5 نصائـــح أساســـية لمساعـــدة المراهق على تحديد أهداف فعالة

1. **تأكد من أن هدفهم ليس هدفك**

يمكن للمراهقين بسهولة رفض أي محاولة للتحكم. هم لديهم حاجة عميقة للشعور بالاستقلال والحكم الذاتي . لا يمكن فرض هدف عليهم. من المهم أن نسمح للمراهقين لدينا لضبط الهدف، وأننا لا التلاعب بها لتنفيذ ما لدينا أهداف بالنسبة لهم.

2. **تشارك معهم وادعم اهتماماتهم**

إذا نظرنا عن كثب ، فإن المراهقين يحققون الكثير من الأهداف غير المكتوبة من تلقاء أنفسهم دون بذل الكثير من الجهد: تعلم كيفية عمل أساليب جديدة للشعر أو الماكياج ، حفظ كلمات الأغنية ، إتقان ألعاب الفيديو. إذا كان المراهق يشير إلى الرغبة في تحقيق هدف أو تحدٍ جديد ، فيمكنك المشاركة معه في تحديد الأهداف. ولكن ماذا تفعل إذا كان ابنك المراهق مهتمًا بهدف لا يثير اهتمامك؟ هذه فرصة رائعة لإظهار أنك تدعم مصالحهم.

إذا كان ما يريد ابنك المراهق فعله آمنًا ومعقولاً ، فستكون لديك فرصة لإظهار الاهتمام بشغفهم وشراكتهم معهم.

3. **تقديم تحديد الأهداف كأداة لدعم أحلامهم**

من الأفضل عدم إجبار المراهقين على تحديد الأهداف أو إدخالها كأشياء يجب ان يقوموا بها. على سبيل المثال ، يمكن أن تكون الدعوة الفعالة لإعداد الأهداف " ، يبدو أنك مهتم بتحسين اللغة الإسبانية حتى يمكنك اختيار رحلة المدرسة إلى إسبانيا هذا الصيف. يالها من فكرة رائعة. هل تريد مني مساعدتك في إنشاء خطة للترقي بمستوى واحد بالإسبانية؟ " من ناحية أخرى ، يمكن لدعوة أقل فاعلية دفع ابنك بعيدا ، "أوافق ، يجب عليك تحسين الاسبانية الخاصة بك. أتمنى لو أنني تعلمت الإسبانية. نحن بحاجة إلى الحصول على درجاتك أعلى. "

4. **معرفة متى يكون الحديث عن تحديد الهدف مناسبًا**

إذا كان المراهق يشتكي من إحدى المهام ، مثل الاضطرار إلى إخراج القمامة أو إكمال الواجبات المنزلية ، فلا تحاول في البداية إجراء محادثة حول تحديد الأهداف. إنه أكثر فعالية لمعالجة شكواهم بمهارة . قد يكون استخدام أي من الاستراتيجيات لمعالجة الشكوى هو كل ما يلزم لمساعدتهم على المضي قدمًا.

ومع ذلك ، إذا كانت المهمة شاقة بالنسبة للمراهق الخاص بك وهي تشير إلى أنها ترغب في القيام بذلك بشكل أفضل ، يمكن أن يكون تحديد الأهداف خطوة رائعة.

5. **إظهار انهم في السيطرة**

ماذا لو كان ابنك المراهق يشكو من وضع يرونه خارج سيطرتهم ، مثل درجة سيئة؟ هذه فرصة رائعة للشراكة مع ابنك المراهق من خلال التعاطف ، "يبدو أنك محبط من درجاتك في الرياضيات ".

بعد ذلك ، اشر إلى كيفية تحقيقهم لأهداف أخرى بأنفسهم ، "لقد أعجبتُ بكيفية تنفيذك لخدعة التزلج الجديدة في مثل هذا الوقت القصير."

فكر في الأشياء التي تهم ابنك المراهق: ربما قاموا بتعزيز أتباع Instagram أو توفير ما يكفي من المال لشراء أحذية رياضية جديدة أو مساعدة صديقهم في تنظيم حفلة.

أخيرًا ، سم ما فعله ابنك المراهق على وجه التحديد لتحقيق هذا الهدف. على سبيل المثال ، ربما تخصيص وقت المراهق الخاص بك بشكل جيد. ربما أظهروا ضبط النفس. ربما أخذوا ردود فعل وتعلموا من أخطائهم . هذا أمر مهم في بناء وعي المراهق بكيفية فعاليته بالفعل.

لمساعدة المراهق الخاص بك في ممارسة تحديد الأشياء التي لا تستطيع التحكم فيها ، استخدم الفصل 5 في مجلة الحياة الكبيرة – إصدار المراهقين .