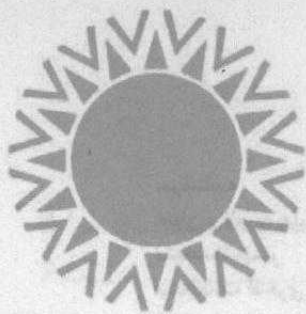




تموّل، نوجوان، راهبردها

ترجمه و تألیف:

دکتر محسن شکوهی یکتا

استاد دانشگاه تهران

www.ketab.ir



سرشناسه	:	شکوهی یکتا، محسن، ۱۳۳۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	تحول، نوجوان، راهبردها/محسن شکوهی یکتا.
مشخصات نشر	:	تهران: مؤسسه فرهنگی هنری تربیت نوین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۹ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۳۲-۱-۶-۱-۶: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۳۲-۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	چاپ قبلی: سپیدبرگ، ۱۳۸۷.
موضوع	:	والدین و نوجوانان
موضوع	:	Parent and teenager
موضوع	:	تربیت خانوادگی
موضوع	:	Domestic education
موضوع	:	نوجوانان - روان شناسی
موضوع	:	Adolescent psychology
موضوع	:	ارتباط در خانواده
موضوع	:	Communication in families
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ۳۷۴ ش/ ۷۶۹ HQ
رده بندی دیویی	:	۳۰۰ / ۸۷۱
شماره کتاب شناسی ملی	:	۵۱۰۰۸۹



نام کتاب:	تحول، نوجوان، راهبردها
ترجمه و تألیف:	دکتر محسن شکوهی یکتا
ویراستار:	علیه زرسازان
ناشر:	انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری تربیت نوین
تیراژ:	۵۰۰ نسخه
قیمت:	۱۴۰۰۰ تومان
نوبت چاپ:	اول - زمستان ۱۳۹۶
لیتوگرافی، چاپ و صمافی:	دیپارنگ
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۳۲-۱-۶-۱-۶: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۳۲-۱-۶
ISBN:	978-622-99032-1-6

فهرست مطالب

۵	 سخنی با شما
۶	 مقدمه
۸	 تربیت مؤثر: باورها و رفتارها
۹	 واقع‌نگری
۱۰	 باورهای غیرمنطقی پدر و مادرها
۱۹	 راهبرد ۱: فرصت برای آرامش یافتن
۲۲	 شیوه‌های ارزش‌پروری
۲۵	 مراحل فرزندپروری
۳۰	 نتیجه
۳۱	 راهبرد ۲: سه اصل در تربیت فرزند
۳۵	 ارتباط
۳۵	 راهکارهای ارتباطی غیرمؤثر
۴۰	 نحوه برقراری ارتباطی مؤثر
۴۵	 چگونگی ترغیب فرزندان به برقراری ارتباط
۴۸	 راهبرد ۳: مهارت‌های گوش دادن
۵۳	 انضباط
۵۳	 انضباط چیست و وجود آن چه ضرورتی دارد؟
۵۵	 روش‌های انضباطی ناکارآمد
۵۷	 روش‌های انضباطی کارآمد
۶۰	 رهنمودهای انضباطی مؤثر برای والدینی که فرزند نوجوان دارند
۶۲	 نتیجه‌گیری
۶۳	 راهبرد ۴: ابزاری نیرومند در جلب همکاری فرزندان
۶۶	 اوایل نوجوانی
۶۷	 ویژگی‌های اوایل نوجوانی
۶۹	 رشد جسمی
۷۳	 رشد ذهنی

۷۹	راهبرد D: تربیت نوجوان
۸۷	اوایل نوجوانی
۸۷	رشد مفهوم خود
۹۰	رشد اجتماعی
۹۴	رشد عاطفی
۹۸	نتیجه
۱۰۰	راهبرد E: من و مت در برابر فشار همسالان
۱۰۳	دورهٔ میانه نوجوانی
۱۰۵	ویژگی‌های دوران دبانی نوجوانی
۱۰۷	رشد جسمانی
۱۰۸	رشد ذهنی
۱۱۲	راهبرد U: القاء ارزش‌های اخلاقی
۱۱۵	دورهٔ میانی نوجوانی
۱۱۵	رشد شخصیت
۱۱۸	رشد اجتماعی
۱۲۱	رشد عاطفی
۱۲۴	نتیجه
۱۲۷	راهبرد A: نکاتی برای کمک به تربیت نوجوانان

سفری با شما

آیا تا به حال به این فکر افتاده‌اید که به عنوان پدر یا مادر درست عمل می‌کنید یا نه؟ آیا گاهی درباره عملکرد تربیتی خود احساس ضعف یا نگرانی کرده‌اید؟ اگر پاسخ شما به این سؤالات مثبت است، بدانید که تنها نیستید! بسیاری از پدر و مادرها درباره شیوه‌های تربیتی خود احساس نگرانی می‌کنند. واقع حق هم دارند. با وجود اهمیت مقوله تربیت، بسیاری از ما درباره روش‌های آن، آموزش بسیار کمی دیده‌ایم.

برای اینکه پدر و مادر بتوانند به‌کارگیری روش‌های مناسب‌تر به تربیت فرزندان خود بپردازند، ابتدا لازم است مراحل رشد طبیعی کودک و نوجوان را بشناسند. این اطلاعات به آنها کمک می‌کند تا بتوانند قالب مشخصی برای انتظارات خود از بچه‌ها در مراحل مختلف رشد، تعیین کنند. پدر و مادرها با درک بیشتر از مراحل رشد، به یک جدول راهنما دست پیدا می‌کنند و با مراجعه به آن می‌توانند تعیین کنند که کودک یا نوجوانشان رشد طبیعی داشته یا با سایر همسالان خود تفاوت دارد و به حمایت و مداخله بیشتری نیاز دارد.

البته به موازات توصیه مطالب فوق به این نکته نیز تأکید می‌کنیم که باید توجه داشت تربیت فرزند، مسئولیت بسیار خطیری است لذا والدین باید واقع‌گرا باشند و دانند که پدر و مادر کامل وجود ندارد. حتی اگر پدر و مادر به همه وظایف خود درست عمل کنند، کودکان همیشه آن طور که انتظار می‌رود واکنش نشان نمی‌دهند. خصوصیات خلقی، هوش، بلوغ عاطفی و توانایی‌های شناختی بر پاسخ کودکان به تلاش‌های والدین تأثیر می‌گذارد.

در پایان از پژوهشکده استاد روزبه و کانون اسلامی انصار، خانم‌ها عطیقه زرسازان، دکتر هانیه شیرازیان، افسانه مؤیدزاده، دکتر اکرم پرند و زینب کثیری که در مراحل مختلف تهیه و تدوین مجموعه حاضر ما را یاری دادند سپاس‌گزاریم.

دکتر محسن شکوهی یکتا

استاد دانشگاه تهران

مقدمه

«ما سردرگم شده‌ایم و نمی‌دانیم چه راهی در پیش بگیریم. هر کاری می‌کنیم، دخترمان که کلاس سوم راهنمایی است مقاومت می‌کند. تا همین چند سال پیش او بهترین نوجوان دنیا بود، اما حالا مثل یک هیولا شده است. بدخلقی‌های او حتی از زمان دو سالگی‌اش هم بیشتر شده است و کلمات بسیار زشتی را به کار می‌برد. آیا او در دبیرستان هم همین طور خواهد بود؟ ما چطور می‌توانیم از این مسئله نجات پیدا کنیم؟» اینها نمونه‌ای از صحبت‌ها و پرسش‌های والدینی است که از تربیت فرزندان خود مأیوس شده‌اند.

پدري از مشاور می‌پرسید: «منی‌داسم چرا سه ساله‌ام برای رفتن به مدرسه، ما را اذیت می‌کند؟ او نمره‌های خوبی می‌گیرد و به نظر می‌رسد دوستان زیادی هم دارد، تنها چیزی که به من می‌گوید این است که هیچ وقت برای هیچ‌کس از من انتظار نمی‌شود. آیا این مسئله مهمی است؟ آیا سایر همسالان او هم همین طور هستند؟»

دیگری می‌گوید: «من همیشه به خاطر اینکه دخترم خیلی متادال است به خودم افتخار می‌کردم. تا سال گذشته، او بسیار همکاری می‌کرد، احساس مسئولیت داشت و وضعیت تحصیلی‌اش خوب بود اما حالا که به دبیرستان رفته، همه چیز تغییر کرده است. مدام به من می‌گوید که آن قدر بزرگ شده است تا خودش تصمیم بگیرد و من حق ندارم بدانم او وقتش را با چه کسانی می‌گذراند یا به کجا می‌رود. چیزی که مسئله را بدتر می‌کند این است که او آن قدر این مسائل را از حد می‌گذراند تا دچار مشکل شود. اگر به او پیشنهادی بکنم درست بر خلاف آن عمل می‌کند. چرا او این گونه شده است؟»

شما هم به عنوان یک ولی، ممکن است با این مسائل آشنا باشید. شاید شما هم از این سردرگم شده باشید که چرا فرزندان این گونه رفتار می‌کند. آیا رفتار او طبیعی است و اینکه درباره رفتار او چه کاری می‌توانید انجام دهید. اگر شما درباره نگرانی‌های خود با مشاوران حرفه‌ای یا سایر والدین گفت‌وگو کنید و آنها به شما اطمینان دهند که رفتار دختر یا پسران

متناسب با سنش است، ممکن است نفس راحتی بکشید؛ اما وقتی با مسئله‌ای روبه‌رو می‌شوید که نمی‌دانید چه باید بکنید و دوباره ناامید می‌شوید. حتی ممکن است درست بعد از اینکه موفق شدید به فرزند نوجوانتان کمک کنید تا مسائل خود را حل کند، مسائل دیگری پیش بیایند و احساس ناامیدی را در شما تقویت کنند اگر شما چند فرزند دارید شاید تا مدت‌ها در نوسانات عاطفی به سر ببرید. واضح است که رابطه شما با فرزندان بر سایر جنبه‌های زندگی شما نیز تأثیر می‌گذارد.

اگر می‌خواهید زیاد احساس ناامیدی نکنید، به خاطر داشته باشید زندگی خیلی ساده نیست، اما واقعاً این امر روزی از منابع حمایتی و توانایی‌های بسیاری برخوردارند. اگر شما مشغول مطالعه این مجموعه هستید بدین معناست که برای مسئولیت خطیر خود (تربیت فرزند) اهمیت قائلید. همزه‌ها با مطالعه این مجموعه یاد می‌گیرید که چگونه خلق و خو، احساسات، رفتارها و نظرات فرزند خود را بررسی کنید و ببینید تا چه اندازه با حدود انتظارات مراحل مختلف رشد متناسب است در این مجموعه نمونه‌ای از واکنش‌هایی که می‌توانید در هنگام مواجهه با مشکلات شایع مراحل مختلف رشد فرزندان از خود نشان دهید، مطرح و سپس توصیه‌های مفیدی در این زمینه بیان شده است. همچنین در پایان هر فصل هم سعی شده است راهبردهایی تربیتی ارائه شود تا شما به تدریج این دستورالعمل‌های مفید و کاربردی، ارتباطی مؤثرتر و محیطی مناسب‌تر از گذشته در خانواده خود فراهم آورید. همانند سایر وظایف زندگی، فرزندپروری نیز فراز و نشیب‌های خود را دارد. امیدواریم با خواندن این مجموعه پاسخ‌هایی را بیابید که نشیب‌ها را کمتر و فرازها را بیشتر کنند.