

کارگاه

آموزش فرزندپروری
در حیطه نوجوانی
بر اساس مدل انضباط مثبت و
رویکرد آدلری

ارائه: فریبا سهیلی

مبنای نظری

❖ ۱۹۶۰: چرخش نظری در روانشناسی کودک و نوجوان

❖ تغییر توجه از تمرکز بر مشکلات رفتاری کودک بر مشارکت والدین و جنبه پیشگیری

– اهداف برنامه‌های آموزشی والد گری: کمک به درمان مشکلات برونی‌سازی مانند رفتارهای پرخاشگرانه و تکانشی کودکان و مشکلات درونی‌سازی مانند افسردگی و اضطراب و نیز پیشگیری از رشد مشکلات جدی در نوجوانی و بزرگسالی

مبنای نظری

❖ بر اساس مدل انضباط مثبت جین نلسن برپایه آراء نظری آلفرد آدلر (1870–1937) و رودولف درایکورس (1897-1972)

❖ **Positive Discipline for Teenagers written by** Dr. Jane Nelsen and Lynn Lott

❖ کتاب **انضباط مثبت برای نوجوانان** اثر جین نلسن و لین لات، ترجمه دکتر حمید علیزاده، نه وین کانی سانانی و فریبا سهیلی (در دست چاپ)

✓ <https://www.positivediscipline.com/about-positive-discipline>

✓ <https://www.alfredadler.org/alfred-adler>

✓ <https://www.adler.edu/page/community-engagement/center-for-adlerian-practice-and-scholarship/history/rudolf-dreikurs>

مبنای نظری

❖ انضباط مثبت، مدلی در فرزندپروری و مدیریت کلاس است که بر جنبه های مثبت رفتار متمرکز است.

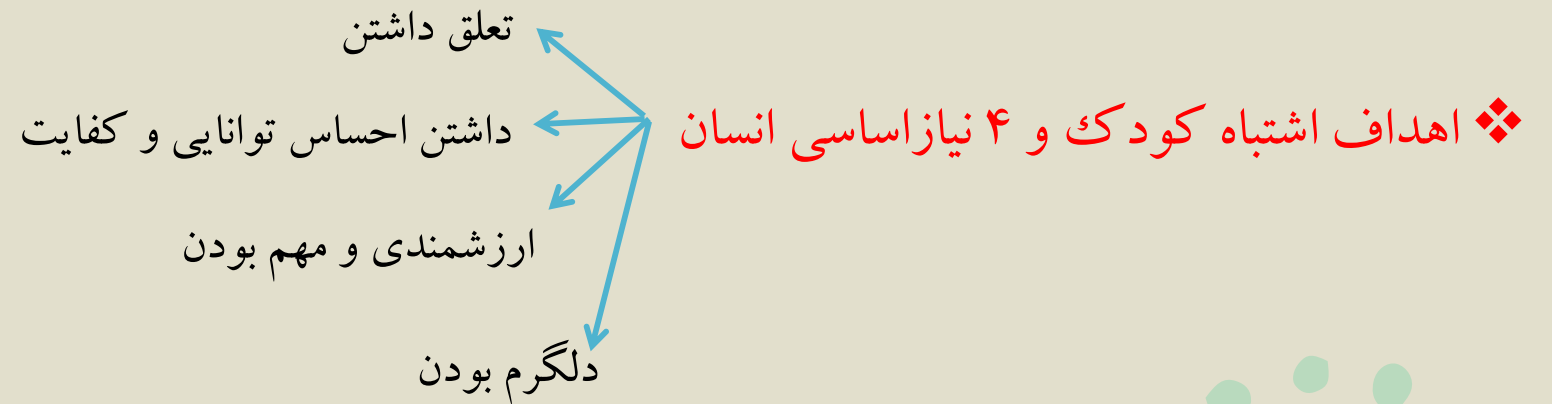
❖ کودک خوب و بد نداریم، **رفتارهای** خوب یا بد داریم.

❖ رفتارهای خوب قابل آموزش دادن و تقویت کردن هستند.

مبنای نظری

❖ توجه به ماهیت اجتماعی انسان، علاقه اجتماعی، نیاز به تعلق، تاثیر خانواده

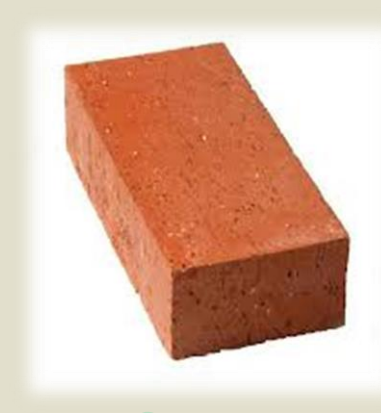
❖ احترام متقابل و روابط دموکراتیک

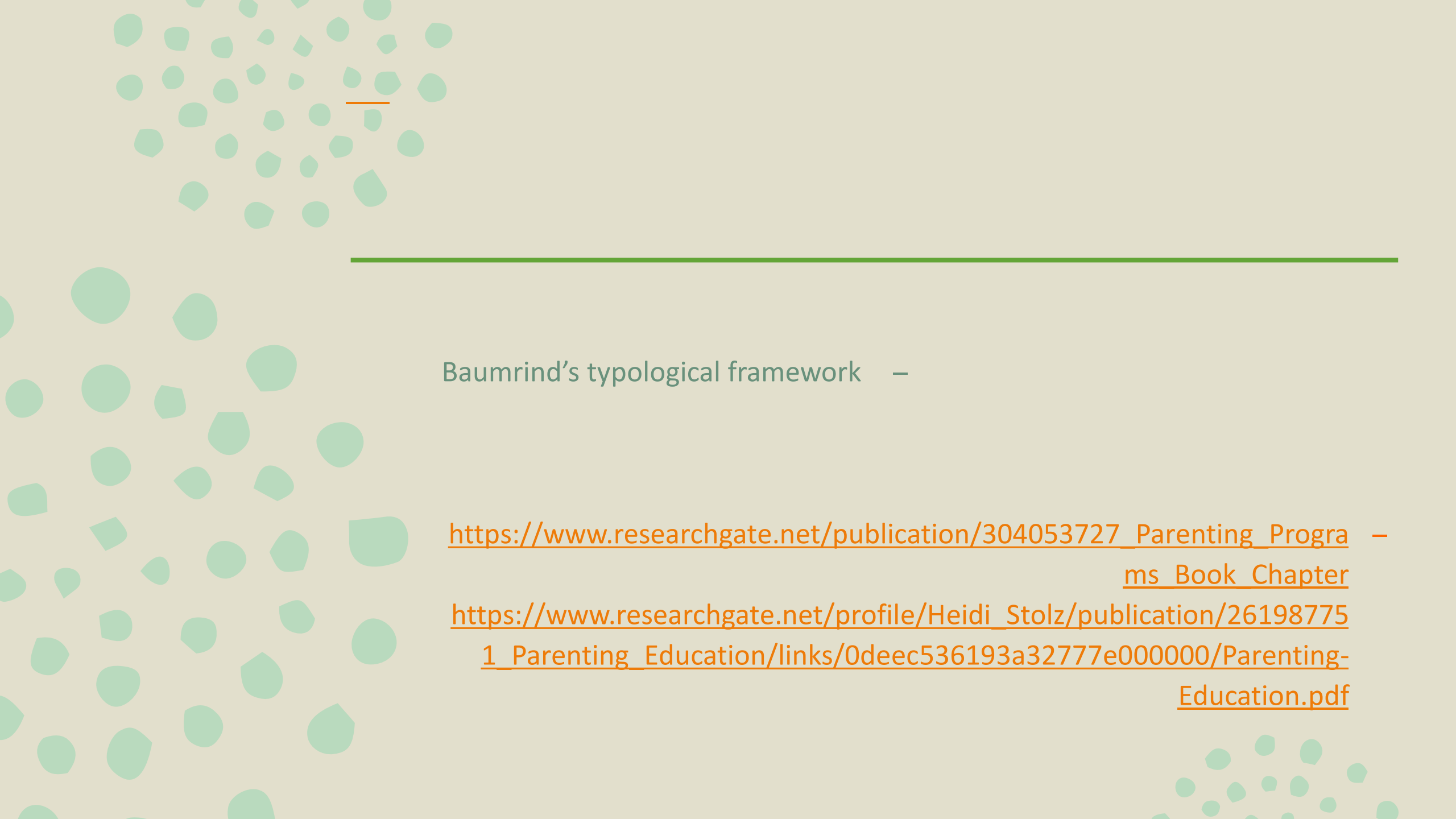


مبنای نظری

(سبکهای فرزندپروری)

فرزندپروری بلند مدت long-term parenting	فرزندپروری کوتاه مدت Short-term parenting
فرزندپروری مهربان و قاطع / انضباط مثبت / دموکراتیک	■ فرزندپروری کنترل گر / پاداش و تنبیه ■ فرزندپروری سهل گیر / بیش حمایتی / نجات دهنده ■ فرزندپروری کناره گیر / بی توجه / دست کشیدن از والد بودن



The slide features a light beige background with a decorative pattern of green circles and dots of various sizes. A thin horizontal line is positioned near the top, and a thicker green horizontal line is located below the text 'Baumrind's typological framework'.

Baumrind's typological framework –

https://www.researchgate.net/publication/304053727_Parenting_Programs_Book_Chapter –
https://www.researchgate.net/profile/Heidi_Stolz/publication/261987751_Parenting_Education/links/0deec536193a32777e000000/Parenting-Education.pdf

Dimensional framework

❖ ۳ بعد مهم فرزندپروری : حمایت، کنترل رفتاری و اجتناب از کنترل روانشناختی

- Schaefer (1965) and Becker (1964), as well as the later work of Barber and colleagues (B. K. Barber et al., 2005) and Steinberg and colleagues (Steinberg, 1990)

فرزندپروری انضباط مثبت (قاطع و مهربان = بلند مدت و دلگرمی بخش)

❖ با این سبک فرزندپروری کودکان یاد می گیرند:

1. آزادی با مسئولیت همراه است.
2. احترام متقابل امری شدنی است.
3. «می توانم مهارت های زندگی ارزشمند مانند حل مسئله، ارتباطات و احترام به دیگران را بیاموزم.»
4. اشتباهات فرصت هایی برای یادگیری اند.
5. اعضای خانواده زندگی خودشان را دارند و من «بخشی از جهان هستم نه مرکز آن.»
6. والدینم از طریق بررسی نتایج انتخابهایم مرا مسئول بار می آورند نه از طریق سرزنش، خجالت یا درد و رنج.

نوجوانی

- مطابق WHO ، نوجوانی رده سنی بین ۱۰ تا ۱۹ را شامل می شود. ۱.۲ میلیارد جمعیت جهان را نوجوانان تشکیل می دهند.
- نوجوانان تغییرات متنوعی از تغییرات جسمی تا شناختی ، هیجانی و ارتباطی را تجربه می کنند.
- فرایند شکل گیری هویت
- نوجوانی، دوره ای کوتاه از مراحل رشد فردی است، ابدی نیست ! پایان راه نیست !

تفرد یا تمرد؟

فرایند متمایز شدن از خانواده، تفرد، individuation نامیده می‌شود. نوجوانان می‌خواهند دریابند که از چه جهاتی با اعضای خانواده خود متفاوت هستند، احساسات و افکارشان چگونه است، و چه دیدگاه ارزشی خاصی دارند.

تفرد نوجوان می‌تواند از ده یا یازده سالگی و یا حتی در هیجده یا نوزده سالگی شروع شود.

مشخصه های تفرد

۱. نوجوانان نیاز دارند بفهمند چه کسی هستند؟
 ۲. فرایند تفرد شبیه تمرد است چرا که نوجوانان ارزشهای خانواده را می آزمایند.
- ❖ در ابتدا تفرد عمدتاً به صورت واکنشی علیه والدین است، و مخالفت کردن، ساده‌ترین و طبیعی‌ترین شیوه متمایز بودن است.
- ❖ زمانی که نوجوانان بتوانند فرایند تفرد را در محیطی حمایتی بگذرانند، به احتمال بیشتری در سن بیست سالگی مجدداً پذیرای ارزش‌های خانواده خواهند بود.

مشخصه های تفرد

۳. نوجوانان تغییرات بدنی و هیجانی شگرفی را از سر می گذرانند.

- ❖ فرایند بلوغ جسمی همراه با تغییرات هورمونی شدید، منجر به نوسانات خلقی می شود.
- ❖ بسیاری از پژوهشگران معتقدند که در دوران نوجوانی، مغز وارد «موج دوم» رشد و تحول می شود.
- ❖ قشر پیشانی مغز که عامل اصلی بسیاری از کارکردهای بزرگسالی مثل کنترل تکانه ها، مدیریت عاطفی و تنظیم هیجان ها و حل مساله است در همین مرحله بلوغ می یابد. **(کمک به شخصی سازی نکردن)**

مشخصه های تفرد

۴. روابط با همسالان بر روابط خانوادگی ارجحیت می یابد.
۵. نوجوانان قدرت و استقلال فردی را کشف و تمرین می کنند.
۶. نوجوانان نیاز مبرمی به حوزه خصوصی مستقل از والدین دارند.
۷. والدین برای فرزندانشان به مایه خجالت تبدیل می شوند.
۸. نوجوانان خودشان را قادر مطلق و دانای کل می پندارند.

این ویژگیها در پیوستاری جای می گیرند که از به هیچ وجه تا تقریبا همیشه درجه بندی می شود. فرایند رشد از نوجوانی به نوجوان دیگر ممکن است بسیار متفاوت باشد.

اشتباهات فرزندپروری والدین

۱- در نظر نگرفتن تغییرات رشدی و شعله ور کردن آتش تمرد

تمرد نوجوان معمولاً موقتی است (یک تا پنج سال). با وجود این، اگر به این شناخت نرسید که تمرد جزء فرایند تفرد است و به جای آن به عنوان یک مشکل به آن بنگرید، تمرد ممکن است به بزرگسالی کشیده شود.

۲- موضع والدینی نامناسب

خلبان با کمک خلبان؟؟

آموزش والدین جهت مدیریت نگرانی ها و استرس های شان در مورد آینده فرزندان در این میان مهم است.



۳- رفتار والدینی متاثر از استرس و نگرانی ها

➤ شناسایی استرس والدینی

➤ بررسی پیش فرضها:

نوجوان رویایی

و

نوجوان معمولی

➤ بررسی انتظارات والدینی

بایدها در مورد فرزند نوجوانم

- تکلیفش را به موقع انجام دهد
- اتاقش را همیشه مرتب نگه دارد

استرس

واقعيتها در مورد رفتار فرزندم

- تکلیفش را پس از چندبار یادآوری انجام می دهد
- اتاقش را وقتی دلش خواست مرتب می کند.

بایدها در مورد فرزند نوجوانم

- تکلیفش را به موقع انجام دهد
- اتاقش را همیشه مرتب نگه دارد

واقعيتها در مورد رفتار فرزندم

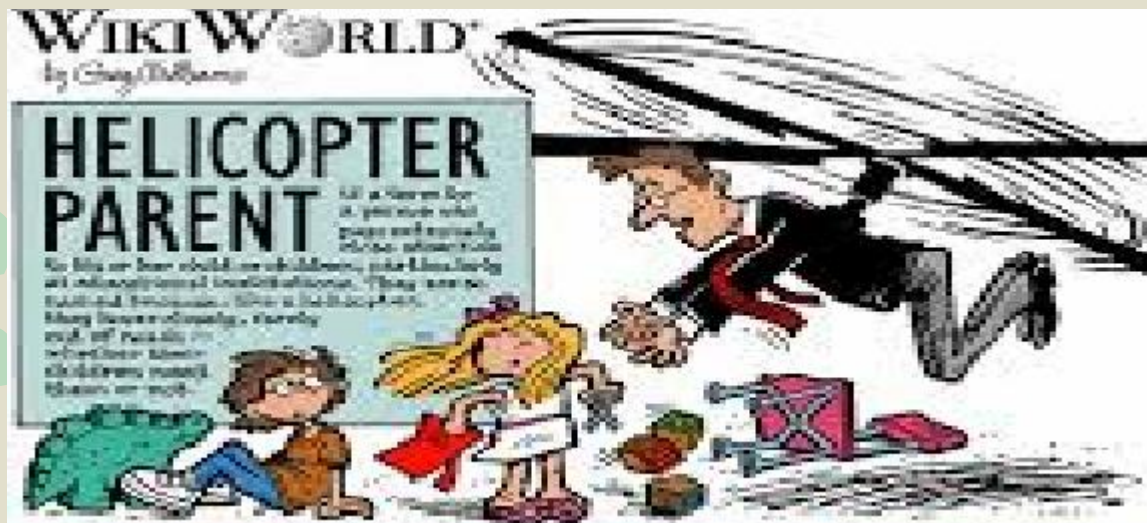
- تکلیفش را پس از چندبار یادآوری انجام می دهد
- اتاقش را وقتی دلش خواست مرتب می کند.

۴- پرسیدن سوالات اشتباه (کوتاه مدت)

چکار کنم که نوجوانم به من اهمیت دهد؟	چطور این مشکل را برطرف کنم؟
چکار کنم نوجوانم کلمه نه را درک کند؟	تنبيه يا نتیجه این موقعیت چیست؟
چکار کنم به من گوش کند؟	مشکل من چیست که نمی توانم روشهای جدید را به یاد آورم؟
چکار کنم با من همکاری کند و آنچه را که می گویم انجام دهد.	چقدر طول می کشد تا یاد بگیرم؟
چگونه به نوجوانم انگیزه دهم (عبارت دیگری برای آنکه کاری را که من بهترین می دانم انجام دهد)	«آیا در دراز مدت این کار مفید خواهد بود؟»

۵- بی ثباتی و کم صبری

تغییر سبک فرزندپروری مانند یادگیری یک زبان جدید هست و به زمان و استمرار نیاز دارد.



سبک فرزندپروری هلیکوپتری

سبک والدگری انضباط مثبت

۱- والدین فرزندان خود را از تغییر سبک والدگری خود مطلع سازند.

۲- تاکید بر ثبات، استمرار و انعطاف

۳- پرسیدن سوالات درست (بلند مدت)

چگونه به توانمندشدن نوجوانم کمک کنم؟	چگونه خود را دلگرم سازم که هربار، تنها برداشتن یک گام کافی است؟
چگونه وارد دنیای او شوم و در فرایند رشد حمایتش کنم؟	چگونه این باور را محترم بشمارم که نوجوان من عقاید متفاوتی در مورد اینکه چه به صلاح اوست دارد؟
چگونه به نوجوانم کمک کنم احساس تعلق و مهم بودن بکند؟	چگونه من و فرزندم از این مشکل به عنوان فرصتی برای یادگیری از اشتباهاتمان استفاده کنیم؟
چطور بیاآموزم که به خود یادآوری کنم که تغییر به زمان نیاز دارد؟	چگونه به نوجوانم کمک کنم مهارتهای زندگی و اجتماعی (همکاری) را یاد بگیرد؟ مانند مهارتهای حل مساله، توانایی شناسایی احساسات و صحبت در مورد آنها (همینطور گسترش خزانه واژگان بیان احساسات)

اهداف اشتباه نوجوانان

❖ کمک به والدین در کسب یک درک کلی و روانشناختی از ۴ هدف بدرفتاری کودک و نوجوان

❖ محرک رفتار، ادراک فردی است. ما در تعامل با اطرافیان به باورهایی می‌رسیم و بر اساس آن باورها رفتار میکنیم و به دنبال شواهدی برای تایید این باورها هستیم.

❖ کتابهای کودکان خوشبخت؛ والدین موثر، کودک مسئول؛ والدینم به من چه خواهد داد؛ انضباط بدون اشک

۱. جلب توجه

– "وقتی به من توجه می‌کنی و با من رفتار ویژه‌ای داری و کارهایی رو برام انجام میدی که خودم از پشش برمیانم، یعنی من آدم مهمی هستم". برای آنکه بفهمید نوجوانتان به چه نیاز دارد، تصور کنید لباسی پوشیده که روی آن نوشته "به من توجه کن، مرا هم بطور مفید مشارکت بده".

۲. قدرت طلبی

"وقتی هرکار که دلم میخواد می‌کنم - یا حداقل هر کاری که تو میخوای نمی‌کنم - پس من آدم مهمی هستم".
زمانی که والدین سعی در کنترل نوجوانان دارند، نوجوانان سعی می‌کنند با استفاده از قدرت خود به شیوه‌های خصمانه واکنش نشان دهند. آنچه نوجوانان به آن نیاز دارند راهنمایی و مهارت برای آموختن چگونگی استفاده از قدرت خود به شیوه‌های موثر است. برای اینکه به نوجوانان در این زمینه کمک کنید؛ آنها را با لباسی بر تن تصور کنید که روی آن نوشته "اجازه بده من کمک کنم، به من حق انتخاب بده"

۳. انتقام جویی

– "وقتی طوری با من رفتار می‌کنی که انگار هیچی نیستم، آزار می‌بینم، مطمئنم تنها انتخابم اینه که منم تو رو آزار بدم." هنگامی که نوجوان احساس کند آزار دیده و یا به این باور برسد که هیچ چیز عادلانه نیست اغلب با رفتارهای آسیب زننده جبران می‌کند. پس والدین آزار می‌بینند و تلافی می‌کنند که به نوجوان شان آسیب می‌زند. بدین صورت چرخه انتقام شکل می‌گیرد. این وظیفه بزرگسالان است که آنچه اتفاق می‌افتد را درک کرده و به این چرخه خاتمه دهند. نوجوانان را تصور کنید که روی لباسش نوشته "من آزار می‌بینم، احساسات من را به رسمیت بشناس."

۴. نمایش بی کفایتی

– "احساس می‌کنم می‌خوام تسلیم شم چون نمیدونم باید چیکار کنم. اصلاً احساس اهمیت نمی‌کنم". گفتن اینکه تو بی کفایت نیستی کمکی به نوجوانان نمی‌کند. در عوض والدین باید راهی پیدا کنند تا به نوجوانان کمک کنند دیدگاه خود را نسبت به بی کفایتی تغییر دهند. این نوجوانان را لباسی بر تن تصور کنید که روی آن نوشته شده "از من ناامید نشو؛ قدم های کوچک رو نشونم بده."

۵. هیجان جویی

— "حوصلم سر رفته و دنبال هیجانم." ما جستجوی هیجان می‌تواند بخشی از توجه بی‌مورد (به من نگاه کن، ببین چه باحالم) قدرت گمراه‌شده (هیشکی نمیتونه جلومو بگیره، من شکست ناپذیرم) انتقام (بهت نشون میدم) یا بی‌کفایتی مفروض باشد (این تنها چیزیه که توش خوبم؛ واقعا مهم نیست. این نوجوانان را با لباسی تصور کنید که روی آن نوشته است "کمکم کن تا هیجان مثبت و ایمن پیدا کنم".

۴- انگیزه دهی به نوجوانان (روشهای دلگرمی بخشی)

دلگرمی بخشی: مهارتی است که به نوجوانان احساس تعلق، ارزشمندی، کفایت و توانایی می دهد. و درنتیجه فرزندان ما با عزت نفس، همکاری کننده، مسئول و متمایل به اجتماع بار می آیند. نوجوان دلگرمی به توانایی های خودش باور دارد. نگران شکست خوردن و طرد شدن نیست.

مقایسه دلگرمی با تحسین

دلگرمی	تحسین ارزشیابانه
تمرکز بر اقدامات و تلاش فرد هست	تمرکز بر نتیجه عملکرد فرد هست.
حس مشارکت و مسئولیت را تقویت می کند.	فرد تنها وقتی مشارکت می کند که پاداشی در کار باشد.
ممکن است در طول تکلیف داده شود.	کار باید به خوبی انجام یا کامل شده باشد.
نشان دهنده پذیرش است.	نشان دهنده داوری و قضاوت است.
شجاعت اقدام کردن را تقویت می کند	ترس از شکست خوردن را ایجاد می کند
بر خود ارزشیابی تاکید می کند.	بر نظر دیگران تاکید دارد.

۴- انگیزه دهی به نوجوانان (روشهای دلگرمی بخشی)

۱- تصدیق ویژگی های مثبت نوجوانان و

۲- احترام متقابل

۳- **قرارمدار و معامله** (معامله خوب می تواند این باشد: "اگر قبل از بیرون رفتن ماشین را بشویی، می توانی عصر آن را در اختیار داشته باشی")

۴- حل مسئله مشارکتی

۵- پیگیری

۴- انگیزه دهی به نوجوانان (حل مسئله مشارکتی)

۱. نوجوان، مسائل و یا اهدافش را به اشتراک می گذارد.
۲. والدین، مسائل و یا اهدافشان را به اشتراک می گذارند.
۳. اگر اهداف نوجوان و والدین از هم دور باشد، برای یافتن راه حل های ممکن، بارش فکری می کنند.
۴. نوجوان و والد، یکی از راه حل ها را که برای هر دو طرف آنها مناسب است برمی گزینند و برای مدت زمان کوتاهی آن را امتحان می کنند.

۴- انگیزه دهی به نوجوانان

۵. پیگیری

- نگاهی به پیامدهای منطقی و تفاوت با پیگیری و تنبیه

پیامد منطقی	تنبیه
با بد رفتاری کودک مرتبط است	با بد رفتاری کودک غیر مرتبط است
معطوف به یادگیری و اصلاح است	معطوف به تلافی کردن و قطع آنی بد رفتاری هست
قاطع و منصفانه است	معمولا منصفانه نیست
معطوف به آینده است (آنچه می توان انجام داد)	معطوف به گذشته است (آنچه باید انجام می شد)
هدف یادگیری خود گردانی است.	هدف اعمال کنترل بر دیگران است

۴- انگیزه دهی به نوجوانان

۵. پیگیری

- نگاهی به پیامدهای منطقی و تفاوت با پیگیری

چهار مرحله پیگیری موثر:

۱- گفتگوی صمیمانه با نوجوان در مورد ماهیت مشکل یا مسئله

۲- بارش فکری در مورد راه حل های مورد توافق دو طرف

۳- درمورد تاریخ و زمان مقرر برای ایفای تعهد و راه حل به توافق برسید

۴- انجام پیگیری در صورت عدم انجام تعهد در موعد مقرر

توافق را ساده و صمیمانه یادآوری کنید: متوجه شدم لباسها را در ماشین لباسشویی
نیانداخته ای، میشه لطف کنی و الان انجامش بدی؟

در پاسخ به اعتراض نوجوان بپرسید: توافق ما چه بود؟

در پاسخ به اعتراض و بهانه بیشتر: سکوت کنید و لبخند بزنید و به ساعت اشاره کنید.
(زبان غیر کلامی)

وقتی قبول کرد؛ از او به خاطر پایبندی به توافق تان تشکر کنید.

یادآوری و پیگیری بهتر است یا تنبیه، قضاوت و سرزنش و نصیحت؟

❖ توافق را حتما پیگیری کنید.

- آنچه نوجوانان از پیگیری نکردن می آموزند:
- آنها الزامی نمی بینند که به تعهد وفادار بمانند. وقتی شما وفای به عهد نمی کنید، چرا آنها وفا کنند؟
- حرف های شما برای آنها هیچ معنایی ندارد. شما فقط شعار می دهید.
- فریب کاری جایگزین مسئولیت پذیری می شود.
- می توانند با هر رفتاری قسر در بروند چرا که شما با عدم پیگیری مسئول بودن را به آنها آموزش نداده اید.
- معنی عشق وادار کردن دیگران به "سرویس دهی" است.

آموزش مهارت‌های ارتباطی به والدین

- ❖ شناخت هیجانها
- ❖ آموزش ابراز احساسات
- ❖ بیان ارتباطی مقتدرانه
- ❖ اقدام به جای واکنش

آیا نوجوان مان را توانمند بار می آوریم یا ناتوان؟

Enabling or Empowering ?

❖ **ناتوان سازی**، انجام کاری برای کودکان است که خودشان هم از عهده آن بر می آیند. این نوعی دخالت در تجربه زندگی توسط نوجوان است. منشا رفتارهای ناتوان سازی معمولا ترس، نگرانی، احساس گناه یا خجالت است. این والدین نسبت به اینکه نوجوان شان بتواند از پس تجربیات زندگی بر آید، اعتماد کمی دارند.

❖ **توانمندسازی**، قرار نگرفتن میان کودکان و زندگی و در عین حال حمایت و دلگرم سازی از بیرون گود است. در واقع توانمندسازی انجام کار در کنار آنها است نه به جای آنها. شما یاد می گیرید یک کمک خلبان خوب باشید.

مثالهایی از جملات ناتوان ساز

- " باورم همیشه بازم کاراتو پشت گوش انداختی . با این وضعیت هیچی نمیشی ! باشه این دفعه هم من برات انجامش می دم ولی دفعه دیگه مسئولیتش با خودته."
- "اگر تکالیفت رو انجام بدی، یه سی دی جدید، پول تو جیبی، و موبایل بهت می دم."
- " چند بار بهت گفتم تکالیفت رو زود انجام بده؟ چرا نمیتونی مثل برادرت باشی؟ نمیتونی یه کم بیشتر مسئولیت پذیر باشی؟ تو قراره چی بشی؟"
- "باشه من یه یادداشت برای معلمت می فرستم و بهش میگم که امروز صبح مریض بودی، ولی باید عقب ماندگی هات رو جبران کنی و خودتو برسونی"

مثالهایی از جملات توانمندساز

- "در جریان نحوه انجام تکالیف هستی؟ دوست داری نگرانی های من رو هم بشنوی؟ میتونیم باهم در مورد راه حل های احتمالی صحبت کنیم؟"
- "من قصد ندارم که ضامن تو بشم. وقتی معلمت زنگ زد، گوشی را به خودت می دم تا باهات صحبت کنه" (رفتار و تن صدای محترمانه ضروری است).
- "میشه بشینیم و ببینیم که آیا میتونیم روی برنامه ای برای تکالیف کار کنیم که هردومون ازش راضی باشیم"
- "دوست دارم بشنوم که این کار یا رفتار چه معنی برات داره"

توانمندسازی: اساس تربیت بلندمدت

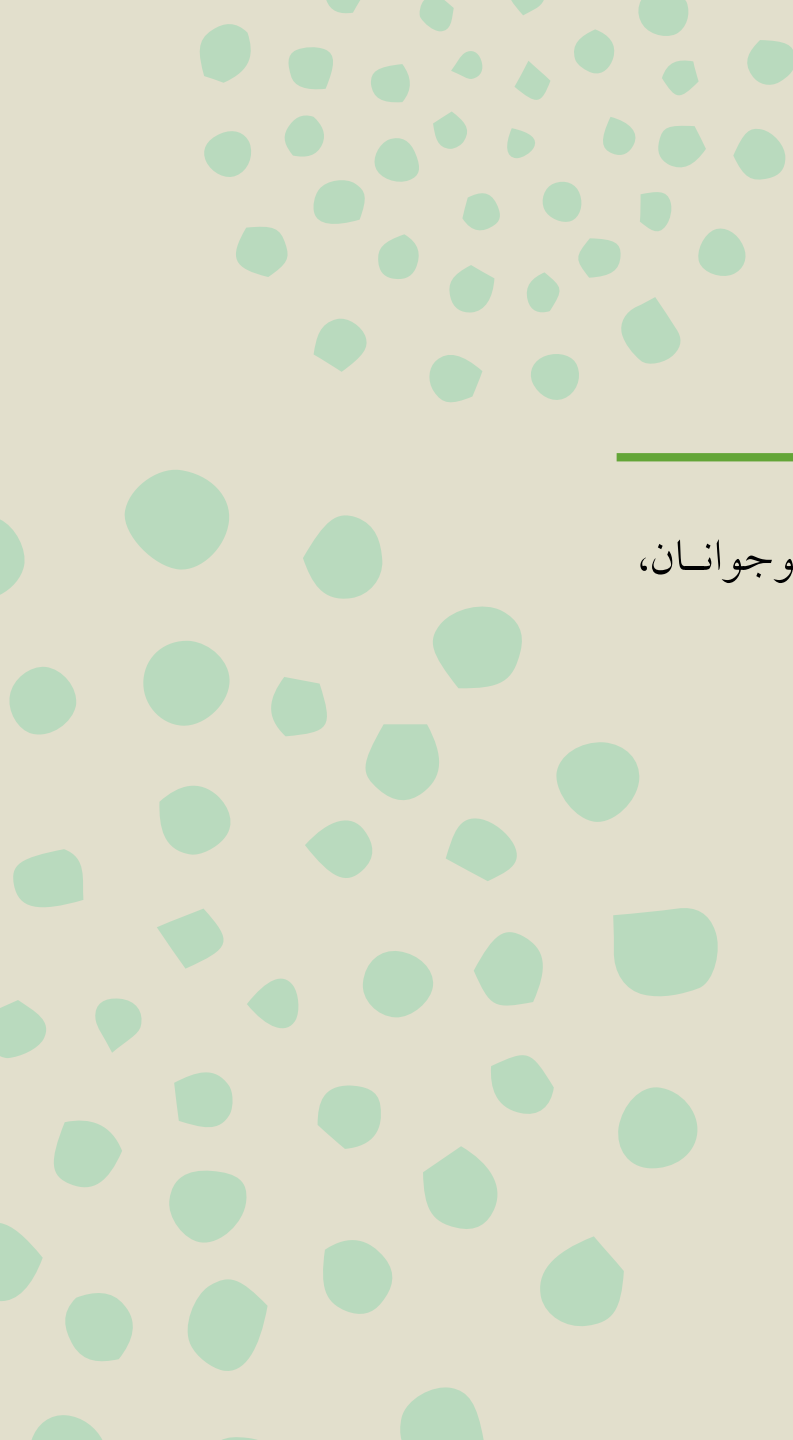
- شجاعتی که از توانمندسازی ناشی می شود همان تاب آوری است یعنی توانایی مقابله با سختیها.
- راههای تقویت شجاعت و مسئولیت پذیری در نوجوان ها
 - یادگیری از اشتباهات.
 - دادن فرصت تلاش مجدد به جای تنبیه یا نجات دادن نوجوانان از مخرمه
 - بر روی توافقات، راه حل ها و نقشه ها برای حل مشکلات کار کنید.

مثال: خواهر و برادران و دعوا کردن

- اقدامات ناتوان کننده: مداخله در تمام دعواها. جانبداری کردن، تنبیه "مقصر" و بخشش "بی گناه". این بهترین شیوه آموزش "زورگویی/ قربانی" است.
- قدم های کوچک برای توانمندسازی
 - در مورد احساس نوجوانان نسبت به خواهر و برادرهایش با وی صحبت کنید.
 - انتظار نداشته باشید تا فرزندان بزرگتر نقش والدین فرزندان کوچکتر را بازی کنند.
 - یکی از فرزندان را به خاطر خطایی که فرزند دیگری مرتکب شده تنبیه نکنید.
- قدم های بزرگتر برای توانمندسازی
 - **برگزاری جلسات خانوادگی**
 - از دعوای خواهر و برادری دور بمانید. در صورتی که دعوا فیزیکی است و بچه ها نمی توانند آن را حل کنند، سیستمی ترتیب دهید که تا زمانی که بتوانند به دعوا خاتمه دهند در اتاق های مجزا از هم باشند.
 - از برچسب های بچه خوب و بچه بد پرهیزید و اجازه دهید بچه ها بدانند که شما از هر دوی آنها انتظار دارید تا مسئله را حل کند و تمایل دارید به آنها کمک کنید و یا برای کمک نزد درمانگر بروید.

مثال: پوشش، آرایش مو، تاتو و...

- **ناتوان کننده:** درگیر شدن در جنگ قدرت درباره آنچه که نوجوان می تواند انجام دهد و آنچه که نمی تواند. استفاده از تهدید، تنبیه و رشوه برای اینکه طبق نظر والدین ظاهرش را درست کند.
- **قدم های کوچک برای توانمندسازی**
 - بیرون مدرسه فرزندان توی ماشین بنشینید و ظاهر دانش آموزان دیگر را نگاه کنید.
 - به مراکز خرید بروید و به آنچه نوجوانان از جمله تاتو و حلقه گوش و ... استفاده می کنند نگاه کنید.
 - یادتان باشد که ظاهر و پوشش نوجوانان در بزرگسالی تغییر می کند (غیر از تاتو و حلقه های بکار رفته که باید با عمل جراحی ترمیم کرد)
 - سنی را که احساس می کنید برای انجام این کارها مناسب است تعیین کنید یا از نوجوان تان بخواهید تا ۱۸ سالگی صبر کند.
 - در مورد تغییرات ظاهری ماندگار مانند تاتو و ... همراه با نوجوان اطلاعات جمع کنید.
 - از سوالات کنجکاوانه استفاده کنید. "چه چیزی در این ظاهر تو را جذب می کند؟ فکر می کنی وقتی بزرگ شدی در مورد این قیافه چه احساسی خواهی داشت؟ (آیا ممکن است علایقت تغییر کند؟)"
 - اگر نوجوان تان به بهداشت خود اهمیت نمی دهد ترتیبی دهید که همراه هم به آن پردازید.
 - اجازه دهید فرزندان خود پوشش ظاهرش را انتخاب کند، اما از وی بخواهید که زمانی که می خواهید برای مراسمی که برایتان مهم است لباس خاصی بپوشد به حرفتان گوش کند.



– افسردگی و خودکشی نوجوانان، روابط عشقی و مسائل جنسی در دوره نوجوانی، خودزنی در نوجوانان، مصرف مواد، شبکه های اجتماعی در اینترنت

– صرف اوقات با کیفیت با نوجوانان Special time



- 
-
- خود مراقبتی والدین
 - استمرار و ثبات
 - میل به یادگیری و تشویق به یادگیری مستمر
 - صداقت و احترام متقابل
 - والد به اندازه کافی خوب بودن
- 