

بانوجوان نافرمان چگونه ارتباط برقرار کنیم؟

(ده گام برای حل تعارض و بازسازی ارتباط)

نویسندگان: راسل براکلی، آرتور رابین، کریستین بنتون

مترجمان

دکتر شهناز خالقی پور

فاطمه سادات طباطبائی نژاد

اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نایین

دکتر ملیحه سادات کاظمی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

سرشناسه: بارکلی، راسل ا.، ۱۹۴۹ م. - Barkley, Russell A.

عنوان و نام پدید آور: با نوجوان نافرمان چگونه ارتباط برقرار کنیم؟؛ ده گام برای حل تعارض و بازسازی ارتباط/ نویسنده راسل بارکلی، آرتور رابین، کریستین بنتون؛

مترجمان شهناز خالقی پور، فاطمه طباطبائی، ملیحه سادات کاظمی.

مشخصات نشر: اصفهان: شهید حسین فهمیده، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص:، جدول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۱۸-۲۰۶-۰

یادداشت: عنوان اصلی: Your Defiant Teen, ۱۰ Steps to Resolve Conflict and Rebuild Your Relationship

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: جوان: ناسازگار — تغییر رفتار

موضوع: نافرمانی: مقابله جویی در نوجوانان

موضوع: والدین و نوجوانان

موضوع: رفتار درمانی

موضوع: نوجوانی

موضوع: کودکان — بر

شناسه افزوده: رابین، آرتور ا.

شناسه افزوده: بنتون، کریستین ام

شناسه افزوده: Benton, Christine M

شناسه افزوده: Robin, Arthur L

شناسه افزوده: خالقی پور، شهناز، مترجم

شناسه افزوده: طباطبائی نژاد، فاطمه، ۱۳۴۹ م. مترجم

شناسه افزوده: کاظمی، ملیحه سادات، مترجم

رده بندی کنگره: HQ۷۹۶ب۱۶۲ ۱۳۹۴

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۹۹۳۷۹

عنوان: با نوجوان نافرمان چگونه ارتباط برقرار کنیم؟

(ده گام برای حل تعارض و بازسازی روابط)

نویسندگان: راسل بارکلی، آرتور رابین، کریستین بنتون

مترجمین: دکتر شهناز خالقی پور، فاطمه سادات طباطبائی نژاد، دکتر ملیحه سادات کاظمی

انتشارات شهیدفهمیده

تعداد صفحات: ۳۶۸ص

نوبت و سال چاپ: چاپ اول/ ۱۳۹۴

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۷	 چگونگی استفاده از این کتاب
۱۹	 بخش اول
۲۰	 فصل اول
۲۰	 سرکشی چیست و چگونه با آن برخورد کنیم؟
۲۱	 سرکشی چیست؟
۲۲	 لازم است راجع به نوجوانان بیشتر بدانید
۲۳	 آیا سرکشی نوعی رفتار است یا یک ویژگی شخصیتی؟
۲۴	 آیا رفتارهای نوجوان عادی است یا ریشه در مشکلات جدی‌تر دارد؟
۲۵	 چیزهایی را که آموخت به یاد آورید:
۲۶	 سرکشی در نوجوانان شما چگونه نمایان می‌شود؟
۲۷	 آیا شدت رفتار سرکشانه نوجوان شما از نوجوانان دیگر شدیدتر است
۲۸	 آیا رفتار نوجوان شما مناسب‌تر است یا نه؟
۲۹	 آیا رفتار نوجوان شما آسیب‌رسانی می‌کند؟
۳۰	 کار عملی
۳۰	 کاربرگ تصمیم‌گیری
۳۱	 آیا به کمک متخصص نیاز دارید؟
۳۲	 آیا مشکلات دیگر وجود دارد؟
۳۴	 آیا شما آماده‌اید که دست به عمل بزنید؟
۳۴	 کار عملی
۳۵	 پرسشنامه رفتار ناسازگارانه برای والدین
۳۷	 امتیازبندی و تفسیر نتایج
۳۹	 فصل دوم
۳۹	 سرکشی چگونه بروز می‌کند؟
۴۰	 سرکشی به تدریج ایجاد می‌شود
۴۲	 زورگویی چیست؟
۴۴	 چهار عامل مؤثر در ایجاد سرکشی
۴۴	 ویژگی‌های نوجوان شما
۴۵	 ویژگی‌های والدین
۴۶	 فشار روانی
۴۷	 شیوه فرزندپروری
۴۹	 فقط برای نوجوانان: فراتر از مدیریت رفتار
۵۳	 کار عملی
۵۴	 فصل سوم
۵۴	 با دوره نوجوانی چه باید کرد؟

۵۹	واقعتهای غیر قابل انکار در مورد رشد نوجوانان
۶۷	تغییر دنده - می توان «نظارت دقیق» را جایگزین کرد؟
۶۹	قوانین قابل گفت و گو و غیر قابل گفت و گو
۷۱	کار عملی

فصل چهارم

۷۳	چه ویژگی های شخصیتی خاص نوجوان شماست؟
۷۳	آیا سرکشی بعضی از نوجوانان ذاتی است؟
۷۷	آیا ممکن است عامل دیگری باعث سرکشی نوجوان شما شده باشد؟
۸۰	شخصیت نوجوان شما چگونه است؟
۸۱	رفتارهای تکانشی - بیش فعالی
۸۳	آیا سردهشت، آسیب شناسی و شخصیت را شکل می دهد؟
۸۴	آیا ساز روانی در ایجاد سرکشی نوجوانان نقش دارد؟
۸۶	کار عملی

فصل پنجم

۸۸	نقش شما در ایجاد مشکل چیست؟ در چه مواردی چشم پوشی می کنید؟
۸۹	سهم شما در ایجاد سرکشی نوجوان چیست؟
۹۲	معمولاً سبب دورتر از دست بامین نمی افتد ولی برخی مواقع چنین می شود
۹۳	آیا شما و نوجوان سرکش تان دو مبتلا به اختلال بیش فعالی همراه با نقص توجه هستید؟
۹۶	آیا ممکن است شما اختلال بیش فعالی همراه با نقص توجه داشته باشید؟
۹۸	سایر مشکلات روانی
۹۹	آیا رابطه بین شما و نوجوانتان رابطه ای سالم و صحیح است؟
۱۰۲	چه نوع فشارهای روانی شما و خانواده تان را تحت تأثیر قرار داده است؟
۱۰۲	مشکلات اجتماعی، مالی و زناشویی
۱۰۴	مشکلات سلامت
۱۰۴	شیوه فرزندپروری شما چگونه است؟
۱۰۵	ثبات در برابر بی ثباتی (دمدمی مزاج بودن)
۱۰۶	خونسردی در مقابل تحریک پذیری
۱۰۶	تقویت رفتار بد در برابر رفتار خوب
۱۰۷	خانواده گسسته و آشفته در مقابل خانواده سازمان یافته
۱۰۸	برای دگرگونی روند سرکشی نوجوان خود چه کاری از شما برمی آید؟
۱۰۸	کار عملی

فصل ششم

۱۱۰	راه رهایی چیست؟
۱۱۵	ساختار انضباطی خانواده شما کارآمد است یا گسسته و سازمان نیافته؟
۱۱۷	باورها و انتظارات، واقع گرایی یا مبالغه؟
۱۱۹	مهارت های ارتباطی و حل مسأله شما چگونه است؟
۱۲۰	۹ اصل برای جلوگیری از سرکش شدن نوجوان یا دگرگونی روند بروز آن
۱۲۳	کار عملی

۱۲۵	بخش دوم
۱۲۶	فصل هفتم
۱۲۶	آمادگی
۱۲۶	ده گام برای ایجاد رابطه بهتر با نوجوانان و آینده‌ای بهتر برای او
۱۳۳	چه مدت طول می‌کشد تا به نتیجه برسید؟
۱۳۳	درباره این برنامه به نوجوانان چه بگویید و چه نگویند
۱۳۴	چه مواقعی نیاز به درمانگر دارید؟
۱۳۵	در هر مرحله با چه چیز روبه‌رو خواهید شد؟
۱۳۶	مایلید چه چیزی به‌دست آورید؟
۱۴۰	کار عملی
۱۴۲	فصل هشتم
۱۴۲	گام نخست
۱۴۲	ایجاد تدریجی عادت مثبت در نوجوان از طریق انجام فعالیت‌های دو نفره
۱۴۲	اهداف گام اول
۱۴۳	جایگزین‌سازی توجه مثبت به جای توجه منفی نسبت به نوجوان‌ها
۱۴۵	بیش از حد گرفتار هستیم
۱۴۶	ما آموزش ندیده‌ایم
۱۴۷	برنامه زمانبندی بهبود کیفیت ارتباط نوجوان
۱۵۰	هشدار:
۱۵۲	استفاده از تحسین و تشویق، انگیزه‌ای برای ادار دهن توان به حرف‌شنوی
۱۵۵	هیچ چیزی تغییر نمی‌کند
۱۵۹	فصل نهم
۱۵۹	گام دوم: راهی جدید برای مدیریت رفتار
۱۶۰	هدف‌های گام دوم
۱۶۱	تغییر رفتار نوجوانان از طریق تغییر رفتار خودتان
۱۶۸	جانشینی برای مجری درون نوجوان
۱۷۰	ارائه دستورهای قابل اجرا
۱۷۷	فصل دهم
۱۷۷	گام سوم: قراردادهای و شیوه‌های امتیازدهی
۱۷۷	چگونه نوجوان می‌تواند امتیاز کسب کند
۱۷۸	اهداف گام سوم
۱۷۹	کاهش سرکشی نوجوان از طریق قرارداد وابستگی
۱۸۹	ایجاد قراردادهای رفتاری و شیوه‌های امتیازدهی
۱۹۰	درخواست‌های روزمره
۱۹۸	درخواست‌ها
۲۰۵	قرارداد
۲۰۷	واقع‌گرا باشید

۳۰۰	تشخیص روش‌های ارتباطی منفی
۳۰۱	عادات منفی ارتباطی
۳۰۳	ترکیب روش‌های مثبت ارتباطی با حل مسأله و تعاملات روزانه
۳۰۳	جایگزین‌هایی برای عادات‌های ارتباطی منفی
۳۰۷	سازگاری با مشکلات ارتباطی: یک تجربه خانوادگی
۳۱۲	فصل شانزدهم
۳۱۳	گام نهم: اقدام در مورد انتظارات و عقاید غیرمنطقی
۳۱۵	هدف‌های گام نهم
۳۱۶	تشخیص و تعیین عقاید و انتظارات منفی
۳۲۲	عقاید و انتظارات غیرمنطقی رایج در میان والدین
۳۲۹	انتظارات و عقاید غیرمنطقی نوجوانان
۳۳۱	جایگزین کردن باورهای منطقی به جای باورهای غیرمنطقی
۳۳۷	به‌کارگیری باورها و انتظارات منطقی‌تر در برقراری ارتباط با نوجوان و حل مسأله
۳۳۹	چیره شدن بر باورها و انتظارات غیرمنطقی: یک تجربه خانوادگی
۳۴۲	فصل هفدهم
۳۴۲	گام دهم: تلفیق روش‌ها
۳۴۳	اهداف گام دهم
۳۴۳	آگاهی از زمان استفاده از ابزارها و منابع
۳۴۸	توافق روی برنامه‌ای برای پشت سر گذاشتن بحران
۳۵۰	بررسی تلاش‌ها و تصمیم‌گیری برای اقدامات
۳۵۰	فهرست پیامدهای مداخله در رفتارهای سرکشانه نوجوان
۳۵۴	پیوست الف
۳۵۴	کاربرگ حل مسأله نمونه
۳۵۵	طرح اجرایی
۳۵۶	کاربرگ حل مسأله
۳۵۷	طرح اجرایی
۳۵۹	پیوست ب
۳۵۹	چگونه درمانگر پیدا کنید

مقدمه مترجم

کتاب "با نوجوان نافرمان چگونه ارتباط برقرار کنیم" ده گام برای حل تعارض و بازسازی ارتباط در نوجوان نافرمان را معرفی می‌کند. این کتاب به این دلیل انتخاب شد که بسیار مفید، کاربردی، به دور از ابهام بود. ساختار کتاب به گونه‌ای است که درمانگر و خواننده درک جامع و یکپارچه نسبت به شرایط نوجوان نافرمان و اصول عملی موثر برای تغییر تدریجی عادات منفی نوجوان و مدیریت رفتار والدین به دست می‌آورد. نویسنده در اکثر فصول کتاب کوشیده مسائل و مشکلات موجود را به صورت موردی با فنون متنوع، برگه کار و کار عملی توصیف کند. امید است این کتاب بتواند به روان‌شناسان، مشاوران و درمانگران که با نوجوانان کار می‌کنند در ارائه خدمات، بیشتر و مطلوب‌تر به مراجعان کمک کند.

شهناز خالقی پور

مقدمه

محکم کوبیدن ده

این صدای سرکشی نوجوان است.

این صدا زمانی به گوش می‌رسد که پس نوجوان^۱ شما پس از درگیری لفظی در را محکم به هم می‌کوبد و از خانه خارج می‌شود. ممکن است هر روز به این موضوع فکر کنید و نگران باشید که دخترتان با سکوت خصمانه بین شما و خودش، ابتدایی ایجاد کند. در هر حال این صدا آوایی هولناک است. این برای شما دشوار است نه چنین وضعیتی را درم‌خانه تحمل کنید. در این وضعیت از سرنوشت پسر یا دخترتان نگران می‌شوید، چون احساس می‌کنید دیگر نمی‌توانید آنها را مهار کنید و همین مسأله ممکن است شما را شب‌ها دچار بی‌خوابی کند و قلب‌تان آزرده شود.

این کتاب کمک می‌کند تا بتوانید محیط مناسبی برای تربیت نوجوان خود ایجاد کنید و در برابر صدای بلند فرزندان راه درستی را انتخاب کنید. این کتاب شیوه‌ای را به شما می‌آموزد که قوانین قابل بحث و گفت‌وگو را درون خانواده‌ای متمدن پیاده نمایید و در برابر موضوعات مورد منازعه با مذاکره به توافق برسید. همچنین شما را راهنمایی می‌کند تا باورها و اعتقادهای اشتباهی که نسبت به همدیگر دارید را کنار بگذارید. مثل اینکه شما می‌گویید: «او عمداً قصد دارد با من جدال کند!» یا نوجوان می‌گوید: «هیچ‌گاه به من اجازه نمی‌دهید آن‌طور که دوست

^۱. Teenager.

دارم با دوستانم ارتباط داشته باشم. گویا من هر ده ساله‌ام!» که در نتیجه این موارد به جنگ و ستیزه می‌انجامد. این کتاب مهارت‌هایی را به نوجوانان یاد می‌دهد که آنان را قادر سازد دوران بلوغ را با موفقیت پشت سر بگذارند و این دیدگاه که «چطور با همدیگر کنار بیایید؟» را جایگزین اینکه «خودتان را زیادی احساس کنید!» قرار دهید.

چنانچه این کتاب را برگزیده‌اید، از همین الان بدانید که هر موقع در ارتباط با نوجوان خود دچار مشکل شدید و بین شما جدال و ستیز ایجاد شد، دیگر خودتان را با این مسأله که نوجوان من دارد مرحله سرکشی^۱ را می‌گذراند امیدوار نکنید. سناریوهای زیر مشابه حوادثی است که در خانواده شما هم ممکن است اتفاق بیفتد و در حال حاضر زمان آن رسیده که اقدامی برای تغییر دادن این روند ایجاد کنید تا دوباره به این مسائل بازگشت نکنید.

کوین،^۲ پسر ۱۵ ساله‌ای است که چند بار در هفته موقع ناهار با دوستش به خانه می‌آید و دیگر به مدرسه باز پس‌دادن صدای بلند خنده و موسیقی که از پنجره اتاق خواب به گوش می‌رسد نشان می‌دهد که کاپوت^۳ درستش مشغول نوشیدن الکل و خوشگذرانی هستند. نمراتش بسیار پایین بود. با وجود این پدر و مادرش فکر می‌کردند که او دارد از مرحله سرکشی می‌گذرد و به این صورت خود را تسلی می‌دادند. ولی وقتی به عمق فاجعه پی بردند متوجه شدند که ترس خود را کم‌اهمیت جلای می‌دهاند. سرانجام با پسرشان رو در رو قرار گرفتند. بحث هولناکی بین آنها ایجاد شد که طی آن کوین با داد و فریاد به پدر و مادرش بی‌احترامی کرد.

مادر لوران^۳ می‌گوید که دختر ۱۴ ساله‌اش از دوره ابتدایی که مارا عوض شده است و با شگفتی می‌خواهد بداند سرنوشت دختر کوچولوی عزیزش به کجا خواهد کشید. لوران این روزها خیلی کم حرف شده جز با متلک گفتن درباره لباسی که بر تن دارد یا داد زدن بر سر مادر وقتی که به او دستوری می‌دهد چیزی نمی‌گوید. اخیراً یک شب مادر لوران از خواب برخاست تا به دستشویی برود دزدانه نگاهی به دخترش افکند و دید او دارد از طریق اینترنت با مرد غریبه‌ای در ایالتی دیگر حرف می‌زند. وقتی از دخترش خواست که فوراً کامپیوتر را

^۱. Defiant.

^۲. Kevin

^۳. Loran

خاموش کند، جر و بحث شدیدی در گرفت و مشاجره‌ای پر از تهمت و ناسزا بر پا شد. پدر لوران بیدار شد و به بحث خاتمه داد و لوران را برای سه ماه از کامپیوتر محروم کرد.

چینا^{۱۳} ۱۳ سال دارد و در پنجم درس نمره قبولی نیاورده است. هر وقت مادرش از او می‌پرسد که آیا تکلیف برای انجام در خانه دارد، می‌گوید: «قبلاً در مدرسه انجام داده و فراموش کرده آن را با خود به خانه بیاورد.» آموزگارش می‌گوید «چنین نیست.» بنابراین در تعطیلی آخر هفته او را تنبیه و در اتاقش زندانی می‌کنند تا تکالیف قبلی‌اش را انجام دهد یا برای امتحان آماده شود. چینا به جای انجام تکالیفش دزدانه سراغ اینترنت می‌رود و برای دوستانش پیامک می‌فرستد. مادرش کامپیوتر را از اتاقش بیرون می‌آورد، درحالی که چینا داد می‌کشد و ناسزا می‌گوید. چینا کل هفته را مشغول فکر کردن به خیالپردازی است ولی کار زیادی انجام نمی‌دهد. با وجود این مادر و دختر هر روز بر سر انجام تکالیف مدرسه دعوا دارند.

مارک^{۱۴} ۱۷ ساله از مدرسه ران می‌کند. تعطیلات آخر هفته با وضع غیرعادی به خانه بازمی‌گردد و دود ماری‌جوانا سب‌ها از اتاقش بیرون می‌زند. وقتی پدر و مادرش در مورد زیر پا نهادن اصول و مقررات خانه به او اعتراض می‌کنند، مارک به روش نامناسبی به آنها ناسزا می‌گوید. تهدید می‌کند که آنان را کتک بزند یا خشم و شتاب خانه را ترک می‌کند و پدر و مادرش را به سوءرفتار با کودک متهم می‌کند. سرار او از مدرسه به جایی رسیده که امکان دیپلم گرفتن او به نظر غیرممکن است. مادرش می‌گوید می‌تواند او را با اتومبیل به مدرسه ببرد زیرا وقتی به او می‌گوید سوار اتومبیل شو؛ فرار می‌کند. پدرش می‌گوید نمی‌تواند در این نزاع و درگیری شرکت کند زیرا دیر سر کار خواهد رسید.

پدر و مادر مارک همواره می‌دانستند که پسر سرسخت و کله‌شقی دارند. موقعی که تخلف از مقررات ساعات رفت و آمد با «گنده‌گویی‌ها» در کلاس هشتم شروع شد، آنها تلاش کردند پاره‌ای از محدودیت‌ها را بردارند. وقتی به چند سال گذشته می‌نگرند، متوجه می‌شوند به تازگی شدت نافرمانی‌های او افزایش یافته است ولی به یاد نمی‌آورند که این پسر جسور و نافرمان که با آنان مخالفت می‌ورزد و از قوانین آنان سربیزی می‌کند از چه موقع این حالات را نشان داده است.

۱. Jenna

۲. Mark.

مادر لوران می گوید که او از چند ماه قبل درست زمانی که وارد دبیرستان شده شروع به خودسری کرده است و هر کاری را که دلش بخواهد انجام می دهد.

پدر و مادر کوین هرچه در توان داشته اند به کار گرفته اند تا پسر بسیار با استعداد خود را با حذف امتیازها، نظارت بر ساعات بازگشت به خانه و در خانه نگاه داشتن وی در تعطیلی آخر هفته مهار کنند ولی او مدت هاست توانسته راهی برای فرار از آن محدودیت ها بیابد و در اکثر مواقع تلاش آنها برای وادار کردن او به انجام خواسته هایشان بی نتیجه مانده است.

جین مبتلا به اختلال بیش فعالی همراه با کمبود توجه^۱ است. پدر و مادرش از زمانی که این بیماری را در ۹ سالگی وی تشخیص دادند با استفاده از برنامه های محروم کردن، امتیاز دادن و دارودرمانی ترسیده اند و را در مسیر صحیح نگاه دارند اما او به تازگی داروهایش را مصرف نمی کند و در برابر وسیع از دست دادن برنامه تلویزیون یا امتیاز گرفتن برای خرید پیتزا برایش مهم نیست. در مواقعی که از امتیازات محروم می شود. ساکت در گوشه ای می نشیند و به پدر و مادرش پوزخند می زند.

نوجوانان ممکن است به سبب مختلفی سرکش شوند. اگر در کودک خود تغییری ناگهانی مشاهده کردید که این رفتار قبلاً وجود نداشته است، ارزش آن را دارد که بررسی کنید چه اتفاقی افتاده است. در فصل ۱ ملاحظه خواهد کرد که چگونه باید مشخص کنید آیا عامل جسمی یا پنهان دیگری در کار بوده است؟ اما در نظر از علت، مطالب این کتاب ممکن است راه حلی که به دنبال آن هستید را به شما نشان دهد. روان شناسان، نوجوانی را نیازمند کمک می دانند که یک یا بیش از یک مورد از سه حالت زیر را داشته باشد.

۱. رفتارش بدتر از بیشتر نوجوانان همسن او باشد. چگونه متوجه شوید نوجوانی را که نگران او هستید با دیگر نوجوانان در خانواده یا در همسایگی خویش مقایسه نمایید؟ از والدین دیگر، آموزگاران و دیگران که همانند شما در موقعیت سرپرستی قرار دارند چه گزارش هایی شنیده اید؟ در فصل ۱ پرسشنامه ها و فرم هایی به شما ارائه خواهد شد که به یاری آنها بتوانید نوجوان خود را ارزیابی کنید.

۲. برای نوجوان دشوار است آن گونه که ما از او انتظار داریم؛ عمل کند. نوجوان شما

مانند کوین ممکن است باهوش^۱ باشد اما با این همه نتواند نمرات خوبی بگیرد. دوستان خوبی با خصوصیات مثبت پیدا کند یا روابط مطلوب خانوادگی برقرار سازد ولی نمی‌تواند از خودش مراقبت کند یا نمی‌تواند قوانینی را که از او به‌عنوان یک نوجوان انتظار می‌رود بدون نظارت دایم بزرگترها انجام دهد.

۳. رفتار نوجوان باعث درماندگی عاطفی^۲ می‌گردد. این درماندگی‌ها به همان اندازه که مربوط به نوجوان می‌شود، در همان حد مربوط به خود شما هم می‌شود. نکته این است که اگر شما یا نوجوان سرکش، بسیار مضطرب^۳ و افسرده^۴ هستید یا از رفتار نوجوان خود مدت‌هاست ناراضی هستید؛ لازم است کارهایی را انجام دهید.

برخی مواقع ممکن است این سه مورد با همدیگر ترکیب شود و چنین سناریویی را پدید آورد. به این صورت که نوجوان در هر چیزی که به او می‌گویید بحث می‌کند، دایم مقررات را زیر پا می‌گذارد، تلاش می‌کند شما را فریب دهد، مجبورید شب‌ها مدت زیادی بیدار بمانید و از اینکه پسران به‌موقع به‌خانه برنگشته و هسته‌ها یا خشمگین باشید. شاید شاهد افت نمرات درسی دختر خود هستید اما بار دیگر وقتی او استرس می‌گیرد و تشویق^۵ می‌کنید و پاسخ می‌دهد که هیچ‌گونه تکلیف خانه‌ای ندارد، باز به‌جایی نمی‌رود. شاید نوجوان شما مقررات را در خانه و مدرسه زیر پا می‌گذارد. از خود می‌پرسید آیا فرزند شما قصد دارد با قانون‌شکنی امتیازاتی به‌دست آورد؟ یا اینکه شما از نزاع روزانه بر سر نوع لباس پوشیدن نوجوان خود خسته شده‌اید؟ از طرز حرف زدن او و خرده‌کاری‌هایی که انجام نمی‌دهد یا از وضع اشیاء در اتاق ایجاد کرده و ارتباط او با خواهر و برادرهایش درمانده شده‌اید؟ اینکه مشکل شما در رابطه با نوجوانان که چک است یا بزرگ؟ ثابت است یا دوره‌ای و یا سرکشی وی از قبل بوده یا تازه شروع شده است؟ این کتاب ممکن است در حل این مشکلات به شما کمک کند. همچنین اگر شما نوجوان بزرگ‌تری را پیش از سن نوجوانی دارید و می‌خواهید بدانید چگونه از بروز مشکلات در حین دوره نوجوانی وی جلوگیری کنید، این کتاب شما را یاری می‌دهد.

۱. Quite intelligent.

۲. Emotional distress.

۳. Anxiety.

۴. Depression.

۵. Incentives.

برنامه‌های این کتاب از ۱۰ گام تشکیل شده است که رابطه مثبت بین شما و نوجوانتان را احیا می‌کند و تعارضات^۱ زندگی خانوادگی شما را به مقدار زیاد کاهش می‌دهد. این کتاب به شما آموزش می‌دهد که چگونه با موضوعات مدرسه در خانه برخورد و آنها را مدیریت کنید و عملکرد درسی نوجوان را بهبود بخشید. نمی‌توانیم قول دهیم که مطالعه این کتاب همه علائم سرکشی نوجوان شما را به‌طور کلی از بین می‌برد یا حتی در مورد همه نوجوانان مؤثر خواهد بود اما اگر این مطالب را به‌کار ببندید؛ می‌توانید انتظار داشته باشید که از حالا به بعد روابط شما با نوجوانتان به سمت مثبت‌تری سوق یابد.

اگر نوجوان شما از کودکی سرکش بوده است و هشت گام را در تربیت وی طی کرده‌اید؛ بخشی از این برنامه، رای شما آشنا خواهد بود. پاره‌ای اصول از اهمیت توجه مثبت به فرزندان^۲ گرفته تا اهمیت کارت‌های امتیازدهی یکسان است اما به‌طور طبیعی اختلافاتی در بخشی از این اصول وجود دارد. بعد از همه اینها فرزند شما دیگر کودک نیست. نباید با او همانند یک کودک رفتار کرد و نباید از او انتظار داشت مانند کودکان واکنش نشان دهد. این برنامه به شما آموزش خواهد داد که با نوجوانان مانند یک کودک ۷ یا ۸ ساله رفتار نکنید و چگونه با قاطعیت برخورد کنید. قاطعیتی که لازم است با توجه به رشد و بلوغی که نوجوان شما تجربه می‌کند؛ اعمال نمایید. این کار به مفرد «گفت‌وگوی» بیشتر و «وضع قانون» کمتر برای نوجوان است. این کار به معنای ایجاد ارتباط بیشتر و به‌کارگیری مهارت‌های حل مسئله^۳ در رابطه با نوجوانان است. نتیجه این برنامه این خواهد بود که نوجوان شما دیگر خودکامه‌ای نخواهد بود که بر محیطی که زندگی خانوادگی شما در آن جریان دارد؛ تسلط داشته باشد. اما همزمان، نوجوان شما مهارت‌های ارزشمندی را برای حرکت به‌سوی بلوغ^۴ به دست خواهد آورد. این رویکرد برای بسیاری خانواده‌ها مفید خواهد بود.