

۹۷/۶/۱۴

تربیت سالم نوجوانان

www.ketab.ir

۱۳۸۷/۱۲/۲۱

مجموعه کتابخانه
روانشناسی

سرشناسه	: نلسن، جین
عنوان و نام پدیدآور	: تربیت سالم نوجوانان/ جین نلسن، [لین لات]؛ مترجم انسیه مرکباتی؛ زیر نظر محمدجواد فرشچی.
مشخصات نشر	: تهران: سازوکار، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۴۶۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۲۵-۲۵-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: Positive discipline for teenagers empowering your teens and yourself through kind and firm parenting, 2012.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «روش‌های ایجاد نظم و انضباط در نوجوانان» در سال ۱۳۹۶ با ترجمه اسماعیل سعدی‌پور، مریم خلیلی صدی‌باد، و آئین محمدی توسط نشر دیدار فیپا گرفته است.
عنوان دیگر	: روش‌های ایجاد نظم و انضباط در نوجوانان.
موضوع	: والدین و نوجوانان
موضوع	: Parent and teenager
موضوع	: نوجوانان -- انضباط
موضوع	: Teenagers-- Discipline
موضوع	: نوجوانان -- روان‌شناسی
موضوع	: Adolescent psychology
شناسه افزوده	: لات، لین
شناسه افزوده	: Lott, Lynn
شناسه افزوده	: مرکباتی، انسیه، ۱۳۵۳ - ، مترجم
شناسه افزوده	: فرشچی، محمدجواد، ۱۳۵۸ -
رده‌بندی کنگره	: HQ ۵۱ / ۹۹۷ / ۸۵ ر ۹ ۱۳۹۶
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۹ / ۱۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۱۴۴۷۹



انتشارات سازوکار

تربیت سالم نوجوانان

نویسنده: دکتر جین نلسن

مترجم: انسیه مرکباتی، زیر نظر محمدچواد فرشچی

ویراستار: سیما احسنی

چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۶۰۰

لیتوگرافی: کارا

چاپ و صحافی: شریف

قیمت: ۴۶۰۰۰ تومان (قیمت با CD: ۴۹۵۰۰ تومان)

کلیه حقوق برای انتشارات سازوکار محفوظ است.

تهران - خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای ژاندارمری غربی، بن بست گرانفر، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۶۱۹۰۰ - فاکس: ۴۲۶۹۴۵۷۷

تلفن پخش کتاب آثار: ۶۶۴۶۱۸۹۳ - ۶۶۴۶۰۲۳۳

www.digibookshop.ir

Sazokar Publishing Co. Tehran. I.R.Iran

sazokar.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۵	پیش‌گفتار
۱۹	فصل ۱ چطور می‌فهمید که نوجوان پابه دوره نوجوانی گذاشته است؟
۵۵	فصل ۲ شما طرف کسی هستید؟
۸۱	فصل ۳ سبک فرزندپروری شما کدام است؟
۱۰۹	فصل ۴ چرا تغییر روش‌های تربیتی در این اندازه برای شما دشوار است؟
۱۴۱	فصل ۵ آیا واقعاً درس گرفتن از اشتباهات ممکن است؟
۱۶۵	فصل ۶ چطور نوجوانان را وادار کنیم به قول‌هایمان را بمانند؟
۱۹۱	فصل ۷ آیا نوجوان تمام حرف‌های شما را می‌شنود؟
۲۳۱	فصل ۸ آیا نشست‌های خانوادگی برای نوجوانان مفید است؟
۲۵۵	فصل ۹ چگونه وقت‌گذاری مؤثر داشته باشید؟
۲۷۹	فصل ۱۰ چگونه به نوجوان خود کمک می‌کنید تا در نبود شما از پس مشکلات برآید؟
۳۱۳	فصل ۱۱ آیا برای آموزش مهارت‌های زندگی خیلی دیر شده است؟
۳۵۹	فصل ۱۲ آیا این یک مشکل ژنتیکی است؟
۳۸۹	فصل ۱۳ آیا مسائل حل‌نشده دوران نوجوانی خودتان مانع شماست؟
۴۰۹	فصل ۱۴ هنگامی که رفتار نوجوان شما را می‌ترساند چه می‌کنید؟
۴۵۱	فصل ۱۵ نتیجه‌گیری

مقدمه

یادتان هست که بوجوان شما کودکی بود که تازه می‌خواست راه رفتن را یاد بگیرد؟ چنان اتفاق مهمی بود که حاضر نبودید حتی یک لحظه از آن را از دست بدهید و پیرسته، مام، و مشوق او بودید. دست‌های کوچک او را در دستان خود گرفتید و در بازار شروع به راه رفتن کردید و می‌دانستید باید اجازه بدهید خودش راه برود تا راه رفتن را یاد بگیرد. همچنین می‌دانستید که او ممکن است زمین بخورد، اما باور داشتید این هم یکی از اتفاق‌هایی است که باید روی دهد.

بنابراین، اجازه دادید که برود، او هم چند قدم را بر داشت و افتاد. شما چه کردید؟ احتمالاً تشویقش کردید: «آفرین، پس به کار کردی! تو چندتا قدم کوچولو برداشتی. تو می‌توانی راه بروی. حالا دوباره امتحان کنیم.» شما اوقات بسیار خوبی را با هم می‌گذرانید. وقتی به این بازی خسته شد و دیگر حاضر نبود تمرین راه رفتن کند، شما می‌پایزید و تا زمان مناسب دیگری صبر می‌کردید. شما می‌دانستید که او به موقع در راه رفتن استاد خواهد شد و خوشحال بودید که در این روند از او حمایت می‌کنید.

در عین حال، شما محیط را هم برای او آماده می‌کردید. منزلتان را برای راه رفتن او ایمن ساختید، گوشه‌های تیز و سایل خانه را پوشاندید

و اشیای شکستنی را که ممکن بود به کودک شما آسیب برسانند از دسترس او دور نگه داشتید. به این ترتیب فضای امنی برای او به وجود آوردید که بتواند مهارت‌های خود را در آنجا گسترش دهد. ما به این کار نردبان‌سازی می‌گوییم و به شما به منزله نردبان‌ساز می‌نگریم. هنگامی که کودکانان کوچک و ناتوان‌اند، شما برایشان نردبان‌های کوچکی با پله‌های نزدیک به هم می‌سازید، طوری که فرزندانان فضای امنی برای حرکت در اطراف، کسب تجربه، یادگیری، و رشد داشته باشند. نردبان‌ها بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند و مهارت‌هایشان افزایش می‌یابد. شما با ای نردبان را دورتر از هم قرار می‌دهید تا آن‌ها فضای بیشتری برای حرکت آزادانه داشته باشند و، در عین حال، در امنیت به سر برند.

آیا شما نردبان‌های مناسب برای نوجوان خود می‌سازید؟

حالا شما نوجوانی دارید که دارد یاد می‌گیرد فرد بالغانی باشد. امروز پله‌های نردبانی که برای او ساخته‌اید که جاتر دارند؟ آیا شما به دلیل ترس خودتان آن‌ها را نزدیک به هم نگاه داشته‌اید؟ یا برای حمایت از روند رشد او این پله‌ها را از هم دور ساخته‌اید؟ آیا می‌دانید که باید بگذارید او برود، حتی قبل از این که یک فرد کاملاً بالغ به حساب آید؟ آیا می‌دانید هنگامی که به او اجازه رفتن بدهید، او سکندری می‌خورد و به زمین می‌افتد؟ وقتی که او به زمین بیفتد یا مرتکب اشتباهی شود، آیا قبول دارید که این فقط بخشی از روند رشد اوست؟ (آیا خود شما سکندری نخوردید و به زمین نیفتادید و مرتکب اشتباه نشدید؟) آیا او را تشویق و حمایت می‌کنید و اعتمادتان را به او نشان می‌دهید؟ آیا از راه‌های محترمانه مانند دعوت به گوش دادن و انجام دادن تمرین‌های عملی، او را راهنمایی می‌کنید و مهارت‌ها را به او آموزش می‌دهید؟ تمرین، بخشی از پیشرفت فرایند رشد و تحول است.

آیا شما فرایند تحول را درک می‌کنید؟

نوجوانی بخش مهمی از فرایند خودشناسی فرد است. در این دوره نوجوانان سعی می‌کنند خود را بشناسند و از والدین خود مستقل شوند. مشکل این جاست که بسیاری از والدین در این دوران کارهایی را انجام می‌دهند که به جای بهتر کردن شرایط، آن را بدتر می‌کنند. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا در فضایی آکنده از احترام متقابل که عزت نفس هر دو طرف را تضمین می‌کند، با آموزش صحیح به نوجوانان خود آن‌ها را مورد سؤال قرار دهید و از آن‌ها حمایت کنید. با این روش شما می‌توانید علاوه بر کارهای پیش‌گفته، مشکلات حل‌نشده نوجوان خود را نیز کشف کنید.

مطالب مندرج در تمام عمل‌های این کتاب در جای خود با ارزش و سودمند است و نمی‌توان گفت کدام فصل باید در ابتدا بیاید. به نظر ما هر فصل حداقل یکی دو مسند را شرح می‌دهد. بنابراین فصل‌های کتاب را به هر ترتیبی که می‌خواهید بخوانید. چون همه آن‌ها به شما کمک خواهند کرد تا در آموزش‌های قبلی خود بازنگری کنید و با نگرشی بهتر و پخته‌تر بتوانید نوجوان خود را مؤثرتر و با ررف‌انگتر، بیشتر سرپرستی کنید.

آیا شما ژرف‌نگری و شوخ‌طبعی خود را از دست داده‌اید؟

امیدواریم که شما روشی همراه با مهربانی، قاطعیت، و تشویق را به کار ببرید. شاید عبور از سال‌های نوجوانی برای شما و نوجوانتان مانند عبور از میدان جنگ باشد، بنابراین ممکن است به جای مهربانی و قاطعیت از روش‌های تربیتی غرحرمایتی استفاده شود. این احتمال نیز وجود دارد که علاوه بر شوخ‌طبعی، ابهت خود و روش‌های محبت‌آمیزتان را نیز از دست بدهید؛ هنگامی که نوجوان خود را می‌بینید و از خود می‌پرسید:

«من چه چیزی پرورانده‌ام؟ این شخص کیست؟ چطور این اتفاق افتاد؟ اکنون چه کار کنیم؟...» به یاد بیاورید که نوجوان شما وقتی مانند یک کودک تلوتلو می‌خورد و به زمین می‌افتاد چقدر بامزه و دوست‌داشتنی به نظر می‌آمد. به عنوان پدر و مادر یک نوجوان، چالش‌ها و مشکلات زیادی پیش رو دارید. آیا فکر می‌کنید که بعد از صرف این همه سال برای پرورش نوجوانتان، او باید تا حالا انسان کاملی شده باشد؟ در واقع، او کامل است؛ کامل در روند استقلال‌طلبی (تمرد) خودش، گرچه شاید این همانی نیست که شما در ذهن داشتید. شاید شما از روند استقلال‌طلبی خودتان آگاه باشید یا آن را به یاد بیاورید و به همین دلیل هراسان شوید. ممکن است رفتن مهم‌دانه او را جزئی از شخصیت او بدانید و فکر کنید که شکست خورده‌اید. اگر همه چیز خارج از کنترل به نظر می‌رسد، شاید این سؤال برای شما پیش بیاید که چه کار کرده‌اید؟ ممکن است فکر کنید که: «شاید من باید بیشتر او را کنترل کنم. کنترل کردن مانع آن می‌شود که رفتار او تا این حد آزاردهنده باشد، و همچنین او را از اشتباهاتی که می‌تواند به شدت زندگی و آینده‌اش را تحت تأثیر قرار دهند باز می‌دارد.» شاید نپذیرید، اما باید بگویم که روش‌های کنترل در خصوص نوجوانان مؤثر نیست.

آیا شما فکر می‌کنید که کنترل بر نوجوانان تأثیر دارد؟

اگرچه گاهی ممکن است چنین به نظر آید که در کوتاه‌مدت کنترل نوجوان باعث موفقیت ما شده است، اما کودکان و نوجوانانی که با حق انتخاب و مسئولیت بزرگ می‌شوند به جای این‌که به پنهان‌کاری روی بیاورند، به‌خوبی زیر نظر پدر و مادرشان استقلال پیدا می‌کنند. شما نمی‌خواهید فرزندان پنهان‌کاری کنند، چون در این صورت حمایت شما یعنی بهترین پشتیبان و کمکی را که می‌توانند در این سال‌ها داشته باشند از دست می‌دهند! این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا پاسخ سؤال‌هایتان

را به شکل کاربردی و اجرایی بیابید. تعامل با فرزند نوجوانتان می‌تواند تبدیل به فرصتی برای یادگیری یا یادآوری معنای احترام متقابل شود و به شما در کاهش تفاوت‌های موجود بین موضوعات مورد نظر او و شما کمک کند. هنگامی که شما یاد بگیرید به جای کنترل کردن، پدر و مادری مهربان و قاطع باشید، خواهید دید که نوجوانتان چه انسان خوب و جالبی است.

نوجوان شما چگونه نسبت به مهارت‌های جدید تربیتی واکنش نشان می‌دهد؟

اگر تا به حال از درس مشت‌آهنگ برای تربیت فرزندتان استفاده کرده‌اید، از این پس او برای نصایح بازتری که در اختیارش قرار می‌دهید از شما سپاس‌گزار خواهد بود. اما این هم ممکن است که از آزادی بیشتر و حق انتخابی که به او می‌دهید برداشت اشتباه داشته باشد. در این صورت، این وظیفه شماست که به او کمک کنید تا بداند باید مسئولیت عواقب تصمیم‌گیری‌هایش را بپذیرد. این کتاب راه‌های بسیاری برای منتقل کردن موفق این پیام به شما نشان می‌دهد.

اگر بچه‌ها را لوس و نازپرورده بار آورده‌اید، نوجوان هیچانی برای شروع مسئولیت‌پذیری از خود نشان نخواهد داد. او یاد گرفته است که شما همه کارهایش را برایش انجام دهید. ممکن است نوجوان وظیفه شماست که در قبال هر کاری احساس مسئولیت بکنید. ممکن است مهارت کافی نداشته باشد، تنبلی کند و شاید حتی کمی بترسد. چه می‌شود اگر او واقعاً نتواند آنچه را باید، انجام دهد؟ چه می‌شود اگر تلاش‌هایش احمقانه به نظر آید؟ چه می‌شود اگر شخصیت مضطربی داشته باشد؟ نوجوان خواهد کوشید شما را متقاعد کند که در مقام پدر و مادر هنوز باید کارهایی را که خودش می‌تواند یاد بگیرد و انجام دهد برایش انجام دهید. وقتی او را در مقابل رفتارهای پاسخگو دانستید، آماده

خشم او باشید. اما بعد از این که عصبانیتش فروکش کرد، از مشاهده این که چگونه به راحتی مسئولیت بیشتری را می پذیرد شگفت زده خواهید شد.

آیا فراموش کرده اید که باید به خودتان توجه کنید؟

یکی از بزرگترین تغییراتی که امیدواریم با خواندن این کتاب حاصل شود آن است که به خودتان توجه کنید. اگر شما این کتاب را می خوانید، معلوم است که فکر می کنید بچه ها مهم اند، اما آیا توجه دارید که خودتان هم اهمیت دارند؟ هرچه بیشتر نیازهای خود و نوجوانتان را با هم در نظر بیاورید، سریع تر می توانید احساس بهتری نسبت به او و خودتان داشته باشید.

آیا نیازهای نوجوان شما با سایر نوجوانان یکسان است؟

در این کتاب از کلمه نوجوان به طور آزاد برای اشاره به طیف گسترده ای از افراد در این سنین استفاده شده است. همان طور که مثال ها را می خوانید، نوجوان مورد نظرتان را در ذهن خود تصور کنید. آیا به اندازه سنش رشد کرده است؟ آیا بلوغ دیررس دارد؟ بخشی از مثال ها، اقدامات و پیشنهاد های ما برای نوجوانانی مناسب است که لازم است پله های نردبان شان از هم دورتر شوند، در حالی که برخی دیگر درباره کوچک ترهایی به کار می آید که به تازگی تمرین پریدن را شروع کرده اند. آن جا که شما سازنده نردبان هستید، مهم است که با نوجوان خود تعامل داشته باشید تا فضای کافی مورد نیاز او را در اختیارش قرار دهید.

آیا پایه پای نوجوانتان حرکت می کنید؟

دقت کنید که می گوئیم پایه پای نوجوانتان حرکت کنید. برای شروع، همین جایی که هستید عالی است. اکنون باید به جای این که همه امور را خودتان رتق و فتق، مدیریت یا کنترل کنید با او هم کلام شوید و راهی بیابید تا او را

هم در روند پرورش خودش دخالت دهید. کار شما آماده کردن نوجوان برای یک زندگی مستقل است. شاید بگویید ای کاش زودتر از این، وقتی که او هنوز کوچک بود، شروع می کردید. بله، این طوری خیلی بهتر می شد، اما اگر تا حالا این کار را نکرده اید، الان دیگر وقتش رسیده است. یادتان باشد که با قدم های کوچک شروع و روی مهارت های جدید خود کار کنید؛ هر بار روی یک مهارت، تا زمانی که احساس کنید با آن ها راحت هستید. این ترتیب درمی یابید که پدر و مادر بودن خیلی ساده تر می شود. این کتاب روش کار را به شما نشان خواهد داد.

www.ketab.ir