

نصائح للحد من تصرفات ابنك المراهق الخطرة

افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

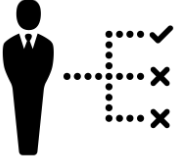
قد يكون المراهقين المصابين بافتا أكثر عرضة للانخراط في السلوكيات الخطرة مثل الأدمان و التدخين مما قد يسبب لهم مشاكل قد تؤثر عليهم مستقبلا. هذه النصائح قد تساعدك لتحذ من تصرفات ابنك المراهق.

ضع قوانين بالمنزل و التزم بها



بدلاً من أن تعطي ابنك المراهق الحرية المطلقة بشأن حياته فقط لأنه كبير ضع له قوانين واطلب منه التقيد بها وتحمل مسؤولية تصرفاته. مثلاً: يجب عليك التواجد بالمنزل قبل حلول الساعة العاشرة، أن كان يجب عليك التأخر لظرف ما يجب أن تخبرني مسبقاً، فإذا حدث وتأخرت بدون اخباري سوف تحرم من اللعب بالالعاب الفيديو لمدة أسبوع

دع ابنك يتخذ بعض القرارات



وضع القوانين لابنك المراهق مهم جداً لكن من الجيد لو سمحت له باتخاذ بعض القرارات المتعلقة به وارشدته قليلاً؛ لأنه سوف يحتاج أن يتخذ القرارات بمفرده مستقبلاً وهذا يعد تدريباً له. مثلاً : عندما يأتي للمنزل ويخبرك بأنه قد قرر أن يترك فريق كرة القدم الذي يلعب معه، حاول أن تناقشه عن الأسباب و ايجاد حلول لها واطلب منه أن لا يتسرع بقراره ؛ هذا سوف يساعده بأن يدرك أن القرارات تحتاج وقت كافي للتفكير فيها قبل اتخاذها.

وفر لابنك الدعم و ضع له نظام يومي



المراهقون القريبون من عائلاتهم غالباً ما يكونون أقل عرضة للانخراط في السلوكيات الخطرة بعكس أقرانهم. ايضاً ضع نظام يومي مع ابنك بحيث تستطيع معرفة جميع نشاطاته وهذا يسمح لك بمراقبة تصرفاته بشكل غير ملحوظ

تعرف على اصدقاء ابنك



يتأثر المراهقون باصدقائهم كثيراً بحيث يأخذون من طبعهم ومعتقداتهم الكثير. شجع ابنك لدعوة أصدقائه وتعرف عليهم و على ابائهم أن أمكن ذلك. اذا شككت بسلوك أحدهم حاول أن تبقي ابنك مشغولاً عنهم باشراكه بنشاطات يحبها تبقيه في بيئة آمنة بعيداً عن اتخاذ قرارات سيئة.

ساعد ابنك في حل مشاكه



نتيجة لمساعدة المراهق في حل مشاكه تعزز لديه الثقة بالنفس مما يؤدي للنجاح الدراسي والاجتماعي وبذلك تقل فرص انخراطه بأي تصرف خطر.