

# نوجوان

آموزش قدم به قدم برای پرورش موثر نوجوان ها



دون دینک میراگری مک کی • ترجمه مهدی قراچه داغی

[www.KetabFarsi.com](http://www.KetabFarsi.com)

# پدر، مادر، نوجوان

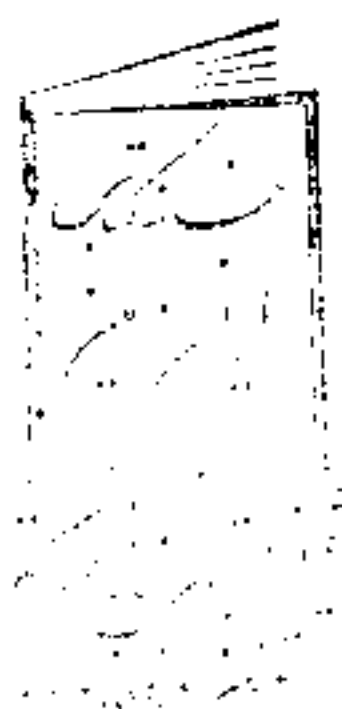
آموزش قدم به قدم  
برای تربیت مؤثر نوجوان‌ها

دان دینک میر، گری مک‌کی  
برگردان: مهدی قراچه‌داغی

**THE PARENT'S GUIDE**

Don Dinkmeyer/Gary D. McKay

انتشارات پیک بهار



Dinkmeyer, Don C.

دینک‌مایر، دان

پدر، مادر، نوجوان: آموزش قدم به قدم برای تربیت مؤثر نوجوان‌ها / نویسنده دان دینک‌مایر، گاری مک‌کی؛ برگردان مهدی قراچه‌داغی - تهران: پیک بهار، بهمن ۱۳۷۹. ۲۴۰ ص: جدول، نمونه.

ISBN 964-7185-05-0: ۱۹۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

The Parent's Guide.

عنوان اصلی:

۱. رفتار والدین ۲. جوانان - روابط خانوادگی. ۳. والدین و نوجوانان. ۴. نوجوانان - روانشناسی ۵. ناتنی. الف. مک‌کی، گاری. Macky, Gary D. ب. قراچه‌داغی، مهدی. ۱۳۲۶- مترجم. ج. عنوان: آموزش قدم به قدم برای تربیت مؤثر نوجوانان‌ها.

۳۰۵/۲۳۵

HO۷۵۵/۸/۹۲

۱۳۷۹

م ۷۹-۱۸۵۳۴

کتابخانه ملی



نام کتاب: پدر، مادر، نوجوان

نویسنده: دان دینک‌مایر / گری مک‌کی

برگردان: مهدی قراچه‌داغی

طرح روی جلد: سیاوش نصری

چاپ دوم: ۱۳۸۳

تعداد چاپ: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۹۰۰ تومان

ناشر: پیک بهار

لیتوگرافی: غزال

چاپ: غزال

صحافی: البرز

شابک: ۹۶۴-۷۱۸۴-۰۵-۰ ISBN 964-7184-05-0

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، بن بست امیر پرویز، پلاک ۱۶، طبقه اول

کد پستی: ۱۱۴۹۵/۱۶۴

تلفن: ۰۹۱۲۱۴۰۰۰۸۷-۶۴۶۵۲۸۰

کلیه حقوق برای انتشارات پیک بهار محفوظ است.

## فهرست

۷		مقدمه
۹	فصل ۱: خودتان و نوجوانتان را درک کنید	
۱۱	شیوه‌های تربیتی غیر مؤثر	
۱۱	کلید تربیت مؤثر: برابری و احترام متقابل	
۲۰	نوجوانی مرحله‌ای گذرا	
۲۱	استقلال و مسؤولیت	
۲۳	در جستجوی شناخت و تعلق	
۲۵	هدف‌های بدرفتاری	
۳۰	هدف‌های مثبت	
۳۱	برخورد با بدرفتاری	
۳۲	سوالات	
۳۳	تمرین هفته	
۳۴	تمرین رشد شخصی	
۳۵	نکات زیر را به خاطر بسپارید	
۴۰	برنامه من برای بهبود روابط	
۴۱	فصل ۲: رشد شخصیت	
۴۲	سبک زندگی: پیش‌طرحی برای زندگی	
۴۵	عوامل مؤثر بر سبک زندگی	
۴۶	رشد خودانگاره (برداشت از خود)	
۵۵	رابطه میان سبک زندگی و هدف‌های موجود	
۵۶	سبک زندگی و چالش‌های موجود	
۵۷	به ایجاد شخصیت مثبت در نوجوانتان کمک کنید	
۵۹	سوالات	
۶۰	تمرین هفته	
۶۱	تمرین رشد شخصی	
۶۲	نکات زیر را به خاطر بسپارید	
۶۸	برنامه من برای بهبود روابط	
۶۹	فصل ۳: احساسات: اسباب امیدواری یا دل‌تنگی	
۷۱	مسؤولیت احساسات خود را بر عهده بگیرید	
۷۳	اجتناب از تله‌های احساس	
۷۴	نمونه‌های احساسات منفی نوجوانان	
۷۵	باورهای شما روی احساساتتان تأثیر می‌گذارد	
۷۹		

۸۳	احساسات شما و هدف‌های بدر رفتاری نوجوان.....
۸۶	شیوه‌های تغییر دادن واکنش‌های غیر منطقی.....
۸۸	سوالات.....
۸۸	تمرین هفته.....
۸۹	تمرین رشد شخصی.....
۹۴	نکات زیر را به خاطر بسپارید.....
۹۵	برنامه من برای بهبود روابط.....
۹۷	<b>فصل ۴: تشویق: بالا بردن عزت نفس نوجوان.....</b>
۹۸	دل سردی چیست؟.....
۹۹	چه گونه پدر و مادر، نوجوان‌ها را دل سرد می‌کنند.....
۱۰۱	تشویق چیست؟.....
۱۰۱	راه‌های تشویق کردن.....
۱۰۵	تفاوت میان تحسین و تشویق.....
۱۰۷	زبان تشویق.....
۱۰۸	تشویق کردن خود.....
۱۰۹	ده روش برای تشویق کردن نوجوان‌ها.....
۱۱۳	عادت تشویق کردن.....
۱۱۴	سوالات.....
۱۱۴	تمرین هفته.....
۱۱۵	تمرین رشد شخصی.....
۱۱۹	نکات زیر را به خاطر بسپارید.....
۱۲۰	برنامه من برای بهبود روابط.....
۱۲۳	<b>فصل ۵: ارتباط: گوش دادن.....</b>
۱۲۴	مسأله از آن کیست؟.....
۱۲۶	موانع ارتباطی.....
۱۳۰	بهرتر گوش بدهیم.....
۱۳۴	واکنش‌های باز و واکنش‌های بسته.....
۱۳۶	الگو باشید.....
۱۳۷	چه کنیم، چه نکنیم.....
۱۳۹	سوالات.....
۱۳۹	تمرین هفته.....
۱۴۰	تمرین رشد شخصی.....
۱۴۲	نکات زیر را به خاطر بسپارید.....
۱۴۳	برنامه من برای بهبود روابط.....

**فصل ۶: ارتباط: ابراز احساس**

- ۱۴۵ ..... پیام‌های «تو» و پیام‌های «من»
- ۱۴۶ ..... پیام‌های خشمگینانه مؤثر نیستند
- ۱۵۰ ..... یافتن راه‌چاره‌ها
- ۱۵۳ ..... هنر سؤال کردن
- ۱۵۳ ..... یافتن راه‌چاره، وقتی نوجوان با مشکل روبه‌روست
- ۱۵۴ ..... بررسی راه‌چاره‌ها وقتی مسأله از آن شماست
- ۱۵۹ ..... سوالات
- ۱۶۲ ..... تمرین هفته
- ۱۶۳ ..... تمرین رشد شخصی
- ۱۶۴ ..... نکات زیر را به خاطر بسپارید
- ۱۶۸ ..... برنامه من برای بهبود روابط

**فصل ۷: دیسپلین: رشد مسئولیت**

- ۱۶۹ ..... بی‌فایده بودن پاداش و مجازات
- ۱۷۱ ..... نتایج طبیعی و منطقی
- ۱۷۳ ..... تفاوت میان مجازات و تاوان منطقی
- ۱۷۴ ..... چند نکته مهم
- ۱۷۷ ..... استفاده درست از نتایج طبیعی
- ۱۷۸ ..... سوالات
- ۱۸۰ ..... تمرین هفته
- ۱۸۲ ..... تمرین رشد شخصی
- ۱۸۳ ..... نکات زیر را به خاطر بسپارید
- ۱۸۴ ..... برنامه من برای بهبود روابط
- ۱۸۷ ..... برنامه من برای بهبود روابط
- ۱۸۸ ..... برنامه من برای بهبود روابط

**فصل ۸: نظم و انضباط: انتخاب روش مناسب**

- ۱۹۱ ..... چه گونه روش مناسبی انتخاب کنیم
- ۱۹۲ ..... انتخاب روش برای برخورد با بدرفتاری‌های نوجوان
- ۱۹۳ ..... شکایت دیگران از نوجوان شما
- ۱۹۹ ..... سوالات
- ۲۰۰ ..... تمرین هفته
- ۲۰۱ ..... تمرین رشد شخصی
- ۲۰۲ ..... نکات زیر را به خاطر بسپارید
- ۲۰۴ ..... برنامه من برای بهبود روابط
- ۲۰۵ ..... برنامه من برای بهبود روابط

**فصل ۹: جلسه خانوادگی**

- ۲۰۷ ..... چه گونه می‌توان جلسات خانوادگی مؤثری داشت
- ۲۰۸ ..... چه گونه می‌توان جلسات خانوادگی مؤثری داشت

۲۱۰	.....	چه گونه جلسات خانوادگی را شروع کنیم
۲۱۲	.....	مهارت های رهبری برای جلسات خانوادگی
۲۱۵	.....	چند پرسش درباره جلسات خانوادگی
۲۱۷	.....	سوالات
۲۱۷	.....	تمرین هفته
۲۱۸	.....	تمرین رشد شخصی
۲۲۰	.....	نکات زیر را به خاطر بسپارید
۲۲۱	.....	برنامه من برای بهبود روابط
۲۲۳	.....	فصل ۱۰: موضوعات خاص
۲۲۴	.....	اثرات طلاق روی فرزندان و نوجوان ها
۲۲۵	.....	تک والد ها
۲۲۶	.....	ناپدري، نامادري
۲۲۸	.....	مسایل خاص با نوجوان ها
۲۳۲	.....	ازدواج زودهنگام
۲۳۳	.....	تلاش برای رسیدن به اعتماد به نفس
۲۳۴	.....	سوالات
۲۳۵	.....	تمرین رشد شخصی
۲۳۸	.....	نکات زیر را به خاطر بسپارید
۲۳۹	.....	برنامه من برای بهبود روابط

## نمودارها

۳۶	.....	نمودار ۱ - الف: هدف های بدر رفتاری نوجوان
۳۸	.....	نمودار ۱ - ب: هدف های رفتار مثبت
۶۵	.....	نمودار ۲ - الف: فضا های مثبت و منفی در خانواده
۶۶	.....	نمودار ۲ - ب: نمودار ویژگی های فرزندان در منظومه خانواده
۹۰	.....	نمودار ۳ - الف: هدف های بدر رفتاری احساسی
۹۱	.....	نمودار ۳ - ب: پاسخ های منطقی و غیر منطقی به بدر رفتاری نوجوان
۱۱۷	.....	نمودار ۴: مهارت های تشویق
۱۶۶	.....	نمودار ۶ - الف: ارتباط: گوش دادن اندیشمندانه و پیام های - من
۱۶۷	.....	نمودار ۶ - ب: مراحل بررسی راه چاره ها
۱۸۵	.....	نمودار ۷: تفاوت های اصلی میان مجازات و توان های منطقی مجازات
۲۰۳	.....	نمودار ۸: روش های مؤثر برای از میان برداشتن مسایل
۲۱۹	.....	نمودار ۹: مهارت های رهبری برای تشکیل جلسات خانوادگی
۲۳۷	.....	نمودار ۱۰: تربیت مؤثر و دمکراتیک نوجوان ها



## مقدمه

تربیت فرزندان نوجوان، یکی از دشوارترین و بحث‌برانگیزترین موضوعات در زمینه فرزندداری است. تغییرات و تحولات سریع اجتماعی هم بر دشواری و ابهام موضوع اضافه کرده است. سوای این‌ها باید به عواملی از قبیل فشارهای اجتماعی، دوستان و بستگان خیرخواه و نظریه‌های ضد و نقیضی که در کتاب‌های مختلف تربیتی به چاپ می‌رسند و نیز موضوعاتی که در رادیو، تلویزیون و انواع نشریات مطرح می‌گردند، اشاره کرد که جملگی بر شدت گرفتاری می‌افزایند.

در این شرایط پدر و مادر برای این که بتوانند وظیفه تربیت فرزندان نوجوان‌شان را در حد مطلوب انجام دهند، به فلسفه‌ای احتیاج دارند تا نوجوانان‌شان را درک کرده، راه انگیزه دادن به آنها را بیاموزند. نظم و انضباط در کار تربیت نوجوان‌ها موضوعی مهم و حساس است که به توجه دقیق و پیگیری‌های متعدد نیاز دارد. آموزش تشویق کردن و برقراری ارتباط صریح و واضح با نوجوان‌ها هم چالش دیگری است که به تلاش، درک و تعهد احتیاج دارد.

کتاب پدر، مادر، نوجوان، براساس مطالب مندرج در کتاب «آموزش

نظام‌مند تربیت مؤثر فرزندان» نگارش یافته است که یکی از مهم‌ترین کتاب‌های تربیتی جهان محسوب می‌شود. بیش از یک میلیون پدر و مادر به این نتیجه رسیده‌اند که این کتاب روابط آنها با فرزندان‌شان را بهبود بخشیده است. کتاب حاضر به درخواست جمع کثیری از پدران و مادرانی نگارش یافته که خواسته‌اند اصول قبلی را در قالبی جدید و این‌بار مخصوص نوجوان‌ها مورد استفاده قرار دهند.

میزان موفقیت شما بستگی به این دارد که برای درک مطالب پیشنهادی و به کار بردن آنها چه تلاشی بکنید. کتاب پدر، مادر، نوجوان، روشی نظام‌مند برای بهبود روابط پدر و مادر با نوجوان‌های‌شان به دست می‌دهد. برای بهره‌برداری مؤثر از آن لازم است تا اصول پیشنهادی، مرحله به مرحله فراگرفته شده، مورد استفاده قرار بگیرند. توصیه ما این است که برای هر یک از فصول کتاب یک هفته وقت بگذارید. در شروع هفته، فصل مربوطه را به دقت بخوانید، بعد پرسش‌ها و نمودارها را مطالعه کنید. تمرینات رشد و تعالی شخص، به شما کمک می‌کند تا قبل از اجرای عملی برنامه، از چگونگی و کم و کیف مفاهیم مطمئن شوید. در این زمان است که می‌توانید مهارت‌های جدید به دست آمده را مورد استفاده قرار دهید.

والدین علاقه‌مند می‌توانند کتاب را در جمع والدین دیگر مطالعه کنند. اما خواه این کتاب را به تنهایی بخوانید یا دسته‌جمعی، امیدواریم بتوانید از مفاهیم مطرح شده در آن به شکل رضایت‌بخش استفاده کنید. تجربه ما نشان می‌دهد وقتی پدر و مادر به راستی در استفاده از اصول پیشنهادی شایق هستند، والدین مؤثرتری می‌شوند. ما معتقدیم کتاب «پدر، مادر، نوجوان» می‌تواند والدین را در دست‌یابی به هدف‌هایشان کمک کند.

دکتر دینک میر

دکتر گری مک‌کی

## فصل ۱

### خودتان و نوجوانتان را درک کنید

بسیاری از والدین دوران طفولیت و کودکی فرزندان‌شان را دوست دارند، اما دوران نوجوانی فرزندان‌شان را روزگاری سخت و دشوار می‌دانند. تاکنون چند بار پدر و مادر به نوجوانان‌شان گفته‌اند «بین چه قدر برایت زحمت کشیده‌ام. حداقل کاری که تو می‌توانی بکنی این است که...» و احتمالاً می‌توان این جمله را به تعداد والدین موجود در دنیا به شکلی تکمیل کرد.

کنار آمدن با نوجوانان امروزی در مقایسه با سال‌های گذشته به مراتب دشوارتر شده است. علت را باید در تغییرات فن‌آورانه و جامعه‌شناختی‌ای جستجو کرد که در دوران ما ایجاد شده است. نوجوانان‌ها همیشه در معرض فعالیت‌ها، اطلاعات و اشخاصی بوده‌اند که معیارها و ارزش‌های خانوادگی آنها را به مبارزه طلبیده‌اند، اما شدت این چالش و این مبارزه طلبی در هیچ‌زمانی به قدر امروز نبوده است. پدران و مادران امروز به این نتیجه رسیده‌اند که نوجوانان‌شان، با سال‌های نوجوانی آنها بسیار تغییر کرده‌اند. البته این تغییرات امتیازاتی برای جامعه در برداشته اما به همان اندازه تولید مسأله نیز کرده است.

از جمله مهم‌ترین این تحولات می‌توانیم به انقلاب دموکراتیک اشاره کنیم. در سال‌های اخیر، گروه‌های مختلفی بر آن شده‌اند که به حق و حقوق مساوی برسند:

کارگران، گروه‌های قومی، گروه‌های مذهبی، زنان، مسن‌ترها و دیگران. نهادها، ارزش‌ها و مفاهیم سنتی اختیار و اقتدار، مورد سؤال قرار گرفته، در مواردی تغییر یافته‌اند. هیچ‌دو نفری در قبال این تغییرات نگرش واحدی ندارند. با این حال واقعیتی است که مردم می‌خواهند با آنها به مساوات و برابری برخورد شود. انقلاب دمکراتیک با جذر و مدهایی روبه‌رو می‌شود، اما از بین نمی‌رود.

خانواده‌ها هم از تغییراتی که در بقیه جامعه در جریان است بی‌نصیب نبوده، روابط میان پدر و مادر و نوجوان‌های آنها به شدت تحت تأثیر قرار گرفته است، این تأثیرپذیری به قدری بوده که والدین از کنترل فرزندان‌شان عاجز شده‌اند و نمی‌توانند بر آنها کنترل مؤثری داشته باشند. روش‌هایی که والدین آنها در گذشته از آنها استفاده می‌کردند در مورد تربیت فرزندان‌شان مصداق ندارد. آن دسته از والدینی هم که همه اختیار را به نوجوانان‌شان تفویض کرده‌اند، متوجه شده‌اند که روش مناسبی را برگزیده‌اند.

بعضی مسایل پدر و مادر از عوامل بیرون از خانواده ناشی می‌شود که در این میان جامعه نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. بعضی را نیز پدر و مادر، خود، بی‌آن‌که متوجه باشند ایجاد می‌کنند. در مواردی نیز پیش‌بینی پدر و مادر به حقیقت می‌پیوندد؛ اگر پدر و مادر انتظار داشته باشند که نوجوانان‌شان تولید مسأله کنند، احتمال اینکه مسایلی بروز کند زیاد می‌شود. انتظارات والدین از نوجوان‌ها نقش بسیار مهمی را بازی می‌کند. نوجوان‌ها به خوبی می‌دانند که پدر و مادرشان چه زمانی از آنها انتظار دارند تا به میادین ورزشی بروند، چه لباسی بپوشند یا در مدرسه به اشتهار برسند. این را هم می‌فهمند که پدر و مادرشان در چه زمانی از آنها انتظار دارند تا در مدرسه ضعیف ظاهر شده، با دوستان ناباب رفت‌وآمد کرده، اتومبیل خانواده را مورد سوءاستفاده قرار داده، سیگار کشیده، مواد مخدر استعمال کرده، یا رفتار غیرمسئولانه‌ای را به نمایش بگذارند. نوجوان و یا حتی فرزندان کمسال‌تر از آنها برای دانستن نظر پدر و مادرشان نیازی به رادار ندارند.

وقتی کتاب حاضر را شروع می‌کنید لحظاتی وقت بگذارید و ببینید که از نوجوان‌تان چه انتظاری دارید. آیا این انتظارات واقع‌بینانه‌اند؟ آیا با توانایی‌های فرزند شما همخوانی دارند، آیا با علایق و هدف‌های او

می خوانند؟ آیا برای فرزندانتان معیارهایی را در نظر گرفته‌اید که خود در دوران نوجوانی از عهده آنها بر نیامده‌اید؟ از خود پرسید آیا معیارهای شما با خواسته‌های شما بیشتر همخوانی دارند یا خواسته‌های نوجوانتان؟

ما معتقدیم که نوجوانان با توجه به قابلیت‌ها و توانایی‌هایشان و نیز با رعایت ارزش‌ها و علایق‌شان باید انتظارات و معیارهای واقع‌بینانه‌ای برای خود در نظر بگیرند. در غیر این صورت نوجوانان صرفاً یاد می‌گیرند پدر و مادرشان را راضی کنند. چنین نوجوانی هرگز یاد نمی‌گیرد برای خود اندیشیده، هدف‌گذاری و ابتکار را بیاموزد. به جای آن یاد می‌گیرد چه‌گونه رؤیاهای پدر و مادرش را به واقعیت تبدیل کند و صد البته از خواسته خود فاصله می‌گیرد. اگر بتوانید در انتظاراتی که از نوجوانتان دارید تجدیدنظر کنید یکی از موانع مهم بر سر راه تربیت مؤثر فرزندان را از پیش پای خود برمی‌دارید. نوجوانانی که به کمک پدر و مادرشان کار معیارگذاری را می‌آموزند، بر یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های موجود بر سر راه رسیدن به بلوغ غلبه می‌کنند. نوجوان ما باید مسئولیت در قبال خود را پذیرا شود.

با قبول تغییراتی که در اثر انقلاب دمکراتیک ایجاد شده است، انسان به روابطی مبتنی بر برابری و احترام متقابل نیاز دارد. اشخاص دانسته یا ندانسته برای برابری و مساوات ارزش قایل می‌شوند. البته این هرگز بدین معنا نیست که اشخاص به مانند یکدیگر و دقیقاً با یکدیگر برابرند. اشخاص، از نوجوانان گرفته تا والدین‌شان، توانایی‌ها و مسئولیت‌هایی دارند. برابری دمکراتیک بدین معناست که اشخاص به عنوان انسان دارای ارزش برابر هستند. اگر بخواهیم این مفهوم را درباره نوجوانان و والدین‌شان به کار ببریم باید بگوییم معنایش این است که آنها هیچ یک نسبت به یکدیگر برتری ندارند. بدین معناست که آنها، مانند همه مردم ارزش انسانی برابری دارند. رعایت کردن این برابری و برخورد دمکراتیک، مستلزم شجاعت است. کتابی که می‌خوانید به نوجوانان و به پدر و مادر آنها این شجاعت را می‌دهد.

### شیوه‌های تربیتی غیرمؤثر

تقریباً تمام والدین می‌خواهند روابطشان را با نوجوانان‌شان بهبود

بخشند، اما بسیاری از آنها راه این کار را نمی‌دانند. سوء تفاهم و نبود اطلاعات کافی در این میان نقش مؤثری ایفا می‌کند. بعضی از والدین معتقدند که نوجوان‌ها طبیعتاً سرکش‌اند و زندگی با آنها غیرممکن است. این گروه از والدین احساس می‌کنند که بهترین روش برای برخورد با نوجوان‌ها این است که تحمل‌کنند تا نوجوان بزرگ شده، زندگی مستقلی برای خود دست و پا کند. کسانی هم هستند که فکر می‌کنند می‌توان نوجوان را مجبور به اطاعت از پدر و مادر کرد. به اعتقاد آنها سخت‌گیری تنها راه برخورد با نوجوان است. باید به او دستور داد و مراقب بود که نوجوان دستور را اجرا کند.

سال‌ها تجربه ما را به یک نتیجه‌گیری واحد سوق داده است. نه بی‌خیال شدن و از شدت طوفان کاستن و نه سخت‌گیری، به بهبودی روابط میان نوجوان‌ها و پدر و مادرشان منتهی نمی‌شود. در واقع هر دو روش، زندگی خانوادگی را تحلیل می‌برد. چرا؟ به این دلیل که هیچ یک از این دو روش، نوجوان‌ها را تشویق نمی‌کند تا در قبال خود مسؤلیت بر عهده گیرند.

والدینی که اجازه می‌دهند نوجوانان‌شان هر کاری که می‌خواهند بکنند، سهل‌انگارند و آنهایی که با زور و جبر با فرزندان‌شان برخورد می‌کنند، دیکتاتور و قدرت‌طلب. این دو طرز تربیت فرزندان با هم تفاوت‌های عمده دارند و با این حال از یک ویژگی مشترک مهمی برخوردارند: هر دو غیر مؤثرند.

والدین آسان‌گیر اغلب می‌ترسند پای حرف و عقیده‌اشان بایستند. این اشخاص از بیم آن که نوجوانان‌شان به آنها توهین نکنند، اصولاً عقیده‌ای ابراز نمی‌کنند و درخواست‌هایی دارند که می‌توان به راحتی آنها را ندیده گرفت. والدین آسان‌گیر می‌خواهند به هر ترتیب که شده از تضاد و اختلاف حذر کنند. والدین آسان‌گیر معمولاً خود را در رابطه با نوجوانان‌شان فاقد قدرت احساس می‌کنند. بعضی از آنها معتقدند که رفتار سرکشانه نوجوان‌ها و اقدام به کارهای منفی، امری است ناچار. انگار این اشخاص می‌گویند زمانی هست که همه نوجوان‌ها باید بد رفتاری کنند؛ پدر و مادر فاقد قدرت جلوگیری از این اتفاق هستند، بنابراین بهتر است به گونه‌ای رفتار کنند که انگار همه چیز روبه‌راه است. طلاق و یا منازعات بر سر این که چه کسی مسؤل نگه‌داری از فرزندان است، ممکن است سبب شود این نتیجه‌گیری پدر و مادر بشود که

باید مطابق میل و خواسته فرزندان نوجوانشان ظاهر شوند. والدینی که می‌خواهند وظیفه نگه‌داری از فرزندانشان به آنها واگذار شود، اغلب به میل و خواسته آنها رفتار می‌کنند.

بسیاری از بالغ‌ها با خاطرات تلخ دوران کودکی خود زندگی می‌کنند. این‌ها در کودکی و نوجوانی با محدودیت‌ها و مجازات‌های عدیده روبه‌رو شده‌اند. این اشخاص ممکن است بر این باور باشند که محدودیت قایل شدن برای فرزندان و راهنمایی کردن آنها به واقع به رشد به نوجوانشان لطمه می‌زند. و این در حالی است که ما در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیده‌ایم که نوجوان‌ها محدودیت قایل شدن پدر و مادر و راهنمایی آنها را به حساب علاقه‌مند بودن پدر و مادرشان می‌گذارند. یک نوجوان ۱۷ ساله می‌گفت که مطمئن است پدرش به او علاقه ندارد. زیرا وقتی دو ساعت دیر به منزل آمد او کمترین اعتراضی نکرد. این نوجوان معتقد بود اگر پدرش او را دوست می‌داشت، حرفی می‌زد یا کاری می‌کرد که نشان دهد به او علاقه‌مند است. همان طور که ملاحظه می‌کنید، جدی برخورد نکردن پدر با پسرش که دو ساعت دیر به منزل آمده بود نشانه فقدان مهر و عشق او بود.

نوجوان‌ها اغلب آسان‌گیری را نشانه ضعف تلقی می‌کنند و به سرعت هر قدرتی را که پدر و مادرشان از آن صرف‌نظر کنند، مفت چنگ خود می‌کنند. آسان‌گیری به هر ترتیب به نوجوان‌ها بهانه‌ای می‌دهد تا سرکشی کنند و یا نسبت به پدر و مادری احترامی نمایند. این دعوت آشکاری است که رد کردن آن برای بسیاری از نوجوان‌ها دشوار است. آسان‌گیری به نوجوان مجوز بید رفتاری می‌دهد. درک این مطلب که چرا آسان‌گیری روش مناسبی برای تربیت فرزندان نیست ساده است. به اعتقاد ما این روش از آن جهت به صلاح نیست که احترام را از والد و نوجوان دور می‌کند. با نوجوان به عنوان یک موجود کنترل‌نشده و کسی که در جمع خانواده تن به همکاری نمی‌دهد برخورد می‌شود. پدر و مادر هم به گونه‌ای برخورد می‌کنند که انگار کاری از آنها ساخته نیست و نمی‌توانند با راهنمایی‌هایشان وحدت و انسجام خانواده را حفظ کنند. این دل‌سردی و این تردید از عزت نفس نوجوان می‌کاهد. زیرا این روحیه را تقویت می‌کند که نوجوان شخصیتی تغییرناکردنی دارد. اگر به

نوجوان اجازه داده شود تا هر کاری را که می‌خواهد انجام دهد، احتمالاً روحیه بهتری پیدا می‌کند، اما این احساس خوب معمولاً پردوام و پایا نیست. اگر نوجوان‌ها احساس کنند که پدر و مادرشان به آنها احترام نمی‌گذارند، احترام گذاشتن به خودشان هم برایشان دشوار می‌شود. بدین صورت آسان‌گیری، بی‌احترامی را تقویت می‌کند و سبب‌ساز سرکشی و نافرمانی می‌شود: دور باطلی است که می‌تواند خانواده را به بن‌بست بکشاند.

اما نازپرورده کردن هم روش مناسبی برای تربیت نوجوان‌ها نیست. نظر ما درباره نازپرورده کردن، همان نقطه‌نظر رودولف دری کورز<sup>(۱)</sup> و ویکی سولتز<sup>(۲)</sup> در کتاب «کاری را که دیگران می‌توانند در حق خودشان انجام بدهند، برایشان انجام ندهید» است. نازپرورده کردن، نوجوان‌ها را علیل می‌کند. زیرا به آن‌ها این درس را آموزش می‌دهد که نمی‌توانند وظایف‌شان را شخصاً انجام دهند. این‌گونه، اعتماد به نفس نوجوان از دست می‌رود و شرایطی فراهم می‌گردد تا آنها خود را نابالغ، بی‌دست و پا و کسی تلقی کنند که پیوسته به مراقبت و توجه احتیاج دارد. اگر نوجوان در شرایطی بزرگ شود که پیوسته تر و خشک شود و اگر به این شرایط عادت کند، از دیگران هم همین رفتار را انتظار خواهد داشت. انتظار خواهد داشت که پدر بزرگ و مادر بزرگ، اقوام و بستگان، آموزگاران، کارفرماها و همسر او که بعداً با او ازدواج می‌کند دست به سینه در خدمت او قرار بگیرند.

پدر و مادر به روش‌های مختلف نوجوان‌هایشان را نازپرورده تربیت می‌کنند. فرانسیس والتون<sup>(۳)</sup> به نمونه‌های زیر اشاره کرده است:

- بیدار کردن نوجوان، در شرایطی که او ساعت شماظه‌دار در اختیار دارد.
- خاطر نشان کردن ساعت و وقت روز به نوجوان تا به موقع به محل قرارش برسد.

- جواب دادن به جای نوجوان‌ها در شرایطی که کسی از آنها سوالی کرده است.
- انتخاب لباس، جمع و جور کردن و شستن لباس‌های نوجوان‌ها.
- دنبال اشیا و لوازم نوجوان‌ها گشتن.



● امتیاز استفاده از اتومبیل خانواده را به طور مرتب به آنها دادن.  
 ● رسیدگی به تکالیف مدرسه نوجوانها، این که چه قدر درس و مشق دارند، کدام درس را باید بخوانند و بعد توجه بی وقفه به این که آیا درسشان را خوانده‌اند، تکالیفشان را انجام داده‌اند.

- پول دادن بیش از حد نیاز و متعارف به نوجوانها.
- مسؤلیت همه کارهای منزل را پذیرفتن.
- به نوجوانها اجازه دادن که هر وقت می‌خواهند به منزل بیایند.
- پیوسته آنها را با اتومبیل به هر سمت بردن.

همان طور که ملاحظه می‌کنید بسیاری از سرویس‌ها به نوجوانها با نیت خیر انجام می‌شود. اما اشکال تربیت به شیوه نازپروری این است که نوجوانها را برای قبول مسؤلیت در زندگی‌شان آماده نمی‌سازد. چرا نوجوانهای نازپرورده از پدر و مادرشان خدماتی تا این اندازه زیاد مطالبه می‌کنند و در منزل صاحب قدرت می‌شوند؟ علت‌اش این است که والدین آسانگیر و نازپرور دارای سلسله‌بآورهای اشتباهی هستند. یکی از باورهای اشتباه آنها این است: «اگر مطابق میل و خواسته فرزندم رفتار نکنم، مهر و علاقه‌ها را به خود از دست می‌دهم». اما حقیقت غیر از این است. در واقع نازپرورده کردن نوجوانها نتیجه کاملاً معکوس می‌دهد. پدر و مادر نه تنها مورد توجه و مهر فرزندان‌شان قرار نمی‌گیرند بلکه مهر و عشق آنها را از دست می‌دهند. حال بینم وقتی پدر و مادر از سیاست نازپرورده کردن دست می‌کشند چه اتفاقی می‌افتد. ممکن است زندگی خانوادگی تا مدتی دشوار شود. نوجوانها سطح توقع‌شان را بیشتر می‌کنند زیرا حالا به این نتیجه می‌رسند که به خواسته‌هایشان نرسیده‌اند. ممکن است به این نتیجه برسند که زندگی غیرمنصفانه است. و بعد سعی کنند پدر و مادر را به شیوه گذشته بازگردانند تا خدمت‌گزار آنها باشند. اگر عصبانیت‌شان از حدی فراتر برود ممکن است در مقام گرفتن انتقام برآیند. ممکن است اگر همه برنامه‌هایشان بی‌نتیجه باقی بماند در برابر انتظارات پدر و مادر به سیاست «برایم مهم نیست» روی بیاورند. مثلاً ممکن است برخی از قرارهایشان را فراموش کنند، ممکن است در انجام دادن تکالیف مدرسه کوتاهی کنند. ممکن است وظایفشان در منزل را به قدری بد انجام

دهند که کسی مجبور شود کار آنها را از نو انجام بدهد. در ادامه فصل‌های کتاب پدر و مادر برای برخورد با اقداماتی از این دست راهنمایی شده‌اند. روش استبدادی نیز به همان اندازه روش آسان‌گیری و نازپرورده کردن غیر مؤثر است. پدر و مادر مستبد فکر می‌کنند که جواب همه چیز را می‌دانند و می‌توانند به سود همه تصمیم بگیرند، به همین دلیل سعی می‌کنند نظرات خود را به همه تحمیل کنند. آنها فرض را بر این می‌گذارند که نوجوان‌ها هرگز نمی‌توانند به خودی خود رفتار موفقیت‌آمیزی داشته باشند و مطابق انتظار پدر و مادر ظاهر شوند. والدین مستبد اغلب به طرق زیر رفتار می‌کنند:

- از عملکرد نوجوان‌ها به شدت انتقاد می‌کنند.
- متوقع و تهدیدکننده هستند.
- با پاداش دادن یا با مجازات کردن در مقام سلطه جویی بر نوجوان‌ها هستند.
- خاطر نشان می‌کنند و غرولند می‌نمایند.
- در تکالیف مدرسه نوجوانان‌شان دخالت بیش از اندازه می‌کنند.
- به نوجوان‌ها اعتماد نمی‌کنند و به آنها احترام نمی‌گذارند.
- معتقدند که تنها یک راه درست وجود دارد و آن راهی است که آنها پیشنهاد می‌کنند.

نوجوان‌ها هم به شیوه‌های مختلف با پدر و مادر مستبد برخورد می‌کنند. بعضی از آنها خشمگین می‌شوند و تصمیم می‌گیرند علیه پدر و مادرشان شورش کنند. آنها که احساس می‌کنند مورد انتقاد واقع شده‌اند، روی مواردی که پدر و مادرشان توان کنترل ندارند به کارشان ادامه می‌دهند. به عنوان نمونه می‌توان به موضوع انتخاب دوست، کشیدن سیگار، تلاش برای درس خواندن، شرکت در مراسم مذهبی، استعمال مواد مخدر و یا پرداختن به فعالیت‌های جنسی اشاره کرد. وقتی پدر و مادر مستبد و نوجوان سرکش برای کسب قدرت اقدام به مبارزه با هم می‌کنند، پدر و مادر یا نوجوان ممکن است یک پیروزی موقتی به دست آورند اما احترام متقابل از بین می‌رود و روابطشان آسیب می‌بیند. در بعضی از خانواده‌ها رفتار مستبدانه پدر و مادر ممکن است نوجوان‌ها را دلسرد کند. این نوجوان‌ها ممکن است به قدری حق را به پدر و مادرشان بدهند که تسلیم شوند و از خواسته خود عدول کنند. بعضی از نوجوان‌ها هم برای

اجتناب از انتقاد ممکن است در مقام راضی کردن پدر و مادر خود برآیند و مطابق میل و خواسته آنها رفتار کنند. در ظاهر امر این نوع رابطه خانوادگی ممکن است ایده آل به نظر برسد. در ظاهر این طور نشان می دهد که پدر و مادر برنده شده اند. اما باید دید این پیروزی به چه بهایی تمام شده است. نظر ما این است که اگر نوجوانها حرمت نفس شان را از دست بدهند و برای راضی کردن پدر و مادر خود دست به هر کاری بزنند، بهای گزافی پرداخت شده است.

### کلید تربیت مؤثر: برابری و احترام متقابل

آموزش قدم به قدم برای تربیت مؤثر نوجوانها (شیوه ارائه شده در کتاب پدر، مادر، نوجوان)، روشی است که باید جایگزین روش های تربیتی آسانگیر و استبدادی شود. به استناد این روش، همه اعضای خانواده - پدر و مادر و فرزندان آنها - باید خود را با هم برابر در نظر بگیرند. زندگی به اتفاق، به شکل برابر، مفهومی است که درک کردنش دشوار است. بسیاری از والدین بلافاصله در مقام مخالفت حرف می زنند و می گویند که فرزندان آنها برابر با آنها نیستند. پدری می گفت «من تحصیل درآمد می کنم. صاحب اتومبیل هستم و همه تصمیمات مهم را من می گیرم. وقتی دخترم فکر می کند که با من برابر است، زمان آن است که برای خودش زندگی مستقلی تشکیل دهد؛ به کالج برود و یا شغلی بگیرد. اما تا این مهم فراهم نشده، رئیس من هستم». ما به این پدر گفتیم که برابری مبتنی بر قدرت، مالکیت، تجربه، قدرت جسمانی یا سن و سال نیست. به جای آن برابری یک حق است. همه با هم برابر هستند و باید با آنها با احترام برخورد شود. در «روش آموزش قدم به قدم تربیت مؤثر نوجوانها» پدر و مادر مسؤولیت هایی دارند که منحصر به فرد آنهاست. آنها مسؤول راهنمایی و دادن نظم و انضباط به فرزندان خود هستند، اما در ضمن مسؤولیت دارند تا با نوجوانان شان به احترام حرف بزنند و برای آنها شأن و منزلت انسانی در نظر بگیرند. برابر بودن بدین معناست که نه پدر و مادر و نه نوجوان های آنها خود را برتر احساس نکنند و در مقام هتک حرمت یکدیگر کاری صورت ندهند. در روش پیشنهادی ما رابطه دمکراتیک است: احترام جایگزین سرکشی می شود

و همکاری جای فشار و جبر را می‌گیرد. اغلب اوقات، وقتی نوجوان‌ها و پدر و مادرشان با هم برابر برخورد نمی‌کنند هر کدام می‌خواهند حرف و شیوه خودشان را به کرسی بنشانند:

مادر: دوگ برو سر میز، وقت غذا خوردن است.

دوگ: اول باید به کسی زنگ بزنم. قول داده‌ام که قبل از ساعت شش زنگ بزنم.

مادر: وقتی من صدا می‌زنم، یعنی بیا.

دوگ: مادر یک دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد.

مادر: دوگ!

این روش مسلط شدن و کنترل کردن است. ممکن است دوگ به حرف مادرش گوش دهد، اما از این کار او رنجشی به دل می‌گیرد. به این نتیجه می‌رسد که به عنوان یک اقدام جبرانی باید به دیگران فرمان بدهد.

روابط مبتنی بر نابرابری میان افراد خانواده فاصله‌ای ایجاد می‌کند. اگر والدی که از روش نازپروری استفاده می‌کند از نوجوانش بترسد و یا اگر یک نوجوان مطیع از پدر یا مادر مستبدش هراسی به دل راه دهد، چه گونه می‌توانند به هم نزدیک شوند؟ پدر و مادر و نوجوان اگر بخواهند به هم نزدیک شوند و از فاصله موجود میان‌شان بکاهند، باید به یکدیگر احترام بگذارند، باید به یکدیگر اعتماد کنند. هم پدر و مادر و هم نوجوان باید از موقعیت خود مطمئن باشند، باید بدانند که در سطح خانواده چه نقشی را ایفا می‌کنند. احساس امنیت خاطر یک شبه ایجاد نمی‌شود. مطالبی که در فصل‌های مختلف این کتاب آمده می‌تواند شرایط لازم برای رسیدن به احساس امنیت خاطر را فراهم سازد.

والدینی که احساس امنیت خاطر دارند و برای خود احترامی قایل‌اند می‌توانند با نوجوانان خود روابط مؤثری ایجاد کنند. این دسته از والدین بدون اینکه تنها به برنده شدن فکر کنند، بدون این که بخواهند ثابت کنند حق با چه کسی است، و بدون این که بخواهند کنترل شرایط خانواده را در اختیار داشته باشند، می‌توانند با نوجوانان خود روابط جدیدی ایجاد کنند. این والدین به دو نکته مهم توجه می‌کنند: پدر و مادر نمی‌توانند اراده خود را بر یک نوجوان تحمیل کنند.

نوجوان هم نمی‌تواند اراده خود را بر پدر و مادرش تحمیل کند. اشخاص نمی‌توانند دیگران را به انجام دادن کاری که به آن تمایل ندارند مجبور نمایند. نکته مهم در کار تربیت نوجوان تغییر دادن خود به جای تغییر دادن نوجوان است. بعضی از والدین با شنیدن این حرف مأیوس می‌شوند. بسیاری از آنها می‌خواهند نوجوان خود را تغییر دهند، می‌خواهند نوجوانشان به موقع به منزل بیاید، مؤدب باشد، تن به همکاری بدهد. از نوشیدن الکل و استعمال مواد مخدر خودداری کند و در مدرسه محصل خوبی باشد. اما به نکته قبلی ما توجه کنید. نمی‌توانید نوجوانها را به انجام دادن کاری که آن را نمی‌خواهند مجبور کنید. نمی‌توانید با دستور دادن و با نظارت بر رفتارشان آنها را تغییر دهید. اما می‌توانید در خود و در رابطه‌ای که با نوجوانتان دارید تغییراتی ایجاد نمایید. این تغییر می‌تواند روی نوجوان شما تأثیر تعیین‌کننده‌ای داشته باشد.

همان‌طور که با مطالعه کتاب حاضر متوجه آن خواهید شد، واکنش‌های پدر و مادر نسبت به بدرفتاری نوجوان به تشدید آن بدرفتاری کمک می‌کند. نوجوانی که به توجه نیاز دارد با مجازات شدن به همان اندازه‌ای که با تشویق و ترغیب شدن مورد توجه واقع می‌گردد، به خواسته خود می‌رسد. اگر پدر و مادر طرز واکنش خود را تغییر دهند، نوجوان برای بدرفتاری‌اش پاداش نخواهد گرفت. نفوذ شما زمانی به حداکثر می‌رسد که به جای تغییر دادن دیگران خودتان را تغییر دهید. وقتی دیگر درصدد کنترل نوجوان خود بر نمی‌آید، او به خاطر مقاومت در برابر شما سودی عاید نمی‌برد. این گونه، روابط میان شما بهبود می‌یابد و از شدت تنش میانتان کاسته می‌شود. این تغییرات یک شبه حاصل نمی‌شوند. نوجوان شما درصدد برخواهد آمد شما را آزمون کند، اما دیری نمی‌پاید که رفتار مسئولانه‌ای اتخاذ می‌کند. رفتاری نه از روی جبر و زور که از روی اختیار.

در یک رابطه مبتنی بر مساوات میان والد و نوجوان، معمولاً به ویژگی‌های

زیر برمی‌خورید:

● احترام متقابل

● اعتماد متقابل

- توجه و علاقه دوجانبه
- همدلی - درک متقابل یکدیگر
- میل به گوش دادن به حرف‌های یکدیگر
- تأکید به جنبه‌های مثبت به جای جنبه‌های منفی
- تعهد به همکاری و مشارکت برابر در حل مسایل و مشکلات
- در میان گذاشتن اندیشه و احساسات، به جای پنهان کردن آنها
- تعهد متقابل برای دست‌یابی به هدف‌ها، به همراه آزادی پیگرد هدف‌های مستقل
- حمایت از یکدیگر و پذیرفتن هم به عنوان اشخاص نه صددرصد کامل در جریان رشد

ما معتقدیم که روابط مبتنی بر برابری بیشترین امکان رشد شخصی را ایجاد می‌کند. روابط برابر شخصیت‌ساز هستند. تولید انعطاف و ذهن باز می‌کند، میلی برای درک کردن دیگران فراهم می‌آورند. اختلاف از بین نمی‌رود زیرا هیچ دو انسانی مانند هم فکر نمی‌کنند. و بنابراین دلیلی وجود ندارد که پدر و مادر و نوجوان‌های آنها دقیقاً به یک شکل فکر کنند. اما در یک رابطه دمکراتیک، اشخاص با نقطه‌نظرهای متفاوت می‌توانند با مذاکره مسایل‌شان را حل کنند. مجبور نیستند احساسات‌شان را پنهان کنند، می‌توانند احساسات‌شان را با یکدیگر در میان بگذارند و در نتیجه روابط‌شان را مستحکم‌تر سازند. جان کلام آنکه رابطه مبتنی بر مساوات و برابری، والدین و نوجوان‌های آنها را تشویق می‌کند تا قدر یکدیگر را بیشتر بدانند و برای هم احترام قایل شوند.

### نوجوانی مرحله‌ای گذرا

لحظه‌ای به دوران نوجوانی خود فکر کنید. به یاد دارید که در حد فاصل میان کودکی و دوران بلوغ چه احساسی داشتید؟ نوجوان‌های امروزی هم در همین موقعیت به سر می‌برند، هر چند برای آنها فشارها و چالش‌ها شدیدتر است. برنامه آگهی‌های تجارتي، سینماها، برنامه‌های تلویزیونی، کتاب‌ها، بازی‌های ویدیویی، نوازهای موسیقی، رادیو - این‌ها جملگی به نوجوان‌ها

پیام می دهند و می خواهند هر طور شده رأی موافق و پول در جیب آنها را نصیب خود کنند. اینها در زندگی نوجوان عوامل قدرت مندی هستند که روی زندگی او تأثیر می گذارند.

نکته حتی مهم تر در جریان بلوغ حالات جسمانی نوجوان است. تغییرات احساسی و عاطفی با تغییرات جسمانی همراه هستند و این هر دو تغییر در مدت کوتاهی صورت خارجی پیدا می کنند. این زمانی است که بسیاری از نوجوانها با خود در تضاد و اختلاف اند. در یک لحظه احساس بزرگها را دارند و لحظه ای بعد مانند یک کودک رفتار می کنند. این که نوجوانها با بلوغ جنسی چه گونه برخورد می کنند بستگی به این دارد که آنها خود را در زندگی شان چه گونه می بینند. توجه داشته باشید که همه نوجوانها لزوماً تغییرات عاطفی یکسانی را پشت سر نمی گذارند.

پدر و مادر اغلب در زمینه بلوغ جنسی نوجوانان شان مضطرب می شوند. پدرها و مادرهای مختلف هر کدام نگرانی خاص خود را دارند. اما اکثریت عظیم والدین ترجیح می دهند که نوجوانان آنها تجربه جنسی نداشته باشند و این در حالی است که نوجوانها در این سن و سال پیوسته از سوی دوستان همسال شان برای تجربه کردن جنسی تحت فشار قرار دارند.

نوجوانی دورانی گذرایی است اما هم برای پدر و مادر و هم برای نوجوانها دوران بسیار دشواری است. سوای مسایل جنسی پدر و مادر نگرانی های دیگری هم دارند: انتخاب دوستان، انتخاب لباس، انتخاب سرگرمی ها، نگرش در قبال مدرسه، انتخاب عادت های مختلف، سبک آرایش مو، از جمله نمونه هایی هستند که می توان به آن اشاره کرد. آموزش قدم به قدم برای تربیت مؤثر نوجوانها هرگز مدعی نیست که همه این مسایل را حل و فصل می کند، اما به هر صورت روش مؤثری است که بسیاری از این مشکلات را فیصله می دهد.

### استقلال و مسؤولیت

تربیت یک کودک و تربیت یک نوجوان دو موضوع کاملاً متفاوت است. بسیاری از والدین نه تنها به مراقبت از فرزندان شان عادت می کنند، بلکه از این کار لذت می برند. این والدین از هیچ اقدامی فروگذار نمی کنند، از مرتب

نوجوانها ممکن است پدر و مادرشان را گیج کند. اما نیاز نوجوان به این که

کردن تخت خواب، تا تهیه غذا و رسیدگی به درس و مشق. اما سهم شدن مسؤولیت با نوجوانها ساده نیست، چه رسد به این که بپذیریم نوجوانها مسؤولیت کامل در قبال زندگی شان را عهده دار شوند.

برای بسیاری از والدین هم قبول این که نوجوانشان استقلال پیدا کند دشوار است. برایشان قبول این که مورد نیاز نباشند دشوار است. و با این حال این حقیقت هم چنان باقی است که انسان به حکم طبیعت خود می خواهد مستقل باشد و مستقل زندگی کند. نوجوانها می خواهند درباره خودشان تصمیم بگیرند. این نشانه سلامت روان و عقل است که نوجوانها بخواهند درباره انتخاب دوستان خود تصمیم بگیرند، آنها می خواهند خود درباره اوقاتی که صرف می کنند، تصمیم بگیرند. می خواهند حق انتخاب نوع لباس، غذایی که می خورند و نوشابه ای که می نوشند، با آنها باشد. این گونه نوجوانها تصمیم می گیرند با زندگی خود چه برخوردی داشته باشند.

استقلال و مسؤولیت دست در دست هم دارند. والدی که یکی از اینها را بدهد و دیگری را از نوجوان دریغ کند با مشکل روبه رو می شود. نوجوان مستقل اما بدون احساس مسؤولیت، به معنای انتظار وقوع حادثه است. از سوی دیگر اگر به نوجوان انواع مسؤولیتها را بدهیم، اما فرصت تصمیم گیری را از او دریغ کنیم، با احساسی بد به دوران بلوغ قدم می گذارد. در هر دو مورد نوجوان نمی تواند تصمیمات عاقلانه بگیرد.

مسؤولیت باید با استقلال همراه باشد، اما در بسیاری از موارد نوجوانها استقلال را می خواهند، اما از قبول مسؤولیت سرباز می زنند. یک پسر یا دختر شانزده ساله به رانندگی با اتومبیل خانواده راغب است، اما همین نوجوان ممکن است نخواهد باک بنزین را پر کند، ممکن است یک نوجوان ۱۳ ساله بخواهد پدر و مادرش به کار درس و مشق او نظارتی نداشته باشند. اما آیا او پذیرای مسؤولیت مشکلات احتمالی در کار درس خواندنش خواهد بود؟ در واقع بسیاری از نوجوانها شعارشان این است «تصمیم گیری با من، قبول مسؤولیت با شما».

وقتی بچه ها به سنین نوجوانی نزدیک می شوند، پدر و مادر باید میزان کنترل و سرپرستی خود را کاهش دهند. هم زمان نوجوان هم باید به تدریج



مسئولیت بیشتری را پذیرا شود. صحبت ما ایجاد تعادل در کاری است که ممکن است چندین سال به طول بینجامد. اگر پدر و مادر و نوجوانها بتوانند به اعتماد و اطمینان متقابل دست یابند، پدر و مادر می‌توانند به نوجوان‌هایشان اجازه دهند تا تصمیمات بیشتری بگیرند. پدر و مادر می‌توانند با ابراز عقاید و ارزش‌های مورد نظر خود، نوجوان‌ها را هدایت کنند. نوجوان‌ها هم می‌توانند در محدوده‌ای که برایشان تعیین می‌شود برای خود تصمیم بگیرند اما شرطش این است که پذیرای نتایج آن باشند.

موضوع کنترل پدر و مادر ممکن است شما را به یاد سال‌های نوجوانی‌تان بیندازد. واکنش شما در قبال اقدامات کنترل‌کننده پدر و مادرتان چه بود؟ چه احساسی داشتید؟ به یاد اوقاتی که در مقام کنترل نوجوانان خود می‌افتید باشید. بعد به این فکر کنید که شما و نوجوانتان تا چه اندازه درگیر جنگ قدرت می‌شوید؟ ارتباطی میان استفاده از کنترل و درگیر شدن در جنگ قدرت وجود دارد. وقتی از شدت کنترل‌های خود می‌کاهید و به نوجوانتان اجازه می‌دهید که مستقل‌تر زندگی کند، هیچ کدام از شما به این نیازی ندارید که دست بالا را بگیرید. اگر می‌بینید نوجوان شما استقلال را قبول می‌کند اما مسئولیت رفتارش را نمی‌پذیرد، لازم است که در این خصوص اقدامی صورت دهید. در تمام فصول کتاب حاضر، بر استقلال بیشتر نوجوان‌ها و در ضمن آن قبول مسئولیت در قبال این استقلال تأکید کرده‌ایم.

### در جستجوی شناخت و تعلق

نوجوان‌ها در مقطعی از زندگی خود هستند که می‌خواهند به هویت خود دست یابند. می‌خواهند بدانند کیستند و چه عاملی به زندگی‌شان معنا و مفهوم می‌دهد. نوجوان‌ها مترصد یافتن راه‌هایی هستند که به آنها اعتبار بدهد. در ضمن می‌خواهند مورد قبول دوستان هم‌سالشان قرار بگیرند. برای بسیاری از نوجوان‌ها، مورد قبول دوستان هم‌سال واقع شدن بسیار مهم‌تر از آن است که مورد توجه پدر و مادرشان قرار بگیرند. میل به مورد قبول دوستان واقع شدن تمام ذهن نوجوان‌ها را به خود مشغول می‌کند. این رفتار نوجوان‌ها ممکن است پدر و مادرشان را گیج کند. اما نیاز نوجوان به این که

مورد شناخت و قبول افراد بیرون از خانواده قرار بگیرد، موضوعی بسیار مهم و حیاتی برای اوست.

شناخت می‌تواند به طرق مختلفی صورت بگیرد. به رسمیت شناخته شدن می‌تواند مثبت و یا منفی باشد. بعضی از نوجوان‌ها با نشان دادن مهارت‌های مکانیکی، بازی در تئاترها و نمایش‌ها، شرکت در مسابقات ورزشی، فعالیت در زمینه موسیقی، انجام هرچه بهتر تکالیف مدرسه و یا پرداختن به کارهای داوطلبانه و غیره می‌خواهند شناخت لازم را در خود ایجاد کنند. بعضی از نوجوان‌ها هم با پرداختن به رفتارهای غیرقانونی، رفتارهای غیرمسئولانه، پرداختن به فعالیت‌های جنسی، نوشیدن الکل، استعمال مواد مخدر، کشیدن سیگار، دزدی از مغازه‌ها، رانندگی و اقداماتی از این قبیل می‌خواهند برای خود شهرتی به هم بزنند.

کودکان هم‌سال شناخت و مهم بودن را در رفتار پدر و مادر و خواهران و برادران‌شان جستجو می‌کنند. اما پدر و مادر باید به این مهم توجه داشته باشند که به تدریج وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند، توجه‌شان به افراد بیرون از منزل بیشتر می‌شود. برای نوجوان‌ها دوستان هم‌سال در حکم همه چیز آنهاست. پانزده ساله‌ای که از سوی دوستانش به میهمانی دعوت نمی‌شود، ممکن است خود را یک شکست‌خورده تمام عیار ارزیابی کند.

بعضی از والدین از رفتار نوجوانان‌شان گیج و مبهوت می‌شوند. برایشان عجیب است که چرا آنها بعضی از لباس‌ها را می‌پوشند و بعضی را نمی‌پوشند، چرا بعضی از لباس‌ها مناسب و بعضی دیگر نامناسب‌اند؟ چرا نوجوان‌ها نمی‌توانند برای خودشان فکر کنند و تصمیم بگیرند؟ چرا باید کورکورانه از سایر نوجوان‌ها تبعیت نمایند؟ چرا باید بخواهند مانند سایر نوجوان‌ها لباس بپوشند، مانند سایر نوجوان‌ها حرف بزنند؟ مانند سایر نوجوان‌ها رفتار کنند؟ این پرسش دشواری است که به جواب احتیاج دارد. ما قبول داریم که برای والدین دشوار است که ببینند نوجوانان‌شان مطابق ارزش‌های سایر نوجوان‌ها رفتار می‌کند، اما این را هم می‌دانیم که حادثه غریبی نیست. نوجوان‌ها اصولاً این‌گونه‌اند. تا زمانی که تصمیم‌گیری نوجوان‌ها خطرناک نباشد، به آنها و به اطرافیان آنها لطمه نزنند، بهتر است پدر و مادر به

این تصمیمات به‌باید هندوسعی کنند که آنها را بفهمند. بسیاری از مباحثی که میان نوجوان‌ها و والدین آنها تولید اختلاف می‌کند مقولاتی مانند سرگرمی‌ها، سبک آرایش موها، سبک لباس و موسیقی است. نوجوان‌ها با تصمیم‌گیری درباره این مقولات، هدف‌ها و ارزش‌های خود را مشخص می‌سازند.

### هدف‌های بدرفتاری

وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند، روش‌هایی برای رسیدن به هدف اولیه خود ابداع می‌کنند. هدف اولیه هر نوجوان رسیدن به احساس تعلق است. فضا و جو خانواده، موقعیت کودک در خانواده (کوچک‌ترین، بزرگ‌ترین و غیره)، روش تربیتی مورد استفاده پدر و مادر و پاسخ خلاق کودک به چالش‌های زندگی روی رفتار کودک تأثیر می‌گذارد. این عوامل به کودک کمک می‌کنند تا شخصیتی از آن خود بسازد و به احساسی از تعلق برسد.

بدرفتاری بچه‌ها اغلب دلیلی دارد. منظور از بدرفتاری یا سوءرفتار اشاره به اقداماتی است که به ایمنی کودک و یا ایمنی دیگران لطمه می‌زند. بدرفتاری معمولاً احترام‌آمیز نیست.

دریکورنس<sup>(۱)</sup> و سولتز<sup>(۲)</sup> برای بدرفتاری چهار هدف زیر را در نظر گرفته‌اند:

- جلب توجه

- کسب قدرت

- انتقام

- نشان دادن ناتوانی

این‌ها هدف‌های اشتباه یا منفی هستند به این علت که رشد و اعتلای شخص را در نظر نمی‌گیرند و در واقع مانع از رشد و تعالی می‌شوند. برای مثال اگر بچه‌ها انرژی‌شان را صرف اقدامی به منظور انتقام بکنند، نمی‌توانند به دنبال هدف‌های مثبت بروند.

یوجین کلی<sup>(۳)</sup> و توماس سوینی<sup>(۴)</sup> دلایل بدرفتاری را به موضوعات زیر

1 - Soliz

1 - Dreikurs

2 - Thomas Sweeney

3 - Eugene Kelly

بسط دادند:

– هیجان

– مورد قبول دوستان هم سال قرار گرفتن

– برتری

این هدف‌ها، به اتفاق چهار هدف قبلی مبین روش‌هایی هستند که نوجوان‌ها برای رسیدن به احساس تعلق از آن استفاده می‌کنند. اما از کجا می‌توانید هدف بدرفتاری را شناسایی کنید؟ احساسات خود شما و واکنش نوجوان شما به حرفی که می‌زنید یا عملی که انجام می‌دهید بهترین راهنمای درک هدف بدرفتاری نوجوان است. وقتی نوجوان‌تان بدرفتاری می‌کند، قبل از هر چیز به احساسات خودتان توجه کنید. آیا ناراحت می‌شوید؟ عصبانی می‌شوید؟ رنجشی به دل می‌گیرید؟ افسرده می‌شوید؟ بعد ببینید که نوجوان شما وقتی شما به رفتار او واکنش نشان می‌دهید متقابلاً چه واکنشی بروز می‌دهد. آیا نوجوان شما را ندیده می‌گیرد؟ آیا اخم می‌کند؟ ترش‌رو می‌شود؟ بحث می‌کند؟ موقتاً بدرفتاری را کنار می‌گذارد؟ و بعد دوباره آن را شروع می‌کند؟ ابتدا احساس خودتان را شناسایی کنید و بعد واکنش نوجوان‌تان را به تلاشی که برای اصلاح او می‌کنید ارزیابی نمایید. پس از آن که از هدف نوجوان‌تان آگاه شدید می‌توانید با بدرفتاری او به بهترین شکل ممکن برخورد نمایید.

بنابراین قدم اول شناسایی هدف بدرفتاری نوجوان است. همان‌طور که خواهید دید هر یک از هدف‌های هفت‌گانه بدرفتاری نوجوان با یک احساس یا با یک واکنش پدر و مادر در ارتباط است. در فصل‌های بعد در این خصوص بیشتر توضیح داده‌ایم.

**جلب توجه** – تقریباً تمام نوجوان‌ها خواهان جلب توجه هستند، اما شدت آن در هر کس متفاوت است. اگر نوجوان‌ها نتوانند به شکل مثبت مورد توجه قرار بگیرند، ممکن است درصدد برآیند که آن را به اشکال مخرب به دست آورند. نوجوان‌ها هم مانند بقیه ما می‌خواهند مورد توجه قرار گیرند، می‌خواهند دیده شوند. به همین دلیل است که صدای تلویزیون را بلند می‌کنند، صدای دستگاه ضبط را بالا می‌برند. یا به میان صحبت شما

می‌پرنند. اگر با یکی از دوستانتان در حال صحبت هستید و دخترتان ناگهان صدای موسیقی را در اتاق کناری شما بالا می‌برد، از خود بپرسید که چه احساسی دارید. اگر دل‌خور هستید، به احتمال زیاد هدف دختر شما جلب توجه شماست. اگر از او می‌خواهید که صدای موسیقی‌اش را پایین بیاورد و او به حرف شما گوش نمی‌دهد، لحظه‌ای صدا را کم می‌کند و مجدداً آن را بالا می‌برد، یا ضبط صوت را خاموش می‌کند و بعد برای ناراحت کردن شما اقدام دیگری صورت می‌دهد، برداشت شما از این‌که او قصد توجه دارد افزایش می‌یابد.

**قدرت - نوجوان‌هایی که در جستجوی کسب قدرت هستند معتقدند که** اگر صاحبان اختیار را به مبارزه بطلبند، مهم می‌شوند. این اشخاص می‌خواهند همه چیز را در کنترل خود داشته باشند. این نوجوان‌ها ممکن است بخواهند بر پدر و مادرشان نیز ریاست کنند.

نوجوان‌های خواهان قدرت، می‌خواهند کاری را که تصمیم می‌گیرند انجام دهند. اغلب اوقات وقتی پدر و مادر در مقام مخالفت با آنها حرف می‌زنند می‌توانند حرف‌شان را به کرسی بنشانند، اما مشکلاتی در زمینه‌های دیگر بروز می‌کند. چرا پدر و مادر نوجوانان‌شان را به مبارزه می‌طلبند؟ زیرا تلاش برای کسب قدرت با خشم همراه است. اگر پسر شما بدون اجازه اتومبیل خانواده را برمی‌دارد، ممکن است عصبانی شوید و بخواهید مثلاً داد بکشید یا او را تهدید کنید. اگر تسلیم شوید و به او آزادی عمل بدهید، او می‌فهمد که سررشته امور در دست کیست. اما اگر شما بخواهید قدرت‌نمایی را با قدرت‌نمایی متقابل جواب بدهید، ممکن است نوجوانتان متقابلاً قدرت عمل بیشتری نشان دهد. از این‌رو در برخورد با نوجوان‌های قدرت‌طلب بهتر این است که با آنها مبارزه طلبی نکنید. اگر کسی مخالفتی نداشته باشد چه‌گونه می‌تواند بجنگد؟ وقتی به این نتیجه رسیدید که نوجوان شما هدف‌اش قدرت‌نمایی است به واکنش‌های از نوع دیگری احتیاج دارید تا با این هدف نوجوان برخورد مؤثر بکنید.

**انتقام - نوجوان‌هایی که دنبال انتقام یا تلافی هستند معتقدند که دوست داشتنی نیستند.** به زعم آنها با رفتار ظالمانه و با شدت عمل می‌توان به نتیجه

رسید. نوجوانی که با پدر و مادرش درگیر جنگ قدرت شده و می‌داند که در جریان این درگیری پدر یا مادرش پیروز میدان بوده‌اند، می‌تواند پدر و مادرشان را ناراحت کند. پدر و مادر در برخورد با رفتار انتقام‌جویانه نوجوان‌شان اغلب به شدت ناراحت و آزرده‌خاطر می‌شوند. ممکن است بخواهند تلافی کنند اما با مجازات کردن نوجوان‌شان زمینه‌ای فراهم می‌کنند تا او بیشتر به فکر انتقام و تلافی بیفتد.

**نمایش ناتوانی -** نوجوان‌هایی که نابسندگی و ناتوانی خود را به نمایش می‌گذارند، در مقایسه از سایر نوجوان‌ها مأیوس‌ترند. هدف‌شان این است که کسی کاری به آنها مراجعه نکند. به پدران و مادران نشان می‌دهند که نمی‌توانند با کسی دوستی کنند، نمی‌توانند از وزن بدن‌شان بکاهند یا به آن بیفزایند، نمی‌توانند تکالیف مدرسه را انجام دهند و غیره. این نوجوان‌ها معتقدند که از توانایی یا بنیه کافی برای درست انجام دادن کارها بی‌بهره‌اند. آنها از خود برداشت ضعیف دارند. بعضی از آنها دچار این باور اشتباه هستند که هر چیز کمتر از کامل و عالی بی‌فایده است. وقتی فکر نمی‌کنند که بتوانند در حد بهترین ظاهر شوند تسلیم می‌شوند و دست می‌کشند. پدر و مادرشان نیز مأیوس می‌شوند و ممکن است آنها هم بخواهند که از خواسته‌های خود عدول کنند. ممکن است به این نتیجه برسند که نوجوان آنها به راستی ناتوان است و کار مهمی از او ساخته نیست.

**هیجان -** وقتی نوجوان‌های مترصد هیجان از رفتارهای منفی برای رسیدن به هدف‌شان استفاده می‌کنند، پدر و مادر اغلب حالت تدافعی می‌گیرند. این والدین اغلب از رفتارهای نوجوانان‌شان تکان می‌خورند اما در ضمن رنجش به دل می‌گیرند و عصبانی می‌شوند.

**پذیرش دوستان -** نوجوان‌هایی که می‌خواهند مورد قبول دوستان هم‌سال خود واقع شوند معمولاً با پدر و مادرشان مشکلی پیدا نمی‌کنند، مشروط بر آن‌که پدر و مادر بر انتخاب دوست از سوی آنها صحه بگذارند. اما اگر پدر و مادر دوستان نوجوان‌شان را تأیید نکنند، نگران و دلواپس می‌شوند. **برتری -** نوجوان‌هایی که مترصد برتری هستند - برتری در درس، در ورزش یا هر تلاش دیگر - معمولاً مورد تأیید و تصدیق پدر و مادرشان قرار می‌گیرند.