



بچه‌ها با نوجوان خود رفتار کنیم؟

رئف:

سوزی هایم

مترجمان:

قدرت عابدی

(مدرس دانشگاه فرهنگیان و پیام نور)

صادق سعدی

(هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان حکیم فردوسی)

مهناز الهمرادی

سرشناسه	: هیمن، سوزی، ۱۹۴۹ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Hayman, Suzie
مشخصات نشر	: چگونه با نوجوان خود رفتار کنیم؟/ مؤلف سوزی هایمن؛ مترجمان قدرت عابدی، صادق سعدی، مهناز الهمرادی.
مشخصات ظاهری	: گرج: شفقت، ۱۳۹۷.
شابک	: ۲۴۷ ص: جدول.
وضعیت فهرست نویسی	: ۲۴۰۰۰۰ ریال: ۸-۳-۲۶-۹۵۰۳۶-۶۷۸-۶۲۲
یادداشت	: فیبا
موضوع	: عنوان اصلی: Parenting your teenager, © 2009
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: Parenting
موضوع	: والدین و نوجوانان
موضوع	: Parent and teenager
موضوع	: نوجوانی
موضوع	: Adolescence
موضوع	: روانشناسی
موضوع	: Adolescent psychology
شناسه افزوده	: علاء، قدرت، ۱۳۴۹ - مترجم
شناسه افزوده	: سعدی، صادق، ۱۳۳۰ - مترجم
شناسه افزوده	: الهمرادی، مهناز، ۱۳۶۵ - پدیدآور، مترجم
رده بندی کنگره	: HQ۷۹۹/۹۵۰۳۶-۹۷۰۳۶ فلا
رده بندی دیویی	: ۸۷۴/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۵۸۴۳۱

چگونه با نوجوان خود رفتار کنیم؟

تألیف: سوزی هایمن

مترجمان: قدرت عابدی، صادق سعدی، مهناز الهمرادی

انتشارات شفقت

طراح جلد: بهزاد جانمحمدی

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۰۳۶-۳-۸

نمابر: ۰۲۶-۳۴۲۴۳۷۳۷

تلفن همراه: ۰۹۱۲۵۶۰۳۴۶۳

ایمیل: Shafagat.pub@gmail.com

صفحه	عنوان
۱۳	پیشگفتار مترجم
۱۵	مقدمه
۱۵	چند حقیقت
۱۶	آن چه واقعیت دارد
۱۷	ده نکته‌ی اصلی مورد بحث در این کتاب
۲۱	فصل اول: تغییرات از کودکی تا نوجوانی
۲۱	تغییرات جسمانی
۲۲	والدین چه نقشی می‌توانند ایفا کنند؟
۲۳	آیا نوجوانان دوست دارند درباره‌ی تغییرات بدنی خود با والدین صحبت کنند؟
۲۳	آیا صحبت درباره‌ی مسایل جنسی، و البته جنسی را تحریک می‌کند؟
۲۳	والدین چقدر باید بدانند؟
۲۴	نوجوانان می‌خواهند از والدین خود چه چیزی شنوند؟
۲۵	نوجوانان می‌توانند در خود غرق شوند
۲۶	برای تغییرات فیزیکی آماده باشید
۲۷	اول مهم‌ترین چیزها اتفاق می‌افتند - رشد اولیه
۲۷	چرا نوجوانان این قدر دست و پاچلفتی هستند؟
۲۷	افزایش وزن
۲۹	چاقی نوجوانی
۳۰	فرصتی برای پرداختن به انتخاب‌های سبک زندگی در غذای سالم و ورزش
۳۱	تغییرات در پوست و موی بدن
۳۰	مطلبی در مورد سر به سر گذاشتن
۳۱	چرا نوجوانان فکر می‌کنند بدن‌شان بو می‌دهد؟
۳۴	لگه‌ها، جوش‌ها و آکنه‌ها
۳۵	لگه‌های روی پوست
۳۶	اولین قاعدگی و اتفاقات پس از آن

۳۷ رشد جنسی پسران

۳۷ والدین و آموزش جنسی

۳۹ قانون و نوجوان شما

۴۰ تغییرات عاطفی

۴۰ چه تفاوت‌های خاصی بین کودکان و نوجوانان وجود دارد؟

۴۱ سرکشی نوجوانی

۴۳ یادگیری مهارت‌های جدید

۴۴ همدلی کردن

۴۵ من چه کسی هستم

۴۶ امیال و یادگیری جنسی اول

۴۷ آیا نوجوان واقعاً همجنس‌گراست؟

۴۹ نوجوانان از عقاید خودشان پیروی می‌کنند

۵۱ تغییرات اجتماعی

۵۱ دوستان جدید، وفاداری‌های جدید

۵۲ گروه‌های نوجوانی

۵۲ تغییرات روانی

۵۳ خلاصه

۵۵ فصل دوم: نوجوانان به چه چیزهایی نیاز دارند

۵۶ موقعیت جدید

۵۷ نوجوانان به چه چیز نیاز دارند؟

۵۷ چه چیز به نوجوانان کمک می‌کند؟

۵۸ در کنار خانواده بودن

۵۸ با هم غذا خوردن دور یک میز

۵۹ نوجوانان هم به تحرک و فعالیت، و هم به استراحت و آرامش نیاز دارند

۵۹ استفاده از تکنولوژی

۶۰ حفظ تناسب و سلامتی

۶۱ چه چیز به نوجوانان کمک می‌کند؟

- ۶۱ استراحت و خواب
- ۶۲ نیاز به قوانین جدید
- ۶۳ زمان برگشتن به خانه و زمان خواب
- ۶۴ سن مناسب برای انتخاب کردن و پذیرش مسئولیت
- ۶۴ توجه سودمند
- ۶۵ پاسخ گو باشید و راهنمایی کنید
- ۶۶ برآورده کردن نیازهای افراد
- ۶۷ چگونه توجه سودمند ارایه کنیم؟
- ۶۸ از تشویق و ترانمندسازی استفاده کنید
- ۶۸ به نوجوانان اجازه دهید تا از اشتباهات خود یاد بگیرند
- ۶۹ بپذیرید که نوجوانان ممکن است کارها را متفاوت از شما انجام دهند
- ۷۰ انتخاب‌های نوجوانان را مدیریت کرده و به آن احترام بگذارید
- ۷۱ به جای حمله به ایده‌های نوجوانان، صحبت‌های او خوب گوش کنید
- ۷۵ برای نوجوانان وقت بگذارید
- ۷۶ بی‌توجهی نکنید
- ۷۷ فرصت را غنیمت بشمارید
- ۷۸ نوجوانان را با خودتان هماهنگ کنید
- ۷۸ کنار آمدن با فراز و نشیب‌های زندگی
- ۷۹ آیا امیدها بیشتر برای خودمان است یا برای نوجوانانمان؟
- ۷۹ نوجوانان برای این که بتوانند زندگی بهتری بسازد به چه چیز نیاز دارند؟
- ۸۰ نوجوانان به سلامتی نیاز دارند
- ۸۰ نوجوانان به امنیت نیاز دارند
- ۸۰ نوجوانان نیاز دارند که از زندگی لذت ببرند و به چیزهایی دست یابند
- ۸۱ نوجوانان نیاز دارند که همکاری مثبت داشته باشند
- ۸۱ نوجوانان به رفاه اقتصادی نیاز دارند
- ۸۲ خلاصه
- ۸۳ فصل سوم: درک رفتار نوجوانان
- ۸۴ چرا نوجوانان بد رفتاری می‌کنند؟
- ۸۵ دلیل واقعی بد رفتاری چیست؟
- ۸۵ چگونه می‌توانید یک نوجوان را تأدیب کنید؟

- ۸۶ چرا با حفظ کنترل می‌توان احساس مهم بودن کرد؟
- ۸۷ تمام رفتارهای شما روشی برای رسیدن به خواسته‌ی خودتان است
- ۸۷ درک علت‌های پنهان رفتار
- ۸۸ چه رابطه‌ای بین رفتار، احساسات و نیازها وجود دارد؟
- ۸۹ احساساتی که در پس رفتارها قرار دارند
- ۹۰ نیازهای واقعی نوجوان‌تان کدامند؟
- ۹۱ آیا پذیرش احساسات و نیازها به معنای پذیرش رفتار بد است؟
- ۹۲ روش جلب نوجوان‌تان به همکاری
- ۹۴ درک و پذیرش احساسات
- ۹۵ صحبت کردن کامل در پنج مرحله‌ی مسائل
- ۹۶ برآورده کردن نیازهای نوجوان
- ۹۷ نحوه‌ی برخورد با تعارض
- ۹۹ چگونه از عبارت "من" استفاده کنید
- ۹۹ عبارت "تو"
- ۱۰۰ کاربرد عبارت "من"
- ۱۰۰ تغییر دادن محدودیت‌ها
- ۱۰۱ راهبردهای مقابله
- ۱۰۱ دوران نوجوانی خود را به خاطر بیاورید
- ۱۰۲ با والدین نوجوانان دیگر صحبت کنید
- ۱۰۲ وقت و تجارب‌تان را با نوجوان خود به اشتراک بگذارید
- ۱۰۲ اگر نیاز به کمک دارید درخواست کنید
- ۱۰۳ کارهایی برای مراقبت از خودتان انجام دهید
- ۱۰۳ مدیریت خشم
- ۱۰۴ آیا برخی خشم‌ها مخرب‌تر از بقیه هستند؟
- ۱۰۵ خونسردسازی نوجوان
- ۱۰۷ وقتی مشاجرات از کنترل خارج می‌شود چه باید کرد؟
- ۱۱۰ خلاصه
- ۱۱۱ فصل چهارم: برقراری ارتباط
- ۱۱۱ اهمیت برقراری ارتباط

- ۱۱۳ برای حفظ ارتباط صمیمی چه کار باید بکنید؟
- ۱۱۳ به دنبال فرصت‌هایی برای گفتگوی «بدون نصیحت» باشید
- ۱۱۴ از پیام "من" استفاده کنید
- ۱۱۴ سؤالات "باز پاسخ" و "بسته پاسخ"
- ۱۱۵ چرا سؤالات "بسته پاسخ" مؤثر واقع نمی‌شوند
- ۱۱۵ استفاده از "سؤالات باز پاسخ"
- ۱۱۵ مسائل خودتان را با آنان در میان بگذارید
- ۱۱۶ با نوجوان‌تان مثل یک دوست رفتار کنید
- ۱۱۷ آن‌چه که قصد گفتنش را دارید، اول تمرین کنید
- ۱۱۷ بدون قضاوت یا انتقاد گوش دهید
- ۱۱۸ عقده‌ی دخالته
- ۱۱۹ آنان را به خاطر رفتاری‌های مثبت‌شان تحسین کنید
- ۱۱۹ بدون قید و شرط به آنان عمل بورید، اما حدومرزهای جدی برای رفتارشان تعیین کنید
- ۱۲۰ آنان را مکرر نوازش کنید
- ۱۲۱ اجازه دهید نوجوان‌تان بین فعالیت‌های تفریحی و دوستان حق انتخاب داشته باشد
- ۱۲۱ فقط زمانی به نوجوانان کمک کنید که آن‌ها درخواست می‌کنند
- ۱۲۲ نوجوان‌تان را برای برقراری ارتباط تشویق کنید
- ۱۲۲ برقراری ارتباط با سایر بزرگسالان
- ۱۲۳ برقراری روابط دوستی نزدیک
- ۱۲۳ صحبت درباره‌ی قهرمانان
- ۱۲۴ فرصت دادن برای ابزار وجود
- ۱۲۶ پر کردن شکاف‌های ارتباطی
- ۱۲۶ دست از هل دادن بردارید
- ۱۲۷ از چرخه‌ی معیوب بیرون بپرید
- ۱۲۷ دندان روی جگر بگذارید
- ۱۲۸ تأکید بر رفتار
- ۱۳۰ ذهن‌خوانی و فرضیه‌سازی
- ۱۳۰ قواعد ارتباط خوب
- ۱۳۱ قبل از شروع به گفت‌وگو نوع آن را در نظر بگیرید
- ۱۳۱ تخلیه شدن

۱۳۲	 سازمان دادن به چیزی
۱۳۲	 تنظیم افکار خود
۱۳۲	 خودمانی بودن
۱۳۳	 گپ‌زنی
۱۳۳	 چگونه احساسات خود را نام‌گذاری کنیم
۱۳۵	 خلاصه
۱۳۷	 فصل پنجم: گوش دادن و صحبت کردن، مذاکره و مصالحه کردن
۱۳۸	 برطرف کردن رانج
۱۳۹	 گوش دادن فعال
۱۴۰	 گوش دادن انعکاسی
۱۴۰	 استفاده از مهارت‌های گوش دادن
۱۴۷	 انجام مذاکره و داشتن یک بحث سازنده
۱۴۸	 وقتی هردو آرام هستید صحبت کنید
۱۴۸	 اطلاعات جمع‌آوری کنید
۱۴۹	 به ایده‌های فرزندان گوش دهید و همچنین اجازه دهید بدانند که شما به چه چیز نیاز دارید و چرا
۱۴۹	 به‌طور صریح بیان کنید که چه چیزی قابل مذاکره است و به چه چیزی قابل مذاکره نیست
۱۵۰	 موضوعات مورد بحث را تعیین کنید
۱۵۰	 یک توافق‌نامه داشته باشید
۱۵۱	 یک یادآوری‌کننده برای توافقات بنویسید
۱۵۱	 مکرر حد و مرزها را یادآوری کنید
۱۵۱	 اوقات خوش‌بیشتری با همدیگر داشته باشید
۱۵۲	 مذاکره با نوجوان
۱۵۲	 از پاسخ سودمند استفاده کنید
۱۵۴	 چگونه باید پاسخ سودمند ارائه دهید؟
۱۵۵	 آرزوهای آنان را به‌طور خیالی برآورده کنید
۱۵۶	 با نقض قوانین برخورد کنید
۱۵۷	 اجازه دهید نوجوانان موضوع را از دیدگاه شما ببینند
۱۵۸	 وارونه کردن نقش
۱۵۹	 خلاصه

تشخیص «مالکیت مشکل» به چه معنی است؟ و چگونه به ما کمک می کند	۱۶۲
ACT (عمل) را به یاد بیاورید	۱۶۳
آیا مشکل به او مربوط می شود یا من؟	۱۶۳
اجازه دهید نوجوانان خودش مشکلات خود را حل کند	۱۶۵
چرا احساس می کنید که همیشه باید کمک کنید	۱۶۵
مدیریت نوجوانان را به خودش واگذار کنید	۱۶۶
چرا اصرار می کنید که کاری را برایش انجام دهید	۱۶۷
مشکل به شما مربوط می شود یا نوجوانان؟	۱۶۷
چه چیزی کمک کننده و چه چیز بازدارنده است؟	۱۷۰
خلاصه	۱۷۲
فصل هفتم: مدیریت تعارض	۱۷۳
آنچه در پس تعارض ها پنهان دارد	۱۷۴
از بین تعارض های خود مولد و انتخاب کنید	۱۷۴
تعارض مبتنی بر اعتقاد و ارزش	۱۷۶
دیدگاه های متعارض	۱۷۷
دوستان	۱۷۸
مهمانی ها	۱۷۹
وضعیت ظاهر	۱۸۱
نظافت	۱۸۳
کارهای روزمره در خانه	۱۸۵
استفاده از تکنولوژی	۱۸۷
پول و حساب بانکی پدر و مادر	۱۹۲
شغل های نوجوانی	۱۹۵
تغذیه	۱۹۷
رابطه های جنسی	۱۹۸
مواد مخدر و مشروبات الکلی	۲۰۲
موسیقی	۲۰۴
طلاق از هم گسیختن روابط	۲۰۶
مدرسه و تکالیف درسی	۲۰۷
تأديب کردن - جرم و تنبيه	۲۰۹

۲۱۰	تأدیب مثبت
۲۱۰	عصبانیت و واکنش تان به آن
۲۱۲	برنامه‌ی شش مرحله‌ای حل مسئله
۲۲۰	خلاصه
۲۲۱	فصل هشتم: به نوجوان تان در کسب استقلال کمک کنید
۲۲۱	جدا کردن و فاصله گرفتن
۲۲۲	تغییر و سازگاری
۲۲۳	چرخه‌ی وابستگی
۲۲۳	چرخه‌ی وابستگی در هنگام کودکی
۲۲۳	چرخه‌ی وابستگی رفتی به شما کمی بزرگتر می‌شوند
۲۲۴	نوجوان و استقلال
۲۲۵	آغاز وابستگی متقابل
۲۲۶	سالخوردگی و وابستگی
۲۲۶	نقش‌هایی که بازی می‌کنیم
۲۲۸	مدیریت نقش‌ها
۲۲۹	مراحل کودکی
۲۲۹	تغییر به نوجوانی
۲۳۰	اجازه‌ی دور شدن نوجوان از خودتان را به او بدهید
۲۳۱	چه زمانی مناسب است که اجازه دهیم نوجوان از ما جدا شود؟
۲۳۲	تعیین خط‌مشی‌ها و تکالیف
۲۳۳	آن گونه که می‌گویم رفتار کن نه آن گونه که من رفتار می‌کنم
۲۳۳	خلاصه
۲۳۵	فصل نهم: از خودتان مراقبت کنید
۲۳۵	نیازهای شما
۲۳۶	وقتی نیازهای شما برآورده نمی‌شود
۲۳۶	وقتی برخی از نیازهای شما برآورده می‌شود
۲۳۶	وقتی می‌توانید به دیگران پیشنهاد کمک دهید که نیازهای خودتان برآورده شده‌اند
۲۳۷	اهمیت مراقبت از خودتان
۲۳۷	چگونه فوجان تان را پر می‌کنید

۲۳۸	 زمانی را به خودتان اختصاص دهید
۲۴۰	 روابط شخصی با همسران را ارتقاء دهید
۲۴۱	 از خود و همسران مراقبت کنید
۲۴۳	 خلاصه

www.ketab.ir

پیشگفتار مترجم

طی سالیان متمادی که به ایراد سخنرانی و برگزاری جلسات آموزش خانواده اقدام نموده‌ام، با سؤالات زیاد والدین در خصوص نحوه برخوردشان با فرزند نوجوان خود مواجه شده‌ام و معمولاً پس از پرسش و پاسخ با آنان متوجه شده‌ام که اغلب والدین از دانش و مهارت‌های لازم برای برخورد صحیح و سازنده با نوجوان خود برخوردار نیستند. در طی این جلسات و سخنرانی‌ها، اغلب با مراجعه‌ی افراد عادی مواجه شده‌ام که در پی کتاب آسان و مفیدی در این زمینه بوده یا آن را از من درخواست کرده‌اند. همه‌ی این موارد باعث ایجاد انگیزه در اینجانب شد تا به ترجمه‌ی کتاب حاضر اقدام کنم که در آن به سؤالات والدین در خصوص نحوه‌ی مدیریت نوجوان در خانواده پاسخ داده شود.

چون مطالب و فنون ارائه شده در این کتاب، روشن و قابل فهم بوده و به کارگیری این فنون آسان و سراسر است، کتاب در چاپ‌های قبلی بسیار مورد استقبال مخاطبان و مطالعه‌کنندگان خود قرار گرفت. در ویراست حاضر سعی شده است بخشی از مطالبی که به نظر می‌رسید برای برخی از خوانندگان ابهام‌آمیز باشد، به صورت روان‌تر و روشن‌تر بازنگاشته شود و اصطلاحات مناسب‌تر با برخی اصطلاحات احیاناً مبهم جایگزین گردد.

همه‌ی والدین فکر می‌کنند دوره‌ی نوجوانی یک دوره‌ی سخت و دشوار است. بسیاری از والدینی که در منزلشان یک نوجوان دارند، احساس می‌کنند که به خاطر سوء تفاهم‌ها و مجادلات، اختلافات و دعوای، از زندگی خسته شده‌اند. برخی از والدین به خاطر جرّ و بحث‌ها فکر می‌کنند که به عنوان یک پدر یا مادر شکست خورده‌اند یا علت این تعارض‌ها و جرّ و بحث‌ها را به بی‌کفایتی خود نسبت می‌دهند و این که نقش والدینی خود را به خوبی ایفا نکرده‌اند. اما در حقیقت، سرکشی در برابر والدین جزو طبیعت دوره‌ی نوجوانی است و وقتی کودکان وارد دوره‌ی نوجوانی می‌شوند، تغییر می‌یابند. تغییرات فیزیکی، عاطفی و اجتماعی باعث بروز برخی نگرانی‌ها و جلوه‌های روانی و رفتاری در آنان می‌شود که گاهی به صورت خشم، سرکشی و از این قبیل

ظاهر می‌شوند. بسیاری از ما آمادگی نداریم که با به پای تغییراتی که برای بچه‌های ما در مسیر کودک‌کی به نوجوانی اتفاق می‌فتد، روابطمان را در این دوره تغییر دهیم.

در حقیقت، نوجوانان دوست دارند بیشتر شبیه والدین خود باشند و برای آنان مهم است که مورد تأیید و تحسین والدین خود قرار بگیرند، اما بنا به اقتضای سن و دوره‌ی رشدی خود تلاش می‌کنند که استقلال کسب کنند و وقتی والدین برای کمک به نوجوان‌شان در این زمینه به‌درستی وارد عمل نمی‌شوند تعارض و ناراحتی‌های بین نوجوان و والدین او شروع می‌شود.

در خانواده‌هایی که والدین با وجود حفظ اقتدار والدینی خود، به نوجوانان کمک می‌کنند که به تدریج اذیه‌ی امور خود را به‌دست گرفته و نیاز استقلال‌طلبی آنان به‌نحو مناسبی تأمین شود، روابط والدین با نوجوان از کیفیت مطلوب‌تری در مقایسه با خانواده‌هایی که در آن والدین هنوز با نوجوان خود مثل دوران کودکی او رفتار می‌کنند برخوردار هستند. در واقع، داشتن رابطه‌ی قوی، زیربنای یک خانواده‌ی گرم است. مهارت‌های خاصی وجود دارد که در بهبود و حفظ روابط والدین و نوجوان و نحوه‌ی برقراری ارتباط با نوجوان، به والدین کمک می‌کند. این کتاب به بحث درباره‌ی این مهارت‌ها پرداخته و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها را شرح می‌دهد.

به نظر می‌رسد کتاب حاضر منبع مناسبی برای کسب مهارت‌های ارتباط با نوجوان می‌باشد و همچنین برای آموزش و مداخلات مشاوره‌ای در این حوزه منبع ارزشمندی است. لذا خواندن این کتاب را به روان‌شناسان، مشاوران، والدین، معلمان و تمام کسانی که به‌نحوی با نوجوانان ارتباط هستند توصیه می‌کنیم. امید است اثر حاضر برای خوانندگان محترم، مفید و مؤثر بوده باشد. بر خود لازم می‌دانم از تمام کسانی که در ترجمه و چاپ و نشر این کتاب با اینجانب همکاری کرده‌اند تشکر نمایم. جا دارد از صبوری و تحمل همسر عزیزم دو دختر مهربانم قدردانی نمایم که اگر همکاری آنان نبود ترجمه‌ی این اثر برای اینجانب میسر نمی‌شد. همچنین از تلاش‌های ناشر محترم و همکاران زحمتکش ایشان که زحمات زیادی برای آماده‌سازی و انتشار این اثر متحمل شده‌اند، تقدیر و تشکر می‌نمایم.

در پایان از خوانندگان، استادان و همکاران عزیز دعوت می‌شود با ارایه‌ی نظرها و پیشنهادها و انتقادهای سازنده‌ی خود، در بهبود چاپ‌های بعدی کتاب ما را یاری نمایند.

قدرت عابدی

(مدرس دانشگاه فرهنگیان و پیام نور)