

**همراه فرزندان در گذر از نوجوانی (بلوغ)
برای والدینی که فرزند بین ۱۰ تا ۱۴ سال دارند**

تألیف:

وزارت آموزش ایالات متحده، دفتر ارتباطات و توسعه

ترجمه:

افسانه مطلبی مقدم - پگاه منتظران

عنوان و نام پدیدآور	: همراهی فرزندان در گذر از نوجوانی (بلوغ) برای والدینی که فرزند بین ۱۰ تا ۱۴ سال دارند/ تالیف [وزارت آموزش ایالات متحده، دفتر ارتباطات و توسعه]؛ ترجمه افسانه مطلبی، مقدم، پگاه منتظران.
مشخصات نشر	: اراک: ذوق لطیف، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۷۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۲۷۴-۰-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Helping your child through early adolescence: for parents of children from 10 through 14, 2005.
موضوع	: والدین و نوجوانان — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Parent and teenager -- Psychological aspects
موضوع	: رفتار والدین — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Parenting -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: مطلبی، مقدم، افسانه، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	: منتظران، پگاه، ۱۳۵۰ - مترجم
شناسه افزوده	: ایالات متحده، دفتر آموزش، دفتر ارتباطات و توسعه
شناسه افزوده	: United States . Dept. of Education . Office of Communications and Outreach
رده بندی کنگره	: ۷۹۹HQ ۷۱۵/۱۳ ۸۸
رده بندی دیویی	: ۸۷۴/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۳۰۵۸۸



همراهی فرزندان در گذر از نوجوانی (بلوغ)
برای والدینی که فرزند بین ۱۰ تا ۱۴ سال دارند
تألیف: وزارت آموزش ایالات متحده، دفتر ارتباطات و توسعه

ترجمه: افسانه مطلبی، پگاه منتظران

ویراستار: دکتر زهرا کریمی

ناشر: انتشارات ذوق لطیف

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۲۷۴-۰-۳

بها: ۱۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه.....
مقدمه.....	۱.....
چالش‌ها و موانع.....	۲.....
کودک من بین ۱۰ تا ۱۴ سال چه تغییراتی می‌کند؟.....	۴.....
تغییرات فیزیکی.....	۴.....
تغییرات شناختی.....	۸.....
یک پدر یا مادر موفق بودن.....	۱۰.....
چگونه می‌توانم با فرزندم ارتباط بهتری برقرار کنم.....	۱۳.....
فرصت‌هایی را برای گفتگو فراهم کنید.....	۱۵.....
درباره تفاوت‌ها گفتگو کنید.....	۱۵.....
زیاده‌روی نکنید.....	۱۶.....
گفتگو در مورد مطالبی که برای نوجوان اهمیت دارد.....	۱۷.....
مدرسه.....	۱۷.....
سرگرمی و علائق شخصی.....	۱۸.....
عواطف.....	۱۸.....
خانواده.....	۱۹.....
موضوعات مهم و حساس.....	۱۹.....
امیدها و آرزوها و زندگی والدین.....	۲۰.....

- آینده ۲۰
- فرهنگ، وقایع جاری ۲۰
- با مهربانی و احترام با او ارتباط برقرار کنید ۲۱
- به فرزندم چقدر آزادی باید بدهم؟ ۲۲
- برقراری محدودیت‌ها ۲۲
- شفاف‌سازی ۲۳
- به آنها حق انتخاب معقول دهید ۲۳
- استقلال را طی مراحل به او عطا کنید ۲۴
- سلامتی و امنیت در انویست است ۲۴
- راهنمایی کنید اما از اشتباه کردنش هیزید ۲۵
- اجازه دهید که کودکان خطا کنند ۲۶
- به او بیاموزید که اعمالش تبعاتی دارد ۲۶
- اعتماد به نفس ۲۸
- چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد ۲۸
- شرایطی را برای فرزندان فراهم آورید تا موفق شوند ۳۰
- کمک کنید تا نوجوان شما احساس امنیت گروه و به خودش اعتماد کند ۳۱
- گفتگو در مورد نگرانی‌های مرتبط با خشونت‌های مدرسه‌ای و یا تروریسم جهان ۳۱
- دوستی ۳۳
- توصیه‌هایی برای راهنمایی شما در کمک به برقراری دوستی‌های فرزندان ۳۴
- برای دوستی‌های مناسب الگوسازی کنید ۳۸
- رسانه‌ها ۳۸
- بر آن چه فرزندان می‌بینند یا گوش می‌دهد نظارت داشته باشید ۴۰
- کودکان دوره راهنمایی ۴۳
- مدرسه از نظر نوجوانان ۴۳
- مشارکت والدین ۴۵
- برای من بهترین روش برای شرکت کردن در فعالیت‌های مدرسه فرزندم کدام است؟ ۴۵
- قوانین مشخص را در آغاز سال تحصیلی برای فرزندان وضع کنید ۴۶

- ۴۶ در مورد مدرسه فرزندان اطلاعاتی به دست آورید
- ۴۷ در مورد سیاست‌های دادن تکلیف در مدرسه اطلاعات به دست آورید
- ۴۷ کمک کنید که فرزندان منظم شود
- ۴۸ در مراسم درسه شرکت کنید
- ۴۹ برای فعالیت‌های مدرسه فرزندان داوطلب شوید
- ۴۹ با مدرسه و با معلمین مدرسه در تماس باشید
- ۴۹ مطمئن شوید فرزندان درس‌هایی را که برای ورود به دانشگاه نیاز است را می‌گذرانند
- ۵۰ بر چگونگی عملکرد فرزندان نظارت داشته باشید
- ۵۰ مطالعه کردن
- ۵۰ چگونه می‌توانم به فرزندان کمک کنم مطالعه کننده خوبی باشد؟
- ۵۱ اطمینان حاصل کنید که در خانه مطالب خواندنی زیادی دارید که برای فرزندان مناسب هستند
- ۵۱ فرزندان را به استفاده از کتابخانه تشویق کنید
- ۵۱ الگوی مثبت و خوبی از مطالعه باشید
- ۵۳ انگیزه
- ۵۳ چگونه می‌توانم فرزندم را برای یادگیری با انگیزه کنم چه در مدرسه چه خارج از آن؟
- ۵۳ تغییرات بیولوژیکی
- ۵۴ نگرانی‌های عاطفی
- ۵۴ محیط مدرسه
- ۵۴ فشار همسالان و یا اجتماع
- ۵۴ تغییر دیدگاه فرزندان نسبت به توانایی‌هایش
- ۵۴ نبودن فرصت‌ها
- ۵۵ کاهش دامنه توجه
- ۵۵ اخلاق کاری توسعه نیافته
- ۵۵ الگوی خوبی برای او باشید
- ۵۶ فرزندان را به شرکت در کلاس‌ها و فعالیت‌های مناسب تشویق کنید
- ۵۶ حمایت خود را ارائه دهید
- ۵۶ نقاط قوت را پیدا کنید و آنها را پررنگ کنید

- هر وقت لازم است با معلم فرزندان ارتباط برقرار کنید یا با مشاورین و مدیر مدرسه ۵۷
- انتظارات واقع بینانه داشته باشید ۵۷
- صبور باشید ۵۸
- ارزش‌ها ۵۸
- چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم ارزش‌های خود را توسعه و خوب و بد را از هم تشخیص دهد؟ .. ۵۸
- مشکلات ۶۱
- مصرف مواد و الکل ۶۳
- اختلالات تئیه ۶۴
- نگرانی‌های خود با یک پرستار در میان بگذارید اگر فرزندان ۶۵
- افسردگی و خودکشی ۶۵
- ناتوانی‌های یادگیری ۶۶
- نتیجه‌گیری ۶۸

مقدمه

دوران نوجوانی می تواند دوران چالش برانگیزی برای والدین و فرزندان ایشان باشد. والدین غالباً احساس می کنند که برای این دوران آماده نیستند و دیدگاهشان به دوران بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی به عنوان زمانی است که فقط باید از آن گذر کرد. البته تحقیقات و عقل سلیم به ما می گوید که این دیدگاه بسیار محدود است. در دوران نوجوانی، والدین و خانواده ها تأثیر بسیاری بر رشد و پیشرفت کودکان خود دارند.

ما بچه هایمان را دست کم می گیریم. اگر انتظارات کمی از آنها داشته باشیم و اگر تصور کنیم که تأثیری روی فرزندانمان نداریم، خودمان را هم دست کم می کنیم.

آگاهی رو به رشدی نسبت به نوجوانان و توانایی های آنها، این واقعیت وجود دارد که سبب تلاش ملی برای بهبود آموزش دوره راهنمایی در آمریکا شده است. قانون ۱۱۱۰ که عنوان می کند؛ هیچ بچه ای نباید از تحصیل محروم شود، وعده ای است برای بالابردن استانداردها، برای کودکان و کمک کردن به همه آنها، برای به دست آوردن استانداردهایی در حمایت از این هدف است؛ رئیس جمهور دبلیو بوش متعهد می شود که بهترین برنامه آموزشی را تدوین و تشویق نماید تا معلمان متخصص و آموزشی که مبتنی بر تحقیق باشد، بتوانند بهترین رویکردهای آموزشی را برای کودکان در تمام سنین فراهم نمایند تا به تثبیت این موضوع کمک کند که هیچ کودکی از

تحصیل محروم نشود. کمک به فرزندان برای گذراندن دوران نوجوانی بخشی از تلاش‌های رئیس جمهور جهت فراهم کردن نتایج آخرین تحقیقات و اطلاعات قابل استفاده برای والدینی است که بتوانند از بچه‌هایشان در خانه و مدرسه حمایت کنند.

بزرگ کردن یک نوجوان کار آسانی نیست. عوامل خارجی بسیاری توجه کودکان را به خود جلب کرده و در تلاش‌های ما تداخل ایجاد می‌کند. خستگی، اضطراب، کمبود حمایت و منابع محدود تمام آنچه ما می‌خواهیم برای بچه‌هایمان باشیم را مشکل می‌سازد. اما چالش‌ها هرچه که باشند، اهداف مشترک است: کارمان را به بهترین وجه به عنوان والدین انجام می‌دهیم. ما امید داریم که این کتاب برای دستیابی به این اهداف مفید باشد.

چالش‌ها و موانع

شناخت دنیای نوجوانان تا حد امکان، مهم می‌گردد. کمک به کودک شما و خود شما در گذر از سال‌های شگفت‌انگیز، جالب و پیچیده نوجوانی؛ بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی است. وقتی شما موضوعی را در مورد سرپرستی یک نوجوان مطرح می‌کنید، دیگر والدین ابراز همدردی یا تعجب خواهند کرد. آنها تصاویری از اتاق خواب‌ها یا به هم ریخته، تکالیف گم شده یا کاغذ یا بسته‌بندی چپیس رها شده روی زمین را در ذهن خود محاسبه می‌کنند. اما نگرانی والدین چیزی فراتر از یک اتاق خواب به هم ریخته است. آنها در مورد مشکلاتی که نوجوانان با آن مواجه می‌شوند، نگران هستند؛ سرسختی عواطف، شورش، فشارها و تأثیرات همسالان، انگیزه کم، مواد، الکل و حاملگی.

نوجوانان بین سنین ۱۰ تا ۱۴ سالگی با تغییرات زیادی از نظر جسمی، عاطفی و روحی مواجه می‌شوند. همه این تغییرات با هم می‌توانند زندگی نوجوانان و والدین آنها را از حالت تعادل خارج نماید. مشکلات اصلی ممکن است، به خصوص، در بین کودکانی که خود قبلاً زمینه شکست‌های تحصیلی را دارند، بروز کند. از طرف دیگر اگر شما با مسئولین بزرگسالی که با نوجوانان سروکار

دارند صحبت کنید، مثل مشاورین مدارس و مدیران، نظر متفاوتی درباره این کودکان دریافت خواهید کرد. درست است که نوجوانان می‌توانند سرگرم‌کننده، کنجکاو، خلاق و یا مشتاق برای یادگیری باشند؛ همان‌طور که تحقیقات نشان می‌دهد، اکثر جوانان و والدین آنها با مشکلات سختی روبرو می‌شوند اما با موفقیت این دوره را پشت سر گذاشته و به بزرگسالانی مبدل می‌شوند که می‌توانند شغلی پیدا کنند، روابط معنی‌داری ایجاد کنند و شهروندان خوبی بشوند.

گذر از این سال‌ها، زمانی آسان‌تر است که والدین، خانواده‌ها یا سرپرستان آنها در حد توان برای حمایت از آنها، درباره این دوران شناخت پیدا کنند. این کتاب راهنما بدین منظور طراحی شده و اطلاعات مهمی را جمع‌آوری کرده است، علاوه بر مصاحبه با معلمین برتر و شناخته شده دوره راهنمایی که مورد توجه قرار گرفته‌اند و مشاورین و مدیرانی که اکثر آنها والدین نوجوانان نیز بوده‌اند و یا هنوز هستند این کتاب راهنما، سؤالات و نگرانی‌های والدین نوجوانان را مورد توجه قرار داده است.

گذر از این سال‌ها آسان‌تر است اگر والدین آنها خانواده‌های آنها و پرستاران آنها تا جایی که می‌توانند درمورد دوران نوجوانی شناخت پیدا کنند. و نوجوانان را حمایت کنند.

- فرزند من چگونه بین سنین ۱۰ تا ۱۴ سال تغییر می‌کند؟

- من به عنوان یک پدر یا مادر خوب چه کاری برای نوجوان خود می‌توانم انجام دهم؟

- چگونه می‌توانم به فرزندم استقلال دهم؟

- چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم که اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد؟

- چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم که ارتباطهای دوستانه خوبی برقرار کند و در برابر

فشار همسالان خود مقاومت کند؟

- چگونه می‌توانم از آسیب‌های رسانه‌ای بر روی فرزندم جلوگیری کنم؟

- چگونه می‌توانم به بهترین وجه در فعالیت‌های مدرسه فرزندم و دیگر فعالیت‌ها شرکت کنم؟

- چگونه می‌توانم به فرزندم پیام‌آموزم که ارزش‌های اخلاقی خود را رشد و توسعه دهد و خوب و بد را از هم تشخیص دهد؟

- از کجا می‌توانم بفهمم اگر فرزندم مشکل جدی داشته باشد چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

کودک من بین ۱۰ تا ۱۴ سال چه تغییراتی می‌کند؟

در سراسر زندگی ما رشد می‌کنیم اما در اوایل نوجوانی میزان رشد به طور خاصی بارز و مشهود است. سن ۱۰ سالگی را کودک در نظر می‌گیریم و سن ۱۴ سالگی را به عنوان "تقریباً بزرگسال" تصور می‌کنیم. تغییرات را می‌پذیریم ولی برای ما کمی آزاردهنده است. وقتی بچه‌ها کوچک‌تر هستند، پیش‌بینی به‌گوئی و زمان تغییرات آسان‌تر است. اما در اوایل دوران نوجوانی میزان رابطه بین سن واقعی کودک و میزان اندازه‌گیری رشد او کاهش می‌یابد. موارد بسیار زیادی در سن رشد جوانان تأثیر می‌گذارد. برای مثال: عامل ژنتیک، خانواده، دوستان، همسایه‌ها و ارزش‌ها و عوامل دیگر در جامعه.

تغییرات فیزیکی

هنگام وارد شدن به دوران بلوغ نوجوانان تغییرات جسمی زیادی را تجربه می‌کنند، از جمله از نظر شکل ظاهری، قد و رشد مو در ناحیه شرمگاه، بدن و بوی عرق بدن، برای دختران این تغییرات شامل رشد سینه‌ها و شروع عادت ماهیانه؛ برای پسران رشد بیضه‌ها.

همه نوجوانان در یک سن بالغ نمی‌شوند. برای دختران ممکن است به طور متوسط بین سن ۸ تا ۱۳ سال رخ دهد و در پسران حدوداً دو سال بعد رخ می‌دهد. این دوره زمانی، موقعی است که بیشترین تغییرات فیزیکی دانش‌آموزان در داخل کلاس و بین دوستانشان اتفاق می‌افتد. بعضی از آنها آنقدر رشد می‌کنند که تا پایان سال ممکن است از نظر فیزیکی آنقدر بزرگ شوند که درون نیمکت‌ها جا نگیرند، در همان مکانی که در مهر ماه در آن ثبت نام شده‌اند. دیگر کودکان ممکن است رشد آهسته‌تری داشته باشند. دوره آغازین نوجوانی خود با نگرانی‌هایی در موارد ظاهری و

جسمی همراه است. هم دختران و هم پسرانی که هیچ وقت توجه زیادی به شرایط ظاهری خود نداشتند، ناگهان ساعت‌ها ظاهر خودشان را آراسته می‌کنند و ابراز نگرانی و شکایت می‌کنند از این که قدشان خیلی کوتاه است یا خیلی بلند و یا خیلی چاق یا خیلی لاغر هستند یا این که چرا کک و مک می‌هستند. میزان رشد قسمت‌های مختلف بدن ممکن است در زمان‌های متفاوتی رخ دهد. برای مثال پاها و دست‌ها ممکن است سریع‌تر از بازوان و پاها رشد کنند. به دلیل این که حرکات بدن نوجوان نیاز به هماهنگی اعضای بدن دارد و چون تناسب رشد اعضا متفاوت است، نوجوان ممکن است در فعالیت‌های فیزیکی دست و پا چلفتی به نظر برسد. میزان رشد فیزیکی که اتفاق می‌افتد ممکن است بسته به زندگی نوجوان را نیز تحت تأثیر قرار دهد. یک دختر یازده ساله که تازه به دوره بلوغ رسیده است، تا سن ۱۴ سالگی نسبت به دختری که به این دوره نرسیده، علایق متفاوتی دارد. زمانی که نوجوانان به دتر از موعد بالغ شوند ممکن است علایق خاص خود را داشته باشند. نوجوانانی که دیر بالغ می‌شوند (مخصوصاً پسران) احساس می‌کنند در ورزش نمی‌توانند رقابت کنند، به خصوص زمانی که هم‌گروهشان او از نظر جسمی رشد کرده باشند. نوجوانانی که زود بالغ شده‌اند (خصوصاً دخترها) از نظر روحی و جسمی خیلی زود وارد دنیای بزرگسالان می‌شوند و ممکن است از عهده چالش‌های آن بی‌نیاز باشند.

مجموعه اثرات رشد سنی در آغاز تغییرات فیزیکی در دوران بلوغ و شیوه‌هایی که دوستان، همکلاسی‌ها، خانواده و یا دنیای اطراف آنها نسبت به این تغییرات واکنش نشان می‌دهند، تأثیر بلند مدت و پایداری روی یک نوجوان می‌گذارند.

برخی از نوجوانان، به هر حال، این تصور را دارند که نسبت به دوستانشان به صورت متفاوتی در حال رشد هستند. برای مثال آنها ممکن است از برتری‌هایی برخوردار شوند، مخصوصاً در ورزش، نسبت به همکلاسی‌هایی که دیرتر بالغ می‌شوند.

میزان رشد هر چه که باشد، برخی از نوجوانان، دیدی غیر واقعی نسبت به خود دارند و لازم است که یادآوری شود که میزان تفاوت‌های ایشان در رشد، طبیعی است.