

**روش‌های ایجاد نظم و انضباط در نوجوانان**

سرشناسه	Nelsen, Jane : نلسن، جین،
عنوان و نام پدیدآور	: روش‌های ایجاد نظم و انضباط در نوجوانان / نوشتهٔ جین نلسن، لین لوت؛ ترجمهٔ اسماعیل سعدی‌پور، مریم خلیلی صدراآباد، نازنین محمدی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر دیدار، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۴-۱۲۸-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: والدین و نوجوانان
موضوع	: Parent and teenager
موضوع	: نوجوانان -- انضباط
موضوع	: Teenagers-- Discipline
موضوع	: نوجوانان - روان‌شناسی
موضوع	: Adolescent psychology
شناسه افزوده	: لات، لین
شناسه افزوده	: Lott, Lynn
شناسه افزوده	: سعدی پور، اسماعیل، ۱۳۴۶ - ، مترجم
شناسه افزوده	: خلیلی صدراآباد، مریم ۱۳۶۵ - ، مترجم
شناسه افزوده	: محمدی، نازنین، ۱۳۷۰ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: HQ ۷۹۹/۱۵ ن ۸۵ ر ۹ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۶۴۹/۱۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۶۱۸۹۴

# روش‌های ایجاد نظم و انضباط در نوجوانان

نوشته

جین نلسن و لین لوت

ترجمه

دکتر اسماعیل سعدی پور

(عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)

مریم خلیلی صدرآباد

نازنین محمدی





[www.didavarbook.com](http://www.didavarbook.com)  
[info@didavarbook.com](mailto:info@didavarbook.com)

روش های ایجاد نظم و انضباط در نوجوانان

نوشته: جین نلسن، لین لوت

ترجمه: دکتر اسماعیل سعدی پور، مریم خلیلی صدرآباد، نازنین محمدی

چاپ اول: بهار ۱۳۹۶

۵۰۰ جلد

حروفچینی، چاپ و صحافی: دیدآور

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

مرکز پخش:



کتاب دیدآور

خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان روانمهر، پلاک ۸۴، ساختمان دیدآور، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۵۴۷۴۸ (۸ خط)، تلفکس: ۶۶۹۶۱۷۴۸

قیمت: ۲۳۰۰۰۰ ریال

## فهرست مطالب

فصل اول: شما چگونه متوجه می‌شوید که فرزندتان به سن نوجوانی رسیده است؟.....	۱۳
وقتی کودک شما دیگر هرگز فکر نمی‌کند که شما الگو و ستاره او هستید.....	۱۵
نوجوان رؤیایی (مورد انتظار) و نوجوان عادی (واقعی).....	۱۵
احساس هایتان، شما را متوجه نوجوان شدن فرزندتان می‌کند.....	۱۷
تقدیس شدن به واسطه والدین نوجوان بودن، استرس‌زا است.....	۱۸
آنچه نوجوانان هم‌اکنون هستند، برای همیشه به این صورت نمی‌مانند.....	۲۰
شاخص‌های شکل‌گیری فردیت.....	۲۱
آسان‌گیر نباش.....	۲۷
زبانه سرکشی را شعله‌ورتر نکنید.....	۲۷
یادآوری مهارت‌های فرزندپروری قاطعانه و صمیمانه.....	۲۸
فعالیت‌های کاربردی.....	۲۸
فصل دوم: شما از کدام روش حمایت می‌کنید؟.....	۳۱
اطمینان حاصل کنید که پیام عشق به طور مداوم ادامه می‌یابد.....	۳۳
تغییر عادت‌های قدیمی دشوار است.....	۳۴
هفت نکته به منظور برقراری ارتباط با نوجوانتان.....	۳۶
خود را جای نوجوانانتان بگذارید و با آنها همدل باشید.....	۳۷
گوش بدهید و کنجکاو باشید.....	۳۸
در مورد آنچه دیگران فکر می‌کنند نگران نباشید و هر آنچه برای نوجوانتان بهترین است را انجام دهید.....	۳۸
تشویق کردن را جایگزین تحقیر کردن کنید.....	۳۹

## ۶ ◇ روش‌های ایجاد نظم و انضباط در نوجوانان

- ۳۹.....اطمینان حاصل کنید که پیام عشق به طور مداوم ادامه می‌یابد.
- ۴۰.....نوجوانتان را در تمرکز بر راه‌حل‌ها درگیر کنید.
- ۴۲.....با فرزندان خود توافقات محترمانه داشته باشید.
- ۴۳.....تغییرات به تمرین نیاز دارند.
- ۴۳.....یادآوری مهارت‌های فرزندپروری قاطعانه و صمیمانه.
- ۴۴.....فعالیت‌های کاربردی.
- ۴۵.....**فصل سوم: سبک فرزند پروری شما چیست؟**
- ۴۷.....والد آجرگونه، قالی‌گونه، شیح‌گونه.
- ۴۸.....روش‌های معمول فرزندپروری نوجوانان.
- ۵۰.....فرزندپروری سهل‌گیرانه/ حمایت افراطی/ ناجی بودن.
- ۵۲.....سبک‌های فرزندپروری نوسانی.
- ۵۳.....فرزندپروری بی‌توجه/ دست کشیدن از والد بودن.
- ۵۵.....فرزندپروری صمیمانه و قاطعانه.
- ۵۶.....تغییر سبک‌های فرزندپروری دشوار است.
- ۵۸.....سؤالات اشتباه (کوتاه‌مدت).
- ۵۸.....سؤالات مناسب (بلندمدت).
- ۵۹.....آیا فرزندان‌تان که با انضباط مثبت بزرگ می‌شوند باز هم سرکش خواهند بود؟
- ۶۰.....زمانی که سبک فرزندپروری‌تان را تغییر می‌دهید، به نوجوانتان اطلاع دهید.
- ۶۱.....یادآوری مهارت‌های فرزندپروری قاطعانه و صمیمانه.
- ۶۲.....فعالیت‌های کاربردی.
- ۶۳.....**فصل چهارم: چگونه اشتباهات می‌توانند فرصت‌های عالی برای یادگیری باشند؟**
- ۶۵.....از اشتباهات آشفته نباش.
- ۶۶.....در زمان‌های سخت و دشوار سردسته تشویق‌کنندگان باش.
- ۶۷.....پرسش‌های کنجکاوانه.
- ۶۹.....الگوی چگونگی یادگیری از اشتباهات.
- ۶۹.....چهار R برای جبران به واسطه اشتباهات.
- ۷۰.....چهار R برای جبران به واسطه اشتباهات در عمل.
- ۷۱.....برای شناخت عواقب و پاسخگویی، از اشتباهات استفاده کنید.

## ۷ ◇ فهرست مطالب

۷۱	فاطمه یک مادر است.....
۷۴	شش گام برای اصلاح کردن اشتباهات.....
۷۵	یادآوری مهارت‌های فرزندپروری قاطعانه و صمیمانه.....
۷۵	فعالیت‌های کاربردی.....
۷۷	فصل پنجم: چگونه می‌توانیم نوجوانان را با انگیزه کنیم؟.....
۷۹	بله، امکان دارد!.....
۷۹	تعریف، تمجید و تحسین کردن.....
۸۰	مزاح و شوخ‌طبعی.....
۸۳	معامله کنید و از وثیقه استفاده کنید.....
۸۴	ایجاد انگیزه از طریق درگیر کردن.....
۸۶	حل مسئله مشترک والدین و نوجوانان نتیجه‌بخش است.....
۸۶	چهار گام برای حل مسئله مشترک.....
۸۷	پیگیری کردن.....
۸۸	پیگیری کردن چیست؟.....
۸۸	چهار گام برای پیگیری کردن اثربخش.....
۸۹	چهار تله که پیگیری کردن مؤثر را با شکست مواجه می‌کند.....
۸۹	چهار نکته برای پیگیری کردن مؤثر.....
۹۱	پیگیری کردن در زندگی واقعی.....
۹۲	اگر شما پیگیری نکنید، نوجوانان می‌آموزند که:.....
۹۳	نکته‌های پایانی در مورد پیگیری کردن.....
۹۴	یادآوری مهارت‌های فرزندپروری صمیمانه و قاطعانه.....
۹۷	فصل ششم: آیا نوجوان شما به صحبت‌هایتان گوش می‌دهد؟.....
۹۹	مهارت‌های ارتباطی.....
۱۰۰	موانع گوش دادن.....
۱۰۱	توصیه نوجوانان به والدین در مورد چگونگی بهبود برقراری ارتباط.....
۱۰۲	مهارت‌هایی که به شما در گوش دادن کمک می‌کند.....
۱۰۲	سؤال "آیا چیز دیگری هم هست؟"، برای حس کنجکاوی شما مؤثر است.....
۱۰۴	توسعه واژگان احساسی.....

## ۸ ◇ روش‌های ایجاد نظم و انضباط در نوجوانان

- ۱۰۷..... با احساسات درونی ارتباط برقرار کنید.....
- ۱۰۸..... افسردگی.....
- ۱۱۰..... صداقت: روشی برای توسعه واژگانی که بار احساسی دارند.....
- ۱۱۱..... فرمول "من احساس می‌کنم".....
- ۱۱۲..... فرمول "تو احساس می‌کنی".....
- ۱۱۴..... انعکاس احساسات نوجوانان، همیشه آسان نیست.....
- ۱۱۶..... یادگیری زبان برقراری ارتباط قدرتمند.....
- ۱۱۶..... ارتباطات قدرتمند: حرف‌هایی برای والدین.....
- ۱۱۸..... راهنمایی سریع برای برقراری ارتباط.....
- ۱۱۸..... عمل به جای عکس‌العمل.....
- ۱۱۹..... عکس‌العمل‌های والدین.....
- ۱۱۹..... عمل‌های والدین.....
- ۱۲۰..... یادآوری مهارت‌های فرزندپروری قاطعانه و صمیمانه.....
- ۱۲۱..... فعالیت‌های کاربردی.....
- ۱۲۳..... فصل هفتم: آیا جلسات خانوادگی برای نوجوانان مؤثر واقع می‌شود؟.....
- ۱۲۵..... یک روش فرزندپروری که می‌توانید بسیاری از آنچه برای نوجوانان می‌خواهید را آموزش دهید.....
- ۱۲۷..... استفاده از جلسات خانوادگی برای افزایش درک مسائل از دیدگاه همدیگر.....
- ۱۳۱..... رهنمودهایی برای جلسات خانوادگی مؤثر.....
- ۱۳۲..... نکاتی برای بهبود جلسات خانوادگی.....
- ۱۳۳..... یک جلسه خانوادگی واقعی چگونه است؟.....
- ۱۳۵..... استفاده از جلسات خانوادگی برای ایجاد همکاری (از جمله کارهای روزمره).....
- ۱۳۷..... یک سخن دلگرم‌کننده: انتظار کمال نداشته باش.....
- ۱۳۷..... یادآوری مهارت‌های فرزندپروری قاطعانه و صمیمانه.....
- ۱۳۸..... فعالیت‌های کاربردی.....
- ۱۴۱..... فصل هشتم: چگونه می‌توانید زمان خاصی را به نوجوانان اختصاص دهید؟.....
- ۱۴۳..... زمان، جادویی که ارزشمند است.....
- ۱۴۵..... پیدا کردن راهی برای ایجاد کردن وقت‌های ویژه که برای شما و نوجوانان مفید است.....
- ۱۴۵..... ایده‌هایی برای گذراندن وقت ویژه با نوجوانان.....



## فهرست مطالب ◇ ۹

وقت گذراندن با نوجوانان و در دسترس بودن.....	۱۴۸
وقت ویژه و رقابت خواهر و برادری.....	۱۵۰
یادآوری انواع مهارت‌های فرزندپروری.....	۱۵۱
فعالیت‌های کاربردی.....	۱۵۱
فصل نهم: آیا شما نوجوانی ناکارآمد تربیت می‌کنید یا توانمند؟.....	۱۵۳
آماده کردن نوجوانان برای زندگی.....	۱۵۵
انواع رفتارهای ناکارآمدساز.....	۱۵۶
انواع رفتارهای توانمندسازی.....	۱۵۶
جملات ناکارآمدساز.....	۱۵۷
جملات توانمندساز.....	۱۵۸
توانمندسازی: اساس فرزندپروری درازمدت.....	۱۵۹
کمک به رشد شجاعت در نوجوانان.....	۱۶۰
کمک به رشد مسئولیت‌پذیری در نوجوانان.....	۱۶۱
اتومبیل و رانندگی.....	۱۶۲
دعوا و روابط خواهر برادری.....	۱۶۳
مهمانی.....	۱۶۴
لباس پوشیدن و مدل مو.....	۱۶۵
ساعت مقرر برای حضور در خانه.....	۱۶۶
پول:.....	۱۶۸
کارهای روزمره منزل.....	۱۶۸
اتاق خواب.....	۱۶۹
مدرسه.....	۱۷۰
وسایل الکترونیکی (تلفن همراه، رایانه، بازی‌های ویدئویی، تبلت، تلویزیون).....	۱۷۱
پاساژها، کنسرت‌ها و سایر فعالیت‌های اجتماعی.....	۱۷۳
دوستان و رفقا.....	۱۷۴
چالش‌ها.....	۱۷۵
یادآوری انواع روش‌های فرزندپروری.....	۱۷۵
فعالیت‌های کاربردی.....	۱۷۶

## ۱۰ ◇ روش‌های ایجاد نظم و انضباط در نوجوانان

- فصل دهم: آیا شما مهارت‌های زندگی را یاد می‌دهید؟..... ۱۷۷
- ایجاد نگرش خبرگی (شایستگی) و کاری بودن..... ۱۷۹
- بهره‌گیری از علائق نوجوانان..... ۱۸۰
- باهم برنامه‌ریزی و زمانبندی کردن..... ۱۸۱
- رسیدن به نتیجه از طریق تمرین..... ۱۸۳
- استفاده از روش‌های خلاف عرف (مثل استفاده از راه‌های میانبر)..... ۱۸۵
- نظام چهارمرحله‌ای:..... ۱۸۵
- به نوجوانان اجازه دهید به شما بیاموزند..... ۱۸۶
- استفاده از کارهای روزمره..... ۱۸۷
- یاری گرفتن از دیگران برای دادن اطلاعاتی به نوجوانان..... ۱۸۸
- آموزش مهارت‌ها در حین بازی..... ۱۸۹
- یادآوری مهارت‌های فرزندپروری..... ۱۹۰
- فعالیت‌های کاربردی..... ۱۹۰
- فصل یازدهم: چگونه نوجوانان شما اطلاعات را مخابره می‌کنند؟..... ۱۹۱
- چالش اینترنت و دیگر وسائل الکترونیکی..... ۱۹۳
- اینترنت و شبکه‌های اجتماعی..... ۱۹۴
- مزایا و معایب..... ۱۹۴
- پیشنهادهایی برای ارائه دستورالعمل‌هایی به نوجوانان..... ۱۹۵
- نصیحت یک پدر در مورد رایانه..... ۱۹۷
- شرایط خاص که به مداخله شدید احتیاج است..... ۱۹۸
- شبکه‌های اجتماعی و دیگر امکانات اینترنتی..... ۱۹۹
- یادآوری انواع مهارت‌های فرزندپروری..... ۲۰۱
- فعالیت‌های کاربردی..... ۲۰۲
- فصل دوازدهم: چرا آنان این چنین رفتار می‌کنند؟..... ۲۰۳
- روان‌شناسی نوجوان..... ۲۰۵
- کوتاه کردن مسیر به کمک اطلاعات روان‌شناسی..... ۲۰۶
- اثرات ادراک شخصی بر رفتار..... ۲۰۶
- افکار، احساسات، عمل..... ۲۰۹

## ۱۱ ◇ فهرست مطالب

۲۰۹.....	پسر ۱۶ ساله.....
۲۰۹.....	رخداد: طلاق ناگهانی والدین.....
۲۰۹.....	دختری ۱۳ ساله.....
۲۱۰.....	پسری ۱۵ ساله.....
۲۱۰.....	دختری ۱۳ ساله.....
۲۱۰.....	احساس نوجوان: جریحه‌دار شدن احساس، ترس.....
۲۱۲.....	نوجوان بخشی از حلقه خانواده.....
۲۱۳.....	بچه بدون مشکل.....
۲۱۴.....	اهداف رفتاری اشتباه بر پایه باورهای بنیادین فرد است.....
۲۱۴.....	اهداف اشتباه و باورهای بنیادی آنان.....
۲۱۶.....	شناسایی اهداف اشتباه.....
۲۱۷.....	بی‌کفایتی فرضی.....
۲۱۹.....	هیجان طلبی(طلب هیجان).....
۲۲۱.....	فصل سیزدهم: شما در مورد رفتارهای خطرناک نوجوانتان چه کاری می‌توانید انجام دهید؟.....
۲۲۳.....	پرورش عقیده خود و نوجوانتان.....
۲۲۳.....	نداشتن دوست.....
۲۲۵.....	زمانی که شما دوستان نوجوانتان را نمی‌پسندید.....
۲۲۵.....	قلدری و گردن کلفتی.....
۲۲۸.....	استفاده از مواد مخدر و دیگر رفتارهای اعتیادآور.....
۲۳۰.....	ترس والدین یک واکنش طبیعی به اطلاعاتی است که از مصرف مواد مخدر نوجوانان به دست می‌آورند.....
۲۳۱.....	پیشنهادهایی برای مواجهه نوجوانان بامواد مخدر.....
۲۳۲.....	زنجیره مصرف.....
۲۳۶.....	درمان رفتاری، مداوای دارویی و درمان گروهی.....
۲۳۶.....	انتخاب یک متخصص.....
۲۳۷.....	مداخله‌ها می‌تواند در هر زمانی اتفاق بیافتد.....
۲۳۷.....	مداخلات غیررسمی بیشتر.....
۲۴۰.....	سوءاستفاده جنسی.....
۲۴۱.....	خود زنی (آسیب رساندن به خود).....

۱۲ ◇ روش‌های ایجاد نظم و انضباط در نوجوانان

- ۲۴۴.....خودکشی نوجوانان.....
- ۲۴۷.....اختلالات خوردن.....
- ۲۴۸.....خلاصه.....
- ۲۴۸.....یادآوری مهارت‌ها و روش‌های فرزندپروری.....
- ۲۴۹.....فعالیت‌های کاربردی.....
- ۲۴۹.....اسرار نوجوان.....
- ۲۵۱.....فصل چهاردهم: آیا مسائل حل نشده نوجوان شما حاصل روش شماست؟.....
- ۲۵۳.....تربیت مجدد خود.....
- ۲۵۶.....معمولاً محترم شمردن خودتان به نوجوانانتان کمک می‌کند.....
- ۲۵۷.....یادآوری مهارت‌های فرزندپروری.....
- ۲۵۷.....فعالیت‌های کاربردی.....
- ۲۵۸.....کشف مسائل حل نشده دوران نوجوانی.....
- ۲۵۸.....دوره‌ای از سال‌های نوجوانی خود را به یاد آورید.....
- ۲۵۹.....نتیجه‌گیری.....
- ۲۵۹.....از والدین ترسو تا والدین شجاع.....
- ۲۶۰.....فرزندپروری هراسان.....
- ۲۶۰.....والدین شجاع.....
- ۲۶۱.....اختیار تصادفی.....

## فصل اول

شما چگونه متوجه می شوید که فرزندتان به سن نوجوانی رسیده است؟



### وقتی کودک شما دیگر هرگز فکر نمی‌کند که شما الگو و ستاره او هستید.

زمانی که امیرحسین نوجوان بود، مادرش فکر می‌کرد او آدم دیگری شده است. امیرحسین لباس‌های متفاوتی می‌پوشید، دوستان مختلفی داشت و به دنبال موسیقی بود و نواختن گیتار را شروع کرده بود. او تا آن موقع امیرحسین بود، ولی الان نقش جدیدی به خود گرفته است: امیرحسین "موسیقی‌دان". شخصی از مادر امیرحسین پرسید، "آیا وقتی امیرحسین کوچک بود، به قهرمانان علاقه‌مند بود؟ آیا او از شما می‌خواست که روی لباس ورزشش علائم خاصی را بدوزید تا وانمود کند که یک مرد اعجوبه است؟ آیا شما فکر می‌کردید که این کار جالبی است؟" مادر امیرحسین در حالی که آن روزها را به یاد می‌آورد، لبخندی زد. آن شخص ادامه داد: هم اکنون تصور کنید که او تقاضای موسیقی‌دانی کرده است. نتیجه این بحث‌ها این است که امیرحسین می‌خواهد هویت جدیدی را شکل دهد. اما این هویت آن چیزی نیست که امیرحسین در واقعیت همان است. این نکته به ما کمک می‌کند که بدانیم شخصیت فعلی ما چقدر متفاوت از آن چیزی است که در دوره نوجوانی بوده‌ایم. هر چند به نظر می‌رسد فرزندان تا ابد نوجوان خواهد ماند، ولی دوره نوجوانی، تنها بخش کوتاهی از فرآیند رشد می‌باشد و این دوره به هیچ وجه به معنی مقصد نهایی نیست.

### نوجوان رؤیایی (مورد انتظار) و نوجوان عادی (واقعی)

می‌توان در کارگاه‌هایی که والدین نوجوانان شرکت می‌کنند، تصوراتشان از نوجوانان را با یک فعالیتی که "به تصویر کشیدن یک نوجوان" نام دارد، به چالش کشید. در این فعالیت دو گروه تشکیل می‌شود. از یک گروه خواسته می‌شود تا یک نوجوان عادی را به تصویر بکشند - همان‌گونه که اغلب والدین نوجوانان را آن‌گونه

می‌بینند و نوجوانان در واقعیت به آن شکل هستند. نوجوانی که در این مورد از سوی والدین به تصویر کشیده می‌شود، نوجوانی خود-مرکز بین است، با صدای بلند به موسیقی گوش می‌دهد، با قدرت و سلطه به مبارزه برمی‌خیزد، دوستانش را به خانواده‌اش ترجیح می‌دهد، دارای یک اتاق کثیف تزئین شده با پوسترها است، قیمت ماشین‌ها را می‌داند و سبک زندگی مستقلی دارد، از سبک پوشش دوستانش پیروی می‌کند، (بدون توجه به این‌که چقدر زشت است)، از هندزفری استفاده می‌کند، بازی‌های ویدئویی انجام می‌دهد و سیگار می‌کشد.

از گروه دیگر خواسته می‌شود که نوجوان رؤیایی و مورد انتظار را به تصور بکشند، یا نوجوانی که اکثر والدین می‌خواهند نوجوانانشان آن‌گونه باشند. نوجوانی که در این مورد از سوی والدین به تصویر کشیده می‌شود، نوجوانی است که به توافقات عمل می‌کند (مثلاً قول می‌دهد که همیشه سر وقت حاضر شود)، داوطلبانه کمک می‌کند، صحبت کردن با والدین را دوست دارد (به من اجازه دهد که هر چیزی را در مورد زندگی‌ام به او بگویم)، غذاهای سالم می‌خورد، تلویزیون تماشا نمی‌کند، در هر دو حیطة ورزش و تحصیل، دانش به دست می‌آورد، در آزمون‌های پیشرفت تحصیلی نمرات بالایی می‌گیرد، از پول‌های خودش برای مو و آرایشش هزینه می‌کند و مابقی پولش را برای دانشگاه و خرید ماشین، سرمایه‌گذاری می‌کند، به همه احترام می‌گذارد (از جمله خواهر و برادر)، به گونه احترام‌آمیزی خواسته‌هایش را بیان می‌کند، وقتش را با انجام بازی‌های ویدیویی هدر نمی‌دهد و دانش‌آموزی ممتاز می‌باشد. نظرات اعضای این گروه می‌تواند به صورت زیر باشد:

"یک نوجوانی شبیه این، هیچ دوستی ندارد و هیچ کس نمی‌تواند با او بماند."

"من دوستانی دارم که نوجوانانی شبیه به این دارند و من نمی‌توانم نوجوانم را به این مسائل وادار کنم."

"من این‌گونه‌ام که از نوجوانم انتظار دارم کامل باشد، حتی اگر خودم کامل نباشم."

"من تعداد کمی نوجوانان به این شکل می‌شناسم و فکر می‌کنم که چنین نوجوانانی فوق‌العاده هستند."

اکثر والدین، نوجوان رؤیایی یا نوجوان مورد انتظار خود را به عنوان یک بچه خوب می‌دانند. این نوجوانان ممکن است برای تبدیل شدن به افراد خوشایند و مورد تأیید، دست به خیانت بزنند. والدین از این نوجوانان به عنوان معیار و ملاک



## فصل اول: شما چگونه متوجه می شوید که فرزندتان به سن نوجوانی ..... ◇ ۱۷

استاندارد استفاده می کنند و به دیگر فرزندانشان می گویند: "چرا شما نمی توانید به این خواهر یا برادرتان بیشتر شبیه باشید؟ حداقل یک فرزند دی داریم که هیچ گونه آزار و اذیتی به من نمی رساند." یک "بچه خوب یا بچه مورد انتظار والدین"، تنها هنگامی که این نوع تعریف و تمجیدها را دریافت می کند، احساس مهم بودن می کند. بسیاری از این نوجوانان، زمانی که اولین اشتباه بزرگشان را انجام می دهند، با شکست مواجه می شوند و خود را شکست خورده می بینند. بعضی از آن ها زمانی که به دانشگاه می روند، نمی توانند رقابت ها را مدیریت کنند و نمی توانند به این موضوع پی ببرند که تنها، آن ها یک دانشجوی خاص نیستند. آن ها قادر نیستند که این فشارها را تحمل کنند و بعضی از آن ها حتی مرتکب خودکشی می شوند، زیرا آن ها فکر می کنند که نمی توانند رتبه های بالا بگیرند. بعضی دیگر شکل گیری فردیتشان را خیلی دیر شروع می کنند، گاهی اوقات سال اول خود را که دیگر توسط والدین تحت فشار نیستند، به جای مطالعه کردن، با مهمانی های دانشجویی هدر می دهند.

آنچه که همه نوجوانان سعی می کنند تا آن را بفهمند این است که، "من چه کسی هستم و آیا من به اندازه کافی خوب هستم؟" پیمودن این راه ممکن است از نمای بیرون خیلی متفاوت به نظر برسد ولی به نوجوان بستگی دارد. با ظواهر گول نخورید. گذشتن از مرحله نوجوانی بدون احساس ناامنی، تا حدی دشوار است. این را در نظر بگیرید که اگر شما در مورد داشتن یک نوجوان رؤیایی خیال پردازی کنید و بخواهید فرزند شما، آن گونه که شما می خواهید باشد، ممکن است فرزندتان با مسائل مربوط به رسیدن به کمال (کمال گرایی) دست به گریبان شود.

### احساس هایتان، شما را متوجه نوجوان شدن فرزندتان می کند

چشم گیرترین تغییرات فرزندانتان، با یک پاسخ احساسی از طرف شما همراه می شود. فکر کنید زمانی که فرزندتان برای اولین بار به دستشویی رفت، چقدر هیجان زده شدید. به یاد بیاورید زمانی که فرزند شما در مقابل هر چیزی که از او درخواست می کردید، جواب نه می داد، چه احساسی داشتید. نگاهی داشته باشید به احساسات زمانی که فرزند شما به مدرسه رفت و یا برای اولین بار، تمام شب را در خانه دوستش ماند. اکنون به بعضی از احساس هایی که شما در زمان ورود

فرزندانتان به دوره نوجوانی داشته‌اید فکر کنید. آیا شما می‌توانید شک و تنش تجربه شده توسط والدین زیر را مطابقت دهید؟

پدر سارا، علی، روزی را به خاطر آورد که به‌طور اتفاقی فهمید دختر یازده ساله‌اش، در کمتر از یک روز، به پسر همسایه‌شان ۲۱۰ پیام متنی فرستاده است. اکثر پیام‌ها به این موضوع اشاره دارد که آن‌ها چقدر همدیگر را دوست دارند. دختر دیگر علی، الهام، که پانزده ساله است و هیچ علاقه‌ای به ارتباط و پیام دادن به پسرها ندارد، باعث شد که پدر شگفت‌زده شود و بفهمد که دختر یازده ساله‌اش نوجوان شده است.

امیر، فرزندش رضا را برای خرید لباس زمستانی جدید، به مغازه برد. وقتی که متصدی فروش لباس را در کیسه خرید گذاشت، رضا از محل دور شد و به بیرون از مغازه رفت و کیسه را از آنجا برداشت. پدر کیسه را برداشت و از این‌که پسرش از فروشنده تشکر نکرد، برآشفته شد. در ماشین از او پرسید که جریان چیست. پسر گفت، "من نمی‌خواستم که هیچ کس من را در حال حمل کردن کیسه خرید از مرکز خرید ببیند." پدر نمی‌دانست که آیا او را در بغل بگیرد یا بر سرش فریاد بزند.

مهدی احساس تکان دهنده‌ای را به خاطر آورد، موقعی که برادرزاده‌اش، کسی که هرگز توجه ندارد که آیا جوراب‌هایش لنگه به لنگه است، یا موهایش شانه‌زده است، یک دفعه با شلوار آویزان در زیر کمرش، کفش‌های تنیس بدون بند و با موهای آشفته و کثیف سروکله‌اش پیدا شد. حسن به دوستش گفت، "من نمی‌دانم چه به سردختر سیزده ساله‌ام، زهرا، آمده است. یک دقیقه بهترین دوست من است و یک دقیقه بعد، بر سر من فریاد می‌زند و شبیه یک دشمن با من برخورد می‌کند. من هم با او به سختی رفتار می‌کنم تا او فکر نکند که با آن رفتارش می‌تواند از دست من در برود. من نمی‌توانم زمانی که خیلی عصبانی شده‌ام را به یاد بیاورم." دوستش گفت، "به دنیای نوجوانان خوش آمده‌ای. شما تقدیس شده‌اید."

### تقدیس شدن به واسطه والدین نوجوان بودن، استرس‌زا است

استرس، فضای بین افکار شما در مورد این‌که زندگی چگونه باید باشد و این‌که در واقعیت زندگی چگونه است، می‌باشد. اگر چه این تعریف استرس متفاوت از آن چیزی است که تا به حال شنیده‌اید، اما بسیار مفید می‌باشد. از آنجایی که استرس توسط افکارتان ایجاد می‌شود، شما می‌توانید با آگاه شدن از افکارتان و جستجوی راه‌هایی برای تغییر آنچه زندگی هست و یا آنچه فکر می‌کنید باید باشد، استرس خود را کم کنید. این

## فصل اول: شما چگونه متوجه می‌شوید که فرزندان به سن نوجوانی ..... ◇ ۱۹

روش بدون نفس عمیق (هر چند که چند نفس عمیق به شما صدمه‌ای نخواهد زد)، بدون آهسته دویدن (هر چند که همه نوع ورزشی تشویق می‌شود) و بدون مصرف دارو انجام می‌شود. در فعالیت زیر، به شما نشان می‌دهیم که استرس چقدر ساده کاهش می‌یابد. یک کاغذ بردارید. در بالای صفحه آنچه را که فکر می‌کنید نوجوان شما باید باشد، بنویسید. بعد از آن در پایین صفحه، آن گونه که نوجوان شما هست، را بنویسید. به فضای بین بالا و پایین صفحه نگاهی بیندازید و با حروف بزرگ کلمه "استرس" را بنویسید به گونه‌ای که آن فضا را پر کند. استرس از طریق فضای بین آنچه که زندگی باید باشد و آنچه که هم اکنون هست، بازنمایی می‌شود.

در اینجا است که مشخص می‌شود چرا شما استرس زیادی دارید (احتمالاً فضای بزرگی بین بالا و پایین صفحه وجود دارد). حالا در مورد آنچه در هنگام استرس از شما سر می‌زند، فکر کنید. این کارها را در هر جایی وسط صفحه بنویسید. هر آنچه شما در وسط صفحه می‌نویسید، در واقع رفتارهای مقابله‌ای شما هنگام مواجهه با استرس است. اگر نگاه دقیقی داشته باشید، پی می‌برید که رفتارهای مقابله‌ای شما، استرستان را افزایش می‌دهد.

در مرحله بعد، انتهای کاغذ را به گونه‌ای که خطوط در کنار یکدیگر قرار بگیرند به سمت بالا تا بزنید. زمانی که شما افکار خود را بدون وجود استرس در مابین آن‌ها، مشاهده می‌کنید چه فکر می‌کنید؟ چه احساسی دارید؟ چه تصمیمی می‌گیرید؟

لیلی این فعالیت را انجام داد. در بالای صفحه نوشت، "من وقتی پسرم انجام تکالیفش را به تعویق می‌اندازد و آن‌ها را تا دقیقه آخر انجام نمی‌دهد، آشفته می‌شوم. من از این که همیشه سر اونق بزنم، متنفرم."

در پایین صفحه نوشت، "آشفته شدن من، فقط او را عصبانی می‌کند و باعث می‌شود بیشتر کارها را به تعویق بیندازد. نکته ناامیدکننده این است که او هم برای خودش و هم برای من، استرس ایجاد می‌کند، ولی در نهایت تکالیف خود را انجام می‌دهد."

لیلی بیان کرد که فضای بزرگ بین بالا و پایین صفحه، بازنمای خوبی از استرس می‌باشد. او این‌گونه استرسش را مدیریت می‌کرد که عصبانی می‌شد و در مورد این که چرا پسرش آنچه را که قرار است انجام دهد، انجام نمی‌دهد افکار وسواس گونه داشت. پس هر کاری را که در حال انجام آن بود، رها می‌کرد و به پسرش گیر می‌داد که تکالیفش را انجام

## ۲۰ ◇ روش‌های ایجاد نظم و انضباط در نوجوانان

دهد. پسرش را با از دست دادن امتیاز تهدید می‌کرد و وقتی این کار مؤثر واقع نمی‌شد، عصبانی می‌شد. و بالاخره در مورد خودش این فکر را می‌کرد که او یک مادر درمانده و شکست خورده است زیرا نمی‌تواند پسرش را تغییر دهد.

زمانی که او کاغذ را به‌گونه‌ای که خطوط در کنار یکدیگر بودند تا کرد (بدون فضای بین آن‌ها) گفت، "عصبانیت و نق‌زدن‌های من چیزی را تغییر نمی‌دهد. در تعجبم که اگر پسر من از پیامدهای انجام ندادن تکالیف تا لحظه آخر آگاه می‌گردد چه اتفاقی می‌افتاد؟ آیا این کار به تعویق انداختنش را تقویت می‌کند؟ بسیار خوب، هرآنچه من انجام می‌دهم، چیزی را تغییر نمی‌دهد. حداقل می‌توانم از دست استرس رهایی یابم. پس بهتر است به جای نق‌زدن به او، به صورتش نگاه کنم و از او تعریف و تمجید کنم."

انجام این فعالیت در مورد استرس، به بسیاری از والدین کمک می‌کند تا استرس‌شان را کاهش و یا حتی از بین ببرند. هم‌چنین استرس به این صورت نیز کاهش می‌یابد که والدین درک کنند آنچه نوجوانانشان هم‌اکنون هستند، برای همیشه به این صورت نخواهند بود.

### **آنچه نوجوانان هم‌اکنون هستند، برای همیشه به این صورت نمی‌مانند**

زمانی که مریم نوجوان بود، مادرش مدام در مورد گذاشتن ظرف‌های کثیفش در اتاق یا در ظرف شویی، به او نق می‌زد. هم‌اکنون مریم به شوهرش در مورد گذاشتن ظرف‌های کثیف اطراف خانه یا در ظرف شویی نق می‌زند. علی در دوره نوجوانی خود-مرکزبین و خودپسند بود. هم‌اکنون در دوره بزرگسالی او یک مددکار اجتماعی است که از مردم نیازمند، حمایت می‌کند.

به نوجوانی خودتان فکر کنید. آیا هم‌اکنون مسئولیت‌پذیری بیشتری دارید؟ آیا شما اهداف و انگیزه بیشتری برای زندگی دارید؟ آیا خودخواهی شما کم شده است؟ آیا شما نسبت به دیگران با ملاحظه‌تر شده‌اید؟ یک لیستی از تغییراتی که شما نسبت به دوره نوجوانی داشته‌اید تهیه کنید.

برخلاف آنچه به نظر می‌رسد، نوجوانان هنوز رشد نکرده‌اند. رفتارهای آن‌ها موقتی است. نوجوانان دوست دارند کشف کنند که چقدر متفاوت از اعضای خانواده هستند، چگونه احساس می‌کنند و چگونه در مورد مسائل فکر می‌کنند و ارزش‌های آن‌ها چیست. این فرآیند جدا شدن از خانواده، فردیت‌یافتگی نام دارد.