

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای رفتار با نوجوانان

ویرایش دوم

(با تجدیدنظر و مطالب جدید)

دن فونتئل

مترجم: دکتر مسعود حاجی زاده
اکرم قیطاسی

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار ویراست دوم
۷	پیشگفتار
۹	فصل یکم. روحیات و رفتارهای طبیعی دوران بلوغ
۱۳	فصل دوم. نوجوانان چگونه به مسائل می‌نگرند
۱۵	فصل سوم. دگرگونی والدین در هنگام بلوغ فرزندان
۲۰	فصل چهارم. تغییرات دوران بلوغ در نوجوانان
	فصل پنجم. نقش والدین در پیدایش برخی رفتارهای نوجوانان
۲۴	
۲۸	فصل ششم. فرزندان در سن بلوغ
۳۴	فصل هفتم. نحوه برخورد با رفتارهای روزمره نوجوانان
۴۳	فصل هشتم. همیشه والدین فرزندتان باشید
۴۹	فصل نهم. قانونگذاری، انتظارات و مجازات رفتارهای ناپسند
۵۳	فصل دهم. شیوه‌های قانونگذاری و تعیین مجازات
۵۹	فصل یازدهم. چگونه می‌توان والدینی خوش‌بین بود
۶۲	فصل دوازدهم. جایزه و تشویق: نکاتی که باید به خاطر سپرد
۶۶	فصل سیزدهم. انواع تنبیه‌ها
۷۱	فصل چهاردهم. مشکلاتی که بر اثر تنبیه کردن ایجاد می‌شود
۷۵	فصل پانزدهم. تنبیه کردن: نکاتی که باید به خاطر سپرد
۷۹	فصل شانزدهم. نادیده گرفتن برخی رفتارها یا تسامح
۸۳	فصل هفدهم. تسامح: نکاتی که باید به خاطر سپرد
۸۵	فصل هجدهم. تقویت ارتباط بین والدین و نوجوانان

فصل نوزدهم.	چگونگی گوش دادن به نوجوانان و درک آن‌ها	۱۰۰
فصل بیستم.	ارتباط و گفت‌وگو با نوجوانان: نکاتی که باید به‌خاطر سپرد	۱۱۰
فصل بیست و یکم.	سرکشی و عصبانیت نوجوانان	۱۱۲
فصل بیست و دوم.	شیوه‌های پیشگیری از عصبانیت	۱۱۷
فصل بیست و سوم.	اعتماد به نوجوانان و واگذاری مسئولیت به آن‌ها	۱۲۶
فصل بیست و چهارم.	شیوه‌های ایجاد اعتماد و واگذاری مسئولیت به نوجوانان	۱۳۱
فصل بیست و پنجم.	ایجاد اعتماد	۱۴۵
فصل بیست و ششم.	اعتماد و مسئولیت: نکاتی که باید به‌خاطر سپرد	۱۴۸
فصل بیست و هفتم.	تلفن - مشکل آفرین یا انگیزه‌بخش	۱۵۱
فصل بیست و هشتم.	گواهی‌نامه رانندگی و استفاده از اتومبیل خانواده	۱۵۴
فصل بیست و نهم.	مصرف ناروای الکل و مواد مخدر در بین نوجوانان	۱۶۲
فصل سی‌ام.	نحوه برخورد با خودکشی	۱۶۹
فصل سی و یکم.	آیا به کمک متخصص نیاز دارید؟	۱۷۴
فصل سی و دوم.	تلویزیون، بازی‌های ویدئویی و رایانه	۱۷۹
فصل سی و سوم.	اینترنت	۱۸۲
فصل سی و چهارم.	خشونت در مدارس	۱۸۷
فصل سی و پنجم.	اگر شیوه‌های پیشنهادی این کتاب مؤثر نبود چه باید کرد؟	۱۹۰
فصل سی و ششم.	یادداشت‌هایی از جانب نوجوانان	۱۹۵
فصل سی و هفتم.	نکات کلیدی برای نوجوانان	۱۹۹
پرسش پاسخ		۲۰۲
واژه‌نامه		۲۱۳
نمایه		۲۱۶

پیشگفتار ویراست دوم

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان» است.

کتاب‌های این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. روش نویسندگان کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های کاربردی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران قابل استفاده است.

ویرایش نخست کتاب حاضر (کلیدهای رفتار با نوجوانان)، در سال ۱۳۷۷ منتشر شده است. در ویرایش دوم که پیش روی شماست، فصل‌هایی در خصوص استفاده نوجوانان از اینترنت، رایانه و بازی‌های ویدئویی و همچنین خشونت در مدارس افزوده شده و نیز در برخی از فصل‌ها تجدیدنظرهایی صورت گرفته است. قابل توجه اینکه بخش‌های افزوده، توسط خانم اکرم قیطاسی ترجمه شده است.

پیشگفتار

هنگامی که فرزندانم را به همراه دیگر دوستانشان به ماهیگیری یا سایر مکان‌ها می‌بردم، بسیاری اوقات آن‌ها از من می‌خواستند که دربارهٔ دوران گذشته با آن‌ها صحبت کنم، دربارهٔ اینکه قیمت یک نوشابه و یا پول بلیت سینما چقدر بود، یا وقتی که به ماهیگیری می‌رفتم چند ماهی می‌گرفتم. از زمانی که ما (والدین فعلی نوجوانان) جوان بودیم تاکنون تغییراتی چشمگیر روی داده است که بسیاری از این تغییرات موجب سخت‌تر شدن و پیچیده‌تر شدن دوران نوجوانی برای کودکان و والدین آن‌ها شده است.

یک بررسی در اواخر دههٔ ۱۹۵۰ و اوایل دههٔ ۶۰ در امریکا نشان داد که نوجوانان، والدینشان را مهم‌ترین عامل مؤثر در زندگی خود می‌دانند. در کنار آن، ده عامل مؤثر دیگر همچون معلم، مربی ورزشی، رئیس جمهور و سایر شخصیت‌های سیاسی قرار داشتند. بررسی مشابهی که اخیراً صورت گرفت، نشان داد که از میان عوامل ده‌گانهٔ مزبور، والدین، نهمین رتبهٔ مؤثر را در زندگی فرزندانشان دارا هستند. دیگر عوامل عبارت بودند از: ورزشکاران، هنرپیشه‌های سینما، خوانندگان و سایر هنرمندان؛ به عبارت دیگر، از ده عامل مؤثر در زندگی نوجوانان، فقط «والدین» همچنان اهمیت داشتند و سایر عوامل دچار تغییر شده بودند. امروزه آمار طلاق و تعداد کودکانی که تنها با یکی از والدین خود

زندگی می‌کنند یا دارای نامادری و ناپدیری هستند، افزایش یافته است. در بسیاری از خانواده‌ها، والدین شاغل هستند و کودکان نیز قبل و بعد از ساعات مدرسه به خود وانهاده شده‌اند، ضمن آنکه موادمخدر به راحتی در دسترس قرار دارد. فیلم و تلویزیون به افزایش اطلاعات و تجربه‌های کودکان کمک کرده و به‌طور کلی نرخ رشد در زندگی افزایش یافته است. دوران نوجوانی یک مرحله انتقالی برای کودک و والدین او محسوب می‌شود. ما دیگر با یک کودک روبه‌رو نیستیم بلکه با یک نوجوان مواجهیم، بنابراین باید روش‌های انضباطی، ارتباطی، واکنشی و کنترلی خود را تغییر دهیم. والدین باید از رفتار طبیعی یک نوجوان آگاه باشند تا بتوانند به‌گونه‌ای مؤثر با نوجوانان برخورد کنند. بسیاری از والدین می‌کوشند با همان روش‌هایی که یک کودک را تربیت و مدیریت می‌کنند با نوجوانان برخورد کنند و طبیعی است که به مشکل دچار می‌شوند.

این کتاب برای والدین نگاشته شده است تا در برخورد با نوجوانان به آن‌ها کمک کند؛ نوجوانانی که به اقتضای سن خود دارای رفتاری طبیعی هستند، نه آن‌ها که دارای اختلالات رفتاری بوده و به کمک متخصص نیاز دارند. هدف این کتاب ارائه شیوه‌هایی برای درک بهتر نوجوانان و همچنین روش‌هایی مؤثرتر برای برخورد‌های مستمر با آن‌هاست، به‌گونه‌ای که مدیریت خانواده را ساده‌تر سازد و درگیری‌های روزمره را کاهش دهد. در این کتاب سعی شده است تا از واژگان تخصصی و مفاهیم پیچیده استفاده نشود بلکه به‌جای آن از زبان ساده استفاده شود تا مطالعه و درک کتاب را سهل‌تر نماید.

روحیات و رفتارهای طبیعی دوران بلوغ

بسیاری از مطالبی که درباره جوانان و نوجوانان نوشته شده است، بر عواملی همچون تغییرات فیزیکی، روحی و اجتماعی، همراه با پریشانی و سرگردانی در این سنین تأکید دارد. نه تنها مرحله بلوغ دورانی دشوار برای نوجوانان است، بلکه والدین نیز در این دوران دچار فشارهای روانی، پریشانی، اضطراب و سایر دگرگونی‌ها می‌شوند. تاکنون مطالب قابل توجهی درباره مشکلات و نگرانی‌های والدین و همچنین تغییراتی که در دوران میان‌سالی بر آن‌ها حاکم می‌شود، نوشته نشده است، درحالی‌که این تغییرات، تأثیری مهم در برخورد آن‌ها با نوجوانان دارد. شناخت برخی از رفتارهای طبیعی والدین و نوجوانان در این مرحله انتقالی، از اهمیتی بسیار برخوردار است. برخی از والدین چنین می‌پندارند که وجود پاره‌ای روحیات و رفتارها در نوجوانان بیانگر یک معضل است، حال آنکه در واقع چنین نبوده و وجود این روحیات و رفتارها در سن بلوغ طبیعی است و باید به‌عنوان پدیده‌ای عادی با آن‌ها برخورد شود.

ما در اینجا پیشنهادهایی چند در زمینه چگونگی تشخیص یک رفتار طبیعی از رفتاری غیرطبیعی در نوجوانان ارائه می‌دهیم تا مشخص شود که والدین چه زمانی نباید نگران شوند و چه موقع و تا چه حد جای نگرانی وجود دارد.