

به نام هستی بخش

راهنمای جامع، کاربردی و ساده
چگونگی رفتار با نوجوان

چگونه با نوجوانم، رفتار کنم؟

نوجوانی، سرپیش زندگی

نویسنده:

محسن محمودوند



انتشارات ما و شما

معرفی کتاب

هنوز چند ماهی از نوشتن کتاب راهنمای علمی، کاربردی و ساده والدین در درمان لجبازی و برخی مشکلات شایع کودکان نمی گذشت که بلافاصله بنا بر قول و تعهد داده شده به مخاطبین مبنی بر نوشته شدن کتب دیگری در زمینه مشکلات کودکان، مشغول نوشتن دیگر کتب مرتبط با مشکلات کودکان شدم. اما بنا بر دلایل قانع کننده ای که به آنها اشاره خواهم کرد؛ تغییر عقیده دادم و به نوعی بد قولی نموده و نوشتن مجموعه کتب کودکان را موقتاً کنار گذاشتم و نوشتن این کتاب را در اولویت قرار دادم. امیدوارم دلایلی که به آن اشاره خواهد شد؛ توجیه کننده این بد قولی را تغییر باشد.

بی شک نخستین عامل را میتوان در شروع نوشتن، نیاز مبرم و ضروری والدینی بود که دارای فرزند نوجوان هستند و یا فرزندشان در آستانه نوجوانی قرار دارد. نیاز این دسته از والدین به داشتن کتابی علمی، کاربردی و ساده برای رفتار با نوجوان باشد. نوشتن این کتاب را زودتر از آن چه که می پنداشتم آغاز کنم برای پر تلاطم نوجوانی و بلوغ که به اذعان بسیاری از والدین و متخصصان، پیچیده ترین و سخت ترین دوره رشدی فرزندان می باشد؛ نیاز به داشتن آگاهی را در والدین دارای فرزند نوجوان نسبت به والدین دارای کودک، در چندان کرده است. این نیاز زمانی ضروری تر و ملموس تر می شود که والدین علاوه بر مواجهه با نوجوانی پیچیده و دگرگون شده، همزمان نیز با جامعه ای مواجه هستند که نسبت به گذشته، پیچیده تر می باشد و هر

روز شاهد خبرهای ناگوار و نگران کننده ای از آسیب های اجتماعی و خطرات در کمین نوجوان می باشند.

متأسفانه با وجود تلاش هایی که نویسندگان و مترجمان برای پاسخ گویی به نگرانی ها و نیازهای والدین انجام داده اند؛ اما کتب موجود، آنچنان که باید نتوانسته اند به نیازهای مبرم والدین و جامعه پاسخ دهند.

پرداختن به مباحث نظری و کلی؛ اکتفا نمودن به معرفی دوره بلوغ و تغییرات آن؛ به ندرت توصیه کلی و مبهم در زمینه رفتار با نوجوان که بیشتر جنبه تزیینی دارد، تا راه حل؛ قدیمی بودن بسیاری از کتب که متناسب با جامعه امروز نیستند؛ فاصله فرهنگی گاه بسیار زیاد کتب ترجمه شده با فرهنگ جامعه از جمله ضعف ها و کاستی های کتب موجود در مورد نوجوان می باشد.

عامل و انگیزه بعدی برای اوجویت قرار دادن نگارش این کتاب، درخواست و تاکید آقای ساداتیان مسئول انتشارات ما و شما، مبنی بر نوشتن کتابی جامع و کامل و البته کاربردی برای پاسخ گویی به سیل عظیم درخواست های والدین به کتابی در زمینه نوجوانی بود که باعث شد در نوشتن هر چه سریع تر این کتاب، مصمم تر از قبل شوم.

یکی از اهداف اصلی کتابی که در دست دارید این است که ضمن استفاده از نقاط قوت کتب موجود، برخی از نقاط ضعفی که به آنها اشاره شد را بر طرف نماید.

در راستای جبران ضعف غیر کاربردی بودن بیشتر کتب موجود، تلاش شده است میان مباحث نظری و عملی، پیوندی عمیق، ایجاد شود و اصول روانشناسی تا حد ممکن به صورت کاربردی و در قالب مهارت و توصیه، بیان شود و تنها به مباحث نظری اکتفا نگردد. لذا نویسنده

تلاش دارد تا تجارب پانزده ساله ارتباط با نوجوانان را که ناشی از حرفه معلمی و مشاوره است و نیز صدها جلسه آموزش خانواده و کارگاه را به صورت کاملاً کاربردی و عملی به مخاطب انتقال دهد.

همچنین تلاش شده است تا مباحث علمی و نظری به زبانی بسیار ساده و قابل فهم ارائه شوند تا افراد با حداقل سواد خواندن و نوشتن نیز بتوانند به راحتی مطالب را درک و در ارتباط با نوجوان به کار ببرند.

در جهت جبران ضعف عدم همخوانی فرهنگی برخی از کتب ترجمه شده با جامعه ای که در آن زندگی می کنیم؛ تلاش نمودم که کتاب تا حد امکان با چارچوب های فرهنگی جامعه، همخوانی داشته باشد و در عین حال نیز سعی نمودم به دلیل نیاز به داشتن نگاهی متفاوت و انعطاف پذیر به مسائل نوجوانان امروز، گاهی فراتر از چارچوب ذهنی خشک و انعطاف ناپذیر برخی از افراد، قدم بردارم و صد البته در این مسیر، تعادل لازم را نیز حفظ کنم.

هر چند این ادعا که کتاب به همه مسائل مربوط به دوره نوجوانی به صورت کامل خواهد پرداخت، یک ادعای گزاف است؛ اما در جهت بر طرف نمودن نگاه جزئی و مختصر برخی از کتب موجود، تلاش شده است تا حد امکان به بیشتر مسائل و مشکلات دوره نوجوانی پرداخته شود تا کمتر سوالی در ذهن مخاطب بدون پاسخ بماند. حتی اگر چنین تلاش کمال گرایانه ای منجر به افزایش تعداد صفحات کتاب شود.

یکی دیگر از اهداف اصلی این کتاب این است که در کنار بر طرف نمودن نقاط ضعف کتب موجود، قدمی فراتر نهاده و به مخاطبین خود به جای دادن ماهی، ماهیگیری را بیاموزد.

بی شک، کتاب موفق کتابی نیست که تنها به چند سوال مخاطب پاسخ دهد؛ بلکه کتابی است که ضمن ایجاد سوال در ذهن مخاطب خود،

مهارت و توانایی پاسخ گویی به سوالات موجود و احتمالی آینده را نیز برای مخاطب فراهم سازد. لذا بعد از مطالعه کامل این کتاب، قادر خواهید بود که با استفاده از مطالب و مهارت های موجود در آن، دیگر مسائل و مشکلات احتمالی نوجوان که شاید در این کتاب به آنها اشاره نشده است را نیز به شکل صحیحی مدیریت نمایید.

در راستای دست یابی به چنین اهدافی، این کتاب از پنج بخش تشکیل شده است. بخش نخست کتاب، مقدمه ای است مشتمل بر چند سوال اساسی و الفبا صبح و خودمانی با والدین، که پاسخ گویی به آنها موجب شکل گیری نگرش متفاوت به تربیت فرزند و ایجاد انگیزه برای مطالعه کتاب می شود.

نوجوانی و بلوغ، عنوان بخش دوم می باشد که به طور کامل، به بلوغ و تغییرات مرتبط با آن می پردازد و تربیت جنسی نوجوان نیز در این بخش قرار داده شده است.

بخش سوم کتاب به مرور ابزارهای ناآشنا در رفتار با نوجوان می پردازد و قصد دارد مخاطب را متوجه این امر سازد که چه کاری را نباید در رفتار با نوجوان انجام داد. بخش چهارم، مهم ترین و سخت ترین بخش کتاب می باشد که به اصول اساسی رفتار با نوجوان و نیز مهارت ها و ابزارهای کارآمد تربیتی چون برقراری ارتباط، گوش دادن، نادیده گرفتن و سایر مهارت ها خواهد پرداخت.

بخش پنجم و پایانی کتاب نیز به برخی از مسائل و مشکلات رایج در نوجوانی چون شلختگی و بی مسئولیتی، ارتباط با جنس مخالف، پیشگیری از اعتیاد می پردازد و به مخاطب می آموزد که چگونه با استفاده از اصول مهارت های بخش چهارم، این مسائل و مشکلات را مدیریت نماید.

اکیدا توصیه می شود که بر اساس ترتیب و نظم موجود کتاب پیش بروید و هرگز به سراغ یک بخش خاص قبل از مطالعه بخش های قبلی نروید؛ زیرا مطالب با نظم و پیوستگی خاص و هدفمندی در بخش های مختلف مطرح شده اند که تفکیک آنها از هم و مطالعه پراکنده آنها، چندان مفید نخواهد بود. به خصوص باید بر وسوسه مراجعه فوری به بخش پنجم خودداری نمایید و بدانید که اگر بخش های قبلی را مطالعه و تمرین نکنید، با نفع؛ مطالعه بخش پنجم فایده ای نخواهد داشت.

مطالب اصل این کتاب والدین هستند؛ اما افرادی چون معلمان، مددکاران مشاوران و روانشناسان و هر شخصی که با کودک و نوجوان در ارتباط می باشد نیز می توانند از این کتاب بهره ببرند.

اکیدا توصیه می کنم برای نتیجه گیری بهتر، والدین با هم کتاب را مطالعه نمایند و بعد از مطالعه در قسمت حتی به بحث و تبادل نظر در مورد آن بپردازند. اگر بنا بر دلیلی نمی از آنها نتوانست یا نخواست کتاب را مطالعه کند؛ والد دیگر بعد از مطالعه هر بخش، مطالب کتاب را با همسر خود مطرح سازد تا هر دو همواره همانک عمل نمایند.

البته هرگز نباید انتقال مطالب به همسر به شایستگی و قضاوت گونه باشد و با استناد به مطالب کتاب، انگشت اتهام خود را به سوی همسران دراز کنید؛ چرا که چنین کاری موجب تخریب همکاری وی خواهد شود.

مسئله این کتاب نیز عاری از خطا و نقص نیست؛ لذا نویسنده کتاب با آغوش باز پذیرای نظرات شما خوانندگان ارجمند خواهد بود و پیشاپیش از تک تک کسانی که نظرات خود را در مورد کتاب با بنده مطرح خواهند کرد، تشکر می نمایم.

بارها در کارگاه‌ها اشاره کرده‌ام که آموزش امری دو طرفه است و قطعاً من به عنوان مشاور وقتی در حال آموزش دادن به والدین هستم؛ متقابلاً درس‌های زیادی را از آنها یاد می‌گیرم. لذا از تک‌تک والدین بزرگوار حاضر در کارگاه‌های نوجوانی سرپیچ زندگی از جمله والدین مدرسه غیرانتفاعی دکتر هشتروندی شهر تهران تشکر می‌کنم که تجارب سخاوت‌آمیز خود را در اختیار من و سایر والدین قرار دادند و حتی زحمات مطالعه و کتاب را پذیرفتند. در پایان هم از زحمات همکار بزرگوار دکتر خانم دکتر فتانه میرزایی بابت ویراستاری ادبی کتاب، کمال تشکر و سپاس را دارم.

محسن محمودوند

تابستان ۱۳۹۸

فهرست

❖ بخش اول : والدگری امروزی

- چگونه پدر و مادر شدیم ؟ ۱۷
- منابع والدگری شما چیست ؟ ۲۱
- نوزادانی شما چگونه گذشت ؟ ۲۶

❖ بخش دوم : نوجوان و بلوغ

- فصل اول : بلوغ ۳۲
- جریانات فکری در مورد بلوغ ۳۲
- بلوغ، تولدی مجدد ۳۳
- چرا بلوغ اتفاق می افتد؟ ۳۶
- سن بلوغ ۳۸
- سن تکلیف ۳۹
- عوامل تاثیرگذار بر سن بلوغ ۳۹
- بلوغ زود رس ۴۱
- بلوغ دیر رس ۴۲
- فصل دوم : تغییرات جسمی و جنسی بلوغ ۴۹
- فصل سوم : تربیت جنسی نوجوان ۵۷
- مسئولیت تربیت جنسی با چه کسی است ؟ ۵۸

- اصول تربیت جنسی ۵۹
- خودارضایی ۶۸
- فصل چهارم : تغییرات روانی بلوغ ۸۲
- استقلال طلبی ۸۳
- فاصله گرفتن از والدین ۸۹
- نیاز به سر حیم خصوصی ۹۰
- گرایش به مسال و دوستان ۹۱
- مسئله ساز شدن اصله با قاتی ۹۶
- نوسان شدید هیجان ۹۷
- توجه و تمرکز شدید بر نهد ۹۹
- گرایش به رفتارهای پر خطر ۱۰۲
- رشد تفکر انتزاعی ۱۰۴
- پر حرفی ۱۰۸
- قریحه شعر گوئی ۱۰۸
- کاهش توان یادگیری زبان دوم ۱۰۹
- تغییر دستورات زبانی ۱۰۹
- برخی تغییرات دیگر ۱۱۰
- فصل پنجم : تغییرات والدین در دوران بلوغ نوجوان ۱۱۳
- کاهش توانایی ۱۱۳
- بحران چهل سالگی ۱۱۴
- ارتجاعی شدن ۱۱۵

- مشغله و گرفتاری ۱۱۵
- مراقبت دوسویه ۱۱۶

❖ بخش سوم : ابزارهای ناکارآمد رفتار با نوجوان

فصل ششم : ابزارهای ناکارآمد ۱۲۳

- برجسب ۱۲۳
- پیش گوی منفی ۱۲۴
- نصیحت کردن ۱۲۵
- توبیخ و سرزنش ۱۲۵
- برانگیختن حس دلسوزی ۱۲۶
- منت گذاشتن ۱۲۸
- مقایسه کردن ۱۳۰
- قهرکردن طولانی ۱۳۱
- رشوه و باج دادن ۱۳۳
- تهدید کردن ۱۳۴
- توهین کردن ۱۳۶
- تنبیه جسمانی ۱۳۷

فصل هفتم : ابزارهای ناکارآمد، سموم رابطه ۱۳۹

- رابطه، کلید اصلی رفتار با نوجوان ۱۴۰
- والدین، مسئولین برج مراقبت ۱۴۳

- چالش های والدین ۱۴۷

❖ بخش چهارم: اصول و ابزارهای کارآمد رفتار با نوجوان

فصل هشتم: اصول اساسی رفتار با نوجوان ۱۵۵

- اصل سلامت نسبی روان والدین ۱۵۵
- اصل حمایت نوجوانی از زندگی مشترک ۱۵۷
- اصل هماهنگی ۱۵۸
- اصل الگوبرداری ۱۶۳
- اصل احترام به تفاوت های فردی ۱۶۴

فصل نهم: مهارت های رفتار با نوجوان ۱۶۶

- مهارت توجه و حفظ ارتباط ۱۶۸
- مهارت گوش دادن ۱۸۲
- مهارت نادیده گرفتن ۱۹۴
- مهارت ارسال پیام من ۲۰۱
- مهارت دستور دادن ۲۰۷
- مهارت تنبیه کردن ۲۱۲
- مهارت تشویق کردن ۲۲۱
- مهارت حل مسئله ۲۳۳
- مهارت بستن قرارداد ۲۴۰

❖ بخش پنجم : برخی از مشکلات شایع نوجوان

فصل دهم : عدم مسئولیت پذیری	۲۵۸
فصل یازدهم : نوجوان و ارتباط با غیرهمجنس	۲۶۵
فصل دوازدهم : نوجوان و اعتیاد	۲۷۷
منابع	۳۰۲

www.ketab.ir