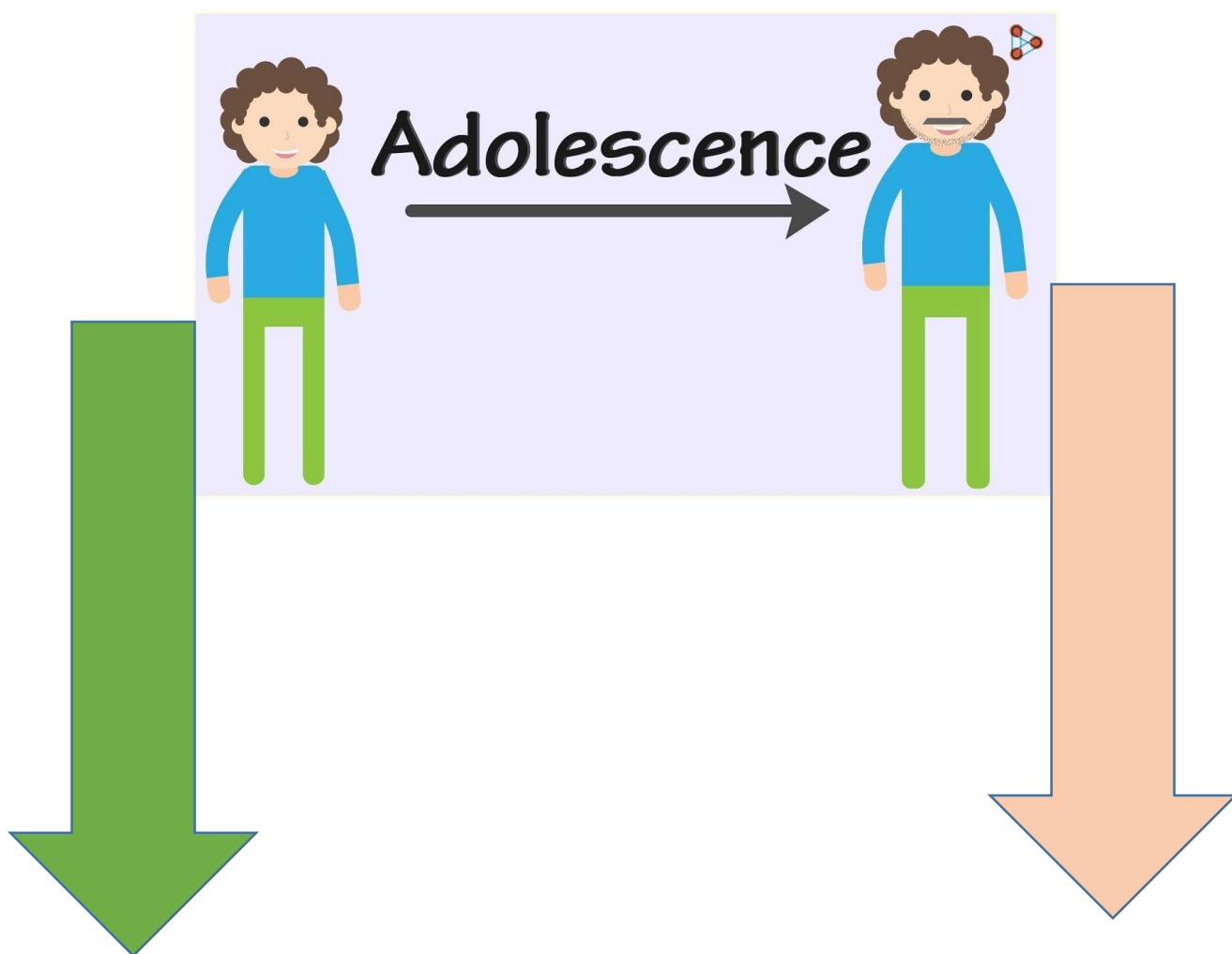


# نوجوانان باید یادگیرند



## ۱. مدیریت مالی

بارها مشاهده شده است که افرادی با درآمدهای بالا به دلیل عدم توان مدیریت مالی زندگیشان با شکست مواجه شده اند و خانواده های بسیاری هستند که با وجود درآمد متوسط توانسته اند زندگیشان را به خوبی مدیریت کنند، مدیریت مالی صرفاً یک شغل یا رشته دانشگاهی نیست بلکه یک مهارت قابل آموختن است

\_ برای فرزندانمان مقرری تعیین نماییم و از آنها بخواهیم مقداری از احتیاجاتشان مانند لباس، تفریح و ... را از پس انداز مقرری شان بپردازند و برای آنها از قبل برنامه ریزی داشته باشند.  
\_ به آنها کمک کنید ابتدا برنامه مالی هفتگی، سپس ماهانه و در نهایت سالانه تنظیم نمایند.  
\_ فرزندانمان را با چالش های مالی که توان حل کردنش را دارند روبرو نماییم و گاهی نیاز است به فرزندان خود اجازه بدهیم بی پولی بکشند!  
\_ به گفت و گو در مورد مسائل و معضلات مالی و اقتصادی خودمان و جامعه در حد درک فرزندانمان بپردازیم و از آن ها راه حل بخواهیم.(نه بی خبر باشد و نه در معرض بزرگ نمایی).

## ۲. چگونه شکم خود را سیر کنند

آشپزی و داشتن تغذیه سالم جزء مهمی از مهارت های خودیاری است. بسیاری اوقات اگر والدین نباشند فرزندان یا گشنه می مانند یا به سراغ غذا هایی می روند که مضر هستند و ارزش غذایی ندارند.

\_ اول این واقعیت را بپذیریم که همه اعضای خانواده در تهیه غذای مناسب سهمی دارند، و این باور را عوض کنیم که پدر میخرد ، مادر می پزد و ما می خوریم!!!  
\_ گاهی در فرآیند آشپزی فرزندان را دخیل کنید و از او کمک بخواهید و درباره نحوه پخت غذا با او صحبت کنید(در ضمن این فرصت خوبی برای صمیمی شدن با او است)  
\_ در هفته یک بار درست کردن یک وعده غذایی را به عهده فرزندان بگذارید و از او بخواهید در مورد ارزش غذایی آن وعده جست و جو کند و آن را بعد از صرف غذا با شما در میان بگذارد

## ۳. چگونه نظافت را رعایت کنند

می دانید در خوابگاه های دانشجویی یا پادگان ها بسیاری از افراد حتی شستن یک جفت جوراب را بلد نیستند؟؟؟  
بسیاری از نوجوانان آخرین آموزش های بهداشتی که دریافت کرده اند در زمینه دستشویی رفتن بوده است و بعد از آن مسئولیت بهداشتی جدی ای را عهده دار نبوده اند. این یک واقعیت است که فرزندانمان روزی از ما جدا خواهند شد، این مهارت برای آن روزها ضروری است

- شستن و اتو کردن لباس های شخصیشان را به عهده خودشان بگذارید و شما فقط نظارت کنید و تشویق.  
- در نظافت روزانه یا هفتگی منزل مسئولیت هایی به عهده فرزندان بگذارید، مانند جارو زدن، تمیز کردن شیشه ها، شستن حمام و توالت و ...  
- در انجام این وظایف به زمان و توان آن ها توجه کنید، باید مسئولیت هایی را به عهده بگیرند که بتوانند از پشش بر بیایند نه خیلی سخت و نه خیلی آسان  
- این واقعیت را قبول کنید که فرزندانمان کارها را به سبک و سلیقه خودشان انجام دهند، بنابراین روی جزئیات بیش از اندازه تمرکز نکنید

#### ۴. چطور نه بگویند، نه بشنوند و درخواست کنند

یک خواسته می تواند با یک **درخواست** خوب به نتیجه برسد، یک زندگی می تواند با یک **نه گفتن** نجات پیدا کند و قدرت **نه شنیدن** قدرت برقرای ارتباط با دیگران را افزایش می دهد.

– کودکان اولین **نه** را در مقابل والدین خود می گویند، اولین **درخواست** ها را با آنها مطرح می کنند و اولین **نه** را از زبان آن ها می شنوند.  
– یاد بگیریم که چگونه از آن ها درخواست کنیم، چگونه به آن ها نه بگوییم، و چگونه از آنها نه بشنویم، همین الگو بودن کافی است.  
– کنترل گر نباشیم و انتظار نداشته باشیم فرزندان بله چشم گوی مطلق ما باشند و خودمان بله چشم گوی مطلق آن ها نباشیم  
– از زبان تهدید، ارباب، یا رشوه و باج دهی اصلا استفاده نکنیم

#### ۵. چگونه زنده بماند

حادثه خبر نمیکنند و علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد، آموزش های روبرو شاید یک بار در زندگی هرکسی اتفاق بیافتد اما مهارت داشتن در این موارد می تواند زندگی افراد را نجات دهد

آموزش کمک های اولیه  
آموزش استفاده از نقشه و پیدا کردن مسیر  
آموزش خود مراقبتی (محافظت از بدن)  
آموزش محافظت از خود در مواقع بلایای طبیعی و سوانح

#### ۶. چگونه از شکست ها و اشتباهاتشان درس بگیرند

آیا دانشمند یا فرد موفق را می شناسید که تا به حال هیچ شکستی نخورده باشد؟؟؟؟  
خیلی از نوجوان ها با اولین تجربه شکست به این نتیجه می رسند که آنها توان ادامه مسیر را ندارند و از این مسئله احساس شرم می کنند.  
افراد موفق کسانی نیستند که دچار مشکل یا شکست نمی شوند بلکه کسانی هستند که یاد گرفته اند مشکلاتشان را حل کنند و از شکست هایشان درس بگیرند.

– به جای تمرکز بر روی اشتباهاتشان بر روی راه حل هایی که انتخاب می کنند تمرکز نمایید  
– از آنها انتظار نداشته باشید همیشه نفر اول باشند  
– آنها را با هیچ کس مقایسه نکنید، مخصوصا هم سن و سال هایشان  
– آنان را به خاطر شکست هایشان شمامت نکنید  
– مانند واکسیناسیون شرایط شکست خوردن را در حد توانشان ایجاد کنید تا مقاوم شوند  
– مسئولیت انتخاب هایی که به شکست منجر شده است را شما به عهده نگیرید

#### ۷. چگونه یک شغل دست و پا کنند

در فرهنگ ایرانی و اسلامی ما کار کردن همیشه به عنوان یک امر بسیار ضروری مورد تاکید بوده است، و بی کاری و عطالت به عنوان ریشه بسیاری از مشکلات و فسادها...

– با نظارت مستقیم و دقیق خود از فرزندمان بخواهیم در زمان های فراغت وارد شغلی شده و به طور جدی کار کند.  
– نگرانی های زیادی در مورد کار کردن فرزندمان در اجتماع وجود دارد اما این نگرانی ها نباید باعث اجتناب از کار کردن بشود، بلکه باید انگیزه ایی برای برنامه ریزی نظارت دقیق تر و بهتر باشد.  
– کار کردن باعث می شود آن ها مهارت های اجتماعی قوی تر و شخصیت پخته تری داشته باشند