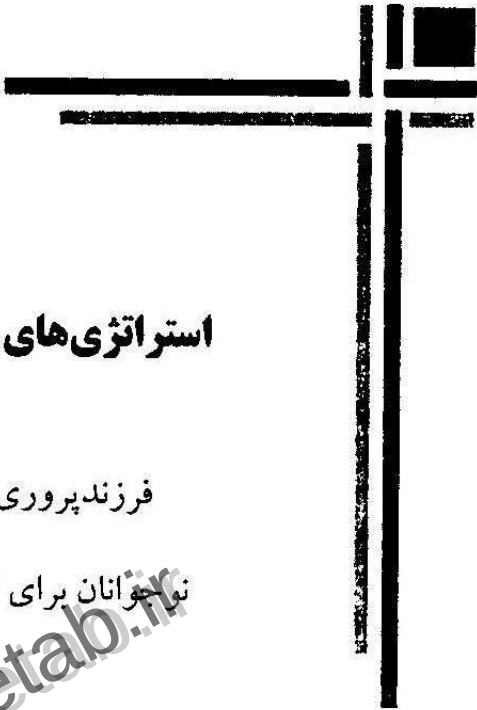




استراتژی‌های زندگی برای نوجوانان

فرزندپروری مثبت، نکات و درک

نوجوانان برای ارتباط بهتر و خانواده شاد

مؤلف: بوکی اکین اوگونلانا

مترجم: مرجان باقرآبادی



سرشناسه	:	اکین-اوگونلانا، بوکی Ekine-Ogunlana, Bukky
عنوان و نام پدیدآور	:	استراتژی‌های زندگی برای نوجوانان: فرزندپروری مثبت، نکات و درک نوجوانان برای ارتباط بهتر و خانواده شاد/ مولف بوکی اکین اوگونلانا، مترجم مرجان باقرابادی.
مشخصات نشر	:	تهران: نمای علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۷ ص.
شابک	:	978-622-7747-62-1
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Life Strategies for Parenting Teenagers 4-in-1 Combo Parenting, Tips and Understanding Teens for Pack: Positive Better Communication and a Happy Family,c2020.
موضوع	:	نوجوانان — روان‌شناسی
موضوع	:	Adolescent psychology
موضوع	:	نوجوانان — ارتباط با دیگران
موضوع	:	Interpersonal communication in adolescence
موضوع	:	والدین و نوجوانان — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Parent and teenager -- Psychological aspects
شناسه افزوده	:	باقرابادی، مرجان و ۱۳۵۴ - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	BF724
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۵/۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۸۶۶۲۲۱۵

عنوان کتاب:	استراتژی‌های زندگی برای نوجوانان
نویسنده:	بوکی اکین اوگونلانا
مترجم:	مرجان باقرابادی
ناشر:	انتشارات نمای علم
طراحی جلد:	کیان برومند
شابک:	978-622-7747-62-1
نوبت چاپ:	اول - ۱۴۰۰
شمارگان:	۵۰ نسخه
قیمت:	۵۰۰۰۰۰ ریال
مرکز پخش:	بلوار کشاورز، بعد از تقاطع نادری، پلاک ۱۶۴ 021-88974726 - 09374830080

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است.

www.Namai.ir



فهرست مطالب

مقدمه	۱
فصل اول: استراتژی‌های زندگی برای نوجوانان	۷
فصل دوم: سلامت روان نوجوان	۱۹
فصل سوم: چگونه می‌توان رفتارهای غیراخلاقی را در بین نوجوانان مهار کرد	۲۹
فصل چهارم: امید را از دست نده	۵۱
فصل پنجم: نوجوانان و فناوری	۶۵
فصل ششم: ارتباط	۸۳
فصل هفتم: ساختن شخصیت خوب	۹۹
فصل هشتم: مهارت‌های زندگی که هر نوجوانی باید یاد بگیرد	۱۱۳

مقدمه

دوران نوجوانی هر کودکی می‌تواند برای والدین و خود کودک دشوار باشد [۱]. تغییرات در بدن، افکار، انگیزه‌ها و احساسات آنها پیچیده است، بنابراین مهم است که این انتقال را در زندگی آنها تا حد امکان آسان کنید.

تغییر کودک خود که تبدیل به یک نوجوان می‌شود را مانند یک کرم هزارپا که به پیله بزرگسالی وارد می‌شود، ببینید، این سال‌هایی است که به تدریج به بزرگسالان جوان تبدیل می‌شود. اگرچه زیبا به نظر می‌رسد و کار طبیعت مادر است، اما اینطور نیست. این سال‌ها حتی برای قوی‌ترین والدین با اراده سخت است و به ما اعتماد کنید، نوجوانان شما در هر لحظه شما را امتحان می‌کنند.

بله، آنها به جایی می‌رسند که شرم‌آورترین چیز در جهان تبدیل شدن به شما در ملاء عام می‌شود حتی اگر در تعطیلات هستید و هیچ شانس

وجود ندارد که آنها را بشناسند. ذهن نوجوان دقیقاً یک عملگرا نیست و چیزهای کمی برای آنها معنی دار است، زیرا جهان آنها در اطراف دوستان، نوجوانان جنس مخالف و دستیابی به استقلال است. به طور اتفاقی، این امر شما را به عنوان والدین در حاشیه می‌گذارد.

در دنیای مدرن و دیجیتالی امروز؛ همیشه به خاطر داشته باشید که فناوری ثابت می‌کند که پادشاه است. دستگاه‌ها بر ارتباطات عاطفی واقعی با اعضای خانواده و موقعیت اجتماعی اولویت دارند، به ویژه حضور در رسانه‌های اجتماعی احتمالاً برای آنها بیشتر از انجام تکالیف مفید خواهد بود. به همین دلیل آنها به فرزندپروری قوی، موثر و مثبت نیاز دارند. راه دشواری در پیش است و شما باید با بسیاری از عوامل مزاحم تکنولوژیکی مدرن آنها رقابت کنید، اما به این راهنما پایبند باشید و البته او را به عنوان والدین با اراده بهتر و قوی‌تر روبرو خواهید کرد.

گویی این هنوز کافی نبوده است، حتی ذره ای از دشواری راه هم نبود. اگرچه فناوری به قدری پیشرفت کرده است که شما با لمس تلفن هوشمند خود به راحتی می‌توانید به اینترنت دسترسی داشته باشید، اما هنوز هم همه مشکلات معمول نوجوانان برای مقابله با فناوری ده برابر مشکل‌تر است. نوجوانان در سنین سیزده تا نوزده سالگی چیزهای زیادی را تجربه خواهند کرد. در این هفت سال نوجوانی، کودک شما همه چیز را از ابتدا تا

تصمیم‌گیری در مورد مسیر شغلی که می‌خواهد دنبال کند، و بررسی گزینه‌های تحصیلات تکمیلی در سن بلوغ تجربه می‌کند.

اولین تغییری که احتمالاً متوجه آن خواهید شد این است که دوست داشتن سرگرم کننده شما، هیچ کودکی که جلوی خود را می‌گیرد، شروع به تبدیل شدن به یک فرد اجتماعی نمی‌کند، و لزوماً به طور کامل مثبت نیست. غالباً بین شک و تردید به خود و اعتماد به نفس متضاد و در دنیای مدرن امروزی، این احتمال بسیار وجود دارد که سارا از عکس سلفی پسران در اینستاگرام و یا اینکه جورجی می‌گوید مدل موهای دخترتان عجیب به نظر می‌رسد تأثیر زیادی بگیرد. نظرات همسالان آنها، به ویژه در شبکه باز فیس بوک برای مشاهده سایر دوستان/همسالان آنها، همیشه بر رفتار و خلق و خوی آنها تأثیر می‌گذارد. بنابراین سال‌های نوجوانی یکی از سیال‌ترین دوران زندگی است، به خصوص در حال حاضر که فناوری در حال تبدیل شدن به پادشاه است. متأسفم مادر، نظر شما در مورد موهای دخترتان اهمیتی نخواهد داشت، مهم نیست چند بار سعی کنید به او بگویید که زیباست.

نظرات همسالان آنها، به ویژه در شبکه باز فیس بوک برای مشاهده سایر دوستان/همسالان آنها، همیشه بر رفتار و خلق و خوی آنها تأثیر می‌گذارد. بنابراین سال‌های نوجوانی یکی از سیال‌ترین دوران زندگی است، به خصوص در حال حاضر که فناوری در حال تبدیل شدن به پادشاه است. متأسفم

مادر، نظر شما در مورد موهای دخترتان اهمیتی نخواهد داشت، مهم نیست چند بار سعی کنید به او بگویید که زیباست.

آنها چیزهایی هستند که شما هیچ تصویری از آنها ندارید، اما شما با تلاش برای درک آنها به شدت تلاش می‌کنید بخشی از زندگی آنها باشید. واقعیت این است که نقش شما در حال تغییر است، بنابراین با آن مبارزه نکنید.

درست مانند انتقال فرزند شما از نوجوان تحت مراقبت به مستقل، شما نیز از معلم به مربی در حال گذار هستید. شما بسیار کمتر از زمانی که به حضورتان نیاز داشتند حضور دارید و هیچ چیز غیرطبیعی در آن وجود ندارد، اکثر نوجوانان یکسان هستند. اطمینان داشته باشید که سال‌هایی که برای مراقبت بیشتر از فرزند خود صرف کرده‌اید آنها را برای آینده آماده کرده‌است.

مطمئن باشید که آنها را برای هر نبردی در شبکه‌های اجتماعی آماده کرده‌اید، "آیا سارا برای کریسمس آیفون می‌گیرد، آیا می‌توانم آن را داشته باشم؟" و هر "والدین لویی الکسا دارند، ما نداریم". اطمینان داشته باشید که به آنها آموخته‌اید که در زندگی چه چیزی مهم است، چه چیزی درست و چه غلط است و اطمینان داشته باشید که آنها راه درست را دنبال خواهند کرد نه فقط آنچه را که فکر می‌کنند جالب است. به یاد داشته باشید، شما

فقط می‌توانید آنها را تا اینجا ببرید، نوجوان شما نیز باید برخی از کارهای خود را انجام دهد.

اگر قبلاً چنین نکرده‌اند، ارزش‌ها، باورها و اصولی را در آنها القا کنید که تا آخر عمر باقی خواهند ماند. پس از اعمال، آنها می‌توانند از آنها استفاده کنند در حالی که شما در اطراف نیستید، احتمالاً در آنجا نیستید زیرا آنها نمی‌خواهند شما باشید، بنابراین آنها نیاز به این ارزش‌ها دارند تا دوباره مورد استفاده قرار گیرند.

در این کتاب، ما جنبه‌های مختلف مرحله گذار از کودک به نوجوان را بررسی می‌کنیم و حتی آینده را در بزرگسالی بررسی می‌کنیم. اگرچه ما هرگز به شما توصیه نمی‌کنیم که بیش از حد در زندگی نوجوان خود مداخله کنید (زیرا می‌تواند در ایجاد حس استقلال در آنها مختل‌کننده باشد) اما ما به شما توصیه می‌کنیم که احساس قوی فرزندپروری مثبت را تقویت کنید. این مهم است که فرزند شما بداند وقتی در دانش خود شکاف دارد به چه کسی مراجعه کند و حتی مهم‌تر این است که احساس کند می‌تواند در مسائل جدی‌تر به شما اعتماد کند.