



## کتاب پیامدها و مشکلات تک فرزندی

توجه افراطی و لوس کردن

والدین تمایل خیلی زیادی دارند که همه چیز را برای بچه خود فراهم کنند و به خصوص این تمایل و تکانه ها در خانواده های تک فرزند بسیار زیادتر است.

والدینی که قصد داشتن یک فرزند دارند از اول می دانند که این تنها بچه آنها خواهد بود، پس چرا برایش همه کار نکنند؟ از سوی دیگر اگر والدین بعداً متوجه شوند که فرزندشان تنها بچه آنها خواهد بود، خیلی احساس ناتوانی و بی کفایتی می کنند، بنابراین همه کاری برای تسکین خودشان انجام می دهند، به خصوص اگر فرزندشان با ناز درخواست کند.

در خانواده های چند فرزند ی بچه های دوم و سوم خیلی وقتها با اسباب بازی های خواهر و برادر خود بازی می کنند و لباس های خواهر و برادر بزرگ تر را می پوشند. منظور این نیست که بچه های خانواده های پرجمعیت نیاز به توجه ندارند، آنها می آموزند که کمتر درخواست و تقاضا بکنند. اما والدین تک فرزند ناخواسته ممکن است در طول زمان به ماشین خشنودساز کودک خود تبدیل شوند. مشکل این جاست که آن ها اطلاع ندارند که توجه بیش از اندازه و فراهم کردن همه چیز چه قدر به بچه آسیب می زند.



توجه افراطی که والدین تک فرزند به سختی می توانند از آن اجتناب کنند، بر دو نوع است :

\*مادی \*عاطفی ، که گاهی اوقات با یکدیگر هم پوشی دارند .اغلب والدینی که پول زیادی صرف خرید اسباب بازی می کنند، در اصل سعی دارند در وهله اول به خودشان وبعد تنها فرزندشان به خاطر نداشتن برادر یا خواهر احساس خوبی بدهند .اگر تصمیم به داشتن فقط یک بچه دیگر می گرفتند این قدر احساس ندامت نمی کردند ،اما حالا که استطاعت خرید اسباب بازی گران قیمت را دارند ، "فکر می کنند چرا نخرند؟ ما که فقط یک بچه داریم "

این شعاری است که می تواند برای مغز والدین سم باشد .چرا به پسر کمک نکنم بند کفشش را ببندد؟گرچه خودش می تواند این کار را انجام دهد ، "ما فقط یک بچه داریم ، و من که وقت کافی دارم ."

چرا یک جفت کفش ورزشی 700 هزار تومانی نخرم؟ به هر حال ، "ما فقط یک بچه داریم " و این قصه ادامه دارد ، تا روزی که پیامدهای آن را می بینند :وقتی بچه آنها ماهیانه فقط 300 هزار تومان برای اینترنت و تلفن هزینه می کند.

### افراط مادی

هدف تبلیغات جهانی وادار کردن ما به خرید چیزهایی است که نیاز نداریم ،تا هرگز از آن چه داریم راضی نشویم و همیشه مشتاق خرید بیش تر و متنوع تر باشیم .هرچه بیش تر به چیزها دسترسی داریم ،خیلی بیش تر مستعد تقاضاهای بعدی می شویم .خوب حالا این ها چه ربطی به توجه افراطی به کودک دارد؟خیلی ربط دارد

این فرهنگی است که ما در آن زندگی می کنیم .این وظیفه ماست که به عنوان والدین ،بچه های خود را از آلوده شدن در بستر مصرف گرایی و افراط محافظت کنیم .این وظیفه ماست که آن ها را از "نیاز

"به آخرین مدل تلفن همراه محافظت کنیم. به عنوان والدین، این وظیفه ماست که کودکان خود را به سمت اعتدال و میانه روی هدایت کنیم و برای آنها الگویی در انتخاب مناسب باشیم.

توجه افراطی ذره ذره روی هم جمع شده و به تدریج نمایان می شود

آمارها نشان داده است که والدین تک فرزند از والدین دارای دو یا سه فرزند بیش تر برای بچه خود



خرج می کنند.

تسلیم شدن در برابر درخواست بچه زمانی که آشوب می کند، ساده ترین راه خاتمه به آشوب است، اما این راه حل بزدلانه است

وقتی همه چیز برای بچه فراهم شود، قدر نمی داند. آن چه کودک بیش تر از هر چیزی نیاز دارد، احساس امنیت و دوست داشتن است که والدینش باید به او هدیه کنند.

برای کودک حد و مرز مشخص کنید.

برای کودک از قبل برنامه ریزی داشته باشید.



### خلق احساس مسئولیت

سعی کنید کودک به واسطه برعهده گرفتن مسئولیت‌های خاصی در خانواده، عضو حقیقی از خانواده باشد. در زیر لیستی از کارهایی که می‌توانید برای کودک خود انجام دهید، آمده است:

1. محدودیت تلویزیون: این شامل تعداد سی دی‌هایی که کودک شما تماشا کند، نیز می‌شود. هر چه بچه کم‌تر تماشا کند، کمتر تحت تأثیر رسانه قرار می‌گیرد.

2. واگذاری کارهای متناسب با سن

- بچه دو ساله: کمک کردن در آب دادن گل‌ها، جمع و مرتب کردن اسباب بازی‌ها
- بچه‌های سه تا چهار ساله: کمک در کاشتن گل‌ها، کمک در چیدن و جمع کردن سفره. لباس‌های شسته .

• بچه های پنج تا شش ساله :کمک در مرتب کردن تخت خواب (ممکن است خیلی مرتب نباشد، اما

کمک کننده است )، و آویزان کردن لباس ها

• بچه های بزرگ تر :بیرون گذاشتن زباله ، خالی کردن جارو برقی ، تازدن لباس های شسته.



### یادگیری نه گفتن

بزرگ ترین دشمن «نه» گفتن، دمدمی مزاج بودن است. «نه» گفتن برای والدین تک فرزند به مراتب دشوار تر از والدین چند فرزند است. البته باید توجه داشت که دیگر قرن نوزدهم نیست و نمی توان با بچه ها مانند اشیای دم دست رفتار کرد. باید احساسات و نیازهای آنها لحاظ شود، این بدین معنی است که والدین باید با فکر عمل کنند، اما نباید به گونه ای باشد که قدرت تصمیم گیری را از دست بدهند. قبل از این که مسایل به بیراهه رود، باید قواعدی تدوین و پیاده شود. خشنود کردن تک فرزند و برآورده کردن تمامی نیازها و در خورد های او ممکن است یک شخص س ترسو تحویل جامعه دهد که قادر به انجام دادن کارهایش بدون کمک شما و دیگران نباشد و نتواند با دیگران شریک شود بچه ای که خیلی آزاد بوده و افراطی بار آمده است به بالغی تبدیل می شود که در حفظ روابط و مشارکت

های کاری مشکل خواهد داشت کودک باید عواقب رفتار خود را بفهمد و بداند آن رفتارها چه اثری بر دیگران خواهد گذاشت

زمانی که والدین به شیوه ای منطقی و بادلیل نه بگویند بچه ها یاد می گیرند که به افراد اطراف شان احترام بگذارند این ایده را که هر عملی دارای عواقب ای است می توان از همان ابتدای زندگی به بچه یاد داد

در ظاهر ممکن است بچه طوری رفتار کند که انگار از محدودیت های تعیین شده شما بیزار است اما در باطن او در طول زمان و به شیوه ای درونی در می یابد که به نفع او بوده است

باید بصورت هماهنگ با همسر خود در مورد نه گفتن به فرزندتان به توافق برسید. بیشتر بچه های تک فرزند مذاکره کننده های خوبی هستند، اما نباید بگذارید فرزند شما قبل از این که به سن بلوغ برسد، بدون مجوز و مدرک تحصیلی و دانش لازم، حکم و نظریه بدهد. هم چنین قبل از این که والدین در مورد مساله ای به توافق برسند، نباید با او در مورد آن صحبت کنند. در وحدت است که قدرت وجود دارد.

والدین بچه های تک فرزند فکر می کنند باید بچه خود را بدون توقف در قرارها و کلاس ها درگیر کنند، چون ممکن است احساس تنهایی کند یا پتانسیل هایش هدر رود.



### فقر را به کودک هدیه دهید

خوب است که تک فرزندها حتی زمانی که فراوانی و وفور نعمت جزء غیر قابل اجتناب زندگی آنهاست، نداشتن را تجربه نمایند.

به طور مثال بخشی از اسباب بازیهای کودکان را که از آن‌ها خسته شده است، در محلی دور از چشمش نگه دارید، بعد از گذشت چند ماه آن‌ها را به او باز گردانید تا قدرشان را بهتر بداند به کودک به طبیعت بروید و هنگامی که کاملا گرسنه شد غذاهای بسیار ساده بخورید، غذاهایی که شاید در شرایط عادی در خانه نخورده است.

### افراط عاطفی

تک فرزند ما باید با کم بسازد و قدردان همان کم باشد، اما این همه کار نیست (پرهیز از افراط مادی). افراط عاطفی حتی می‌تواند خطرناک تر و مضرتر از افراط مادی باشد. اجتناب از افراط عاطفی



مستلزم مقاومت و پایداری است و گاهی اوقات باید صبر و شکیبایی داشت. اگر بخواهیم بچه ای توانمند و هوشیار بزرگ کنیم که در دنیای بیرون احساس راحتی کند، باید میانه روی و اعتدال را نگه داریم. پرهیز از افراط عاطفی برای والدین تک فرزند بسیار دشوار تر است. ممکن است ما در مورد آزادی بی حد و افراطی در رابطه با مسائل مادی فرزندمان، کاملاً روشن و با حدود رفتار کرده باشیم: اما در مورد توانایی وی برای زندگی در دنیای بیرون افراط کرده باشیم.

برای آنکه فرزندمان دچار افراط عاطفی نشود باید به نکات زیر توجه داشته باشیم:

## زندگی خودتان را فدا نکنید

## بگذارید کودکتان ارزش در خلوت خود بودن را کشف کند



**چگونه والدین می توانند از لوس شدن تک فرزند خود اجتناب کنند؟**

- سعی نکنید آنچه را که خودتان در کودکی نداشته اید برای فرزند خود فراهم کنید از ابتدا در مورد ارزش های خانوادگی خود تصمیم بگیرید.
- محدودیت های شفاف اما انعطاف پذیری را برای بچه در حال رشد خود تعیین کنید.
- اجازه دهید فرزندتان اشتباه کند اجازه دهید از اشتباهات خود درس بگیرد تا حدی که برای سلامتی و رفاه وی خطرناک نباشد.
- علاوه بر بچه برای خودتان هم خوب باشید اگر برای خودتان هم وقتی در نظر بگیرید و چه شما به این خاطر به شما احترام خواهد گذاشت.
- نه گفتن را فرا بگیرید و به آن عمل کنید نگذارید بچه ۴ ساله با گریه شما را به تغییر آنچه که میدانید برای خودتان و مفید است وادار کند.
- ارزش پول را با تشویق وی به کار کردن بیاموزید که کار کردن اضافی برای شما یا محل مطمئن دیگری باشد وقتی فرزندتان فهمید که در آوردن پول چقدر طول می کشد و تا چه اندازه زحمت دارد قبل از خرج کردن کمی فکر خواهد کرد همچنین به خاطر سخت کار کردن شما برای تامین آن پولها احترام خواهد گذاشت.

### چرا تک فرزندها اغلب خیلی حفاظت می شوند (بیش تیماری )

ما در دنیایی زندگی می کنیم که اخبار ترسناک زیادی را می شنویم .این ترس توسط برنامه های خبری ،وقایع ترسناکی که در شهر و محله مان از این وآن می شنویم ،صحبت هایی که با دوستان و همسایه ها داریم و ...و بیست و چهار ساعته وارد خانه های ما می شود ،برنامه هایی که نه آغاز دارند و نه پایان ،برنامه هایی که انواع مختلف وقایع ناراحت کننده را گزارش می دهند :حملات تروریستی ،جنگ ها ،رکود اقتصادی ،دزدی و قتل و ...

والدینی که بلافاصله برای کمک به کودک خود نمی شتابند کودکانی دارند که یاد گرفتند وحشت خود را کنترل کنند اما والدینی که سعی دارند کودک خود را از همه چیز محافظت کنند و اضطراب او را کم کنند در واقع موجب تشدید استرس بچه شدند.



اکثر والدین خود را افرادی می دانند که سخت تلاش می کنند تا مقصد و سرنوشت بچه خود را مشخص سازند، اما والدین بچه های تک فرزند با مشکل حفاظت بیش از حد از فرزند مواجه هستند. از آن جایی که رابطه آنها با تک فرزند خود صمیمی است تصور می کنند که دخالت در تمامی جنبه های زندگی تک فرزند خود امری طبیعی و بخشی از رابطه آن هاست، بنابراین در خانواده های تک فرزند میل بالایی برای بیش تیماری بچه وجود دارد که این بیش تیماری می تواند برای تک فرزند به یک نقص تبدیل شود و نگذارد که آن ها به صورت طبیعی

رشد کنند، به شیوه ای که با تجارب خود، و تا حدی با آزمون و خطا رشد کنند.

به جای این که بیش تیمار باشیم، باید به بچه خود تکنیک هایی را آموزش دهیم که بتواند مسائلی را به شیوه ای منطقی تشخیص و تفکیک کند، به عنوان مثال، اعتماد به نفس لازم را در او پرورش دهیم تا نهایتاً بتواند به عنوان فردی توانمند در اجتماع زندگی کند.

مساله این است که یادگیری تک فرزند ما فقط با تصمیمات خوب نیست، بلکه درک پیامدهای تصمیمات بد نیز منجر به یادگیری می شود. این مساله به خصوص برای والدین تک فرزند بیش تر مصداق دارد، زیرا نمی توانند شاهد اشتباه تک فرزندی شوند که خیلی روی آن سرمایه گذاری کرده اند.

والدین مرعوب، فرزندی ترسو را بار می آورند، کسی که قادر به یافتن آینده و آرزوی خود نیست. مثلاً می گویند: من همواره در فکر آنم که چه به سر دخترم خواهد آمد، زمانی که من کنارش نیستم!



## اصول کلی برای محافظت از نوجوانان خود

در حقیقت کودکی که فرد دیگری تمام کارهایش را انجام می دهد معمولاً قادر به کنار آمدن با مشکلات و جزر و مد زندگی در زمان بلوغ و بزرگسالی نیست زیرا دستش قبلاً پینه بسته تجربه باخت ندارد تا حالا ناراضی و ناراحت نبوده است و تجارب خیلی سطحی دارد که طبق تصمیم می گیرد و عمل می کند اضطراب موجب بروز اضطراب می شود و متاسفانه می تواند مصری باشد همانطور که آنفولانزا سرایت میکند والدینی که بچه های خود را بیش از اندازه مراقبت می کنند به طور وسواسی آنها را از هرگونه تجربه محروم می کنند

اجتناب از نگرانی مخرب در واقع مهمتر از پیشگیری از خرابی دندان در بچه ها است دندان ها را می توان بدون صدمه زیاد ترمیم کرد اما ترمیم روان بچه خیلی گران تر و سخت تر است اگر فرزند شما باید بداند که به او اطمینان دارید او نیز به خودش اعتماد می کند اما باید بدانید که نباید خیلی زود و خیلی زیاد به قدرت بدهید گزینه ها را به تدریج و با افزایش توانایی های او اضافه کنید شما می توانید اطمینان و اعتماد را از اوایل زندگی به بچه خود تزریق کنید برای این کار می توان به عادی ترین فعالیت ها شروع کرد خرید از دست فروشگاه یک راه ساده برای آموزش مهارت های واقعی زندگی به بچه است که با اطمینان و اعتماد به نفس القا می کند یک لیست خرید از اقلام ساده همراه بچه خود تهیه کنید سپس زمانی که به مغازه رسیدید از کودک خود بخواهید که مثلاً پیاز کدو را جدا کند

اجازه دهید سبزیجات را خودش انتخاب کند و در محاسبه قیمت به او کمک کنید این خود یک آموزش میدانی ریاضی است وقتی به صندوق خروج رسید و می توان کارت بانک را در کارتخوان بکشد و کارکرد آن را برایش توضیح دهید والدین مرتب می گویند که تو استثنایی و بهتر از دیگران هستی

حالا او این مسئله را باور کرده است اینها کودکانی هستند که به احتمال زیاد در بزرگسالی افراد خودشیفته می‌شوند و عواطف و احساسات دیگران هیچ توجهی ندارند



### چگونه والدین از بیش تیماری تک فرزند خود اجتناب کنند

لیستی از ترس های خود تهیه و سپس مواردی را که با عقل جور در نمی آید حذف کنید

از توانایی های حقیقی فرزند خود در مراحل مختلف تکامل وی آگاه باشید فرصتهایی برای ماجراجویی و فرصت هایی برای شکست خوردن برایش فراهم کنید

اجازه دهید بچه مشکلاتش را خودش حل کند و همیشه سعی نکنید که همه کارهایش را انجام دهید

از موقعیت‌هایی که بیخیال بودن شما مهم است آگاه باشید پس بدون این که بچه از ترس شما مطلع شود به راحتی کنار بکشید اجازه دهید در یابد که چگونه کارها را به تنهایی اداره می کند



### سعی در تربیت بهتر

در تربیت کردن مهارت های آموزش داده می شود که برای موفقیت اجتماعی تحصیلی و شغلی لازم است این مهارت های ضروری شامل موارد زیر می باشد

✓ خویشتن داری و عزت نفس

✓ اخلاق خوب داشتن

✓ برخورد مهربان و با ملاحظه با دیگران

✓ اخلاق خوب داشتن

✓ خویشتن داری و عزت نفس

بدون خویشتن داری، تک فرزند شما در خطر تبدیل شدن به موجودی خودخواه و طلب کار

است. بخش بزرگی از خویشتن داری و عزت نفس (احساس ارزشمند بودن)، یادگیری در انتظار

نوبت بودن می باشد. در خانواده های چند فرزندی، بچه ها صبر می کنند، زیرا مجبور هستند. آنها فرصت بیشتری دارند تا متوجه شوند فرد دیگری ممکن است بر نیاز آنها اولویت و تقدم داشته باشد ولی تک فرزند می داند که او در اولویت است و بر همه چیز تقدم دارد. والدین باید به او یاد دهند که همیشه این چنین نخواهد بود. ممکن است امروز اول باشد، فردا دوم و روز بعد در اولویت آخر باشد.



## اخلاق خوب داشتن

اخلاق و رفتار خوب چیزی بیشتر از جویدن غذا با دهان بسته و استفاده از رنگ های مناسب در زمان شام خوردن است خوش اخلاقی به معنای احترام گذاشتن به احساسات و نیازهای دیگران است که گاهی باید بر نیاز و احساسات خود ما نیز ترجیح دهیم



اخلاق خوب شامل پرورش دادن توانایی‌های شناخت خوب از بد و صحیح از غلط است اخلاق خوب برخورداری از توانایی شناخت و جدا کردن کار درست از نادرست است همان طور که تک فرزندم نصب کردن یاد می‌دهیم توجه کردن به تاثیر کلمات حرکات ما نبرد دیگران را نیز به او گوشزد می‌کنیم بچه خوددار و خود کنترل است که بتواند رفتار خود را بررسی کرده و بفهمد که آیا رفتار وی روی کسی اثر میگذارد آیا رفتار او کسی را خوشحال و ناراحت میکند

بچه های تک فرزندی که مهارتهای شنیدن خوبی ندارند ممکن است چنین باور شود که آنچه را که آنها می‌گویند مهمتر از گفته های دیگران است

### **بر خورد مهربان و با ملاحظه والدین با دیگران**

ساده لوحی است اگر فکر کنیم تک فرزند ما رفتارهای خود محور و خودخواهانه ما را نمی بیند و نمی شنود. در خانوارهایی که بیش تر از یک بچه دارند، بچه ها خیلی در حرکات و سلوک والدین خود درگیر نیستند، اما در خانه های تک فرزند، هیچ چیزی نشنیده یا ندیده باقی نمی ماند. این بدین معنی است که پدر و مادر کودکان تک فرزند باید به دقت رفتارهایی را که از فرزند خود انتظار دارند مدل دهی کنند. اگر می خواهیم او منصف و محترم باشد ،

نمی توانیم با صدای بلند سر او داد بزنیم و یا به او توهین کنیم. زمانی که بازی فوتبال را از تلویزیون تماشا می کنیم و داور از تیم محبوب ما خطا می گیرد، توهین به داور یا ناسزا گفتن به او می تواند آموزه ای برای فرزند باشد.

بدون خویشتن داری تک فرزند شما در خطر تبدیل شدن به موجودی خودخواه و طلبکار می باشد. در خانواده های چند فرزندی بچه ها صبر می کنند، زیرا مجبور هستند ولی تک فرزند می داند که او در اولویت است و بر همه چیز تقدم دارد.



### تعریف تربیت و ادب کردن

تربیت درست بچه کمک می کند که بر عواطف و رفتارهای کنترل پیدا کند ادب کردن زمانی رخ می دهد که تربیت عملی نباشد دقت داشته باشیم که در کردن و تنبیه الزاما به معنی تنبیه فیزیکی نیست و باید تمرکز بر استفاده از روش های غیر فیزیکی باشد و تربیت موثر و معنی دار هم شامل استفاده از قواعد روشن و هم صحبت کردن در مورد آنها است باید بچه کاملاً درک کند که دقیقاً چه انتظاری از او

داریم و چرا این انتظار را داریم همچنین باید برای او عواقبی را در صورت عدم رعایت آن ها مشخص کنیم مثلاً بگوییم :

" بین دیگه در مورد این مسئله صحبت نخواهیم کرد اگر قبل از تمام کردن مشق های تلویزیون را روشن کنی از شهر بازی خبری نیست "

### بچه ها می توانند تصمیم بگیرند

باید فرصتی برای تک فرزند فراهم باشد تا تصمیم بگیرد، اما نباید این فرصت طوری باشد که خود را ذی حق این تصمیم گیری ها بداند. روانشناس بالینی به نام نینا آشر می گوید " بچه های کوچک باید تصمیماتی در حد و اندازه بچه ها بگیرند " بچه کوچک نمی تواند در مورد تعداد وعده های غذایی خود در روز تصمیم بگیرد ، اما می تواند بین بستنی و آلاسکا یکی را انتخاب کند . والدین وظیفه دارند که به روشنی گزینه ها را مشخص کرده و بر آنها اصرار کنند .



## قواعدی برای تربیت تک فرزند کوچک

در این جا چند قاعده آمده است که بچه های کوچکتر می توانند بفهمند و می توانید به راحتی و بدون عقب نشینی آنها را پیاده کنید

- ✓ لباس های مدرسه باید شب قبل آماده شوند این کار گریه و مشاجره صبح را حذف می کند
- ✓ با هم شام خوردن یک اصل خانوادگی است و تماشای تنهایی تلویزیون در این زمان ممنوع است
- ✓ باید در آخر بازی اسباب بازی ها مرتب و سر جای خود گذاشته شوند وگرنه بازی دیگری در کار نخواهد
- ✓ کیف مدرسه باید غروب آماده شود که فردا صبح مدرسه دیر نشود.

## ارائه تقویت مثبت

تعریف صحیح در لحظه صحیح می تواند فرزند را به گوش دادن به شما برانگیزد تا آن چه را که خواسته اید بدون اخم و بحث مداوم انجام دهد.

کودک از فرهنگ مصرف گرایی حاکم بر جامعه تاثیر می پذیرد. این وظیفه ماست که به عنوان والدین، بچه های خود را از آلوده شدن در بستر مصرف گرایی و افراط محافظت کنیم. حتی در مورد یک موضوع ساده مانند بستنی، اگر بچه پنج ساله را به حال خود رها کنیم، آنقدر می خورد که مریض شود.



**تربیت کردن تک فرزند در استانه بلوغ**

**برنامه یک نواختی ایجاد کنید**

بچه های سنین ۹ تا ۱۲ ساله باید در طول هفته برنامه روزانه داشته باشند که از نسبتاً ثابت و یکنواخت باقی بماند برای مثال ممکن است بعد از مدرسه کلاس تمرین فوتبال داشته باشند و سپس می آورد در منزل تکالیف مدرسه شام و خواب دیدن تلویزیون به مدت مشخص هم در کار باشد کارهایی که باید انجام دهد ممکن است بر روی یخچال خوانده شود یا در یک تحقیق نوشته شود

**استفاده از تقویت مثبت را ادامه دهید**



بچه های بزرگتر (9 یا 10 ساله) نیز می توانند از پاداش مثبت سود ببرند ممکن است برای مدتی از این تکنیک استفاده نکرده باشید و تصور کنید که این تکنیک فقط برای بچه های بزرگتر نیز به خوبی پاسخ می دهند.

### آن ها را در فرآیند کار درگیر کنید

بچه های نزدیک سن بلوغ به استقلال بیشتری نیاز دارند و برای آن می جنگند برای این کار به ساختار نیاز دارند که تنها شما می توانید برای ایشان فراهم کنید لازم است که انعطاف پذیر را به موقع محکم باشید بچه ها پیش از دوران نوجوانی می خواند تصمیمات را خودشان بگیرند فرصت هایی را برای آنها در جهت تصمیم گیری و انتخاب فراهم کنید

### تربیت کردن نوجوان تک فرزند

گرچه نوجوانان برای دسترسی به اینترنت پر سرعت، و موبایل بحث و مبارزه می کنند، اما باید به خاطر داشت که آن ها در این دوران نسبت به هر زمان دیگری از زندگی خود، آسیب پذیر تر و نرم تر هستند. گرچه ممکن است فریاد بزنند که والدین آنها را تنها بگذارند و اجازه دهند خودشان تصمیم بگیرند، ولی در واقع منظورشان این نیست

ممکن است هر ده دقیقه چیزی را که می خواهند، عوض شود. آن چه که آن ها در اصل می خواهند آزادی از شما، از قواعد شما و از تقاضاهای شماست، اما اگر والدین کمی عمیق تر کاوش کنند، کودک کوچکی را در درون آن ها می یابند که خواهان تجربه است، اما امیدوار است که در صورت افتادن شما آن جا باشید و دست آنها را بگیرید.

فرزندان تمام نقطه ضعف های والدین خود را می شناسند، زیرا خیلی به آن ها نزدیک هستند، بنابراین تک فرزند نوجوان راحت تر به خواسته هایش می رسد، تا نوجوانی که چند برادر و خواهر دارد. نوجوان تک فرزند باید بداند که پدر و مادر تابع او نیستند، پدر و مادر در بیشتر تصمیمات خانوادگی از فرزند نوجوان خود مشارکت می گیرند. بیش تر مشکلات والدین با نوجوانان، ریشه در ناتوانی والدین برای محکم ایستادن جلوی آنها و مشخص ساختن جایگاههای اعضای خانواده در تصمیم گیریها دارد.

رفتن به خانه دوستان باید محدود و برنامه ای باشد که والدین هر دو طرف از آن آگاه باشند و به آن نظارت داشته باشند

### قواعد خانگی متناسب با سن نوجوانان باشد

نمونه ای از قواعد خانگی که یک نوجوان به آن احترام می گذارد، آمده است :

-هیچ قراری بعد از مدرسه وجود نداشته باشد.

- تماس های تلفنی باید منحصر به درس و تکالیف درسی باشد.

- در اتاق بچه تلویزیون یا دسترسی به اینترنت وجود نداشته باشد

- باید آخر هفته ها تمامی کارهایش را انجام دهد. کارهایش ممکن است شامل خالی کردن ماشین ظرفشویی، چیدن میز، کمک به نظافت منزل و... باشد.

- رفتن به خانه دوستان باید محدود به برنامه هایی باشد که والدین هر دو طرف از آن آگاه باشند و به آن نظارت داشته باشند.



### قواعد را مکتوب کنید

سعی کنید برنامه ها را در تقویم بنویسید تا اگر تضادی بین برنامه ها بود، به آسانی مشخص و تعهدات هر کدام به خوبی قابل بازخوانی باشد.



## در تنبیه درنگ نکنید

بیش تر از یک لحظه راجع به درد روانی که ممکن است بر تک فرزند شما وارد شود، فکر نکنید (تک فرزندی که نسبت به خود شما، بهترین زندگی را دارد). یکی از موثرترین تنبیه ها توقیف کردن است، چون فوری است و قابل مذاکره نیست به بیان دیگر محدود کردن فعالیتی که بچه شما از آن لذت می برد.