

۱۴ مهارت که هر نوجوانی برای اجتماعی شدن باید یاد بگیرد

«زندگی» را به فرزند نوجوان خود بیاموزیم

■ محمد رضا سهیلی فر

با شروع تعطیلات تابستانی و از آنجا که به دلیل کرونا این روزها بچه‌ها بیشتر در خانه هستند، فرصت مناسبی است تا بر برخی مهارت‌های زندگی را به بچه‌ها آموزش دهیم.

یکی از وظایف والدین راهنمایی، توانمندسازی و آموزش مهارت‌های اجتماعی و عاطفی برای ساختن شخصیت و ایجاد تحول در زندگی فرزندان‌شان است. یادگیری مهارت‌های زندگی نه تنها آنها را مستقل بار می‌آورد بلکه مهارت‌های عاطفی اجتماعی به نوجوانان به آن احتیاج دارند در هم در آنها می‌سازد. پنج مهارت و توانایی اصلی در زندگی وجود دارد که متخصصان به ایجاد، پرورش و رشد آنها در زندگی فردی توصیه

شست‌وشو و مرتب کردن البسه

از اصول اولیه شست‌وشو و پارچه و البسه مانند نحوه تفکیک لباس‌هایی با رنگ‌های متفاوت و خواندن بر چسب‌های روی لباس شروع کنید. برای بچه‌ها توضیح دهید که چسرا برخی از اقلام پارچه و لباس باید به صورت متفاوت شسته شوند. فراموش نکنید که به نوجوانان خود نحوه استفاده از ماشین لباسشویی و خشک کن را آموزش دهید. همچنین زمان خوبی است تا به آنها تاکید کنید کاری که شروع کردند را باید تا آخر تمام کنند. بهتر است از مرحله قرار دادن البسه کتیف در ماشین لباسشویی تا مرحله اتوکششی و تا کردن لباس‌ها و در کشو یا کمد قرار دادن آنها را یک بار همراه بچه‌ها انجام دهید. چرا این مهارت اهمیت دارد؟ توانایی شستن لباس‌ها یک حرکت اصولی است که به ایجاد «اعتماد به نفس» در نوجوانان کمک می‌کند! نوجوانان یاد می‌گیرند از خود مراقبت کنند، بابت اینکه در قضاوت و نزد دیگران چگونه به‌نظر می‌رسند، احساس خوبی پیدا می‌کنند و وقت خود را به نسبت وظایفی که بر عهده دارند، سازماندهی می‌کنند. این مهارت نسبتاً ساده زندگی به نوجوانان کمک می‌کند تا خودآگاهی، آگاهی اجتماعی و خود مدیریتی را بیاموزند و در خود تقویت کنند.

خرید خواروبار

بهرتین به‌رای نشان دادن و تعلیم نحوه خرید مواد غذایی به فرزندان آن است که آنها را دعوت کنید تا با شما به خرید بیایند. با نگاه کردن به مویزای که قبلاً تهیه کرده و در خانه دارید، به نوجوان خود نشان دهید که چگونه یک فهرست خرید را تهیه کنند. یادگیری را با گفت‌وگو درباره مفهوم برنامه و وعده‌های غذایی و ملاقات‌تغذیه‌ای شروع کرده و تعمیق دهید. نوجوانان دوست دارند دانش خود در مورد غذا و آنچه شنیده‌اند برای بدن‌شان خوب یا بد است را با دوستان‌شان به اشتراک بگذارند. برای برقراری ارتباط بیشتر از آن علاقه طبیعی استفاده کنید، در مورد چگونگی انتخاب بهترین میوه و سبزیجات و اینکه چرا رها‌های فروشگاه‌های مواد غذایی مکان خوبی برای تمرکز روی خرید هستند صحبت کنید. چرا این مهارت اهمیت دارد؟ برای سلامتی، نشاط و زندگی موفق تغذیه خوب و صحیح بسیار مهم محسوب می‌شود. انتخاب نوع غذایی که می‌خواهیم مصرف کنیم و چگونه آن را با دیگران به اشتراک می‌گذاریم چند توانایی و مهارت مهم است از جمله مهارت‌های اتخاذ تصمیم‌گیری مسئولانه، ایجاد و رشد خودآگاهی و فراگیری نحوه ارتباط‌گیری مناسب.

مدیریت بودجه و پول

هرچه نوجوان شما صحبت و توصیه‌های بیشتری درباره پول بشنود، بیشتر بر اوضاع مالی خود مسلط می‌شود و از آن مراقبت می‌کند. یادگیری مدیریت پول از زمان دریافت کمک هزینه به پول توجیبی شروع می‌شود و در مراحل بعدی فراگیری نحوه بودجه بندی و تقسیم وجه وجود برای چیزهایی که نیاز دارد و همچنین درک نحوه کار با کارت‌های اعتباری و بانکی و راه‌های صرفه‌جویی مانند صرفه‌جویی در هزینه ایاب و ذهاب به مدرسه یا دانشگاه در او شکل می‌گیرد و رشد می‌کند. برای بسیاری از ما، صحبت کردن در مورد پول و نقدینگی چیزی است که از کودکی به صورت اکستسایم آموخته‌ایم؛ بنابراین قبل از صحبت با نوجوان خود، بدانید که پیش زمینه لازم در او وجود دارد و از این رو بر جنبه‌های مثبت موضوع تاکید کنید. چرا این مهارت اهمیت دارد؟ با آموزش زود هنگام مدیریت پول به نوجوانان اجازه می‌دهید تا مهارت‌های تصمیم‌گیری و مسئولیت شخصی را قبل از اینکه بتوانند تأثیر عمده یا مضرى بر زندگی آنها بگذارند، تمرین کنند. همچنین به‌رغم اینکه از بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی ما درست هزینه نکردن پول و سوء مدیریت مالی است، اما باید به نوجوانان خود کمک کنیم با کنترل و مدیریت به‌موقع پول و موجودی خود از حالا از این چالش جلوگیری کنند.

یادگیری شنا

یکی از بهترین مهارت‌ها آموزش شناست که باید به متخصصان سپرده شود، اما پیدا کردن معلم مناسب برای نوجوان شما هم مهم است. برخی از نوجوانان ممکن است ترجیح دهند یادگیری



به صورت کلاس خصوصی باشد و برخی نیز به یک برنامه درسی گروهی تمایل دارند. برای نوجوانانی که در سال‌های کودکی شنا کردن را یاد نگرفته‌اند، شنا هم درسی برای غلبه بر چالش‌ها خواهد بود. چرا آموزش این مهارت اهمیت دارد؟ یادگیری یک تکنیک جدید برای حرکت دادن بدن شماست و فعالیت جسمی برای رشد خودآگاهی فرد بسیار مفید می‌باشد. همچنین امنیت و عدم خطر در آب برای تمرین تصمیم‌گیری مسئولانه مناسب است.

چگونگی سازماندهی

نوجوانان بابت رشد مهارت‌های سازماندهی در خود به کمک نیاز دارند و در حالی که والدین نباید این مسئولیت را خودشان بر عهده بگیرند ولی در عین حال نباید فراموش کنند که نوجوانان برای ساختن و ایجاد این مهارت‌ها در خود به کمک آنها نیاز دارند. بسا توجه به خصیصه و روحیات نوجوان خود، آموزش این مهارت را شروع کنید. به عنوان مثال، اگر مشاهده کردید که در طبیعت و ذات آنها نیست، آنها را وادار به فهرست‌سازی از امور یا کارهای



قابل انجام روزانه نکنید. در عوض ایده‌هایی مانند استفاده از «پلیکیشن»‌های استاندارد تلفن همراه را برای سازماندهی امور کاریشان به آنها پیشنهاد دهید. برنامه‌های یادآور در تلفن، یادداشت‌ها، پیام‌ها، تقویم‌ها، عکس‌ها، آب و هوا، ساعت، نقشه‌ها، نامه‌ها و پیام‌های صوتی می‌توانند تفاوت زیادی ایجاد کنند. از آن طرف و بر خلاف گروه قبلی، برخی از نوجوان هستند که وقتی موارد کاریشان به طور ملموس و طبقه‌بندی شده به ترتیب روی برگه کاغذ نوشته شده باشد، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. هدف این است که نوجوانان بدانند که سازماندهی شدن و سازماندهی شده، مانند یک مهارت عملی است و می‌تواند زندگی آنها را بهبود ببخشد. چرا این مهارت اهمیت دارد؟ هر مهارت عاطفی و اجتماعی با فرآیند سازماندهی بهبود می‌یابد. سازماندهی بر شما (از حیث خودآگاهی) و بر اطرافیان شما (از جنبه آگاهی اجتماعی) تأثیر می‌گذارد.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

می‌کنند که شامل خودآگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی (و ابزار ارتباط‌گیری موفق) و تصمیم‌گیری مسئولانه است.

در این مقاله مهارت‌های جانبی زندگی را که به ایجاد و رشد پنج توانایی فوق در بچه‌ها کمک می‌کند بیان کرده‌ایم تا به اتفاق شما مخاطب محترم آنها را مرور کنیم! در ۱۴ مهارت زندگی که در این مقاله گرد آورده‌ایم به دنبال پنج دانش و توانایی اصلی فوق‌الذکر باشید.

توصیه آموزشی ما این است که چیزی را مسلم و بدیهی فرض نکنید و به سوالاتی که بچه‌ها از شما می‌پرسند، حتی اگر خیلی بدیهی و پیش پا افتاده به نظر برسد، با حوصله پاسخ دهید.



مدیریت زمان

یادگیری مدیریت زمان به معنای واقعی کلمه زندگی نوجوان شما را تغییر خواهد داد. مدیریت زمان-وقتی بر اجرای آن مسلط شوند- به یک نوجوان کمک می‌کند تا سرنوشته خود را کنترل کند. با فرزندان گفت‌وگو کنید که چه برنامه زمانی برای او کارایی بیشتر و بهتری دارد؟ فکر کنید در صورت اتمام وقت انجام کاری به او چه کمکی می‌توانید بکنید تا بداند اکنون چه کاری باید انجام دهد. با توصیه به عدم استرس و هیجان غیر مفید، به او پیشنهاد برنامه‌ریزی بدهید. شفاف و صریح آموزش بدهید. به عنوان مثال به او بگویید کارها و وظایف خود را به ترتیب اولویت در تقویم نوشته یا در برنامه یادآور گوشی وارد نمایید. این کار به شما و او کمک می‌کند تا از بحث و جدل بعدی بین خود پیشگیری کنید. زمانی که فرزند نوجوان شما اعلام می‌کند که نمی‌داند چگونه کاری را انجام دهد، نقش حمایتی والدین و کمک به ایجاد و رشد مهارت برنامه‌ریزی-به‌جای سرزنش و شامتات او- بهترین کمک،‌الگوسازی رفتاری و همکاری است که می‌توانید با او داشته باشید. چرا این مهارت اهمیت دارد؟ فراگیری مدیریت خوب زمان به نوجوانان این امکان را می‌دهد تا در مدت کوتاه‌تری به پیشرفت بیشتری دست پیدا کنند همچنین این روش و مهارت در نهایت منتهی به این می‌شود که وقت بیشتر آزادتری در دسترس آنها قرار گیرد و به آنها امکان می‌دهد از فرصت‌های یادگیری بهتر و بیشتری استفاده کنند. به علاوه، استرس آنها کاهش یافته و به آنها کمک می‌شود تا تمرکز بهتری داشته باشند.

تمیز کردن خانه

به فرزندان خود بیاموزید تا چگونه خانه را تمیز کرده و از آن نگهداری کنند. لیستی از کلیه کارهای مربوط به نظافت و تعمیراتی که انجام می‌دهید تهیه کرده و بعد از آن به صراحت انتظارات خود را به نوجوان‌تان آموزش دهید. کارهای مختلف را به اعضای مختلف خانواده و گذار کنید و هر بار مسئولیت هر کار را بین آنها بچرخانید. به همان اندازه که به نوجوانان می‌گوییم چرا یک خانه باید تمیز نگه داشته شود، اما انجام عملی

کار توسط خودشان کمک می‌کند تا بهتر فرآیند کارها و اهمیت آن را درک کنند. نتیجه و پاداش این فعالیت‌ها

آموزش را در زندگی آینده آنها، خود یا دیگران یا وقتی کسانی را به خانه‌شان دعوت می‌کنند، خواهند گرفت. چرا آموزش این مهارت اهمیت دارد؟ فراتر از یادگیری کارهای عملی مانند نحوه شست‌وشو و ظروف یا نظافت یا جاروبرفی، شرکت در انجام امور روزمره منزل، در زندگی تحصیلی، روابط عاطفی و زندگی حرفه‌ای به نوجوانان کمک می‌کند.

آشپزی و طبخ غذا

وقتی که فرزند نوجوان شما یاد گرفت چگونه مواد غذایی را خریداری می‌کنند و به خانه می‌آورد، دانستن اینکه حالا آن چه کاری انجام می‌دهند، به همان اندازه اهمیت دارد. به جای آن که تمام وعده‌های غذایی را خودتان درست کنید، نوجوان خود در فعالیت آماده‌سازی یا پخت وعده غذایی، چنین میز و تمیز کردن پس از صرف غذا سهیم کنید. کتاب‌های آشپزی و منابع آنلاین را که برای دستورالعمل‌ها و ایده‌های غذایی استفاده می‌کنید، به اشتراک بگذارید. از آنها بخواهید دستورالعمل مورد نظر مورد پسند خود را پیدا کنند و هنگام تهیه آن مانند یک مربی به آنها راهنمایی بدهید. به خاطر داشته باشید!

کتاب‌های آشپزی برای مخاطبان نوجوان را هم برایشان

تهیه کنید چرا این مهارت اهمیت دارد؟ ایجاد یک کارگه

آشپزی، دانش و توانایی خودآگاهی، قدرت تصمیم‌گیری و ایجاد ارتباط مؤثر را افزایش می‌دهد. وقتی نوجوانان بتوانند به شیوه‌های شخصی و مستقل به خانواده کمک کنند، همه خانواده برنده هستند.



به جای آن که تمام وعده‌های غذایی را خودتان درست کنید، نوجوان خود را در فعالیت آماده‌سازی یا پخت وعده غذایی، چیدن میز و تمیز کردن پس از صرف غذا سهیم کنید

دفاع از حقوق خود

صریح و قاطع بودن با حالت تهاجمی داشتن متفاوت است و همین تفاوت است که به رشد سریع‌تر نوجوان شما کمک می‌کند. به نوجوانان خود بیاموزید که مهربان باشند و از روی تفکر و بصورت منطقی نظر خود را بیان کنند. اگر استدلال طرف مقابل به نظرشان صحیح بود، آن را با باور و منطق خود بسنجند و چنانچه درست بود آن را بدون لجبازی بپذیرند یا بافاصله صحبت یا پیشنهاد همسالان خود را اگر با اصول و آموزه‌های خانوادگی‌شان سازگار نباشد نپذیرند، بلکه ابتدا آن را در ذهن خود مرور کرده



و جنبه‌های مثبت و منفی آن را در ذهن‌شان بررسی کنند. از بچه‌های

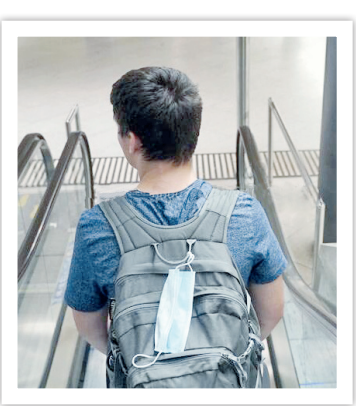
خود سؤال کنید به چه چیزی باور دارند و باورهای خود را با صدای بلند بگویند. باورهای محدود کننده و انگیزه دهنده آنها را با هم شناسایی کنید. زمانی که باورهای خود را با صدای بلند بگوییم، می‌دانیم که باورهای ما چه هستند و هرگاه در معرض آزمون‌های تجربیات زندگی قرار بگیریم، متوجه می‌شویم کدام یک به ما کمک می‌کنند. اگر بخواهیم می‌توانیم تلاش کنیم باورهای بد و محدود کننده را که باعث عقب‌گرد ما می‌شوند، تغییر دهیم. توصیه می‌کنم همانند نمایش از روی سناریوی مشخص و فکر شده صحبت کنید و بینید نوجوان‌تان چگونه واکنش نشان می‌دهد. اگر نوجوان شما برای گفت‌وگو آماده نیست، ابتدا با طرح موضوعی و بازی کردن-مانند ایفای یک نقش در نمایش-سر صحبت را با یک بازیگر مبتلا دو سناریو طرح و سؤال کنید: «کدام یک را ترجیح می‌دهی و چرا؟» و او مجبور است یکی را انتخاب کند و از آن دفاع کند.

به عنوان مثال از او بپرسید: «اگر کسی که تو می‌شناسی پایش لغزید و به زمین افتاد و همه خندیدند، آیا ترجیح می‌دهی چیزی نگویی و منتظر بمانی تا صحنه تمام شود یا به مردم می‌گویی دست از خندیدن بردارد و به آن شخص کمک می‌کنی بلند شود؟» چرا؟ چرا ابرایت اهمیت دارد؟ وقتی ما به فرزندان نوجوان خود یاد می‌دهیم تا صراحتاً لهجه، جرئت، جسارت و اعتماد بنفس داشته باشند، به آنها مهارت‌هایی را ارائه می‌کنیم که می‌توانند تقریباً در هر شرایطی از آن مهارت‌ها استفاده کنند. آنها بهتر می‌توانند نیازهای خود را (خودمدیریتی) بیان کنند، دوست‌یابی و دوست شدن (ایجاد رابطه) برای آنها ساده‌تر می‌شود و کمتر احتمال دارد که قربانی قلدری و باج‌خواهی همسالان خود بشوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش اعتماد بنفس و حق خود دفاع کردن می‌تواند به کاهش اضطراب، استرس و افسردگی آنها کمک کند.

نحوه مسیر یابی

در این مرحله، شما به نوجوان خود آموزش می‌دهید که چگونه با استفاده از نقشه یا «جی پی اس» مسیر خود را پیدا کرده و از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کند. نقشه‌های کاغذی دیگر مانند ۱۰ یا ۱۵ سال پیش رایج نیستند، اما هنوز هم نیاز به آشنایی با آنها و تفهیم نحوه خواندن نقشه وجود دارد. گفت‌وگو را در مورد قسمت‌های مختلف یک نقشه و نمادها و علائم رایج در آن که می‌توانید روی نقشه پیدا کنید، شروع کنید. یک «پلیکیشن» نقشه و مسیر یابی روی گوشی تلفن را با یک نقشه کاغذی مقایسه کنید. در مرحله بعدی، کمی وقت صرف کنید و برنامه حرکت ایستگاه‌های اتوبوس، مترو یا قطار را استخراج کنید. در آخر، از فرزند خود بخواهید تا مکانی را برای بازدید پیدا کرده و در خصوص بهترین و ارزان‌ترین مسیر رسیدن به آنجا با هم گفت‌وگو کنید. حتی اگر در حومه شهر یا منطقه روستایی دورتری زندگی می‌کنید، بررسی کنید آیا می‌توانید یک پایانه اتوبوس یا راه‌آهن را برای فرزند خود پیدا کنید تا بتوانند این تمرین را انجام دهد. چرا آموزش این مهارت اهمیت دارد؟ دانستن اینکه چگونه خودمان را به مکان‌های مورد نظرمان بدون اتومبیل شخصی برسانیم، در هر نقطه‌ای که باشد، نشانه واقعی مستقل شدن است. شناسایی مکان‌ها، تعیین مسیر و روش ایاب‌و‌ذهاب موجب افزایش مهارت تصمیم‌گیری مسئولانه شامل تحلیل موقعیت‌ها و حل مشکلات خواهد شد.

متکی به خود بودن



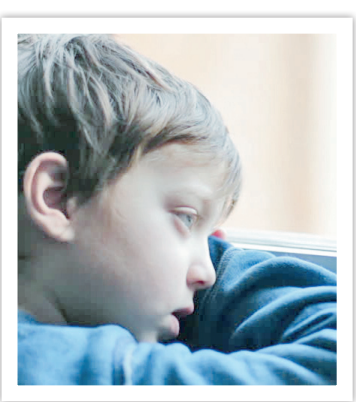
برای محافظت نوجوانان در برابر رنج سختی، اغلب خود والدین مسئولیت ایجاد انگیزه در آنها را بر عهده می‌گیرند. آموزش دادن به آنها که چگونه در امور روزانه متکی به خود، خودکار و سختکوش باشند، یکی از بهترین مهارت‌هایی است که می‌توانید به نوجوان خود ارائه کنید. برخی از مهارت‌های گفته شده که به نوجوانان کمک می‌کند خودجوش و متکی به خود رشد کنند عبارت است از:

•اهداف قابل دسترسی برای خود تعریف کنند.
•از تغییر استقبال کنند و آن را در آغوش بگیرند.
•تصور درونی و بیرونی که از خود در ذهن دارند را با انعطاف‌پذیری تعدیل کنند.
•شکست را به عنوان بخشی از فرآیند مهارت آموزی بپذیرند.
•شکستی وجود ندارد بلکه از تجربیات خود بازخورد دریافت می‌کنند تا دفعه بعد بهتر عمل کنند.

چرا آموزش این مهارت اهمیت دارد؟ افرادی که به خود انگیزه می‌دهند، بیشترین موفقیت نصیب آنها می‌شود. هر قدر یک نوجوان خودآگاه‌تر باشد، در کسب مهارت‌های مورد نیاز برای اینکه تبدیل به یک فرد خود جوش و کوشا بشود، موفق‌تر خواهد شد. افراد خودجوش و با اعتماد به نفس به سمت سایر افراد مشابه خود گرایش دارند که این امر می‌تواند به بهبود روابط و موفقیت آنها در زندگی کمک کند.

رو به‌رو شدن با شکست

شکست برای هر کسی سخت است، اما ظاهرآ برای والدینی که شکست فرزند خود را نظاره می‌کنند، به صورت تصادفی سخت‌تر است. اما، باور کنید یا نه، شکست منتهی به موفقیت می‌شود. «جسیکا لاهی»، نویسنده کتاب «هدیه به شکست» می‌گوید: «بچه‌هایی که هرگز مجبور به مقابله و رویارویی با شکست نبودند، وقتی یک رابطه خراب شود یا یک پروژه کاری به سرانجام نرسد، می‌بینند که بر خلاف بزرگسالان قادر به مقابله با مشکل



این مهارت اهمیت دارد؟ هرچه نوجوانان فرصت بیشتری برای رویارویی و کنار آمدن با شکست داشته باشند، مهارت یادگیری، تجربه آموزی، چرخش مثبت و انعطاف‌پذیر مانند در آنها بهتر خواهد شد. عدم موفقیت، مهارت‌های تصمیم‌گیری آنها را تراش داده و صیقل می‌دهد و باعث می‌شود خودآگاهی پیدا کنند، که هیچ چیز دیگری نمی‌تواند چنین کاری را انجام دهد. زندگی به اندازه کافی سختی و دشواری‌های خود را دارد؛ به نوجوانان کمک کنیم با آموزش مهارت‌های مورد نیاز در زندگی احساس اطمینان کنند.

نوشته: Kimberley Moran | برگرفته از سایت: weareteachers.co