

مهارت‌های تربیت نوجوانان

آموزش نظام‌دار فرزندپروری اثربخش

دان دینگ میر (پدر)

گری دی. مک کی

جوئیس ال. مک کی

دان دینگ میر (پسر)

مترجمان:

دکتر فرزانه محسن زاده

عضو هیات علمی گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی

فهیمة پیرساقی

قادر نعیم

هرگونه استفاده از جلد و متن کتاب (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) بدون اجازه کتبی از انتشارات ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

عنوان و نام پدیدآور	مهارت های تربیت نوجوانان: آموزش نظام دار فرزندپروری اثریش / دان دینک میرو... [و دیگران]: مترجمان
مشخصات نشر	فرشاد محسن زاده، فهیمه پیرساقی، قادر نعیمی.
مشخصات ظاهری	تهران: انسان برتر، ۱۳۹۴.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۵-۲۶-۶
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	Parenting teenagers: systematic training for effective parenting of teens
عنوان دیگر	آموزش نظام دار فرزندپروری اثریش.
موضوع	استب (زبان برنامه نویسی کامپیوتر)
موضوع	رفتار والدین -- ایالات متحده
موضوع	نوجوانان -- ایالات متحده -- روابط خانوادگی
موضوع	والدین و نوجوانان -- ایالات متحده
موضوع	نوجوانان -- ایالات متحده -- روان شناسی
شناسه اول	دینک مایر، دان سی.، ۱۹۲۴ - م.
شناسه افزوده	Dinkmeyer, Don C.
شناسه افزوده	مترجم: فرشاد، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افزوده	پیرساقی، فهیمه، ۱۳۵۹ - مترجم
شناسه افزوده	نویسنده: دینک مایر، دان سی.، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۰۸۷ ۱۳۴ ۸۷۷۰ ۸۰
رده بندی دیویی	۱ ۳/۶۴۵
شماره کتابشناسی ملی	۴۲
تاریخ درخواست	۱۳۹۴/۱/۲۹
تاریخ پاسخگویی	
کد پیگیری	۳۳۱۲۷۰۹

مهارت های تربیت نوجوانان

انتشارات انسان برتر

مترجم: فرشاد محسن زاده

فهیمه پیرساقی، قادر نعیمی

نویسنده: دینک مایر، دان سی

تیراژ: ۱۰۰۰ (نسخه)

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۲۹۵۲۶۶

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

مرکز پخش

۶۶۴۸۹۲۵۵ - ۶۶۴۸۹۲۵۲

۰۹۱۲۱۴۸۵۹۸۰

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: شناخت خود و فرزند نوجوانتان
۱۲	خیلی دیر نشده
۱۴	کدام سبک فرزندپروری به من کمک می‌کند تا به هدفم برسم؟
۱۴	دستور دادن
۱۵	تسلیم شدن
۱۶	حق انتخاب دادن
۲۰	سنین نوجوانی، دوران تغیر است
۲۰	برای نوجوانان: سرگرمی، مشکلات و احتمالات
۲۱	برای والدین: یک نفس بديد
۲۶	چرا نوجوانان بدرفتاری می‌کنند
۲۷	اهداف بدرفتاری نوجوانان
۲۷	شناسایی هدف
۳۲	چگونه می‌توانم رابطه‌ی بهتری با فرزند نوجوانم داشته باشم؟
۳۳	داشتن اوقات خوش
۳۴	تشویق کردن
۳۵	ابراز عشق
۳۷	فقط برای شما: از استرس خود بکاهید
۳۸	نکاتی برای یادآوری
۴۱	فصل دوم: تغییر شیوه‌ی پاسخ به فرزندان نوجوان
۴۱	وقتی نوجوانم بدرفتاری می‌کند، چه کنم؟
۴۲	جلب توجه
۴۲	قدرت‌طلبی
۴۵	انتقام‌جویی
۴۶	ابراز بی‌کفایتی
۴۸	چرا نوجوانان دلسرد می‌شوند؟
۴۹	باورها از کجا می‌آیند؟
۴۹	آنچه در خانواده اهمیت دارد

- ۵۲..... جایگاه نوجوان در خانواده
- ۵۴..... گفتار و اعمال والدین
- ۵۶..... احساسات از کجا نشأت می گیرند؟
- ۵۶..... احساسات از باورها نشأت می گیرند
- ۵۷..... احساسات، هدفی دارند
- ۵۸..... احساسات، ابزار ارتباط هستند
- ۵۹..... چگونه می توانم شنونده ی خوبی باشم؟
- ۵۹..... گوش دادن به احساسات
- ۵۹..... چه نه به احساسات گوش کنیم؟
- ۶۰..... به احساسات نیز نگاه کنید
- ۶۲..... نکاتی که باید به یاد داشته باشید
- ۶۶..... فقط برای شما
- ۶۶..... چیزهایی را که به خودتان می گوئید تغییر دهید
- ۶۷..... نکاتی برای یادآور
- ۶۹..... فصل سوم: استفاده از احترام و تشویق در ارتباط با نوجوان
- ۶۹..... چگونه صحبت کنم که نوجوانم گوش دهد؟
- ۶۹..... محترمانه صحبت کنید
- ۷۲..... در مورد مشکل واقعی فکر کنید
- ۷۳..... مراقب خشم خود باشید
- ۷۴..... آماده ی گوش دادن باشید
- ۷۵..... پیام های من دوستانه نیز ارسال کنید
- ۷۵..... چگونه می توانم عزت نفس نوجوانم را تقویت کنم؟
- ۷۶..... چگونه می توانم نوجوانم را تشویق کنم؟
- ۷۶..... فرزندان را دوست داشته باشید و او را بپذیرید
- ۷۸..... به تلاش های فرزندان توجه کنید
- ۷۹..... از فرزندان قدردانی کنید
- ۸۰..... به نوجوانان ایمان داشته باشید
- ۸۲..... بین تحسین و تشویق چه تفاوتی وجود دارد؟
- ۸۶..... آیا راه های دیگری برای تشویق وجود دارد؟
- ۸۶..... به شیوه های تشویق کننده عمل کنید
- ۸۷..... احترام گذاشتن را به دیگران آموزش دهید
- ۸۸..... خودتان را تشویق کنید

- تا جایی که امکان دارد، سلامت خود را حفظ کنید..... ۸۹
- با خودتان صبور باشید..... ۹۰
- فقط برای شما..... ۹۱
- فواید شوخ طبعی!..... ۹۱
- نکاتی برای یادآوری..... ۹۲
- شهامت ناکامل بودن..... ۹۴
- فصل چهارم: تشویق به همکاری و حل مسأله..... ۹۵**
- چطور می‌توانم مشکلات را حل و فصل کنم؟..... ۹۵
- گاهی مشکل متعلق به نوجوانان است..... ۹۵
- گاهی مشکل متعلق به والدین است..... ۹۷
- گاهی مشکل مشترکاً متعلق به والد و فرزند است..... ۹۸
- من و فرزندم چطور می‌توانیم با کمک هم مشکلات را حل کنیم؟..... ۱۰۰
- پنج گام برای یازن راه..... ۱۰۱
- زمانی که صحبت کردن می‌شود..... ۱۰۸
- جلسات خانوادگی چگونه می‌تواند به رابطه من و فرزندم کمک کند؟..... ۱۱۰
- رهنمودهایی در مورد جلسات خانوادگی..... ۱۱۱
- جلسات خانوادگی برای همه‌ی خانواده‌ها ارزشمند است..... ۱۱۴
- فقط برای شما..... ۱۱۷
- نگاه متفاوت به مسائل..... ۱۱۷
- نکاتی برای یادآوری..... ۱۱۸
- فصل پنجم: استفاده از پیامدها برای ایجاد حس مسئولیت پذیری..... ۱۲۱**
- آیا انضباط و تنبیه یکی هستند؟..... ۱۲۱
- تنبیه چیست؟..... ۱۲۱
- انضباط چیست؟..... ۱۲۲
- چگونه در رابطه با نوجوانم اعمال انضباط کنم؟..... ۱۲۲
- حق انتخاب و فرصت تصمیم‌گیری بدهید..... ۱۲۳
- اجازه دهید فرزندان از پیامدها بیاموزد..... ۱۲۴
- پیامدها تنبیه نیستند..... ۱۲۵
- چگونه می‌توانم به وضع و اعمال پیامدها برای نوجوانم بپردازم؟..... ۱۲۸
- رهنمودهایی برای استفاده از پیامدها..... ۱۳۶
- فقط برای شما..... ۱۴۲
- حقوق والدین و نوجوانان..... ۱۴۲

- ۱۴۳..... نکاتی برای یادآوری.....
- ۱۴۷..... فصل ششم: تصمیم‌گیری درباره اینکه چه باید کرد (بخش یکم).....
- ۱۴۸..... چگونه می‌توانم تصمیم بگیرم که چه اقدامی بکنم؟.....
- ۱۵۲..... تصمیم در مورد اینکه چه باید کرد.....
- ۱۵۳..... در مورد تکالیف مدرسه، چه کارهای دیگری می‌توانم بکنم؟.....
- ۱۵۶..... با خلق نوجوانم چه کار می‌توانم بکنم؟.....
- ۱۵۶..... برخی از بدخلق‌ها طبیعی هستند.....
- ۱۵۸..... برخی از هیجانات می‌توانند علائم خطر باشند.....
- ۱۵۸..... افسردگی.....
- ۱۵۹..... کتاب بگردید.....
- ۱۵۹..... ارتباط خود را حفظ کنید.....
- ۱۶۰..... رژیم غذایی و عادات غذا خوردن.....
- ۱۶۱..... از تمرکز روی درس و غذا بی‌هیزید.....
- ۱۶۲..... اختلال خوردن موثرع مشاوره است.....
- ۱۶۳..... خشم و خشونت.....
- ۱۶۴..... به فرزند خود کمک کنید تا با خشم خود مقابله کند.....
- ۱۶۵..... برنامه‌های تلویزیونی، فیلم‌ها، طنزها، بازی‌های کامپیوتری و موسیقی خشن را ممنوع کنید.....
- ۱۶۶..... نوجوانان نگران خشونت هستند.....
- ۱۷۰..... فقط برای شما.....
- ۱۷۰..... اولویت شما چیست؟.....
- ۱۷۲..... نکاتی برای یادآوری.....
- ۱۷۵..... فصل هفتم: تصمیم‌گیری درباره اینکه چه باید کرد (بخش دوم).....
- ۱۷۵..... شش مهارت برای کمک به نوجوان.....
- ۱۷۶..... وقتی خواهر و برادرها مشاجره می‌کنند، چه کار باید کرد؟.....
- ۱۷۸..... با دروغگویی و دزدی چه باید کرد؟.....
- ۱۷۸..... بزرگ‌ترها هم دروغ می‌گویند.....
- ۱۷۸..... دروغ گفتن هدفی دارد.....
- ۱۸۰..... دروغگویی به اعتماد گره خورده است.....
- ۱۸۲..... زمینه را برای راستگویی مهیا کنید.....
- ۱۸۴..... دزدی هم هدفی دارد.....
- ۱۸۶..... در مورد استفاده از مواد مخدر چه باید کرد؟.....
- ۱۸۶..... چطور می‌توانم به نوجوانم کمک کنم تا از مواد مخدر دور بماند؟.....

- اگر فرزندم مواد مصرف کند، چطور می‌توانم تشخیص دهم؟ ۱۸۹
- اگر فکر کنم فرزندم مواد مصرف می‌کند، باید چیکار کنم؟ ۱۹۰
- گاهی به کمک بیشتری نیاز دارید. ۱۹۱
- تشویق کردن را فراموش نکنید. ۱۹۱
- گام بعدی چیست؟ ۱۹۲
- فقط برای شما ۱۹۳
- به آنچه که انجام داده‌اید، نگاهی بیاندازید! ۱۹۳
- نکاتی برای یادآوری ۱۹۴
- نمایه ۱۹۷



مقدمه

داشتن فرزند نوجوان، پاداش دهنده، مهیج و چالش انگیز است. هنگامی که نقش شما از والد یک کودک به والد یک نوجوان تغییر می‌یابد، ممکن است از اینکه پسر یا دخترتان دوران کودکی‌اش را پشت سر می‌گذارد، احساس غمگینی کنید. شاید نگرانی‌هایی درباره‌ی مسائل جنسی، مواد مخدر، خشونت، عادات خوردن، نمرات یا دوستان نوجوانتان داشته باشید. ممکن است با مشاهده‌ی تغییر ارزش‌های نوجوانتان، بترسید. یا از دیدن رشد و بلوغ او لذت ببرید. بسیاری از والدین از مشاهده‌ی بلوغ بدربجی فرزند نوجوان خود، احساس رضایت زیادی می‌کنند.

ما معتقدیم که رایای تربیت نوجوانان به مراتب بیشتر از چالش‌های آن است. می‌توانید با استفاده از مهارت‌ها و دانشی که کسب می‌کنید، فرزندان را به سمت مسئولیت، همکاری و استقلال هدایت کنید. بر انجام این کار، لازم است رابطه‌ای قوی و مثبت با نوجوانتان ایجاد کنید. حتی والدینی که مشکلات جدی با نوجوانشان دارند، می‌توانند راه‌های مؤثرتری برای کنار آمدن و کمک به فرزندشان پیدا کنند.

در کتاب حاضر، یک روش عملی برای انجام این کار ارائه شده است. میلیون‌ها نفر از والدین، مهارت‌ها و نظرات مطرح شده در این کتاب را مفید و مانع شده‌اند. تمرین این مهارت‌ها به بهبود رابطه‌ی شما و نوجوانتان کمک خواهد کرد. همین، به شما کمک می‌کند تا بهترین پدر و مادری باشید که می‌توانید.

بسیاری از والدین، سال‌های نوجوانی فرزندشان را سخت‌ترین دوران زندگی خود می‌دانند. برخی‌ها فکر می‌کنند در انجام وظیفه‌ی تربیت فرزندان، شکست خورده‌اند. بسیاری از این والدین باور دارند که چون فرزندان نوجوانشان، تقریباً بزرگ شده‌اند، پس والدین نمی‌توانند بر آن‌ها تأثیر بگذارند یا روابط خانوادگی را بهبود ببخشند. ما بر این باوریم که والدین می‌توانند رابطه‌ی ارزشمندی با نوجوانشان ایجاد کنند و به فرزندشان کمک کنند تا همکاری و مشارکت بیشتری با خانواده داشته باشد. کار خود را با برداشتن گام‌های منطقی شروع کنید.

ما پیشنهاد می‌کنیم برای هر فصل کتاب، یک هفته وقت اختصاص دهید. هر فصل را به همان ترتیبی که ارائه شده، بخوانید. در طول آن هفته، فعالیت‌ها و جداول آن فصل را بخوانید. مطمئن شوید که زمان کافی برای انجام فعالیت‌هایی که تحت عناوین این «هفته»، «فقط برای شما» و «برای خانواده‌ی شما» آمده، اختصاص می‌دهید. اگر به این تمرینات ادامه دهید و آن‌ها را رها نکنید، این کتاب در برداشتن گام‌های بعدی نیز به شما کمک خواهد کرد. مهارت‌هایی

که یاد می‌گیرید، راهنمای شما در خلق یک خانواده‌ی آکنده از شادی خواهند بود.

دکتر دان دینک میر (پدر)، دارای تخصص در روانشناسی مشاوره از انجمن روانشناسی حرفه‌ای آمریکا؛ دارای تخصص از انجمن روانشناسی خانواده‌ی آمریکا؛ عضو انجمن ازدواج و خانواده‌درمانی آمریکا

دکتر گری دی. مک کی، روانشناس؛ عضو انجمن ازدواج و خانواده درمانی آمریکا

دکتر جیمس ال. مک کی، دارای گواهینامه‌ی مشاوره‌ی حرفه‌ای

دکتر دان دینک میر (پسر)، دانشگاه کنتاکی غربی؛ دارای گواهینامه‌ی درمانگر ازدواج و خانواده

www.ketab.ir