

بانوجوان سرکش چه کنیم؟

• اگام برای حل تعارض و بازسازی روابط

تألیف

دکتر واسل بارکلی

دکتر آرتور ل. رابین

مریستین م. بنتون

ترجمه

ندا گلچین

دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی

سهیلا حسین پور دمیرچیان



کتاب ارجمند



سرشناسه: بارکلی، راسل ا، ۱۹۴۹ م. - Barkley, Russell A
عنوان و نام پدیدآور: با نوجوان سرکش چه کنیم؟: ۱۰ گام برای
حل تعارض و بازسازی روابط / نویسندگان راسل بارکلی،
آرتور. ل. رابین، کریستین. م. بتون؛ مترجمان ندا گلچین، سهیلا
حسین پور دمیرچیان.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص، قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۹۰-۷

عنوان اصلی: Your Defiant Teen: 10 Steps to Resolve:
Conflict and Rebuild Your Relationship, c 2008.

موضوع: جوانان ناسازگار -- تغییر رفتار، نافرمانی و
مقابله جویی در نوجوانان، والدین و نوجوانان، رفتار درمانی،
نوجوانی، کودکان -- سرپرستی

شناسه افزوده: رابین، آرتور ل.، Robin, Arthur L، بتون،
کریستین م.، Benton, Christine M، گلچین، ندا، - ۱۳۵۰،

مترجم، حسین پور دمیرچیان، سهیلا، - ۱۳۶۰، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ب ۱۶ ب ۹۶ / HQ

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۱۷۲۴۸

دکتر راسل، بارکلی، دکتر آرتور. ل. رابین و کریستین م. بتون
با نوجوان سرکش چه کنیم؟

۱۰ گام برای حل تعارض و بازسازی روابط

ترجمه: ندا گلچین، سهیلا حسین پور دمیرچیان

فروست: ۷۵۲

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: زهرا اسمعیل نیا

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سیمیه شکی

ناظر چاپ: سید خا شلو

چاپ و صحافی: سمرانگ

چاپ اول، مهر ماه ۱۳۹۲ - ۱۱۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۹۰-۷

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان - مصنفان و
هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این
اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند
مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۳۹۲، تهن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش. تهن ۵۱-۳۸۴۳۱۰۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۸۷۶۴۰۲۰۱

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۱۲۰۴۴۰۸۳-۱

بها: ۴۱۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

مقدمه	۷
-------	---

بخش ۱. شما و نوجوان سرکش تان

۱. سرکشی و چگونگی برخورد با آن	۱۵
۲. چگونه سرکش شات می گیرد	۳۱
۳. چه چیزی دوران نوجوانی را تحت تأثیر قرار می دهد	۴۵
۴. آیا فقط نوجوان شما این نوع خبیثیت برخوردار است؟	۵۹
۵. به کجا می رسید؟	۷۱
۶. چگونه راه چاره پیدا کنیم	۸۹

بخش ۲. ۱۰ گام برای ارتباط برقرار کردن با نوجوان تان و آینده بهتر برای نوجوان تان

۷. آماده شوید	۱۰۳
۸. گام ۱. گذراندن اوقات خوب در کنار هم را تبدیل به یک عادت مثبت کنید	۱۱۷
۹. گام ۲. یک راه جدید برای مدیریت رفتار	۱۳۱
۱۰. گام ۳. سیستم قرارداد و سیستم پاداش	۱۴۵
۱۱. گام ۴. تنبیه کردن متناسب با خطا باشد	۱۷۱
۱۲. گام ۵. موضوعات جانبی پاداش ها و مجازات ها	۱۸۷
۱۳. گام ۶. پرداختن به رفتار گستاخانه در مدرسه و کشمکش بر سر انجام تکالیف	۲۰۵
۱۴. گام ۷. به کارگیری مهارت های حل مسئله	۲۱۹
۱۵. گام ۸. یادگیری و تمرین مهارت های ارتباطی	۲۴۵
۱۶. گام ۹. پرداختن به باورها و انتظارات غیرمنطقی	۲۶۷
۱۷. گام ۱۰. هر دو با هم مهارت ها را حفظ کنید	۲۹۳
پیوست الف. نمونه کار برگ های حل مسئله	۳۰۵
پیوست ب. چگونگی یافتن یک درمانگر	۳۱۱
منابع	۳۱۳
درباره نویسندگان	۳۱۹

مقدمه

صدای کوبیده شدن در.

این صدا، علامت سرکشی نوجوان است.

شاید شما هم مرتباً این صدا را شنیده باشید وقتی پسران با داد و بیداد از در بیرون می‌روند این کارش باعث می‌شود دوباره جنگ و دعوا و مرافعه شروع شود یا شاید این موضوع را هر روز در ذهن‌تان تصور می‌کنید و ترس و دلهره دارید که مبادا دخترتان تصمیم بگیرد با سکوتی خصمانه دور خودش دیوار بکشد و در خانه روابط سردی بین شما و او به وجود آید. به هر طریق، این صدا، یک صدای وحشت‌انگیز است. مایه ترس و نگرانی است که به میدان جنگ تبدیل شده است خیلی سخت است. فکر کردن درباره این موضوع که چه اتفاق ممکن است برای پسر یا دخترتان که خارج از کنترل شما شده است سبب می‌شود تا نیمه شب بیدار بمانید و قلب‌تان به درد بیاید.

این کتاب به این موضوع می‌پردازد به چگونگی بتوانید جو مثبتی را در خانه ایجاد کنید نه اینکه محیط خانه را به مکانی تبدیل کنید که پسر یا دخترتان در آن بکوبند. در این کتاب بحث می‌شود که چگونه بتوانید نوجوان‌تان را برای پیروی از مقررات غیرقابل بحث خانه متقاعد کنید به عبارتی برای زندگی، در یک خانواده با فرهنگ و چگونه بتوانید یاد بگیرید درباره مشکلاتی که با نوجوان‌تان دارید با او صحبت کنید. این کتاب درباره کنار گذاشتن باورهای مستحکمی است که درباره یکدیگر دارید نظیر اینکه، «او عملاً مرا اذیت می‌کند»، «شما هیچ وقت نمی‌گذارید بزرگ من باشم»، انگار من یک بچه ده ساله هستم!». این کتاب پایان دادن به دعوای بی‌نتیجه است. این کتاب، مهارت‌هایی را به نوجوانان یاد خواهد داد تا بتوانند در بزرگسالی موفق باشند و آن مهارت‌ها را در تمام زندگی‌شان به کار ببرند، به عبارتی این کتاب کمک می‌کند تا جایی که ممکن است از نوجوان‌تان بشنوید «خب، چگونه این مهارت‌ها را به کار ببرم؟» به جای اینکه از او بشنوید «من نمی‌توانم».

وقتی که مراوده با نوجوان‌تان سرانجام به دعوا و مرافعه ختم می‌شود مسلماً می‌دانید که مشکلی در تعاملات شما وجود دارد. شاید اطمینان خاطر ندارید که نوجوان شما فقط دارد یک مرحله از سرکشی را می‌گذراند. اگر سناریوهای زیر در خانواده شما رخ می‌دهد، وقت آن است که وارد عمل شوید و سعی کنید بر ترس خود چیره شوید، ترسی از اینکه چیزی تغییر نخواهد کرد.

کوبین ۱۵ ساله است. همسایه‌های کوبین که نگران او بودند، به والدین کوبین گفتند که پسرشان در هفته چند بار با دوست دخترش وقت ناهار به خانه می‌آید و دیگر به مدرسه برنمی‌گردد. همسایه‌ها به خاطر صدای بلند موسیقی، سر و صداها و زیاد و خنده بلندی که از پنجره اتاق خواب کوبین شنیده بودند، فکر کرده بودند که کوبین و دوست دخترش مست کرده و رابطه جنسی دارند. همچنین، نمره‌هایش

اُفت کرده بود به حدی که در حال مردود شدن بود. اما والدین کوین فکر می‌کردند این مشکلات به این دلیل است که او در حال گذار از یک مرحله زندگی است. اما وقتی بطری‌های خالی آبجو و کاندوم‌های استفاده شده را در سطل زباله پیدا کردند، متوجه شدند که باید بیشتر نگران این مسأله باشند و سرانجام رودرروی پسرشان قرار گرفتند. دعوا و مرافعه بین آنها درگرفت و کوین قیل و قال به راه انداخت.

مادر لورن می‌گوید رفتار دختر ۱۴ ساله‌اش، آن دختر کوچک و دوست‌داشتنی‌اش، بعد از آنکه به دبیرستان رفته است کاملاً تغییر کرده است. مادر لورن این روزها به‌ندرت با او صحبت می‌کند، مگر با نیش و کنایه درباره نوع لباس پوشیدن او، یا بعد از آنکه می‌بیند دخترش با زبان خوش نیز به حرف‌های او اعتنا نمی‌کند، تند می‌کند و عاقبت بر سر هم داد می‌زنند و مسأله به دعوا می‌کشد. یک شب وقتی مادر لورن نیمه‌شب از خواب بیدار شد و دزدکی به اتاق دخترش سرک کشید، کاری که او وقتی دخترش کوچک بود انجام می‌داد، دید که دخترش دارد از طریق اینترنت با مردی از یک ایالت دیگر صحبت می‌کند. عجب بانوی بد و به دخترش گفت فوراً کامپیوتر را خاموش کند. آنها با هم جر و بحث کردند و بد و بیراه به هم گفتند. سرانجام مادر لورن از خواب پرید و به دعوا و مرافعه آنها خاتمه داد و تا سه ماه به لورن اجازه استفاده از کامپیوتر را نداد.

جینا فقط ۱۳ سال دارد و کلاس هشتم است. او سه تا از پنج درسش را افتاده است. وقتی مادرش از او می‌پرسید آیا تکالیف مدرسه‌اش را تمام داده یا نه، او وانمود می‌کرد که آنها را در مدرسه انجام داده، ولی در مدرسه جا گذاشته است. طری‌ها که معلم جینا، موضوع را به مادرش گفت. بنابراین، مادر او را از تعطیلات آخر هفته محروم کرد و در اتاقش زندانی کرد تا تکالیفی را که انجام نداده بود، تمام کند یا خود را برای امتحانات آماده کند، اما جینا به این تکالیفش را انجام دهد دزدکی به دوستانش ایمیل می‌زد، مادرش فهمید و با داد و بد و بیراه کامپیوتر را از اتاق دخترش برداشت. حالا جینا هر روز رؤیای آخر هفته را در سر دارد و کارهایش را انجام نمی‌دهد. مادر و دختر هر روز درباره مدرسه و تکالیف مدرسه با هم بحث می‌کنند.

مارک ۱۷ ساله از مدرسه فرار می‌کند، آخر هفته‌ها دیر به خانه می‌آید و شب‌ها از اتاقش بوی ماری‌جوآنا می‌آید. وقتی والدینش با او درباره این قانون‌شکنی‌ها برخورد می‌کنند، او همیشه به آنها بد و بیراه می‌گوید و آنها را تهدید به کتک می‌کند و داد و هوار راه می‌اندازد و آنها را به فرزندآزاری متهم می‌کند. با این مدرسه‌گریزی، به احتمال زیاد نمی‌تواند دیپلم بگیرد. مادرش می‌گوید نمی‌تواند او را مجبور کند که به مدرسه برود، چون اگر خودش هم او را با ماشین به مدرسه ببرد، فرار می‌کند. پدرش نیز می‌گوید اگر بخواهد او را به مدرسه ببرد دیر به سر کار می‌رسد.

فقط این بچه‌ها نیستند که در مراحل رشد به سر می‌برند یا فقط این والدین نیستند که نوجوانان‌شان را کنترل می‌کنند. والدین مارک همیشه می‌دانستند که پسر بااراده‌ای دارند. اما وقتی دیر به خانه آمدن‌هایش و بد و بیراه‌ها در کلاس هشتم شروع شد، سعی کردند جلوی تنبلی‌های پسرشان را بگیرند و کاری کنند ازاده‌اش سست نشود، روشی که والدین پدرش نیز به کار می‌بردند. با نگاهی به چند سال گذشته، متوجه شدند که این قانون‌شکنی‌ها به‌تدریج بیشتر و جدی‌تر شده است، اما نمی‌دانند وقتی پسرشان در برابر مقررات آنها مقاومت می‌کند چه بکنند. مادر لورن می‌گوید از وقتی دخترش به

دبیرستان رفته است، به ندرت با او صحبت می‌کند و کارهایی انجام می‌دهد که قبلاً دوست داشته انجام بدهد ولی نمی‌توانسته آنها را انجام دهد. والدین کوین سعی کردند هر کاری بکنند تا پسر باهوش خود را تحت کنترل دریاورند. مثلاً، محروم کردن از انجام یک سری کارها، ایجاد محدودیت آمد و شد و یا در خانه نگه داشتن کوین. اما پسرشان مقاومت می‌کند و آنها این روزها به خاطر دعوا و مرافعه‌ای که به خاطر انجام این وظایف با هم دارند به شدت احساس خستگی می‌کنند. جینا مبتلا به اختلال کم‌توجهی / بیش‌فعالی است و والدینش بعد از تشخیص این اختلال در سن ۹ سالگی‌اش سعی می‌کنند با انجام کارهایی مثل دادن پاداش، امتیاز، دارو و زمان استراحت، به او کمک کنند که درمانش را ادامه دهد. اما او حالا از درمان خودداری می‌کند و به نظر می‌رسد برایش فرقی نمی‌کند که زمان مقرر برای تماشای تلویزیون را از دست بدهد یا به خاطر خوردن پیتزا، امتیاز بگیرد. در طول اوقات استراحت، او ساکت می‌نشیند و خودخواهانه لبخند می‌زند.

نوجوانان می‌توانند به دلایل گوناگون سرکشی کنند. لازم است بدانید چه اتفاقی ممکن است رخ دهد، اگر رفتار گستاخانه نوجوانان برای مدت طولانی ادامه پیدا کند. در فصل ۱ به شما کمک می‌کنیم دریابید که آیا عوامل فیزیکی در این کار نقش دارند یا عوامل نامشخص دیگر. برنامه این کتاب شاید شامل همان شیوه‌ای باشد که شما تا به حال دنبال آن بودید. روان‌شناسان در صورت وجود یک یا چند مورد زیر به این نتیجه می‌رسند که لازم است به نوجوان کمک شود:

۱) رفتار نوجوان خیلی بدتر از نوجوانان هم سن و سالش است. آیا وقتی نوجوانان را با نوجوان فامیل، همسایه یا سایر نوجوانان قادی می‌کنید نگران می‌شوید؟ والدین، معلمان یا سایر بزرگسالانی که با نوجوان شما ارتباط داشته‌اند، نگران درباره دختر یا پسر شما چیست؟ در فصل ۱، یک سری پرسش‌نامه و سیاهه وجود دارد که می‌توانید نوجوانان را ارزیابی کنید.

۲) رفتار نوجوان باعث می‌شود برایش سخت شود کارهای مهم دهد که از او انتظار دارند. نوجوان شما ممکن است مثل کوین خیلی باهوش باشد، اما نمی‌تواند تمرکز خوبی بگیرد و روابط دوستانه و خانوادگی مثبتی برقرار کند. شاید نوجوان شما نمی‌تواند مراقب خودش باشد یا نمی‌تواند بدون نظارت دائم بزرگسال از مقررات پیروی کند.

۳) رفتار نوجوان به آسیب یا درماندگی هیجانی زیادی می‌انجامد. احساس زردگی هم در شما و هم در نوجوان دیده می‌شود. مسئله این است که اگر شما و یا نوجوان سرکشی شما به علت رفتار نوجوانان از اضطراب، افسردگی یا تلخ‌کامی مزمن رنج می‌برید، باید اقداماتی انجام دهید.

این سه عامل فوق سبب می‌شود که رفتارهایی نظیر موارد زیر را در نوجوانان تجربه کنید: مثلاً نوجوان شما با هر چیزی که می‌گویید بحث می‌کند، پیوسته قانون‌شکنی می‌کند یا قوانین را نادیده می‌گیرد. شاید مرتباً شب‌ها بیدار بمانید، و وقتی دوباره پسران دیر به خانه می‌آید، بین حالت ترس و خشم باشید. شاید متوجه شوید نمره‌های دخترتان افت کرده است، اما وقتی حقیقت را از او می‌پرسید و او ادعا می‌کند تکلیفی ندارد دوباره به جایی نمی‌رسید. شاید ببینید نوجوانان قانون‌شکنی می‌کند و به خودتان بگویید آیا او ادا و اطوار درمی‌آورد. یا شاید از دعوا و مرافعه‌های هرروزه خسته هستید بر سر

مسایلی مثل لباسی که نوجوانان می‌پوشد، چطور با شما صحبت می‌کند، مسئولیت‌هایی که انجام نمی‌دهد، میز غذا را که ترک می‌کند یا سرگرم دوستانش است. مشکل شما چه کوچک باشد چه بزرگ، دائمی باشد یا گهگاه، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند. این کتاب می‌تواند هم در صورتی که سرکشی نوجوانان مدت‌ها است که ادامه دارد و یا در صورتی که سرکشی او تازه شروع شده است به شما کمک کند. اگر نوجوان دارید یا کودکی که هنوز به سن نوجوانی نرسیده است و می‌خواهید بدانید چطور جلوی مشکلات دوران نوجوانی را بگیرید، این کتاب می‌تواند کارآمد باشد.

برنامه این کتاب شامل ۱۰ گام است که می‌تواند به شما در بازسازی روابط مثبت بین خود و نوجوانان کمک کند و تعارض والد نوجوان را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. با تغییر شیوه‌های مهارگری و نظارت‌گری شما در مورد انجام تکالیف مدرسه، عملکرد تحصیلی نوجوانان می‌تواند بهبود پیدا کند. قول نمی‌دهیم که این کتاب بتواند همه علائم و نشانه‌های سرکشی را از بین ببرد یا اینکه برای همه نوجوانان کارساز واقع شود، اما اگر این برنامه را ادامه دهید، می‌توانید انتظار داشته باشید که روابط میان شما نسبت به گذشته بهتر شود.

اگر نوجوان شما از زمان که کی سرکش بوده و شما ۸ گام کتاب کودک سرکش^۱ را اجرا کرده‌اید، برخی از برنامه‌های این کتاب با برنامه‌های آن مشابه خواهند بود. برخی اصول شبیه هستند، از اهمیت دادن و توجه مثبت به پسر یا دختر تا گرفته تا سودمندی (اثربخشی) روش‌های پاداش‌دهی. اما طبیعتاً تفاوت‌هایی نیز وجود دارد. از این گذشته، پسر یا دختر شما دیگر بچه نیست و نمی‌توان انتظار داشت، که مثل یک بچه رفتار کند و نباید با او مثل یک بچه رفتار شود. این برنامه قرار نیست شیوه مهارگری‌ای را که در زمان ۷ یا ۸ سالگی فرزندتان داشتید بازسازی کند. در این برنامه یاد می‌گیرید چگونه اقتداری را که در خور شما است، به دست آورید و آن را حفظ کنید و در عین حال از مسئله رشد و بلوغ نوجوانان نیز غافل نشوید و برای آن احترام قائل شوید. این یعنی گفتگوهای بیشتر والد - نوجوان و سلطه‌گری و قانون‌گذاری کمتر والد و افزایش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله در تعامل هایتان. با به کارگیری این برنامه، نوجوان شما دیگر در محیط خانه، خودکامه نیست و در عین حال مهارت‌های ارزشمندی را کسب خواهد کرد که برای دوران بزرگسالی او مفید است.

می‌دانیم این رویکرد برای خیلی از خانواده‌ها مفید خواهد شد. دونا از ما (دکتر بارکلی و دکتر رابین) روان‌شناسان بالینی هستیم که سال‌ها به درمان بالینی کودکان و نوجوانان مبتلا به سرکشی و اختلال ADHD پرداخته‌ایم. هر دوی ما پژوهش‌های متعددی انجام داده‌ایم و مطالعات گسترده‌ای درباره این دو اختلال انجام داده‌ایم و درباره اثربخشی برنامه‌های درمانی برای رفع مشکلات فردی و خانوادگی این اختلالات، آزمایشات بسیاری انجام داده‌ایم (برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت دکتر بارکلی، russellbarkley.org مراجعه کنید).

خصوصاً دکتر بارکلی، راهکارهایی برای مدیریت رفتار کودکان و نوجوانان ارائه داده است، از جمله تأکید بر مهارت‌های فرزندپروری مثبت والدین، استفاده از روش‌های پاداش و امتیازدهی و سایر

روش‌های محرک برای ترغیب رفتار اجتماعی در خور و شایسته و نیز گنجاندن شکل‌های خفیف انضباطی برای از بین بردن رفتار گستاخانه. این برنامه‌های درمانی بر برنامه‌های دکتر کنستانس هانف مبنی بودند و توسط ایشان در دانشگاه علوم بهداشتی ارگان در پرتلند تدریس می‌شوند. این کار بعدها برای آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله و اثربخشی آنها با برنامه دکتر رابین ترکیب شد و به‌عنوان یک بسته کامل درمانی تحت دو بورس مالی توسط دولت فدرال برای نوجوانان سرکش و خانواده‌هایشان مورد مطالعه قرار گرفت. از این گذشته، ما بیش از ۶۰ سال در پژوهش و درمان بالینی کودکان و نوجوانان سرکش تجربه داریم. صمیمانه امید داریم شما و پسر یا دختر نوجوان شما از تجربیات ما کمال استفاده را ببرید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

این کتاب به ر بخش تقسیم می‌شود. بخش اول کمک می‌کند به سرکشی نوجوانان نگاه دقیق‌تری بیاندازید، یعنی آنچه واقعاً اتفاق می‌افتد و عواملی که در ایجاد تعارض والد - نوجوان نقش دارند. این شناخت به تنها به شما کمک می‌کند که بتوانید تغییر ایجاد کنید و سرکشی را کاهش دهید یا حداقل احساس همدلی بیشتری با نوجوانان که برایتان مایه دردسر شده است، داشته باشید و به شما امید می‌دهد که اوضاع آشفت خان می‌اند بهتر شود.

با یادگیری مطالبی درباره خود، نوجوانان و چالش‌هایی که سبب بروز تعارض بین شما می‌شود، سبب می‌شوند که بخش دوم کتاب را بران سودمند شود. با ۱۰ گام آشنا خواهید شد که این مراحل به شما کمک می‌کند بتوانید کارهایی را به آرامی مکن قلمداد می‌کنید، انجام دهید: برگرداندن کنترل‌تان روی رفتار نوجوانان و به روشی که به نوجوانان بحال بالغ شدن دهید تا به تدریج بتوانند استقلالی را که می‌خواهند، به دست آورند.

ما قاطعانه توصیه می‌کنیم که بخش اول را قبل از شروع برنامه مطالعه کنید. مطالبی که در بخش اول یاد می‌گیرید، شامل مقدماتی است که موفقیت شما در برنامه را افزایش می‌دهد. همچنین، در این بخش با خانواده‌هایی آشنا می‌شوید که شبیه خانواده خودتان هستند و زاموش نمی‌کنید که در این کشمکش، تنها نیستید و راه‌های مفید و سازنده‌ای یاد خواهید گرفت.

اگر تصمیم بگیرید، بخش دوم کتاب را دنبال کنید باید ۴ تا ۶ ماه برای آن وقت بگذارید. ما معمولاً در کار با والدین ۲ هفته برای هر گام وقت می‌دهیم تا درس‌ها و راهکارهای هر گام قبل از ورود به گام بعدی کاملاً ثبت شوند. امکان دارد بتوانید سریع‌تر پیش بروید، به‌طوری که می‌توانید بگویید با استفاده از مهارت‌های جدید و تغییرات در روند کلی تعامل‌های خانه چقدر به آرامش رسیده‌اید. به خودتان یادآور شوید که در قبال زمانی که صرف می‌کنید قرار است، چه چیزی به دست آورید: نه تنها می‌توانید روابط بین خود و نوجوانان را بهبود ببخشید، بلکه می‌توانید دختر یا پسر نوجوانان را به سمت بزرگسالی شکل دهید و قرار است او را با اعتماد به نفس و غرور وارد دنیای بزرگسالی کنید.