

والدین روی پل معلق

چگونه ارتباط بهتری با فرزند
نوجوانم داشته باشم و
مشکلاتم را با او حل کنم؟

زیاده‌صادق

موسسه انتشارات پاریس البرز

۱۳۹۸

سرشناسه	:	صادقی، زینب، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	:	والدین روی پل معلق / نویسنده زینب صادقی؛ ویراستار فنی و ادبی سیدعلی هاشمی عرقطو.
مشخصات نشر	:	کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۲ ص، ۲۱×۱۴ سم.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۶-۹۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	والدین و نوجوانان -- جنبه های روانشناسی
موضوع	:	Parent and teenager -- Psychological aspects
موضوع	:	نوجوانان -- روانشناسی
موضوع	:	رفتار والدین -- جنبه های روانشناسی
موضوع	:	هاشمی عرقطو، سیدعلی، ۱۳۶۴-، ویراستار
زاده بندی کنگه	:	HQ۷۹۹/۱۵
زاده بندی ریی	:	۳۰۶/۸۷۴
شماره ابشناسی	:	۵۸۳۷۵۴۸

پرسشنامه‌های پارسیان البرز
 چاپخانه چاپخانه خیابان برغان، کوچه شهید نعی، مجتمع نیلوفر، واحد سه
 بایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir رایانامه: info@parsianalborz.ir
 شماره تلفن: ۰۲۶۳۴۵۱۳۱۴ تلفن پخش: ۰۹۲۲۲۸۵۰۴۱

والدین روی پل معلق

نویسنده:	زینب صادقی
ویراستار:	سیدعلی هاشمی عرقطو
ناظر فنی:	مصطفی مهدوی نیا
طراح و صفحه‌آرا:	داسر صالحی
نوبت چاپ:	اول / تابستان ۱۳۹۸
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
چاپ:	کمی، مملکت
شابک کتاب:	۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۶-۹۴-۸

ISBN: 978-622-6346-94-8

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۲۷ هزار تومان

فهرست مطالب

۱۱		مقدمه
۱۵		فصل اول: نیارب آموزش
۱۷		چگونگی روابط در گذشته
۱۸		طرز فکر والدین ما
۱۸		افکار سنتی
۱۹		مغز ما چگونه عمل می کند؟
۲۱		چگونه بهانه ها را از بین ببریم؟
۲۲		اگر آموزش نبینم چه می شود؟
۲۳		چرا آموزش ها روی رفتار من تأثیری ندارد؟
۲۴		چرا تکنیک ها روی فرزند من بی تأثیر است؟
۲۴		انتظارات واقعی
۲۴		نداشتن مهارت کافی
۲۷		فصل دوم: بهبود روابط

- ۱- رادیو نباشید ۳۰
- ۲- همدلی کنید ۳۱
- ۳- یادتان باشد کار بد او را تأیید نکنید ۳۴
- ۴- کار او را این گونه راحت کن ۳۵
- ۴- برزنش، انتقاد و شکوه ممنوع ۳۶
- ۵- به نوجوانتان حق انتخاب بیشتری بدهید ۳۷
- ۶- امید و نگرانی بینی ۳۹
- چگونه می‌توانیم فرزندی امیدوار و خوش بین داشته باشیم؟ ۴۰
- فصل سوم: بران خان ما ۴۵
- نظام قوانین چگونه باشد؟ ۴۸
- چه کنم نوجوانم قوانین را بی‌بند؟ ۴۹
- تفکر اخلاقی چیست؟ ۵۱
- چه زمانی رفتار ما اخلاقی نیست؟ ۵۱
- دقیقاً چه باید کرد؟ ۵۲
- تنبيه ۵۵
- تشویق یا رشوه ۵۷
- فصل چهارم: دست از کنترل کردن بردارید ۶۱
- ریشه اصلی مشکلات نوجوانان چیست؟ ۶۵
- چاره چیست؟ ۶۶

از چه روشی استفاده کنیم؟	۶۷
تأثیر همسالان	۶۸
استقلال نوجوانان را تأیید کنید	۷۰
گونگی تکامل مغز	۷۱
کن گریبی را کنار بگذارید	۷۳
چه عواملی باعث می شود ما کمال گرا شویم؟	۷۴
کمال گرایی، چه تأثیری در زندگی نوجوانان دارد؟	۷۵
چگونه آن را دایر بداریم؟	۷۷
به نوجوانان فرصت دهید خودش راه حلی بیابد	۷۸
پرسش را جایگزین امر و نهی کنید	۷۹
ویزگی سؤالات مناسب چیست؟	۸۰
فصل پنجم: روش حل مسأله	۸۵
جایگزین های تنبیه	۸۷
حل مسأله	۸۹
تعارض چیست؟	۸۰
آیا تعارض طبیعی است؟	۹۰
اگر طبیعی است، چرا این قدر مشکل ساز است؟	۹۰
کارهای بیهوده را کنار بگذارید	۹۱
کارهای بیهوده	۹۱

- بحران یا فرصت؟ ۹۳
- محترمانه برخورد کنید ۹۴
- روش حل مسأله چیست؟ ۹۷
- «ایبت»: ۹۷
- فایده این کار چیست؟ ۹۹
- سخن پایانی ۱۰۱

مقدمه

زمانی که مادر شد، کتاب های زیادی درباره تربیت فرزندم خواندم و مشورت های فراوانی گرفتم. بسیاری از چیزهایی که در این زمان یاد گرفتم، برای تربیت فرزندم مناسب نبود و مرا بارها با ناکامی مواجه کرد. بعدها بر اثر تجربه و آزمودن بسیاری فراوان متوجه شدم، عنصر صبر و مداومت را کمتر رعایت کرده ام و همین دلیل در بسیاری از موارد با شکست مواجه شده ام. به هر روی دوران کودکی فرزندم سپری شد و به آستانه نوجوانی رسید و بار دیگر مشکلات اوج گرفت. تقریباً مطمئن هستم که دوران نوجوانی سخت ترین و پیچیده ترین دوران زندگی یک انسان است و این سختی فشار مضاعفی بر والدین وارد می کند. این در حالی است که منابع اطلاعاتی در دسترس والدین در این سن بسیار کم است. یقین دارم که تمام والدین در گوشه گوشه دنیا به دنبال یافتن راهی برای تربیت بهتر فرزندانشان هستند و این دغدغه والدین در نوجوانی فرزندانشان به اوج خود می رسد.

والدینی که می‌خواهند پدر و مادر خوبی باشند؛ اما نمی‌دانند چگونه و چگونه؟ فرزندی که تا چندی پیش به دنبال تأیید گرفتن از والدین یا همان قهرمانان زندگی‌شان بودند، اکنون می‌خواهند پا را فراتر بگذارند و در دنیای بیرون به دنبال مطلوبشان می‌گردند.

همین جاست که اختلاف‌ها و مشکلات شروع می‌شود. اغلب والدین طی سال‌ها آموزش مستقیم و غیرمستقیم آموخته‌اند که بچه‌ها را با روش تنبیه و پاداش تربیت کنند. روشی که اولین بار «اسکینر» روان‌شناس دانشگاه هاروارد ابداع کرد و همچنان پایه بسیاری از کتاب‌های تربیتی است. بهتر است بدانید ما با تشویق زیاد بچه‌ها، آن‌ها را از لذت رونی انجام کار درست محروم می‌کنیم و با تنبیه، حس نفرت و انزقام را بر آن‌ها زنده می‌کنیم.

به نظر من با سیستم پاداش و تنبیه، دنیا رو به نابودی می‌رود. ضمن اینکه نوجوانان در مدارس، فضای آموزشی تقریباً هیچ‌کدام از مهارت‌های زندگی سالم را نمی‌آموزند و تمام سنگینی این وظیفه بر عهده والدین است که شرایطی برای دیگری این مهارت‌ها در خارج از فضای آموزش رسمی برای فرزند نوجوانان فراهم کنند. از این رو شروع به برگزاری سمینار و کارگاه در ارتباط با نوجوانان کردم تا بتوانم به اندازه بضاعت و توانم خلاء موجود را پر کنم و سپس این کتاب را نوشتم که حاصل مطالعات و تجربیات من است.

در این کتاب سعی شده است، لزوم حفظ رابطه با فرزندان و لزوم نیاز به آموزش توضیح داده شود و جایگزین‌هایی برای تنبیه و روشی مسالمت‌آمیز برای حل مسائل با فرزندان آورده شده است.

از صمیم قلب امیدوارم رهنمودهای کتاب بتواند به شما کمک کند که ارتباط بهتری با فرزند نوجوان خود داشته باشید و با اعتماد به نفس بالاتری به او کمک نمایید تا برای ورود به بزرگسالی آمادگی لازم را پیدا کند. در تمام مراحل رشد فرزندان اعتدال را رعایت کنید؛ زیرا سیر تربیت فرزند مانند پلی معلق است که لازم است با آگاهی و هوشیارانه روی آن قدم برداشت.