

5 نصائح أساسية لمساعدة المراهق على تحديد أهداف فعالة

1. تأكد من أن هدفهم ليس هدفك

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

2. تشارك معهم وادعم اهتماماتهم

إذا نظرنا عن كثب ، فإن المرأةهقين 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 المرأةهق يشير إلى الرغبة في تحقيق هدف أو تحدٍ جديد ، فيمكنك المشاركة معه في تحديد الأهداف. ولكن ماذا تفعل إذا كان ابنك المرأةهق مهتمًا بهدف لا يثير اهتمامك؟ هذه فرصة رائعة لإظهار أنك تدعم مصالحهم.

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

3. تقديم تحديد الأهداف كأداة لدعم أحلامهم

من الأفضل عدم إجبار المرأةهقين على تحديد الأهداف أو إدخالها كأشياء يجب أن 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 الإسبانية الخاصة بك. أتمنى لو أني تعلمت الإسبانية. نحن بحاجة إلى الحصول على درجاتك أعلى. "



4. معرفة متى يكون الحديث عن تحديد الهدف مناسباً

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

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 يرونـه خارج سيطرـتهم ، مثل درجة سيئة؟ هذه فرصة رائعة للشراكة مع ابنـك المراهـق من خلال التعاطـف ، "يبدو أنـك محـبط من درـجاتـك في الـرياضـيات ".

بعد ذلك ، اشر إلى كيفية تحقيقـهم لأـهدافـ أخرىـ بـأـنفسـهمـ ، "لـقد أـعـجبـتـ بـكـيفـيـة تنـفيـذـك لـخدـعةـ التـزلـجـ الجـديـدةـ فيـ مـثـلـ هـذـاـ الـوقـتـ القـصـيرـ".

فكـرـ فيـ الأـشيـاءـ الـتيـ تـهـمـ اـبـنـكـ المـراهـقـ: ربما قـامـواـ بـتعـزيـزـ أـتـبـاعـ Instagramـ أوـ توـفـيرـ ماـ يـكـفيـ منـ المـالـ لـشـرـاءـ أحـذـيـةـ رـياـضـيـةـ جـديـدةـ أوـ مـسـاعـدـةـ صـدـيقـهـمـ فيـ تـنـظـيمـ حـفلـةـ.

أخـيرـاـ ، سـمـ ماـ فـعـلـهـ اـبـنـكـ المـراهـقـ عـلـىـ وـجـهـ التـحـدـيدـ لـتـحـقـيقـ هـذـاـ

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 بناءوعي 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 .