

والدین و نوجوانان

«چگونه با نوجوانان کنار بیاییم»

موزش روشمند پدران و مادرانی که می‌خواهند والدینی کارآمد برای
نوجوانانشان باشند

نویسندگان

دان دینک - پدر - دکتر دی. مکی

جویس. ال. مکی - مادر - دینک میر (پسر)

ترجمه: مجید رئیس

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۳

والدین و نوجوانان چگونه با نوجوانان درگیر می‌شوند؟ آموزش روشمند پدران و مادرانی که می‌خواهند والدینی کارآمد برای نوجوانانشان باشند / دینک میسر [و دیگران]؛ ترجمه مجید رئیس‌دانا؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران، انتشارات رشد، ۱۳۹۳. مشخصات فیزیکی: ۲۷۸ ص.؛ مصور، جداول، نمودار. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۰۰۵-۰ وضعیت فهرست نویسی: ندارد.

یادداشت: مؤلفین دان دینک میسر، گری دی، مک کی، جویس آل مک کی، دینک میسر.

یادداشت: عنوان اصلی: Parenting teenagers: systematic training for effective

parenting of teenagers

یادداشت: نمایه. موضوع: رفتار والدین - ایالات متحده

موضوع: نوجوانان - ایالات متحده - روابط خانوادگی. موضوع: والدین و نوجوانان - ایالات متحده

موضوع: نوجوانان - ایالات متحده - روان‌شناسی شناسه افزوده: دینک مایر، دان سی. ۱۳۹۳ - م.

شناسه افزوده: Dinkmeyer, Don C. شناسه افزوده: رئیس‌دانا، مجید، ۱۳۲۳ - م. مترجم.

شناسه افزوده: انتشارات رشد رده‌بندی کنگره: ۲۱۳۹۳ و H۷۵۵/۸۱

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱۲۵ شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۳۵۷۶۰

والدین و نوجوانان

«چگونه با نوجوانان کنار بیاییم»

نویسندگان

دکتر دینک میر (پدر) - گری. دی. مک کی
جویس. دی. مک کی - دان دینک میر (پسر)

ترجمه: دکتر رئیس دانا

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۳۹۳ - شش ماهه ۲۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: چاپخانه فرداد



مرکز نشر و پخش کتابهای روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، بین خ دانشگاه و خ «بوریحان»

شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: خیابان انقلاب، روبروی در اصلی دانشگاه، شماره ۱۲۳۲، تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶

دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

تقدیم

به روح با صلابت پدرم، و روح مهربان مادرم

و

به کلیه والدین و مربیان آموزش‌های روشمند (برای تربیت

والدین که آمد) و به زُلف دریکورز که معلم، دوست و مایه امید

و الهام می‌ت.

ما به هم به تعهد و مشکلاتمان مواجه می‌شویم: آموزش

دیدن والدین حق را نمان است

فهرست مطالب

۱۹	مقدمه
۲۵	مقدمه نویسنده
۲۹	فصل اول: خودتان را چگونه بشناسید
۳۱	نه، خیلی دیر نشده
۳۱	مهارت‌های فرزندپروری یادگرفته‌اند
۳۲	چالش‌های فرزندپروری
۳۲	کدام شیوه‌ی فرزندپروری کمک می‌کند به هدف‌ها دست یابیم
۳۳	دستور دادن
۳۳	نوجوانان از این شیوه چه می‌آموزند؟
۳۴	تسلیم شدن
۳۴	نوجوانان چه یاد می‌گیرند؟
۳۶	حق انتخاب دادن
۳۶	اهمیت احترام گذاشتن
۳۹	نوجوانان باید تصمیم‌گیری را یاد بگیرند
۴۰	نوجوانان چه یاد می‌گیرند؟
۴۱	نوجوانی زمان تغییر است

- ۴۱ سردرگمی ها، مشکلات و امکانات نوجوانان.
- ۴۲ نقش جدیدی برای والدین
- ۴۲ دشواری های برقراری تعادل
- ۴۵ چرا دوستان این قدر اهمیت دارند؟
- ۴۶ شکل مربوط به کیست؟
- ۴۸ چرا نوجوانان بد رفتاری می کنند؟
- ۴۹ هدف نوجوانان بد رفتاری
- ۴۹ تشخيص رفتار نوجوان
- ۵۰ جلب توجه
- ۵۱ قدرت طلبی
- ۵۲ انتقام جویی
- ۵۳ تظاهر به بی کفایتی
- ۵۴ ترکیب هدف ها
- ۵۵ آن روی سکه: باورهای مثبت
- ۵۶ چگونه رابطه ی بهتری با نوجوانم ایجاد کنم؟
- ۵۶ اوقات خوش داشتن
- ۵۸ تشویق کردن
- ۵۹ ابراز عشق
- ۵۹ شما اولین گام را برداشتید.
- ۶۰ تمرین های این هفته.
- ۶۱ فقط برای شما
- ۶۱ فشارهای روحی و ناراحتی ها را به آرامی سپری کنید
- ۶۲ نکاتی که باید به خاطر سپرد
- ۶۴ نمودار ۱: تشخیص هدف نوجوانان از بد رفتاری

فصل دوم: نحوه‌ی پاسخ به نوجوانان را تغییر دهید	۶۵
وقتی نوجوانم بدرفتاری می‌کند، چه می‌توانم بکنم؟	۶۵
جلب توجه	۶۶
آنچه گذشت	۶۷
در چه کار دیگری می‌توانست انجام دهد؟	۶۷
قدرت‌طلبی	۶۸
آنچه گذشت	۶۸
پدر چه کار دیگری می‌توانست انجام دهد؟	۶۹
انتقام‌جویی	۷۰
آنچه گذشت	۷۱
مادر چه کار دیگری می‌توانست انجام دهد؟	۷۱
تظاهر به بی‌کفایتی	۷۲
آنچه گذشت	۷۲
پدر چه کارهای دیگری می‌توانست انجام دهد؟	۷۲
چرا نوجوانان ناامید می‌شوند؟	۷۴
باورهای اشتباه نوجوانان	۷۴
باورها از کجا می‌آیند؟	۷۵
آنچه در خانواده مهم است	۷۶
جایگاه نوجوان در خانواده	۷۶
تک‌فرزند	۷۷
بزرگ‌ترین فرزند	۷۹
فرزند دوم	۷۹
فرزند وسطی	۸۰
کوچک‌ترین فرزند	۸۰

- ۸۰ نوجوان چه می بیند؟
- ۸۱ جایگاه تغییر می کند
- ۸۲ آنچه والدین می گویند و آنچه می کنند
- ۸۲ درباره ی ارزش هایتان صحبت کنید
- ۸۳ آن شور که دلتان می خواهد رفتار کند با او رفتار کنید
- ۸۴ احساسات از کجا سرچشمه می گیرند؟
- ۸۴ احساسات از باورها ناشی می شوند
- ۸۵ احساسات شور ما را بیان می کند
- ۸۶ احساسات از تجربه ی ما می کند
- ۸۷ چگونه می توانم شنونده ی بی باشم؟
- ۸۷ به احساسات نوجوانان گوش کنید
- ۸۷ چگونه به احساسات نوجوانان گوش کنیم
- ۸۹ احساسات هم دیگر را بفهمید
- ۸۹ واژه هایی برای بیان «خوشحالی»
- ۹۰ واژه هایی برای بیان «ناراحتی»
- ۹۰ نکاتی که باید به خاطر سپرد
- ۹۴ شما گام دیگری برداشتید
- ۹۴ تمرین های این هفته
- ۹۶ فقط برای شما
- ۹۶ نوع صحبت با خویش را تغییر دهید
- ۹۷ نکاتی که باید به خاطر سپرد
- ۹۸ نمودار ۲: هدف نوجوانان از بدرفتاری
- ۱۰۱ فصل سوم: احترام گذاشتن و تشویق کردن
- ۱۰۱ چگونه صحبت کنم که نوجوانم گوش کند؟

- محترمانه صحبت کنید..... ۱۰۲
- پیام - من سه بخش دارد ۱۰۲
- پیام - تو نوجوانان را سرکوب می‌کند..... ۱۰۳
- نوجوانان چگونه پاسخ می‌دهند؟ ۱۰۳
- پیام - من احترام را نشان می‌دهد..... ۱۰۳
- نوجوانان چگونه پاسخ می‌دهند؟ ۱۰۴
- درباره‌ی واتی فکر کنید..... ۱۰۵
- «مواظب حساب خشم خود باشید»..... ۱۰۶
- وقتی بیش از حد می‌انجام، چه باید بکنم؟..... ۱۰۷
- آماده‌ی گوش‌کردن ۱۰۷
- پیام - من دوستانه هم ۱۰۹
- چگونه می‌توانم به نوجوانم عزت نفس بدهم؟..... ۱۰۹
- تشویق یعنی چه؟..... ۱۰۹
- چگونه می‌توانم به نوجوانم دلگرمی (شهرت) بدهم..... ۱۱۰
- نوجوانان را دوست دارید و قبول داشته باشید..... ۱۱۰
- به تلاش‌های نوجوانان توجه کنید..... ۱۱۲
- قدر نوجوانان را بدانید..... ۱۱۳
- نوجوانان را باور کنید..... ۱۱۴
- سخنی درباره‌ی اعتماد..... ۱۱۵
- تفاوت تشویق و تمجید؟..... ۱۱۷
- تمجید نوعی جایزه است..... ۱۱۷
- تمجید چه چیز به نوجوانان می‌آموزد؟..... ۱۱۷
- تشویق هدیه است..... ۱۱۸
- تشویق چه چیز به نوجوانان می‌آموزد؟..... ۱۱۸

- ۱۱۹ واژه‌ها در تمجید حاکی از قضاوت است.
- ۱۱۹ واژه‌ها در تشویق نشان‌دهنده‌ی توجه است.
- ۱۱۹ تشویق یا تمجید؟
- ۱۲۰ زبان تشویق.
- ۱۲۱ کتبی احتیاطی.
- ۱۲۱ آیا راه‌های دیگری هم برای تشویق وجود دارد؟
- ۱۲۲ اعصاب و حرکت خود تشویق‌کننده باشید.
- ۱۲۳ احترام گذاشتن به دیگران را آموزش دهید.
- ۱۲۴ خودتان را تشویق کنید.
- ۱۲۴ فراموش نکنید که نوجوانان شما، خود شما نیست.
- ۱۲۴ هدف‌های واقعی در هر بزرگسالی.
- ۱۲۵ تا آنجا که می‌توانید سلامت خود را حفظ کنید.
- ۱۲۶ با خودتان شکیباً باشید.
- ۱۲۷ شما گام دیگری برداشتید.
- ۱۲۷ تمرین‌های این هفته.
- ۱۲۸ فقط برای شما.
- ۱۲۸ شوخ‌طبعی مفید است.
- ۱۲۹ نکاتی که باید به خاطر سپرد.
- ۱۳۱ نمودار ۳: زبان تشویق.
- ۱۳۱ شهامت پذیرش ناکامل بودن.
- ۱۳۵ فصل چهارم: تشویق به همکاری و حل مشکلات.
- ۱۳۶ چگونه مشکلات را حل و فصل کنم؟
- ۱۳۶ گاهی مشکل مربوط به نوجوان است.

پدر چه می تواند بکند؟	۱۳۷
مادر چه می تواند بکند؟	۱۳۷
گاهی مشکل مربوط به والدین است.	۱۳۸
مادر چه کار می تواند بکند؟	۱۳۹
ناهنجاری مشکل مربوط به والدین و نوجوان با هم است.	۱۳۹
پدر و مادر چه می توانند بکنند؟	۱۴۰
مسئله حل می شود؟	۱۴۱
مادر چه می تواند بکند؟	۱۴۱
من و نوجوانم، چگونه می توانیم مشکلات را با هم حل کنیم؟	۱۴۲
«آن را به بحث بگذار»	۱۴۳
پنج مرحله برای جست و جوی راه های دیگر	۱۴۳
پرسش های باز مطرح کنید	۱۴۴
جست و جوی راه های دیگر: دو مثال	۱۴۶
وقتی صحبت کردن دشوار می شود	۱۵۱
نشست های خانوادگی و تأثیر مثبت آن بر رابطه ی بین نوجوانان	۱۵۴
راهنمایی هایی در مورد نشست خانوادگی	۱۵۵
نشست های خانوادگی برای انواع خانواده ها کارایی دارد.	۱۵۹
شما گام دیگری برداشتید	۱۶۲
تمرین های این هفته	۱۶۳
فقط برای شما	۱۶۴
نگاه متفاوت داشتن	۱۶۳
نکاتی که باید به خاطر سپرد	۱۶۴
نمودار ۴: جست و جوی راه های دیگر	۱۶۶

- فصل پنجم: نقش پیامدها در ایجاد حس مسئولیت پذیری ۱:۶۷
- آیا انضباط و تنبیه یک چیزند؟ ۱۶۷
- تنبیه چیست؟ ۱۶۸
- انضباط چیست؟ ۱۶۹
- گونه می توانم نوجوانی منضبط داشته باشم؟ ۱۶۹
- حق انتخاب بدهید و سپس فرصت بدهید تا تصمیم بگیرد ۱۷۰
- گذاشتن نوجوان از پیامدها درس بگیرد ۱۷۱
- بعضی پیامدها خودشان به وجود می آیند ۱۷۲
- بعضی پیامدها را باید به وجود آورد ۱۷۲
- پیامدها، تنبیه هستند ۱۷۲
- پیامدها به شما و نوجوانتان حتر گذاشتن به یکدیگر را نشان می دهد ۱۷۳
- پیامدها بد رفتاری را اصلاح می کنند ۱۷۳
- پیامدها نتیجه رفتارها هستند ۱۷۳
- پیامدها به زمان حال و آینده مربوط است - نه گذشته ۱۷۴
- پیامدها مشخص و دوستانه اند ۱۷۵
- پیامدها حق انتخاب می دهند ۱۷۵
- گونه می توانم فرصت هایی به وجود آورم که از پیامد آن نوجوانان آموختن ببینند ۱۷۵
۱. هدف را مشخص کنید ۱۷۶
- جلب توجه ۱۷۶
- قدرت طلبی ۱۷۶
- انتقام جویی ۱۷۷
- ابراز بی کفایتی ۱۷۸
۲. تشخیص اینکه مشکل مربوط به کیست؟ ۱۷۹
۳. گزینه هایی برای انتخاب در اختیار او بگذارید ۱۸۱

۴. روی حرفتان بمانید.....	۱۸۱
پیامدها: دو مثال.....	۱۸۲
نکات راهنما در استفاده از پیامدها.....	۱۸۶
مهم مصمم باشید و هم مهربان.....	۱۸۶
بیشتر صحبت و بیشتر عمل کنید.....	۱۸۶
نه بخوا کنید و نه تسلیم شوید.....	۱۸۶
واژه‌های مهربانه کار برید.....	۱۸۷
به انتخاب، احترام بگذارید.....	۱۸۷
وقتی حق انتخاب دارید، با صراحت آن را روشن کنید.....	۱۸۷
بر رفتار مثبت قمر بگذارید.....	۱۸۸
در مورد آنچه دیگران فکر می‌کنند نگران نباشید.....	۱۸۸
خونسردی خود را حفظ کنید.....	۱۸۹
به دیگر والد فرزندان احترام بگذارید.....	۱۸۹
شکیبا باشید.....	۱۹۱
شما گام دیگری برداشتید.....	۱۹۱
تمرین‌های این هفته.....	۱۹۱
فقط برای شما.....	۱۹۲
حقوق والدین و نوجوانان.....	۱۹۲
نکاتی که باید به خاطر سپرد.....	۱۹۲
نمودار ۵: پیامدها و برنامه‌های معمولی روزانه.....	۱۹۲
فصل ششم: چه باید کرد.....	۱۹۹
قسمت اول.....	۱۹۹
چگونه بفهمم چه باید کرد؟.....	۲۰۰

- مدرسه رفتن و کارکردن هم زمان ۲۰۰
- مادر چه کرد؟ ۲۰۳
- مادر چه کارهای دیگری می تواند انجام دهد؟ ۲۰۴
- چه باید کرد؟ ۲۰۵
- قتی مشکل مربوط به نوجوانان است ۲۰۵
- وقتی مشکل مربوط به شماست ۲۰۵
- پدر می تواند چه کارهایی می توان انجام داد؟ ۲۰۶
- دست یابی به موفقیت را مرحله بندی کنید ۲۰۷
- با بدخلسی ها چه می توانم بکنم؟ ۲۱۰
- بعضی از بدخلسی ها عادات ۲۱۰
- بعضی از هیجانات ۲۱۳
- افسردگی چیست؟ ۲۱۴
- کمک بگیرید ۲۱۵
- ارتباطات را حفظ کنید ۲۱۵
- رژیم غذایی و عادات بد غذا خوردن ۲۱۶
- توجه بیش از حد به وزن و غذا ۲۱۷
- انواع اختلالات خوردن ۲۱۸
- عصبانیت و خشونت؟ ۲۲۱
- به نوجوانان یاد دهید با عصبانیتش چگونه مواجه شود ۲۲۱
- خشونت را در برنامه های تلویزیونی، فیلم ها، برنامه های فکاهی، بازی ها ۲۲۱
- رایانه ای و موسیقی تقبیح کنید ۲۲۲
- نوجوانان از خشونت ناراحت می شوند ۲۲۴
- مادر و پدر چه می توانند بکنند؟ ۲۲۴
- دوری کردن از اوباش ۲۲۵

۲۲۶	شما گام دیگری برداشتید
۲۲۷	تمرین‌های این هفته
۲۲۸	فقط برای شما
۲۲۸	اولویت شما چیست؟
۲۳۰	ناتر که باید به خاطر سپرد
۲۳۲	نادر ۶: شیوه‌های مؤثر برای حل مشکلات
۲۳۳	فصل هفتم: چه باید کرد
۲۳۳	قسمت دوم
۲۳۳	شش مهارت برای که به نوازستان
۲۳۴	وقتی خواهرها و برادرها سباده بکنند، چه باید کرد؟
۲۳۵	پدر چه می‌تواند بکند؟
۲۳۶	درباره‌ی دروغ‌گویی و دزدی
۲۳۶	بزرگسالان هم دروغ می‌گویند
۲۳۷	دروغ‌گویی هدفی دارد
۲۳۸	مادر چه می‌تواند بکند؟
۲۳۹	نوجوان وقتی دروغ می‌گوید که مورد اعتماد نیست
۲۴۰	پدر و مادر چه کار می‌توانند بکنند؟
۲۴۱	موقعیت راست‌گویی را فراهم کنید
۲۴۱	اگر نوجوانم به من دروغ گفت، چه باید بکنم؟
۲۴۴	هدف از دزدی چیست؟
۲۴۵	مادر چه می‌تواند بکند؟
۲۴۶	وقتی نوجوانی از فروشگاه دزدی می‌کند
۲۴۶	درباره‌ی مسائل جنسی

- ۲۴۷ درباره‌ی مسائل جنسی صحبت کنید
- ۲۴۸ سخنی درباره‌ی انتخاب‌ها
- ۲۵۰ پدر چه کار دیگری می‌تواند انجام دهد؟
- ۲۵۳ در این باره بیشتر یاد بگیرید
- ۲۵۴ درباره‌ی اعتیاد و مصرف مواد مخدر؟
- ۲۵۸ چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم که از مصرف مواد مخدر پرهیزد؟
- ۲۵۸ وقتی و چرا نوجوانان مواد مخدر مصرف می‌کند، چگونه موضوع را با او مطرح کنم؟
- ۲۶۰ وقتی فکر می‌کنم نوجوانم مواد روانگردان مصرف می‌کند چه کار کنم؟
- ۲۶۰ بعضی مواقع نوجوانان به کمک بیشتری دارید
- ۲۶۱ شما گام دیگر برداشته‌اید
- ۲۶۲ تشویق را فراموش نکنید
- ۲۶۲ بعد چه کار کنیم؟
- ۲۶۴ فقط برای شما
- ۲۶۴ آنچه تاکنون انجام داده‌اید
- ۲۶۵ نکاتی که باید به خاطر سپرد
- ۲۶۷ نمودار ۷: مراحل تصمیم‌گیری برای آنچه باید انجام داد

می‌گویند: «در دسر بچه‌ها با خودشان بزرگ می‌شوند و من این نکته را اضافه می‌کنم که «لذت بردن از بچه‌ها نیز با خودشان بزرگ می‌شود»، همچنان که موفقیت فرزندان در امر تحصیل، ورزش، رقابت‌های اجتماعی، ازدواج، ضایع آنها از کار و مسائلی از این قبیل، چیزهایی نیستند که والدین آن‌ها را کم‌اهمیت جلوه دهند و از آنها لذت فراوان ببرند. هر دو عبارتی که در صدر مطلب می‌آید از یک جهت مشابه هستند و آن که هر قدر بچه‌ها بزرگتر شوند، ارتباط با آنان از طریق فتر، شکننده‌تر، مشکل‌تر و البته زیباتر و پرهیجان‌تر می‌گردد.

معمولاً فرزندان تا سنین جوانی با والدین زندگی می‌کنند. روان‌شناسان بیست سالگی را آغاز جوانی می‌دانند؛ برحسب قاعده، جوانان عمدتاً در این سن، مسیر زندگی را یافته‌اند و معمولاً ارتباط خود را با خانواده و به‌ویژه والدین کاهش

داده و از «بکن نکن» های خانوادگی رها شده‌اند، یعنی یا ایام دانشجوئی را می‌گذرانند یا مشغول کاری می‌شوند، یا به خدمت سربازی می‌روند، یا ازدواج می‌کنند؛ به هر ترتیب خود را مستقل و بی‌نیاز از نصیحت و موعظه و حتماً مشاوره می‌دانند. به این ترتیب فرزندان حداکثر تا پایان سنین نوجوانی با والدین در ارتباط‌اند و تحت نظارت و پشتیبانی آنها قرار دارند و در همین سنین است که میان فرزندان و والدین اختلاف‌نظرهایی بروز می‌کند.

در سنین رسیدن به بلوغ نوجوانی یا به عبارت دیگر مهمترین رویداد جسمی، روانی و عاطفی کل زندگی که در نوجوانی پیش می‌آید، دوران بلوغ است. بعضی از روان‌شناسان معتقدند که آخرین تغییرات شخصیت در دوره بلوغ بروز می‌کند. در این دوره آنها تغییر می‌کنند و نوجوانان به ظاهر شبیه بزرگسالان می‌شوند، و از آنجمله روان‌شناسی اجتماعی تحت تأثیر رشد بدنی قرار دارد، انتظارات اجتماعی از نوجوان افزایش می‌یابد در حالی که روان آنان استحکام کافی نیافته و بسیار حساس و در برابر هر امر ناخوشایندی شکننده است.

فرزندان در آغاز نوجوانی نمی‌توانند مطیع والدین خود باشند و تصور می‌کنند که آنها نیز مانند پدر و مادرشان قادرند راه را از چاه تمیز دهند و در مورد خوب و بد زندگی تصمیم‌گیری کنند؛ ولی در واقع نوجوانی تمایلات متنوع و ناپایدار بتدریج محدود و عمیق می‌شود و معیشتی برکت‌ها و آداب و رسوم آنان بیشتر مورد قبولشان قرار می‌گیرد. پس در آغاز نوجوانی است که در رابطه میان والدین و فرزندان مشکلاتی به وجود می‌آید. این مشکلات نه‌خاص والدین است و نه ویژه فرزندان، بلکه به هر دو سوی این «رابطه» تعلق دارد. از دیدگاه والدین، فرزندی که تا دیروز سعی داشت به هر ترتیب رضایت پدر و مادر را جلب کند و در مورد انجام هر کار، نظر مشورتی والدین را جویا می‌شد، اینک معلوم نیست چه اتفاقی افتاده است که نه تنها نظرخواهی نمی‌کند، بلکه در برابر نظرات والدین ایستادگی و آنها را کهنه و پوسیده تلقی می‌کند.

مارک تواین (Mark Twain) می‌گوید: «وقتی ۱۶ ساله بودم، فکر می‌کردم پدرم احمق‌ترین انسان دنیاست، وقتی ۲۰ ساله شدم، تصور می‌کردم پدرم در این چهار سال چقدر چیزها یاد گرفته است.»

والدین عصبانی می‌شوند چرا حرف‌های فلان دختر یا پسر همکلاسی یا همسایه تا این حد بر فرزندشان تأثیر دارد، اما سخنان خودشان اصلاً مؤثر نمی‌افتد؟ به عبارت دیگر، چرا فرزندان نوجوانشان از قراردادهای گروه همسن بیشتر پیروی می‌کنند تا قراردادهای خانوادگی حتماً اجتماعی؟ البته بهتر است والدین این نظر داشته باشند که نوجوانان بر اثر معاشرت با گروه، طرز به سر بردن با دیگران و رفتارهای اجتماعی را فرامی‌گیرند. این معاشرت‌ها در ابتدای نوجوانی در گروه‌های بزرگ و در انتهای نوجوانی در گروه‌های سه چهار نفره انجام می‌گیرد.

از دیدگاه نوجوانان، قضیه شکایت دیگری دارد. آنها می‌گویند: «پدر و مادرها همیشه نصیحت‌مان می‌کنند، در حالی که والدین هم موفقیتی نداشته‌اند؛ از آنها سنی گذاشته است - حتی اگر فقط در اواخر دهه ۳۰ یا اوایل دهه ۴۰ زندگی باشند - و خواسته‌ها و تمایلات ما را درک نمی‌کنند و نمی‌توانند برای ما زندگی مرفه‌تری تدارک ببینند و چرا آنچه را که ما می‌توانیم بپذیریم، متعلق نمی‌کنند. از معاشرت‌ها و حتی صحبت‌های تلفنی ما انتقاد می‌کنند و در اشرار دارند، حتی اگر بخواهیم کاری پاره‌وقت دست و پا کنیم که دستمان در جیب بود و می‌باشد، مخالفت می‌کنند». البته در کشور مؤلف، نوجوانان معمولاً به کارهای مختلف از جمله نجات غریق، مربیگری ورزشی، فروشندگی در مغازه، و... می‌پیوندند، حتی اگر خانواده وضع مالی خوبی داشته باشد. این امر در کشور ما رایج نیست و فقط نوجوانانی به کار روی می‌آورند که یا خانواده آنها وضع مالی مناسبی ندارد یا پول و درآمد در نظر آنها بیش از درس خواندن و موفقیت در امر تحصیل اهمیت دارد. چنان که ملاحظه می‌کنید والدین و فرزندان بتدریج از هم دور می‌شوند و به سمت دو قطب مخالف پیش می‌روند. به عقیده شما که پدر یا مادر هستید

وظیفه کیست که به رغم بی میلی طرف مقابل، خود را به دیگری نزدیک کند: والدین یا فرزند نوجوان؟ روشن است که والدین مسئول فرزندان اند نه برعکس. بنابراین لجبازی، کم محلی، بی تفاوتی، و صحبت های غیرمستقیم و کنایه آمیز مشکلی را در این مورد حل نمی کند؛ وظیفه شما پدر و یا مادر است که خود را به فرزند نوجوانتان نزدیک کنید و این ارتباط را ترمیم بخشید.

گاهی می بینیم بچه ای که اصرار داشت باغچه آب بدهد، ماشین بشوید، جارو کند، بنوا به پارک، سینما و دیدن اقوام برود، یکباره همه اینها را کنار می گذارد و بیشتر وقت خود را در خارج از خانه و با دوستان می گذراند. حالا دیگر دلش می خورد در فعالیت های اجتماعی خارج از خانه شرکت کند، عضو گروه بزرگتر باشد و ورزشی یا گروه موسیقی و مانند آن تشکیل دهد. زمانی که در خانه است، وقت زیادی را صرف صحبت های تلفنی با دوستانش می کند. سلیقه اش در مورد لباس به تن، آرایش موی سر، استفاده از زیورآلات به کلی تغییر کرده است و چیزهایی را می پوشد که با هنجارهای اجتماعی فاصله دارند. حرفهای دوستان همسن و سالش و حکیمان و صحبت های اقوام، معلم و بویژه والدین را ابلهانه می داند.

کتاب حاضر، از بیان سخنان کلی درباره ارتباط والدین و نوجوان صرف نظر کرده و از صحنه های زندگی خانواده هایی که دارای نوجوانان با تصویرهایی زنده و دقیق به دست می دهد. سوژه این تصاویر نوجوان خانواده های بیاد او با دیگران به ویژه والدین است. اگر هم والدین در صحنه حضور ندارند، هر چه با گونه ای با والدین ارتباط پیدا می کند.

رفتار اجتماعی در محله، مدرسه، باشگاه ورزشی، کلاس زبان یا موسیقی از یک سو، و رفتار وی در خانه با والدین، خواهر، برادر و در خانواده های گسترده با پدر بزرگ، مادر بزرگ، و... از سوی دیگر مورد مشاهده دقیق و موشکافانه قرار می گیرد و برای هر رویداد، راه حلی ارائه می شود.

در این کتاب رویدادهایی مطرح شده که در هر جامعه‌ای به طور قطع پیش می‌آید؛ ولی بعضی جوامع به علت قبح عمل، از بیان آن چشم‌پوشی می‌کنند و چشمان خود را در برابر واقعیت می‌بندند تا آن را نبینند و چیزی از آن نشنوند. یکی از این رویدادها، بیداری جنسی فرزندان در نوجوانی است. اگر نوجوانان در این سن، اطلاعات درستی در مورد تمایلات غریزی خود پیدا نکنند، ممکن است دچار عواقبی شوند که به هیچ وجه قابل جبران نباشد.

در این کتاب با صحنه‌هایی روبرو می‌شویم که ممکن است خانواده‌ها از بیان و شناختن آنها هم امتناع ورزند؛ ولی احتمال دارد هر یک از آنها در هر زمانی و در هر خانواده‌ای اتفاق بیفتد. مثلاً فلان نوجوان با نوجوان دیگری از اقوام یا همسایگان در خانه‌ها هم‌بخت که پدر و مادر سر می‌رسند و....

درست است که در جوامع متمدن ایران به علت عوامل فرهنگی مثل جدا بودن مدارس پسران و دختران و نفوذ مذاهب، امکان معاشرت با جنس مخالف کم است؛ ولی ناممکن نیست. هر چقدر بحث در دوره نامزدی رسمی هم عوامل بیرونی مانند نظارت خانواده، اجتماع،... نظارت درونی وجدان و اخلاقیات حاکم بر روح نوجوان، او را از معاشرت با جنس دیگر منع می‌کند؛ اما احتمال وقوع چنین رویدادهایی را نباید از نظر دور داشت.

مسئله دیگری که گریبانگیر جامعه ما نیز هست اعتیاد نوجوانان است که به هر دلیل یا بهانه‌ای و در هر خانواده‌ای از هر سطح و طبقه اجتماعی می‌تواند پیش آید. البته در این کتاب مسئله اعتیاد و راه‌های پیشگیری از آن به شکل اختصاصی مطرح نمی‌شود؛ ولی نحوه پی بردن به نشانه‌های اعتیاد و چگونگی برقراری ارتباط میان والدین و نوجوانی که در خطر استفاده از مواد مخدر قرار دارد، مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.

در این کتاب، ضمن شناسایی ویژگی‌های نوجوانان، مشکلاتی که ممکن است سر راه آنان قرار گیرد، مطرح شده است. گرچه در برخی موارد شاید تفصیل

بیش از حدی صورت گرفته باشد، اما مواردی هم از نافرمانی‌های خانوادگی نوجوانان در آن هست که نظایرش را می‌توان در خانواده‌های ایران هم ملاحظه کرد. در هر صورت مترجم کوشیده است که هیچ مطلبی از کتاب حذف نشود تا توجه خانواده‌ها را به این واقعیت‌ها و راه برطرف کردن آنها جلب کند.

توصیه می‌شود هر پدر یا مادری که نوجوانی دارد یا فرزند او به دوره نوجوانی نزدیک می‌شود یک جلد از این کتاب تهیه کند. هر فصل را پدر و مادر جداگانه مطالعه کنند سپس با توجه به شرایط فرهنگی خانواده، درباره موضوع بحث کنند تا به تفاهمی دست یابند. بعد نتیجه مذاکره را یادداشت کرده و به سراغ فصل بعد بروند. چنانچه پس از خواندن چند فصل یا بر اثر گذشت زمان، هر یک احساس کردند که می‌توانند در نظرشان نسبت به فصل‌های گذشته تغییری دهند، مراتب را به اطلاع همسرشان برسانند و یادداشت خود را تغییر دهند. به این ترتیب بین پدر و مادر نوعی همفکری و همفکری صورت می‌گیرد و اگر در مورد فرزند نوجوانشان با مسأله مشابهی مواجه شوند دیگر دچار اختلاف نظر نمی‌شوند.

امید است با جدی گرفتن رفتارهای نوجوان و روابطشان با والدین، بتوانیم احوال سنی، عاطفی و اجتماعی آنان را در یک کسب و جوانانی تحویل اجتماع دهیم که به حد کافی از سلامت جسمی و روانی برخوردار باشند.

مفهوم نرسندگی

پدر یا مادر یک نوجوان بودن، رضایت بخش، پرهیزگار، پایش برانگیز است. هنگامی که پسر یا دخترتان کودکی را پشت سر می گذارد، تغییر در امنیت از پدر یا مادر یک کودک به پدر یا مادر یک نوجوان، ممکن است شما را غافلگیر کند. احتمال دارد نگران مسائل مربوط به دوران بلوغ، مصرف احتمالی مواد مخدر، اعمال خشونت آمیز، عادات غذا خوردن، نمره ها یا دوستان او باشید. ممکن است از اینکه ارزش های نوجوانان در حال تغییر است، دچار ترس شوید و از اینکه او رشد کرده و به بلوغ رسیده است، لذت ببرید. بسیاری از والدین از اینکه با موجود جدیدی سروکار پیدا می کنند که همان نوجوان در حال بلوغ آنهاست، بسیار احساس رضایت می کنند.

ما معتقدیم که لطف پرورش نوجوان، بسیار بیشتر از سختی‌ها و چالش‌های آن است. شما می‌توانید با درک کافی از شرایط نوجوانان و کاربرد چند مهارت پرورشی، نوجوانتان را فردی مسئول، مفید و مستقل بار بیاورید. برای این کار، باید رابطه‌ای مثبت و با ثبات با نوجوانتان برقرار کنید. حتی پدران و مادرانی که با نوجوانان خود مشکل جدی دارند، می‌توانند راه‌های مؤثرتری برای کمک به نوجوانانشان بیابند و با آن‌ها کنار بیایند.

بسیاری از والدین نوجوان، با ارائه‌ی رویکردی عملی به شما کمک می‌کنیم تا به این مهم دست یابید. میلیون‌ها پدر و مادر با استفاده از نظرها و مهارت‌های مطرح در این کتاب توانسته‌اند نقش مؤثرتری در پرورش فرزندانشان ایفا کنند. شما با عملی کردن این نظرها به کار بستن این مهارت‌ها می‌توانید رابطه‌تان را با نوجوانانتان بهبود بخشید و بهترین مادر و پدر ممکن باشید.

بسیاری از والدین نوجوان، فرزندشان را پرزحمت‌ترین دوران زندگی‌شان می‌دانند. بعضی فکر می‌کنند که در تربیت و پرورش فرزندشان شکست خورده‌اند. تعدادی از این والدین می‌پندارند چون نوجوانانشان عملاً بزرگسال شده‌اند، دیگر نمی‌توانند بر آن‌ها توفیق داشته باشند یا روابط خانوادگی را بهبود بخشند. ما معتقدیم والدین می‌توانند رابطه‌ی خود با نوجوانانشان را گسترش دهند و به آن‌ها کمک کنند در خانواده عملی‌تر و مفیدتر باشند. با برداشتن گام‌های منطقی، بهبود رابطه با نوجوانتان را شروع کنید. پیشنهاد می‌کنیم که هر هفته فقط یک فصل از این کتاب را بخوانید. هر فصل این ترتیبی که در این کتاب آمده، مطالعه کنید. ظرف آن هفته، فعالیت‌ها و نمودارهای آن فصل را مرور کنید و وقت کافی برای انجام دادن آن‌ها بگذارید، فعالیت‌ها را تحت این عنوان‌ها دسته‌بندی کنید: «تمرین‌های این هفته»، «فقط برای شما» و «برای خانواده‌ی شما». اگر جداً می‌خواهید مشکلات فرزندانتان را رفع کنید، کتاب «والدین و نوجوانان» به شما کمک می‌کند، در مقام پدر و مادری خوب، گام‌های

درستی بردارید. مهارت‌هایی که در این کتاب می‌آموزید، شما را در به وجود آوردن خانواده‌ی خوشبخت راهنمایی می‌کند.

دکتر دان دینک‌میر^(۱) (پدر) دانش‌آموخته در روان‌شناسی مشاوره، دارای کرسی روان‌شناسی حرفه‌ای، روان‌شناسی خانواده از امریکا، عضو درمانگر در مؤسسه‌ی ازدواج و خانواده درمانی امریکا.

دکتر گری دی. مک‌کی^(۲) روان‌شناس، عضو درمانگر مؤسسه‌ی ازدواج و خانواده درمانی امریکا.

دکتر جویس ال. مک‌کی^(۳) مشاور حرفه‌ای.

دکتر دان دینک‌میر^(۴) (پسر) فارغ‌التحصیل دانشگاه کنتاکی غربی در رشته‌ی ازدواج و درمانگر خانواده.

1. Don Dinkmeyer, Sr. Ph. D.

2. Gary D. McKay Ph.D

3. Joyce L. McKay, Ph.D

4. Don Cinkmeyer, Jr., Ph.D.