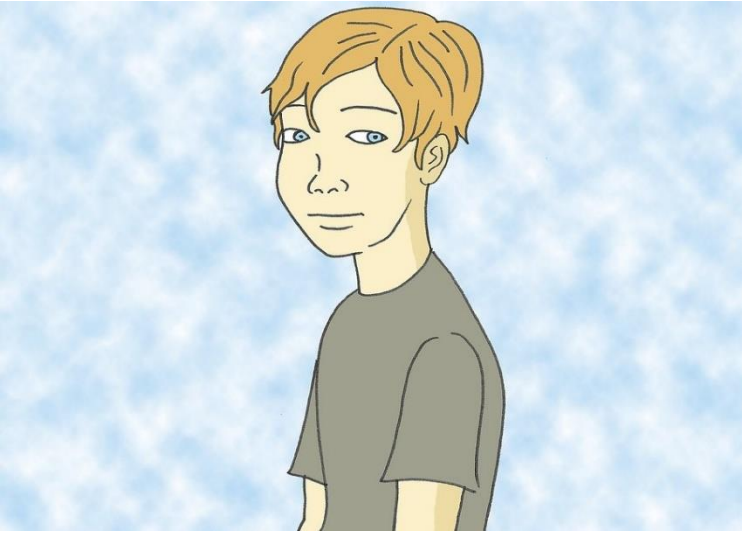
چگونه با یک نوجوان اخمو و غیر عادی برخورد کنیم؟

همه ما آنجا بوده‌ایم آن سال‌ها که هیچ چیز به نظر تو خوشایند نمی‌رسد. شما احساس خشم و سردرگمی می‌کنید متقاعد شوید که تنها کسی هستید که از این دنیا استفاده می‌کنید و نسبت به دنیا تنفر دارید چون هیچ‌کس روی زمین نمی‌تواند به شما مربوط باشد.

خب، باور کنید، یا خیر، صدها هزار نوجوان وجود دارند که افکار و احساسات مشابهی را در سراسر جهان تجربه می‌کنند . در اینجا چند نکته در مورد نحوه برخورد با افکار سرگردان در ذهنتان گفته می شود.

گام1: خودتان را بشناسید:

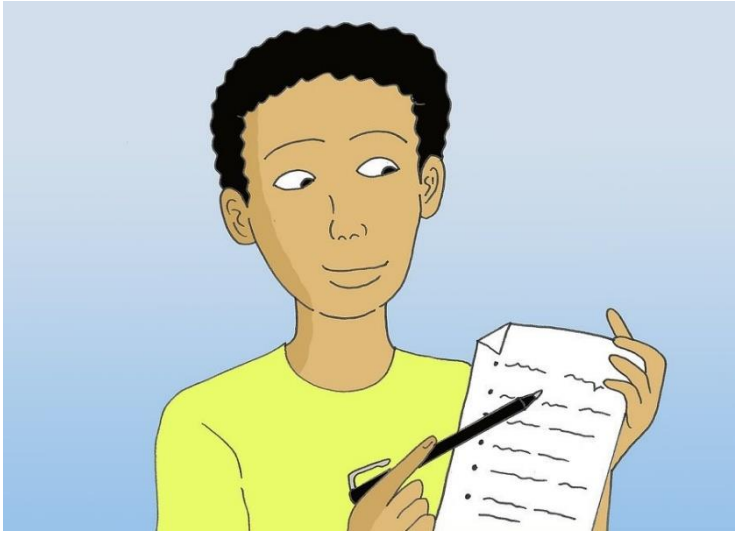
1. به خودتان کمی زمان بدهید. شما مهمترین فرد در زندگی خود هستید. مهمتر از همه، شما باید شاد باشید. مدتی را به خودتان اختصاص دهید تا تصمیم بگیرید که خلقت شما از کجا نشأت گرفته و لیستی از چیزهایی را که می خواهید تغییر دهید تهیه کنید.
   - آیا از دوستان خود ناراضی هستید؟
   - از خانوادت ناراحت شدی ؟
   - از خودت بدت میاد ؟
   - آیا هورمون ها به سختی به شما ضربه می زنند؟



2. مشکل را آنالیز کنید. حالا که منبع نارضایتی خود را شناسایی کرده‌اید ، می‌توانید تغییرات لازم برای بهبود وضعیت را شروع کنید. افکار طوفان فکری را در مورد این که چطور می‌توانید مشکلات خود را حل کنید و اگر به طور کامل از بین نرفته باشند ، شروع کنید . در حالیکه طوفان فکری می‌کنید ، فقط به خاطر داشته باشید که:
   - همه مشکلی که در زندگی با آنها روبرو نخواهید بود، یک مشکل آسان است.
   - همیشه نمی توانید همه مشکلات خود را برطرف کنید - برخی از موارد فقط خارج از کنترل شما هستند.
   - گاهی اوقات ، بهبود مشکلات شما ممکن است به مشارکت دیگران بستگی داشته باشد - اجازه ندهید این امر شما را دلسرد کند.
   - اگر می خواهید مشکل را برطرف کنید ، نترسید از دیگران درخواست کمک کنید.

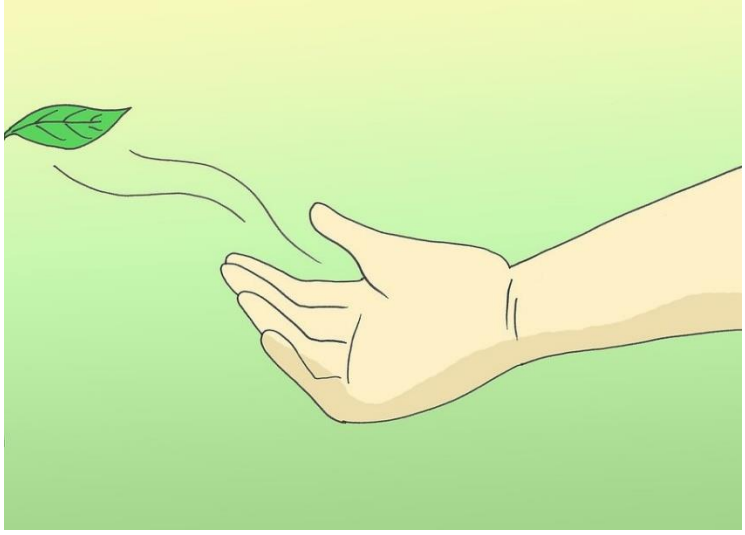
3. تمام راه‌حل‌های ممکن را روی کاغذ بنویسید و آن‌ها را رتبه‌بندی کنید. یک قدم به عقب بردارید و وضعیت را در مقابل خود مشاهده کنید. گویی از پنجره باز نگاه می‌کنید. اگر می‌خواهید وضعیت تان تغییر کند، باید اولین قدم‌ها را بردارید.

- وقتی به دنبال راه حل هستید، به نقش خود و آنچه شخصاً می توانید برای تغییر اوضاع انجام دهید، جستجو کنید اما به یاد داشته باشید فقط می توانید نقش خود را در شرایط تغییر دهید.
- یک ذهن آرام داشته باشید. سعی کنید از فکر کردن احساسی خودداری کنید. هنگام راه حل ، بهتر است منطق را در کنار خود داشته باشید.
- تا آنجا که می توانید در مورد وضعیت خود بیاموزید. هرچه بیشتر درباره وضعیتی که در آن قرار دارید آگاهی داشته باشید، بهتر می توانید راه حل های ممکن را ارائه دهید. همچنین، دانستن اینکه چهره شما بخشی از اضطراب را از عدم اطمینان رها می کند.
- توجه داشته باشید و تمام منابعی که در اختیار دارید را در نظر بگیرید این می‌تواند پول، زمان، خانواده، دوستان و یا ویژگی‌های شخصی باشد.



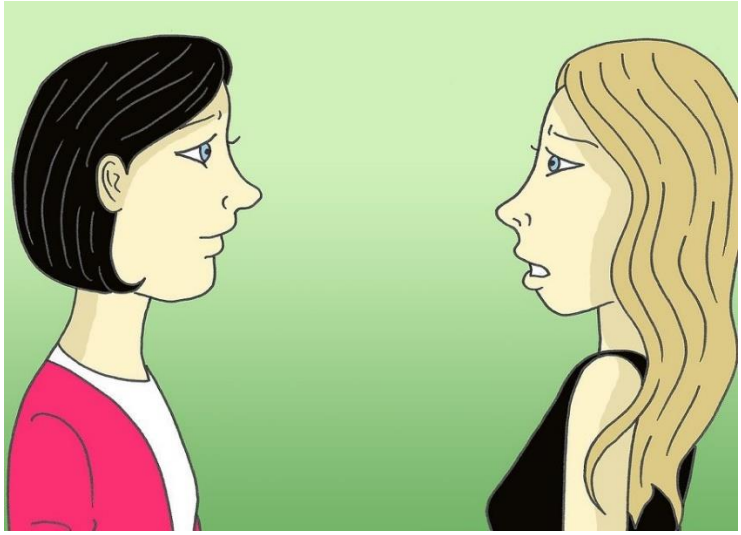
4. اجازه دهید از چیزی که شما نمی‌توانید تغییر دهید رها شوید . به خاطر داشته باشید، همه چیز در کنترل شما نیست . زمانی که با مسائل بیشتری از آنچه به نظر انسانی امکان پذیر به نظر می‌رسد ، احساس شکست می‌کنید ، زمان آن فرا رسیده که اجازه دهید چیزهایی را که تغییر می‌دهید رها کنید . ما اغلب خود را در حال چسبیدن به شرایط گذشته و تمایل به تکرار ساعت پیدا می‌کنیم. تمرکز تمام انرژی خود را بر روی این مسئله از مشکلاتی که می توانیم برطرف کنیم دور خواهد کرد. در گذشته ساکن نشوید - در عوض به اینجا و اکنون توجه کنید.

- بگذارید از گذشته. اشتباهات خود را رها کنید. روی حل مشکلات فعلی خود متمرکز شوید و در ساختن بقیه زندگی و اقدامات خود به بهترین شکل ممکن کار کنید.
- مشکلات گذشته اغلب کوچکتر به نظر می رسد اگر شما بر روی بهتر کردن خود برای آینده ای روشن تر تمرکز کنید ... حتی اگر این به معنای کنار آمدن با این واقعیت باشد که اشتباهات شما را تعریف نمی کند.
- بر روی اشتباهات خود تمرکز کنید. هر کسی یک اشتباهی در زندگی اش دارد و احتمالش هست که شما قادر به دیدن آن نیستید چون در پیدا کردن خودتان متمرکز بوده‌اید.



5. درخواست کمک. نه همه مشکلاتی که در زندگی با تو وجود داره. میتونه تنها حل بشه تو نباید احساس کنی که داری با مشکلات خودت روبرو میشی.

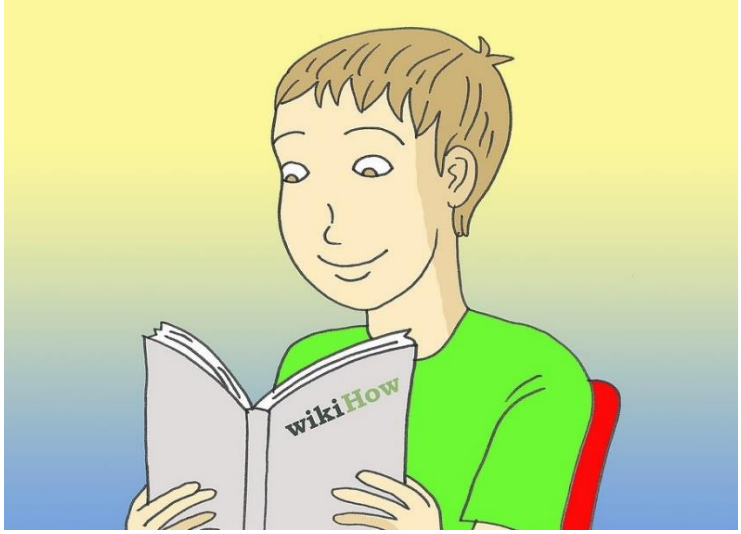
- به یاد داشته باشید که یک سیستم پشتیبانی دارید توسط افرادی احاطه شده‌اید که به شما اهمیت می‌دهند و می‌خواهند به شما کمک کنند.
- درخواست کمک به معنای ضعف بودن نیست. مواجهه با چندین مشکل همه به طور یکجا یا حتی یک مشکل بزرگ ، باعث می شود که احساس ضعیف بودن کنید.



گام2: پیدا کردن یک راه حل:

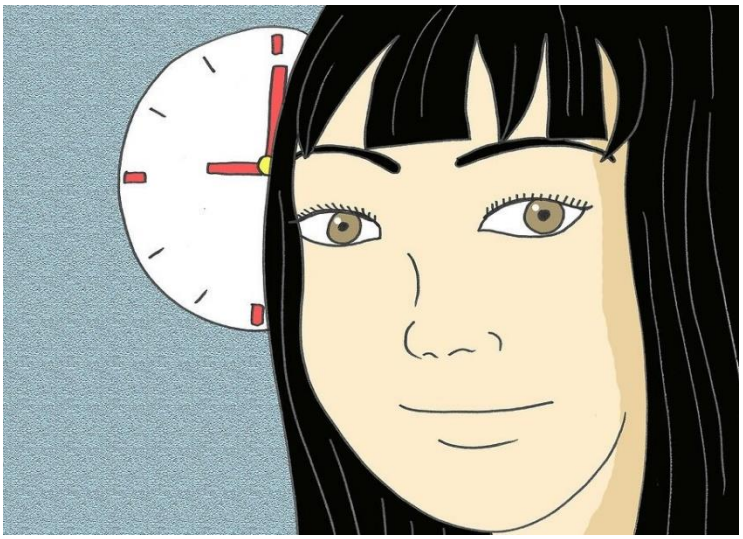
1. سرگرمی انتخاب کنید. همه افراد در زندگی خود چیزی دارند که مورد علاقه آنها باشد ، خواه ورزش ، خواندن ، موسیقی ، بازی های ویدئویی ، نوشتن و یا نوعی هنر باشد. پیدا کردن این علاقه ابزاری اساسی برای مقابله با احساسات شماست. اگر مطمئن نیستید که چه چیزی به شما علاقه دارد ، شروع به پیدا کردن آن کنید!

- شروع به جستجو در اینترنت برای سرگرمی‌های مختلف یا موضوعات جالب توجه کنید شما می‌توانید با انتخاب یک موضوع پایه یا گسترده مانند فضای باز شروع بکنید . وقتی آن را انتخاب کردید , می‌توانید تمام سرگرمی‌ها مرتبط با موضوع را بررسی کنید.
- خودتان را در موقعیت‌های جدید قرار دهید. شما تعداد زیادی از افراد جدید را ملاقات خواهید کرد و احتمالاً یک منفعت بالقوه را کشف خواهید کرد.
- به برخی باشگاه‌ها ملحق شوید مدارس و مراکز اجتماعی سازمان‌های بیشماری را با انواع گسترده‌ای از علایق ارایه می‌دهند.
- از دوستان خود بپرس. بیشتر افراد بر اساس یک علاقه مشترک دوست می شوند - از دوستان خود بپرسید که دوست دارند برای تفریح چه کاری انجام دهند. حتی می توانید بپرسید که آیا می توانید دفعه بعد که سرگرمی خود را انجام دهند برچسب بزنید.



2. از آن به نفع خود استفاده کنید . هر وقت احساس ناراحتی از زندگی یا مشکلی که با آن مواجه هستید احساس ناراحتی بکنید ، از سرگرمی و یا علاقه خود به سود خود استفاده کنید.

- سرگرمی شما یک منبع خلاق برای احساسات شماست. از آن برای آرامش با احساسات خود استفاده کنید. هر چه احساس می کنید ، مشروع است - در غیر این صورت آنها را احساس نمی کنید.
- سرگرم نگه داشتن خود زمان کمی برای ماندن در مشکلات خود باقی بگذارید.

3. مدتی به خودتان اختصاص دهید. مانند احساسات ، مشکلات یک شبه از بین نمی روند. هرچند به آرامی اما مطمئناً محو می شوند.

- یک دفتر یادداشت داشته باشید . نوشتن احساسات به شما کمک می‌کند که با آن‌ها ارتباط برقرار کنید و امیدوارانه به آن‌ها خاتمه دهید . نگه داشتن احساساتی که در دلتان دارید، سالم نیست و منجر به ناراحتی و استرس خواهد شد.
- تغییر فکر کنید. هنگامی که شما شروع به فکر کردن در مورد آنچه شما را ناراحت کننده است ، متوقف کنید! افکار خود را به هر چیز دیگری منحرف کنید مانند: آن حرف خنده دار بود که علی در کلاس گفت؟ آن دانش آموز جدید ناز دوره سوم کیست؟ آیا آنها شروع به سرو کوکی ها با ناهار می کنند؟ آیا گرم شدن کره زمین واقعی است و اگر چنین شود آیا جهان آنطور که من می دانم نابود خواهد کرد؟
- نعمتهای خود را بشمارید. من می دانم که شما احتمالاً از این به بعد دلخور شده اید اما قسم می خورم که این کار کند. در دنیا افرادی وجود دارند که این وضعیت را بسیار بدتر از شما می دانند ، احتمالاً حتی بعضی از آنها را می شناسید. روی زندگی مثبت خود تمرکز کنید هر وقت گرسنه هستید، غذا بخورید. شما یک سقف روی سر خود دارید. لباس و کفش چیزی نیست که شما باید نگران آن باشید. شما لوله کشی داخلی دارید که بخش زیادی از جهان ندارد. اغلب ، موارد بسیار بزرگتری در دست است.
- مهمتر از همه ، به یاد داشته باشید که شما بدترین دشمن خود هستید. فقط شما این توانایی را دارید که اجازه دهید مشکلات بر احساسات شما اثر بگذارند.