

بسیاری از والدین برتری‌های نوجوانان خود را به حساب مهارت‌های تربیتی خودشان می‌گذارند. با آنکه این والدین برتری‌جویی فرزندانشان را تأیید می‌کنند به اعتقاد ما، تلاش بیش از اندازه در این زمینه هم چندان خوشایند نیست. رقابت اگر از حدی فراتر رود ناسالم است و به روابط نوجوان‌ها و دوستان‌شان هم لطمه می‌زند. بعضی از نوجوان‌ها هم تن به رقابت‌های مخرب می‌دهند. تلاش برای رقابت و برتری باید با همکاری و تعاون متعادل شود.

نوجوان‌ها اغلب تلاش می‌کنند که مورد حمایت دوستان هم‌سن و سال خود قرار بگیرند که این البته به رابطه نوجوان و والدینش بستگی دارد. در ضمن مهم است اگر بدانیم که نوجوان‌ها کدام یک از هدف‌های توضیح داده شده را دنبال می‌کنند. وقتی نوجوان با کسی طرح دوستی می‌ریزد که مورد پسند پدر و مادرش نیست، ممکن است تنها خواسته‌اش این باشد که بیشتر مورد توجه والدینش قرار بگیرد. ممکن است نوجوانی درصدد انتقام یا تلافی باشد. روی آوردن به فعالیت‌های جنسی ممکن است هدف رسیدن به هیجان را به دنبال داشته باشد.

نوجوان‌ها به غیر از موردی که به انتقام فکر می‌کنند، ممکن است از هدف‌هایشان اطلاعی نداشته باشند. از سوی دیگر ممکن است نوجوان‌ها هدف‌هایشان را تغییر بدهند. ممکن است برای رسیدن به یک هدف از روش‌های گوناگون استفاده کنند. تنها راه شناسایی هدف نوجوان این است که پدر و مادر به احساس خود توجه کنند و در ضمن واکنش نوجوان به اقدامات اصلاحی‌شان را در نظر بگیرند.

با آنکه توجه به هفت هدف ذکر شده مهم است، ضرورت دارد که به چهار هدف اصلی توجه بیشتری شود. دلیلش هم این است که چهار هدف اصلی به رابطه میان پدر و مادر و نوجوان بستگی دارد.

در جریان بررسی هفت هدف عنوان شده، باید به این نکته توجه داشته باشید که این‌ها با شدت‌های کم و زیاد در همه نوجوان‌ها و در همه بالغ‌ها وجود دارند. اگر به احساسات، صحبت‌ها و به اقدامات خود در طی یک هفته توجه کنید به احتمال زیاد به نشانه‌های مختلفی در این خصوص برخورد می‌کنید. در ضمن به این مهم توجه داشته باشید که هیچ‌کس کامل و

صد در صد بی‌عیب و نقص نیست و منظور ما از بررسی هم این نیست که ثابت کنیم نوجوان‌های ما تا چه اندازه بد هستند. هدف این است که بدرفتاری نوجوان‌ها و طرز واکنش پدر و مادر به آنها را بررسی کنیم. تنها این گونه است که می‌توان انگاره‌های بدرفتاری را شناسایی کرد و به رابطه‌ای مستقر و مستحکم دست یافت.

هدف‌های مثبت

وقتی می‌گوییم رفتار نوجوان‌ها هدف‌های مشخصی را دنبال می‌کند، منظورمان این است که هر کار آنها به جهت و قصد خاصی انجام می‌شود. هدف مقصدی است که همه رفتارها به سمت آن نشانه می‌رود. درست همان‌طور که مقصد مسافرت ما با اتومبیل جهت حرکت ما را مشخص می‌سازد، هدف نیز رفتار را مشخص می‌سازد. و درست همان‌طور که می‌توانیم مقصدمان را انتخاب کنیم، می‌توانیم هدف‌هایی برای خود در نظر بگیریم. در کتاب پدر، مادر، نوجوان، ما اعتقاد داریم که انسان می‌تواند رفتار خود را انتخاب و آن را ارزیابی کند.

اما نوجوان‌ها در کنار هدف‌های بدرفتاری، هدف‌های مثبتی را نیز دنبال می‌کنند. همان‌طور که توضیح دادیم بعضی از هدف‌ها از آن جهت منفی ارزیابی می‌شوند که در پیگیری آنها زیاده‌روی شود و یا به زیان دیگران تمام شود. مسلماً توجه‌طلبی، کسب قدرت، رسیدن به هیجان و مورد قبول دوستان واقع شدن هدف‌های مثبتی هستند. می‌توانند عزت نفس را بالا ببرند و رفتارهای مسؤولانه و رضایت‌بخش را افزایش دهند. هدفی مثبت است که احساس احترام به خود، احترام به دیگران، مسؤولیت مشترک و همکاری را برای رسیدن به هدف‌های سازنده افزایش دهد.

نوجوان‌ها، مانند سایرین ترکیبی از هدف‌های مثبت و منفی را دنبال می‌کنند. پدر و مادر موظف‌اند رفتارهایی را در نوجوان‌های خود تقویت کنند که به هدف‌های مثبت بینجامد. فرایند تشویق به قدری مهم است که فصل ۴ کتاب را صرفاً به این موضوع اختصاص داده‌ایم. تشویق کردن به همکاری لازم و ضروری است. منظور ما از همکاری تمایل به مشارکت در یک رابطه

بده‌ویستان انسانی است. یعنی آن‌که به رفاه و سعادت دیگران نیز به همان اندازه رفاه و سعادت خود علاقه‌مند باشیم. تشویق عزت نفس نوجوان‌ها را افزایش می‌دهد. به آنها احساسی از ارزش‌مندی می‌دهد. وقتی این احساسات ریشه می‌گیرند و رشد می‌کنند، میل نوجوان‌ها به همکاری با پدر و مادر سایرین افزایش می‌یابد. نوجوان‌ها به کمک پدر و مادر خود مسؤولیت‌هایی در قبال رفتار خود عهده‌دار می‌شوند، تصمیمات عاقلانه می‌گیرند و نتایج تصمیمات‌شان را می‌پذیرند.

در این‌جا درباره معجزه و جادو حرف نمی‌زنیم. حرف ما بر سر روان‌شناسی ساده است. نوجوان‌هایی که بد رفتاری می‌کنند، نوجوان‌هایی که رفتار مسؤولانه ندارند، سعی دارند به شکلی رفتارشان را توجیه کنند. آنها از این‌که از خودشان انتقاد کنند می‌ترسند. اما نوجوان‌های سالم با احتمال بیشتری به ارزیابی رفتار خود می‌پردازند و به راحتی بیشتری اشتباهات خود را اصلاح می‌کنند. آنها به اهمیت همکاری واقف‌اند. وقتی نوجوان‌ها به این نتیجه برسند که می‌توانند احساسی از تعلق داشته باشند، احتمال این‌که بد رفتاری کنند کاهش می‌یابد. مترصد جلب توجه نمی‌شوند زیرا مطمئن هستند که اقدامات آنها دیده خواهد شد. نوجوان‌هایی که احساس کنند می‌توانند با پرداختن به اقدامات مسؤولانه و عقلانی خواسته‌هایشان را پیگیری کنند نیازی به درگیر شدن در جنگ قدرت پیدا نمی‌کنند. نسبت به خود احساس خوبی پیدا می‌کنند، به دیگران و از جمله آنها به پدر و مادرشان بیشتر احترام می‌گذارند.

برخورد با بد رفتاری

در سرتاسر کتاب «پدر، مادر، نوجوان» راه‌های نظم‌دار و قدم به قدمی برای برخورد با بد رفتاری ارائه داده‌ایم: مهارت‌های گوش دادن، روش‌های ارتباطی، روش‌های نظم و انضباط و جلسات خانوادگی

این‌جا در بخش آغازین کتاب ضرورت دارد به نکاتی اشاره کنیم.

نوجوان‌های بد رفتار یک‌شبه رفتارها و هدف‌های منفی‌شان را رها نمی‌کنند. پدر و مادر برای اینکه این اتفاق بیفتد باید به قدر کافی تلاش کنند و

وقت بگذارند. به این نکته هم توجه داشته باشید که پدر و مادر نمی‌توانند نوجوان‌ها را به زور تغییر بدهند و رفتار خودشان را مورد تجدیدنظر قرار دهند. وقتی پدر و مادر واکنش متفاوتی نشان می‌دهند، نوجوان‌ها اغلب بد رفتاری خود را تشدید می‌کنند. اما اگر پدر و مادر تغییر کنند نوجوانان آنها به موقع متوجه می‌شوند که برخوردها و رفتارهای گذشته آنها کاربردشان را از دست داده‌اند. تنها در این زمان است که نوجوان‌ها به تغییر رفتار خود راغب می‌شوند. اما اگر پدر و مادر بخواهند به همان روش قبلی با بد رفتاری نوجوان‌ها روبه‌رو شوند، انگیزه‌ای برای اصلاح رفتار در آنها ایجاد نخواهد شد.

بهترین طرز برخورد با رفتار منفی یا پر خاشگروانه نوجوان این است که بدانیم نوجوان از ما چه واکنشی را انتظار می‌کشد و بعد آن واکنش را کنار بگذاریم. باید انگاره موجود را از هم پاره کنیم. برای مثال، اگر دختر ۱۴ ساله شما می‌خواهد با لباسی که شما نمی‌پسندید سر میز شام بنشیند و قصدش این است که شما را ناراحت بکند، چه بهتر که موضوع را به روی خود نیاورید و درباره موضوع دیگری حرف بزنید. اگر از لباس او ابراز ناراحتی کردید، بدانید که نوجوان‌تان را به ادامه کاری که می‌کند، برای جلب توجه خود تشویق نموده‌اید.

راه برخورد با نوجوانی که به منظور کسب توجه بد رفتاری می‌کند، این است که به بد رفتاری او توجه نکنید. به جای آن بهتر است هر آینه از نوجوان خود رفتار درستی را مشاهده کردید، بدون اینکه او قصد توجه داشته باشد، به او توجه کنید.

یکی از دشوارترین مسایل پدر و مادر با نوجوان‌ها جنگ بر سر قدرت است. پدر و مادر باید به این مهم توجه داشته باشند که جنگ بر سر قدرت هرگز مفید نیست زیرا سرکشی بیشتر نوجوان را سبب می‌شود. توصیه ما این است که پدر و مادر از جنگ بر سر قدرت پرهیز کنند. بگذارید نوجوان‌ها عواقب رفتارشان را ببینند. برای جلب همکاری آنان به نقطه نظرهایشان گوش دهید و پیشنهاداتشان را مدنظر قرار دهید.

غلبه بر رنجش و خشمی که پدر و مادر به هنگام اقدام تلافی‌جویانه

نوجوان‌شان تجربه می‌کنند، کار ساده‌ای نیست. در نظر داشته باشید نوجوان‌هایی که خواهان انتقام و تلافی هستند می‌خواهند بدانند که والدین‌شان را دلگیر کرده‌اند. در این مواقع پدر و مادر باید هر طور شده دلگیری و رنجش را کنار بگذارند. پدر و مادر به جای اینکه متقابلاً به اقدام تلافی‌جویانه‌ای دست بزنند، می‌توانند رابطه‌ای براساس اعتماد و اطمینان ایجاد کنند. مهربانی و شکیبایی عامل مهمی است که میل به تلافی و انتقام را در نوجوان‌ها از بین می‌برد.

اما تسلیم شدن به نوجوان‌هایی که نشانه‌های ناتوانی و نابسندگی را از خود بروز می‌دهند، بر شدت یأس و نومیدی آنها می‌افزاید. در برخورد با این دسته از نوجوان‌ها تشویق و ترغیب، سیاست بسیار مؤثری است. توصیه ما این است که پدر و مادر از انتقاد در برخورد با این نوجوان خودداری کنند و به جای آن جنبه‌های مثبت آنها را تشویق نمایند.

در فصل‌های آینده در زمینه برخورد با رفتار غیرمسئولانه نوجوان به تفصیل بحث کرده‌ایم. توضیح داده‌ایم که چه گونه می‌توانید رابطه‌ای مبتنی بر احترام متقابل ایجاد کنید، چه گونه از جنگ قدرت پرهیزید و چه گونه تصمیم بگیرید که مشکل شما چیست و مشکل نوجوان کدام است. تشویق کردن نوجوان‌ها و نظم و انضباط دادن به آنها موضوع دیگری است که درباره آن بحث کرده‌ایم. اما کلید کار و حلال مشکل همان تغییر دادن خویش است.

سؤالات

- ۱- به چند مورد از نازپروردگی اشاره کنید. مشخصاً چه گونه می‌توان از نازپروری نوجوان‌ها اجتناب کرد؟
- ۲- نویسندگان کتاب به برابری و احترام متقابل میان پدر و مادر و نوجوان اشاره کرده‌اند. این مطلب در رابطه میان شما و نوجوانتان به چه گونه است؟
- ۳- به نظر شما برای حفظ تعادل میان استقلال و مسؤولیت چه می‌توان کرد؟
- ۴- چه گونه ممکن است کاهش کنترل، تلاش بر سر جنگ قدرت میان شما و نوجوانتان را تخفیف دهد؟

- ۵- نوجوان شما از کدام شیوه برای رسیدن به شناخت و تعلق استفاده می‌کند؟
- ۶- چهار هدف اساسی بدرفتاری کدام است؟ کدام هدف‌های اضافی را می‌شناسید که بدرفتاری در نوجوان‌ها را افزایش می‌دهد؟
- ۷- دو اقدامی که والدین برای شناسایی هدف بدرفتاری نوجوان می‌توانند انجام دهند کدام است؟ پدر و مادر از کجا بفهمند که نوجوان مترصد توجه، قدرت، انتقام و یا ابراز ناتوانی است؟
- ۸- نویسندگان کتاب برای برخورد با توجه‌طلبی نوجوان‌ها چه پیشنهادی دارند؟ برای قدرت‌طلبی، انتقام و تلافی‌جویی و ابراز ناتوانی آنها چه پیشنهادی دارند؟ چه‌گونه می‌توان نوجوان‌ها را برای رسیدن به هدف‌های مثبت تشویق کرد؟

تمرین هفته

رفتار نوجوان‌تان را تحلیل کنید تا یکی از چهار هدف مورد اشاره در این فصل را در او شناسایی نمایید: توجه‌طلبی، کسب قدرت، انتقام و تلافی یا ابراز ناتوانی و نابسندگی. می‌توانید به نشانه‌های سه مورد دیگر یعنی رسیدن به هیجان، مورد پذیرش دوستان واقع شدن، یا برتری‌طلبی نیز توجه کنید. از اقدامات زیر استفاده کنید.

- ۱- رفتار نوجوان‌تان را توصیف کنید.
 - ۲- احساس و طرز واکنش خودتان را شرح دهید.
 - ۳- توضیح دهید که نوجوان شما با واکنش شما چه‌گونه برخورد کرد.
 - ۴- با توجه به احساسات خود و پاسخ نوجوان‌تان به واکنش شما، هدف بدرفتاری او را چه‌گونه ارزیابی می‌کنید.
- به هدف‌های مثبت نیز توجه کنید و توضیح دهید که چه‌گونه می‌توانید آنها را تشویق نمایید.

تمرین رشد شخصی

شیوه‌های تربیتی

روش‌های تربیتی می‌تواند آسان‌گیرانه، استبدادی یا دمکراتیک باشد. شما اغلب با زمینهای از زندگی نوجوانی‌تان ارتباط دارد. رفتارتان را شناسایی کنید و از شیوه تربیتی خود در زمینه‌های زیر از زندگی نوجوانتان مطلع گردید:

شیوه تربیتی من	رفتار من
_____	تکالیف مدرسه نوجوان
_____	دوستان جنس موافق نوجوان
_____	دوستان جنس مخالف نوجوان
_____	کار نوجوان در منزل
_____	قبول ارزش‌ها و هدف‌های خانوادگی از ناحیه نوجوان

۱- آیا در برخورد با نوجوانتان همیشه از یک شیوه استفاده می‌کنید؟ آیا شیوه‌های تربیتی متفاوتی را مورد استفاده قرار می‌دهید؟ اگر این‌طور است آیا می‌توانید دلیلی در توجیه رفتارتان ذکر کنید؟

۲- از این تمرین برای درک بیشتر رفتار خود چه استفاده‌ای کردید؟

۳- آیا می‌خواهید تغییری در واکنش‌های خود دهید؟ توضیح دهید.

۴- چه گونه در رفتار خود تجدید نظر می‌کنید؟

هدف‌های بدرفتاری نوجوان

چهار هدف اولیه

پاور اشتباه نوجوان	هدف	مثال	واکنش نوجوان به واکنش پدر و مادر
پاور اشتباه نوجوان	هدف	مثال	واکنش نوجوان به واکنش پدر و مادر
<p>احساس تعلق خاطر پیدامی کنه‌اگ:</p>			
۱- به من توجه یا خدمت کنند.	توجه طلبی	دلگیز بازی، شیطنت جزئی دلگیر	توقف موقتی رفتار، تکرار رفتار، رفتار دیگر به منظور جلب توجه
۲- من کنترل‌کننده باشم یا کسی مرا کنترل نکند	قدرت طلبی	لباس منحصر به فرد فراموشی کردن، قصور در انجام کارهای منزل خاطر نشان کردن، نوازش کردن	اگر پدر و مادر برخورد کنند: شدت عمل بیشتر یا تسلیم شدن توأم با بی‌اعتنائی
	قدرت‌نمایی	مقاومت، مذاکره	اگر پدر و مادر تسلیم شوند: توقف پرخاشگری

باور اشتباه نوجوان احساس و واکنش پدر واکنش نوجوان به واکنش پدر
 و مادر و مادر

۳- اگر مرا ناراحت کنند من هم مشتاقاً آنها را ناراحت می‌کنم. مرا دوست ندارد دوست داشته‌ای نیستیم
 انتقام و تلافی خشونت، رفتار مخرب تلافی بیشتر با تشدید حملات با استفاده از سلاحهای دیگر

۴- دیگران را متقاعد می‌کنم که از من انتظاری نداشته باشند من ناتوان و درمانده هستم
 دست کشیدن سریع، خودداری از تلاش، اخراج شدن از مدرسه
 سرخورد زنجش دار با دیگران تلافی تسلیم شدن، پذیرفتن اینکه کاری از نوجوان ساخته نیست

هدفهای اضافی

هیچان هیچان هیچان
 اجتناب از کارهای عادی، روی آوردن به مسواک، مسخدر، چه اتفاقی می‌افتد؟
 خشمگین، بعداً متفاوت می‌کند یا به اقدام خشن‌تری، ورزشهای خبیثه‌گیری، یا سهیم شدن در هیچان

مورد قبول در استان موافق قراران داشته باشم
 تلاش پیوسته برای اینکه مورد قبول واقع شدن
 تأیید (اگر پدر و مادر با انتخاب دوست موافق باشند) در استان
 نگران (اگر پدر و مادر با انتخاب دوست موافق نباشند)
 اتفاق شدن

احساس و واکنش پدر و واکنش نوجوان به واکنش پدر و مادر

و مادر

مثال

هدف

باور اشتباه نوجوان

ادامه تلاش، ادامه تحقیق دیگران برای دفاع از تصویر خود.

- تأیید، نازندگی

- تلاش برای گرفتن بهترین نمره

- برتری طلبی

- در هر کاری بهترین باشم (یا)

- دست کم از اکثریت بهتر باشم)

- تعریف

- در مدرسه، تحقیق کردن پدر و

- مساور و دیگران، استفاده از

- استعداد بیشتر در برخورد با

- دیگران.

نمودار ۱- ب

هدف‌های رفتار مثبت

چه گونه هدف‌های مثبت را تشویق کنیم

رفتار

هدف

باور نوجوان

- در میان گذاشتن هدف‌های فردی و خانوادگی در جلسات خانوادگی

- کمک کردن

- توجه طلبی

- احساس تعلق خاطر پیداکنم و مورد قبول

- اطلاع دادن به نوجوان که از کمک و همکاری او تشکر می‌کنید

- درخواست

- گروه واقع شوم

- تشویق کردن تصمیم‌گیری

- تصمیم‌گیری برای خود

- قدرت

- می‌توانم برای خودم تصمیم بگیرم و

- ابراز اعتماد و اطمینان

- ابتکار داشتن

- استقلال

- مسئول رفتارم باشم.

- بدون سرپرستی دیگران کار کردن؟

- خودمختاری

چه گونه هدیه‌های مثبت را تشویق کنیم

رفتار

هدف

باور نوجوان

- با نوجوان به عنوان یک برابر برخورد کنید.

- مسزولیت در خیابان خود

- احترام

می‌خواهم برابر باشم و همکاری کنم

کنید.

- رفتار محترمانه با دیگران

- برخورد برابر با

خود و با دیگران

- به دیگران احترام بگذارید تا نوجوان

الگوهای در این زمینه به دست آورد.

- از درگیر شدن در جنگ قدرت اجتناب

کنید.

- نادیده گرفتن مخالفتها

- احترام از اختلاف می‌توانم از اختلاف فاصله بگیرم و

- نوجوان خود را تشویق کنید تا با لغات

اختلافات خود را حل و فصل کند.

- احترام از جنگ

رفتاری محترمانه داشته باشم.

- نوجوان خود را تشویق کنید تا با لغات

- احترام از جنگ

رفتاری محترمانه داشته باشم.

موضوعات اختلاف

برانگیز

- قبول نظرات

دیگران

نکات زیر را به خاطر بسپارید

- ۱- از نازپرورده کردن اجتناب کنید.
- ۲- توجّه داشته باشید که پدر و مادر و نوجوان دارای ارزش انسانی برابری هستند. به خاطر داشته باشید که احترام متقابل و اعتماد متقابل مبنای یک رابطه برابری است.
- ۳- توجّه داشته باشید که پدر و مادر تنها با تغییر دادن خودشان می‌توانند رابطه بهتری با نوجوان‌های خود ایجاد کنند.
- ۴- به نوجوان‌ها بیاموزید که استقلال و مسئولیت دست در دست یکدیگر دارند.
- ۵- از کنترل کردن دست بکشید. از جنگ قدرت پرهیزید، بدانید که جبر و زور اگر از ناحیه پدر و مادر باشد تولید مقاومت می‌کند.
- ۶- از نوجوان‌های خود انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید.
- ۷- هدف‌های جلب توجّه، کسب قدرت، انتقام، نشان دادن ناتوانی، کسب هیجان، رسیدن به برتری و مورد قبول واقع شدن را در نظر بگیرید.
- ۸- به چهار هدف اولیه بدرفتاری نوجوان‌ها توجّه کنید:
 - الف- توجّه طلبی. هرگز به رفتار توجّه طلبانه نوجوان‌تان توجّه نکنید.
 - ب- قدرت طلبی. از درگیر شدن در جنگ قدرت پرهیزید. بگذارید که نوجوان عواقب بدرفتاری را تجربه کند.
 - ج- انتقام. از احساس رنجش اجتناب کنید. به جای این که مستقیماً اقدام به تلافی و انتقام جویی کنید، روابطی مبتنی بر اعتماد و اطمینان ایجاد کنید.
 - د- ارائه نشانه‌های ناتوانی. انتقاد نکنید. از رفتارهای مثبت نوجوان‌تان تعریف کنید.
- ۹- روابطی فراهم آورید که نوجوان‌ها بخواهند تن به همکاری بدهند، به خود متکی شوند و قبول مسئولیت کنند.

برنامه من برای بهبود روابط

(فرصتی برای ارزیابی پیشرفت هفتگی)

نگرانی یا مسأله من:

واکنش معمول من:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> مجازات کردن | <input type="checkbox"/> صحبت کردن، سخنرانی نمودن |
| <input type="checkbox"/> تسلیم شدن، فراموش کردن | <input type="checkbox"/> شکایت کردن، غرولند نمودن |
| <input type="checkbox"/> قدرت‌نمایی کردن | <input type="checkbox"/> خشمگین شدن، فریاد کشیدن |
| <input type="checkbox"/> سایر موارد | <input type="checkbox"/> زخم زبان زدن، طعنه زدن |

پیشرفت من در این هفته:

با گذشته تفاوتی نکرده‌ام	باید این کار را بیشتر بکنم	این کار را بیشتر می‌کنم	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	درک هدف بد رفتاری
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تلاش برای ایجاد یک رابطه برابر براساس احترام متقابل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	پاسخ دادن مؤثرتر به احساسات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تشویق کردن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تشکر کردن و مسؤولیت دادن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	گوش دادن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احساس خود را بدون سرزنش و یا تهمت زدن بیان نمودن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ابراز مهر و عشق و احساسات مثبت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اجتناب از اختلاف و برخورد

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | امکان انتخاب دادن |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | اصلاح مناسب مسایل تربیتی |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | تشکیل جلسات دمکراتیک خانوادگی |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | محکم و در ضمن مهربان بودن |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | احتراز از مسایلی که در اصل مسأله من نیستند |

آنچه یاد گرفتیم:

تغییری که در خود می‌دهم:

www.KetabFarsi.com

فصل ۲

رشد شخصیت

نوجوانی دورانی است که رفتار و نگرش‌ها با تغییرات اصولی روبه‌رو می‌شوند. چه بسا نوجوان‌های معاشرتی و اجتماعی که گوشه‌انزوا، و چه بسیار نوجوان‌های در خود فرورفته که اجتماعی و معاشرتی می‌شوند. و در این میان بسیاری از آنها برای ابراز وجود، پرخاشگری می‌کنند و برای نشان دادن استقلال خود رفتارهای خصمانه بروز می‌دهند. الکس ۱۴ ساله از شمار این گونه از نوجوان‌ها بود. الکس در کودکی بسیار ساکت و گوشه‌گیر بود و بیشتر اوقاتش به درس و مشق مدرسه می‌گذشت. دوستان محدود و معدود داشت که با آنها به خوبی برخورد می‌کرد. الکس در نظر پدر و مادرش کودکی سر به راه بود. اما کمی دیرتر حالاتش تغییر کرد. در دوره راهنمایی، این الکس، آن شخصیت قبلی نبود حالا نه ساکت بود و نه سر به راه. اغلب با پدر و مادرش مشاجره می‌کرد. پدر و مادر الکس معتقد بودند که او به شدت تحت تأثیر دوستان همسال خودش قرار دارد. نگران بودند که فرزندشان را «از دست بدهند». الکس تغییر می‌کرد اما پدر و مادرش علت آن را نمی‌دانستند.

اگر پدر و مادر الکس به هدف او از رفتارش توجه کرده بودند، به احتمال

زیاد متوجه می‌شدند که او از این‌که با دوستانش باشد پاداش بیشتری می‌گیرد. هدف الکس این بود که مورد توجه دوستان همسال‌اش قرار بگیرد. از آن گذشته احساس کرده بود که پدر و مادر و برادرش با او مانند یک کودک برخورد می‌کنند. و هنوز او را یک بالغ تلقی نمی‌کنند. به احتمال زیاد خشم و پرخاشگری الکس از آن‌رو بود که او را یک کودک تلقی می‌کردند. احتمالاً الکس با ایجاد شرایط جنگ بر سر قدرت خواسته بود به پدر و مادرش اطلاع دهد که به قدر کافی رشد کرده است.

درک رابطه شما با نوجوان‌تان می‌تواند کاملاً چالش‌برانگیز باشد. اما این حقیقت که نوجوانی دوران تغییر است به روشن شدن بسیاری از مسایل کمک می‌کند. در این دوران مهم است که پدر و مادر فرزندشان را نه به عنوان یک کودک، بلکه به عنوان یک نوجوان در راه بلوغ در نظر بگیرند. این کار تأثیری پایا بر روابط پدر و مادر و نوجوان دارد. برای لحظه‌ای به روابط خود با سایر بالغ‌ها فکر کنید. نزدیک‌ترین دوستان شما احتمالاً ویژگی‌های شخصیتی‌ای دارند که آرزو می‌کردید نمی‌داشتند. ممکن است آرزو کنید یا بخواهید که دوست شما موافق‌تر از این‌که هست می‌بود، کمتر سماجت می‌کرد و یا بیشتر به صحبت‌های شما گوش می‌داد. اما به رغم همه این‌ها، ممکن است برای تغییر دادن رفتار دوست‌تان اقدام به خصوصی صورت ندهید. به هر صورت اقدام شما می‌تواند روی دوست شما تأثیر منفی بگذارد و در نتیجه تأثیر لازم را نداشته باشد. روابط پدر و مادر و نوجوان، می‌تواند شبیه رابطه‌ای باشد که شما با دوستان خود دارید. همان‌طور که نمی‌توانید شخصیت دوستان‌تان را تغییر دهید تغییر دادن شخصیت نوجوان‌تان نیز کار ساده‌ای نیست.

اگر پدر و مادر نوجوان خود را اشخاصی به اندازه خودشان ارزش‌مند در نظر بگیرند، کمتر برای تغییر دادن آنها تلاش می‌کنند. البته پدر و مادر هم چنان تلاش می‌کنند تا فرزندشان زندگی شاد و سعادت‌مندی داشته باشد. اما راهنمایی کردن لزوماً به معنی تغییر دادن شخصیت نوجوان نیست. راهنمایی کردن، همکاری را تشویق می‌کند، رد کردن و بی‌تفاوت نشان دادن سرکشی را بیشتر می‌کند.

شخصیت همان چیزی است که شخص دنیا را ارزیابی و برداشت می‌کند و به آن سازمان می‌دهد. هر کس شخصیت منحصر به فرد خود را دارد و متفاوت از دیگران است. شخصیت شامل باورها، هدف‌ها، احساسات و نگرش‌هایی است که روی رفتار هر کدام از ما اثر می‌گذارد. با آن که هر کس شخصیت خاص خود را دارد، اما می‌توان رفتار هر کس را شناسایی کرد. اما شناسایی شخصیت یک نوجوان کار ساده‌ای نیست. ویژگی‌ها و اعمال نوجوان‌ها می‌تواند تولید ابهام کند. در مواردی نیز این ویژگی‌ها و این اعمال و رفتار ضد و نقیض‌اند. مثلاً ممکن است دختر شما اگر دوستش در ساعت مقرر به دیدن او نیاید عصبانی شود، اما شما می‌بینید که خود او اغلب دیر به محل ملاقاتش می‌رود و یا قرارهایش را بدون اطلاع قبلی باطل می‌کند. به نظرتان می‌رسد که رفتارش ابدأ معنی دار نیست.

برای این که رفتار نوجوان‌تان را درک کنید، به هدف‌های او توجه نمایید. ممکن است لازم باشد از خود سؤالاتی بکنید: منظور او چیست؟ نوجوان من از این کارش چه برداشتی می‌کند؟

سبک زندگی: پیش‌طرحی برای زندگی

در اوایل دوران کودکی انسان‌ها از خلاقیت خود استفاده می‌کنند و به باورهایی می‌رسند. آلفرد آدلر^(۱)، روان‌پزشک این برنامه را سبک زندگی می‌نامد. سبک زندگی جنبه‌های مختلف شخصیت شخص را در یک حالت واحد بیان می‌کند. سبک زندگی هر کس منحصر به فرد است و شامل باورهای درباره خود، دیگران و جهان می‌شود. در ضمن سبک زندگی دربرگیرنده هدف‌های بلندمدتی است که با توجه به باورهای شخصی انتخاب می‌شوند.

باورهای سبک زندگی نیروهای قدرت‌مندی در زندگی ما هستند، هرچند ممکن است از همه و یا حتی از بعضی از آنها اطلاع نداشته باشیم. بسیاری از این باورها که در روزگار نخست زندگی در ما شکل گرفته‌اند، تعمیم‌های مبالغه‌آمیز یا طرز تلقی‌های اشتباه هستند:

● من باید اول باشم!

● همه مردم غیر قابل اعتمادند.

● زندگی همیشه خطرناک است.

مسلماً این باورها مبالغه آمیزتر از آن‌اند که حقیقت داشته باشند. در حالی که این باورها ممکن است منطقاً به وسیله کودکان کم‌سال صورت خارجی پیدا کنند، برای بالغ‌ها مفید و مناسب نیستند. و با این حال این نقطه‌نظرهای اریب‌دار اغلب راهنمای زندگی بالغ‌ها هستند. این باورها اغلب تغییر هم نمی‌کنند مگر این که شخص تحت درمان‌های روانی قرار بگیرد.

سبک زندگی مبتنی بر مجموعه باورهایی است که شخص آن را در اعمال و رفتار خود نشان می‌دهد. برای مثال کسانی که می‌گویند «من باید اول بشوم» ممکن است راه پیروزی را بدانند؛ از سوی دیگر همین اشخاص ممکن است با پس‌نشینی یا با تسلیم شدن به هدف مورد نظر خود نرسند. از آن گذشته این اشخاص ممکن است حقوق دیگران را مخدوش کنند، آن هم صرفاً به این دلیل که به خواسته خود جامه عمل بپوشانند.

عوامل مؤثر بر سبک زندگی

عوامل زیر روی سبک زندگی اشخاص اثر می‌گذارند. آگاهی از این عوامل به شما کمک می‌کند تا بدانید بر سبک زندگی نوجوان‌تان چه تأثیری گذاشته‌اید و هنوز می‌گذارید.

عوامل موروثی - روان‌شناسان و دیگران، سال‌ها درباره نقش عوامل موروثی و محیطی در شکل‌گیری شخصیت بحث کرده‌اند. این سؤال مطرح است که عوامل موروثی و عوامل محیطی، کدام یک در شکل‌گیری شخصیت نقش مؤثرتری ایفا می‌کنند؟

ارزیابی دقیق نقش عوامل موروثی در شکل‌گیری سبک زندگی غیرممکن است. برداشت‌های فرهنگی در این زمینه نقش اساسی بازی می‌کنند. کسانی که خود را بیش از اندازه کوتاه ارزیابی می‌کنند، ممکن است به احساس حقارت برسند و یا درصدد برآیند که به جبران کوتاهی قدشان کاری صورت دهند. برعکس کسانی که بدن‌های قوی و ورزشکارانه دارند، ممکن است از

اعتماد به نفس بالاتری برخوردار باشند. پروزن‌ها ممکن است به ارزش‌های خود تردید کنند، ممکن است به این نتیجه برسند که به راحتی پذیرفته نمی‌شوند، هرچند همیشه می‌توانند شرایط خود را بهتر کنند. کسانی که خود را جذاب ارزیابی می‌کنند اغلب اعتماد به نفس زیاد دارند. اما اگر اشخاص خود را جذاب نیابند ممکن است از دوستان‌شان فاصله بگیرند. استعداد‌های برجسته و توانمندی‌های قابل ملاحظه نیز می‌تواند میان اشخاص فاصله بیندازد. دختر نوجوانی که مشهور به داشتن نبوغ در ریاضی می‌شود، همیشه در موقعیت مطلوبی قرار نمی‌گیرد. یک بالرین هم به هر جا که برود با استقبال گرم سایرین روبه‌رو نمی‌گردد. اما تأثیر این عوامل و حد و اندازه آنها در شکل‌گیری شخصیت و سبک زندگی متفاوت است.

در بسیاری از موارد با ویژگی‌های موروثی کاری نمی‌توان کرد. اما این که هر کس درباره خود چه باوری دارد موضوعی مربوط به خود اوست. مثلاً همه کوتاه‌قد‌ها خودشان را حقیر ارزیابی نمی‌کنند. در واقع ممکن است برخی از نوجوانان تحت تأثیر محدودیت‌های خود به موفقیت‌های قابل ملاحظه‌ای دست پیدا کنند. مثلاً نوجوانی که از شرایط جسمانی مطلوب برخوردار نیست، به جبران عدم موفقیت‌اش در ورزش، ممکن است یک مفسر یا گزارشگر خوب شود.

مهم است که پدر و مادر با محدودیت‌ها، کمبودها و پربودهای فرزندان‌شان برخورد‌های عاقلانه بکنند. پدر و مادر باید به گونه‌ای رفتار کنند که نوجوان خودش را به آن شکلی که هست بپذیرد و قدم به جلو بگذارد. یک راه برای انجام چنین مهمی بها دادن پدر و مادر به جنبه‌های مثبت نوجوانان‌شان و بی‌تفاوت نگذاشتن از کنار محدودیت‌های آنهاست.

البته گاه چنان درباره ویژگی‌های نوجوانان مان حرف می‌زنیم که انگار همه چیز موروثی است. اما حقیقت آن است که همه عوامل موروثی نیستند. درباره مشرب و طرز برخورد نوجوانان مان به گونه‌ای حرف می‌زنیم که انگار با مشرب بد یا خوب متولد شده است. آیا هرگز به نوجوان‌تان گفته‌اید «تو درست مانند مادرت هستی» یا «تو مثل پدرت هستی».

ارزشها و شرایط خانوادگی - جو حاکم بر خانواده - روابط میان پدر

و مادر و فرزندان - به نوجوان‌ها الگویی در زمینه روابط اشخاص با یکدیگر می‌دهد. شرایط و فضای خانواده است که اغلب سبب می‌شود فرزندان خانواده از ویژگی‌های مشابه برخوردار باشند. اما هر یک از فرزندان خانواده با توجه به برداشت‌ها و ادراکات خود نسبت به جو مناسباتی خانواده واکنش نشان می‌دهد. توجه داشته باشید که هر انسان موجود منحصر به فردی است. فضای حاکم بر خانواده می‌تواند پر هرج و مرج یا منظم، سخت و بی‌انعطاف یا انعطاف‌پذیر، رقابت‌آمیز یا دوستانه، سازگار و یا ناسازگار باشد. روابط خانوادگی، شامل روابط میان والدین می‌تواند مبتنی بر برابری یا نابرابری باشد. پدر و مادر ممکن است معیارهای منطقی یا غیرمنطقی برای فرزندان‌شان در نظر بگیرند. همه این‌ها روی سبک زندگی نوجوان‌ها تأثیر می‌گذارند. چند دقیقه‌ای نمودار ۲-الف را مطالعه کنید. می‌بینید که عوامل حاکم بر خانواده چه تأثیر فراوانی روی چگونگی تربیت فرزندان می‌گذارد. ارزش‌های خانواده نیز تأثیر قابل ملاحظه‌ای روی طرز زندگی کودک برجای می‌گذارد. ارزش خانوادگی، آن ارزش است که پدر یا مادر به آن اعتقاد دارند.

ارزش‌های خانوادگی را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد. دسته اول ارزش‌هایی هستند که اعضای خانواده با آنها آشنایی دارند. دسته دوم ارزش‌هایی هستند که افراد خانواده از وجود آنها بی‌اطلاع هستند. اعضای خانواده معمولاً از ارزش‌های مرتبط با تحصیلات، مذهب و پول اطلاع دارند. پیروز شدن و در کنترل بودن نمونه ارزش‌هایی هستند که اغلب به طور دقیق تعریف نمی‌شوند. با آنکه پدر و مادر یا نوجوان‌ها ممکن است آگاهانه ندانند که دارای برخی از ارزش‌ها هستند، این ارزش‌ها می‌توانند روی شخصیت و سبک زندگی اعضای خانواده تأثیر بگذارند.

نوجوان‌ها ارزش‌های خانوادگی را آزمون و واریسی می‌کنند. اغلب اوقات نوجوان‌ها پذیرای بسیاری از ارزش‌های خانوادگی نیستند و آنها را موقتاً یا برای همیشه کنار می‌گذارند. در این زمان اختلاف میان پدر و مادر و نوجوان بالا می‌گیرد.

اما آیا لازم است که چنین اتفاقی بیفتد؟ پدر و مادر باید بدانند تضمینی

نیست که نوجوان‌ها همه ارزش‌های پدر و مادرشان را بپذیرند. برای این‌که نوجوان‌ها بتوانند ارزش‌هایی از آن خود ایجاد کنند، باید به آنها فرصتی داده شود تا ارزش‌های خانوادگی را برای خود آزمون کنند. لازمه این کار این است که به ارزش‌های مورد قبول پدر و مادرشان نگاه کنند، جنبه‌های مثبت و منفی آن را در نظر بگیرند و بعد با توجه به باورهای خود این ارزش‌ها را یا بپذیرند یا در آنها تجدیدنظر نمایند.

در بسیاری از زمینه‌ها پدر و مادر و نوجوان ممکن است به ارزش‌های متفاوتی پای‌بند باشند. مثلاً پدر و مادر جان ممکن است به این اعتقاد داشته باشند که تنها مشاغل کارگری ارزشمند است اما جان و دوستانش ممکن است کاملاً خلاف این نظر را داشته باشند. دوستان ترزا ممکن است از نژاد، دین و قومی باشند که پدر و مادر او آنها را تأیید نکند. پدر اد ممکن است بخواهد که ملاقات‌ها و قرار و مدارهای پسرش را دقیقاً تحت نظر داشته باشد، اما او ممکن است نظر به کلی متفاوتی داشته باشد. پدر و مادر لورل به آمادگی جسمانی و تغذیه بهای فراوان می‌دهند اما لورل ممکن است کمترین علاقه‌ای به این موضوع نشان ندهد. ممکن است برای پدر و مادر قابل قبول نباشد که نوجوان‌شان سیگار بکشد.

اما پدر و مادر در برخورد با ارزش‌های متفاوت خود با دوستان فرزندان‌شان چه می‌توانند بکنند؟ با توجه به این‌که نوجوان‌ها درباره ارزش‌هایشان شخصاً تصمیم‌گیری می‌کنند، پدر و مادر باید به این مهم توجه کنند که آنها به عنوان پدر و مادر چه می‌خواهند بکنند. اگر قرار است که نوجوان‌ها مستقل و مسؤول شوند، باید بتوانند برای خود تصمیم بگیرند. و مسؤولیت این تصمیم‌گیری را هم بپذیرند. وظیفه و کار مهم پدر و مادر این است که این مسؤولیت را به نوجوان خود بدهند. مثلاً اگر برتا تصمیم گرفت از تیم شنای دبیرستان خارج شود، باید از امتیازات ناشی از ورزش کردن هم محروم شود. اگر جرج با مشکل اضافه وزن روبه‌روست و با این حال شیرینی و چیپس می‌خورد، باید نتایج پرخوری‌اش را هم قبول کند. با تصمیم گرفتن و قبول مسؤولیتهای ناشی از آن نوجوان‌ها می‌توانند ارزش‌های خود را انتخاب کنند.

آیا این بدان معناست که نمی‌توانید بر ارزش‌های نوجوان‌تان تأثیر بگذارید؟ نه هرگز چنین چیزی نیست. با توجه به تجربیات خود معتقدیم که پدر و مادر می‌توانند به روشنی ارزش‌های خود را به اطلاع نوجوانان‌شان برسانند. می‌توانند به آنها بگویند که چه باوری دارند و چرا این باور را دارند. اگر بخواهیم برقراری این ارتباط تأثیری داشته باشد، باید رفتاری دوستانه و غیرسلطه‌جویانه ایجاد کنیم. صحبت ما باید یک گفت‌وگوی دوطرفه باشد. در ضمن به حرف‌های نوجوان‌تان گوش بدهید. با آن که ممکن است با نظرات او موافق نباشید، نشان دهید که حرف‌هایش را شنیده‌اید. به نوجوان‌تان کمک کنید تا از عواقب احتمالی ارزش‌هایی که انتخاب می‌کند با خبر باشد. با داشتن یک گفت‌وگوی صریح و آشکار ممکن است شما و نوجوان‌تان به نقطه‌نظرهای مشترکی برسید. دست‌کم از تصمیمی که گرفته می‌شود آگاهی بیشتری پیدا می‌کنید. علم و اطلاع شما از ارزش‌های خودتان نیز بیشتر می‌شود. در فصل‌های ۵ و ۶ درباره مهارت‌های گوش دادن و حل مسأله بحث کرده‌ایم.

مهم است که خود را پدر و مادری بدانید که به جای تحمیل ارزش‌های مورد نظر خود مایلید درباره آنها بحث کنید. متأسفانه بسیاری از ما امیدواریم که بتوانیم ارزش‌های مان را به نوجوانان‌مان تحمیل کنیم. گمان می‌کنیم اگر کمی بلندتر فریاد بکشیم، اگر خشم و نومییدی‌مان را بیشتر نشان دهیم، نوجوان‌مان ممکن است مطابق میل و نظر ما رفتار کند. اما با این کار مانع از آن می‌شویم که تماس آشکار و صادقانه‌ای میان ما و نوجوان‌مان برقرار گردد. این‌گونه، کانال‌های ارتباطی را مسدود می‌کنیم.

از این‌رو به جای تحمیل نظرات خود، آنها را به روشنی بیان کنید. در ضمن وقتی درباره ارزش‌های مورد قبول نوجوان‌تان حرف می‌زنید متوجه صحبت خود باشید. حمله کردن به ارزش‌ها و به شخصیت نوجوان هرگز به نتیجه مطلوب نمی‌رسد. برعکس اگر به ارزش‌های نوجوانان‌تان حمله کنید، بر میزان مقاومت آنها می‌افزاید. این‌گونه آنها محکم‌تر به ارزش‌های خود می‌چسبند.

توجه به این نکته نیز مهم است که نوجوان‌ها از سخنان ضد و نقیض پدر و

مادرشان گیج می شوند. ممکن است پدر و مادری به نوجوانشان مصرانه بگویند که از کشیدن سیگار خودداری کند و با این حال خود، سیگار بکشند. درست به همان گونه که نوجوانها باید به هویتی سوای هویت پدر و مادرشان دست یابند، این هم باور درستی نیست اگر فکر کنیم که تنها اگر نوجوانهای مان به ما احتیاج داشته باشند ما مهم به حساب می آییم. بسیاری از والدین از موفقیت های فرزندان شان استقبال می کنند و آن را نشانه کار مهم خود تلقی می کنند. البته که پدر و مادر از موفقیت های نوجوانان شان شاد می شوند، اما باید بدانند که موفقیت نوجوان آنها نشانه اهمیت و بزرگی آنها نیست.

اشکالی ندارد که نوجوانتان به شما احتیاج داشته باشد، اما مهم، زمان آن است. به جای این که ارزش ها، هدف ها و ایده آل هایتان را به آنها تحمیل کنید به هدف ها و آرزوهای آنها گوش دهید. به آنها کمک کنید تا به هدف هایشان برسند. در هر جا که ضرورت داشت از آنها حمایت کنید. هرگز نگویند که اگر نوجوانتان به هدف هایش نرسد شما از او نومید می شوید. از همه این ها مهم تر، در دسترس و آماده کمک به او باشید. در بسیاری از مواقع نوجوانها می خواهند با شما حرف بزنند، می خواهند برای حل مشکل شان به آنها کمک کنید. بارها اتفاق می افتاد که نوجوانها از پدر و مادرشان نظرخواهی می کنند. اگر بتوانید ارتباط باز و روشنی با نوجوانهای خود داشته باشید، آنها به سمت شما می آیند.

به نکات زیر توجه داشته باشید:

- ارزش هایتان را به روشنی مخابره کنید.
- مطابق حرفتان عمل کنید. اگر شما به چیزی اعتقاد دارید نوجوانتان انتظار دارد که شما به اعتقاداتان عمل کنید.
- این حقیقت را بپذیرید که نوجوانها درباره ارزش هایشان شخصاً تصمیم گیری می کنند.

سرمشق شدن - بچه ها با دیدن پدر و مادر و نیز سایر بالغ های پیرامون شان، از آنها ایده می گیرند. نوجوانها به رفتار بالغ ها و به نگرش ها و طرز تلقی هایشان بها می دهند. ممکن است یکی از نوجوانهای منزل،

مادرش را الگوی خود قرار دهد و فرزند نوجوان دیگر، از پدرش سرمشق بگیرد. بعضی از نوجوان‌ها هم به حساب خود بهترین کیفیات پدر و مادرشان را الگو قرار می‌دهند. پدرها و مادرها می‌پرسند «چرا نوجوان من جنبه‌های منفی را انتخاب می‌کند؟ چرا به جنبه‌های مثبت توجه ندارد؟» اگر شما هم در همین ذهنیت هستید از خود سؤال کنید «آیا در نظر نوجوان من جنبه‌های منفی من مؤثرتر از جنبه‌های مثبت من هستند؟» برای مثال، اگر شما همیشه با عصبانی شدن کارت‌تان را به پیش می‌برید و نوجوان‌تان می‌بیند که این روش تا چه اندازه مؤثر است، او هم بدون تردید روش خشمگین شدن را انتخاب خواهد کرد. بنابراین بسیار مهم است که از رفتار و از نگرش‌های بجا و مناسب استفاده کنید.

روش‌های تربیت فرزندان - روش‌های تربیتی پدر و مادر شما در بزرگ کردن شما نقشی ایفا کرده است. به همین شکل، روش تربیتی شما نیز روی کودک و فرزندان تأثیر می‌گذارد و در چگونگی شخصیت او اثر می‌گذارد. اگر پدر و مادر به شدت مستبد باشند، نوجوان سرکش، فرمانبردار یا بی‌اراده می‌شود. به همین شکل والدین بی‌اراده و آسان‌گیر به فرزندان‌شان احساس عدم امنیت خاطر می‌دهند و یا از آنها اشخاصی به شدت متوقع می‌سازند. اگر در سال‌های قبل از نوجوانی کودک روش‌هایی مشابه آنچه ما توصیه می‌کنیم تجربه نماید، در این صورت رابطه میان والد و نوجوان آرام‌تر و هموارتر خواهد بود. اما برای تغییر روش دادن پدر و مادر هرگز دیر نیست.

مجموعه خانوادگی - درست نیست اگر بگوییم که پدر و مادر مستقیماً مسؤول رشد کودک هستند. مهم‌ترین عامل در رشد سبک زندگی کودک، آن معنای شخصی است که کودک از موقعیت خود در مجموعه خانواده می‌گیرد. مجموعه خانواده به موضع روانی هر یک از فرزندان در رابطه با سایر افراد خانواده بستگی دارد. خانواده‌ها تغییر می‌کنند. فرزند اول خانواده معمولاً تا مدتی در این سمت باقی می‌ماند. به زودی فرزند دوم از راه می‌رسد. فرزند دوم و فرزندان بعد از او باید با یک خواهر یا بزرگتر از خود روبه‌رو شوند.

فرزندان خانواده معمولاً برای رسیدن به جایگاه‌شان در محیط خانواده

رقابت می‌کنند و هر کدام در زمینه‌ای که امکان موفقیت بیشتر داشته باشند فعال می‌شوند. برای مثال اگر ژانت، فرزند اول خانواده در مدرسه عالی ظاهر شود، خواهرش رزا، که فرزند دوم خانواده است، ممکن است زمینه درس خواندن را برای رقابت با خواهرش انتخاب نکند. ممکن است رزا زمینه دیگری مانند ورزش یا تئاتر را انتخاب کند.

در حالی که فضای حاکم بر خانواده و ارزش‌های آن ممکن است تشابهاتی در زمینه شخصیت میان فرزندان ایجاد کند، مجموعه خانواده مسؤول بسیاری از تفاوت‌هاست. مؤثرترین شخص در رشد هر یک از فرزندان، خواهر یا برادری است که با آن شخص بیشترین تفاوت‌ها را دارد. این خواهر یا برادر که معمولاً به لحاظ سنی به فرزند مورد اشاره نزدیک‌تر است، تبدیل به رقیب اصلی می‌شود. معمولاً در خانواده‌ها بیشترین رقابت بین فرزند اول و دوم خانواده است. این دو تا مدت‌ها تنها دو نفری هستند که برای رسیدن به جایگاهی در خانواده با هم رقابت می‌کنند.

گاه رقابت میان خواهران و برادران حالت صراحت دارد. ممکن است هر دو بخواهند نوازنده ویولون، والیبالیست، یا فرزند مورد علاقه خانواده بشوند. اما این امکان هم هست که بچه‌ها زمینه‌های متفاوتی را برای رقابت انتخاب کنند.

در مواقعی نیز پدر و مادر ناخواسته با تشویق یک فرزند که مطابق ارزش‌های آنها ظاهر شده، از او حمایت می‌کنند. ممکن است فرزندی را که ارزش‌های آنها را نپذیرفته، یا مطابق میل و خواسته آنها ظاهر نمی‌شود ندیده بگیرند یا در مقام انتقاد از او حرف بزنند. توجه به جنبه‌های قوت کودک بهترین وسیله برای تشویق اوست.

وقتی فرزند سوم خانواده متولد می‌شود، فرزند دوم تبدیل به فرزند میانی می‌شود. فرزند میانی اغلب با دشواری‌هایی روبه‌رو می‌شود نخست آن‌که معمولاً به اندازه فرزند اول حق و حقوق ندارد و دوم، کسی به اندازه کودک سوم به او توجه نمی‌کند.

کوچک‌ترین فرزند خانواده ممکن است بتواند از امتیاز کوچک‌تر از همه بودن برخوردار شود.

تنها فرزند خانواده در عمل با بالغ‌ها بزرگ می‌شود. این کودک می‌تواند روشن، پر صحبت، یا ساکت و جدی بشود. زندگی میان بالغ‌ها، ممکن است سببی شود تا تنها کودک، زود هنگام به بلوغ برسد و رفتارهای بالغانه داشته باشد.

دوقلوها در منظومه خانواده نقش جالبی دارند. بسیاری از والدین به این توجه ندارند که دوقلوها، دو کودک کاملاً متفاوت و برای خود منحصر به فرد هستند. در این شرایط هر یک از دوقلوها برای رسیدن به هویت جداگانه تلاش می‌کنند. دوقلوها اغلب می‌دانند که کدام یک از آنها اول متولد شده است و به همین دلیل رابطه‌ای مبتنی بر فرزند اول، فرزند دوم میان آنها ایجاد می‌شود.

بنابراین هر کودک در منظومه خانواده می‌تواند در یکی از مواضع زیر قرار بگیرد: تنها فرزند، فرزند اول، فرزند دوم، فرزند میانی و کوچک‌ترین فرزند. معنایی که نوجوان شما برای موقعیت خود در منظومه خانواده در نظر می‌گیرد، نقش منظومه را روی حیات نوجوان مشخص می‌سازد. با این حال ویژگی‌های خاصی برای هر جایگاه در خانواده هست که آن را در نمودار (۲-ب) توضیح داده‌ایم. توجه داشته باشید که هیچ دو خانواده‌ای مانند هم نیستند. انتظارات فرهنگی روی منظومه خانوادگی تأثیر می‌گذارد. تفاوت‌های جنسیتی هم می‌توانند تعیین‌کننده باشند. اگر در خانواده‌ای یک جنسیت، نسبت به جنسیت دیگر امتیاز داشته باشد. نوجوان‌ها یا به استناد آن رفتار می‌کنند، یا سرکش می‌شوند. تفاوت‌های سنی هم بر مواضع فرزندان خانواده تأثیر می‌گذارد. از آن جایی که سبک زندگی معمولاً در فاصله سنی ۴ و ۶ سال صورت خارجی پیدا می‌کند. تفاوت سنی پنج سال میان خواهران و برادران می‌تواند در این زمینه که آیا فرزندان با هم رقابت می‌کنند یا به لحاظ روانی تنها فرزند خانواده باقی می‌مانند، نقش تعیین‌کننده داشته باشد.

اما این امکان نیز هست که بعضی از فرزندان نتوانند به لحاظ روانی در موضع خود باقی بمانند. از این رو بعید نیست که مثلاً فرزند اول خانواده احساس کند که نمی‌تواند در این موضع باقی بماند، و بعضی از آخرین تولد یافته‌ها هم نمی‌خواهند بچه کم‌سال ارزیابی شوند.

در یک خانواده پر تعداد ممکن است منظومه‌های متعددی وجود داشته باشد. مثلاً ممکن است ورنون (۱۸)، ژانت (۱۶) و اندی (۱۵) یک منظومه و الیوت (۱۰) و چارلی (۶) منظومه دیگری درست کنند.

در خانواده‌های به هم آمیخته ممکن است بیش از یک فرزند در یک جایگاه واحد قرار بگیرد. مثلاً ممکن است پدر دارای دو فرزند چهارده ساله و نه ساله باشد. مادر هم ممکن است دو فرزند سیزده و پانزده ساله داشته باشد. این خانواده بنابراین دارای دو فرزند اول، یک فرزند دوم و یک فرزند از همه جوان‌تر باشد. شرایط خانواده‌هایی در این شرایط خاص می‌تواند متفاوت باشد که آن را در فصل ۱۰ بحث کرده‌ایم.

به احتمال زیاد موقعیت منظومه خانوادگی روی رشد شخصیت کودک تأثیر می‌گذارد. اما سؤال اینجاست که اطلاع از ویژگی‌های مواضع مختلف چه کمکی می‌کند؟ جواب این است که وقتی با این ویژگی‌ها آشنا شوید و از عوامل تأثیرگذار بر آنها اطلاعی به دست آورید، در موقعیتی قرار می‌گیرید که از چشم‌انداز اولیه فرزندان‌تان نسبت به زندگی اطلاعی فراهم آورید. می‌توانید دنیا را از چشم آنها نگاه کنید.

رشد خودانگاره (برداشت از خود)

وقتی نوجوان‌ها رشد می‌کنند به احتمال زیاد پذیرای باورهای جدیدی می‌شوند، ارزش‌های جدیدی را می‌پذیرند و برداشتی که از خود دارند تغییر می‌کند. اما ساختار اولیه خودانگاره در تمام دوران نوجوانی بدون تغییر باقی می‌ماند. خودانگاره در صورتی تغییر می‌کند که تفاوت قابل ملاحظه‌ای میان خویش حقیقی و خویش ایده‌آل وجود داشته باشد. خویش ایده‌آل، آن چیزی است که نوجوان‌ها می‌خواهند به آن برسند؛ باهوش‌تر، سریع‌تر، با استعدادتر، جذاب‌تر و غیره. اما خویش واقعی آن چیزی است که نوجوان به راستی هست.

نوجوانی می‌تواند دوران بحران باشد. به خصوص نوجوان‌های بزرگ‌تر و باهوش‌تر بیشتر با این بحران روبه‌رو می‌شوند. نوجوان‌ها با توجه به دنیای کار، روابط اجتماعی، مدرسه و نیز در برخورد با جنس از نوع مخالف

بحران زده می شوند. رشد قوای جنسی و شکل و شمایل بدن روی برداشت نوجوان از خود تأثیر می گذارد. مثلاً ممکن است نوجوانی که با دیرکرد رشد روبه روست، در کنار دوستان هم سن و سالش احساس حقارت کند. از همه این ها مهم تر، نوجوانی دورانی است که بچه ها معنای بالغ بودن را درک می کنند.

رابطه میان سبک زندگی و هدف های موجود

سبک زندگی شامل هدف های بلندمدتی است که طرز زندگی اشخاص را مشخص می سازد. این هدف ها مبتنی بر تصمیماتی هستند که در مراحل قبلی زندگی گرفته شده اند. هدف متعلق بودن و داشتن احساس تعلق، احساس مورد پذیرش واقع شدن، هدف اولیه ای است که همه انسان ها به آن توجه دارند. وقتی بتوان با رفتار مفید به این هدف رسید، دلیلی برای بد رفتاری نیست. اما اگر نوجوان ها به این نتیجه برسند که به این هدف اولیه نمی رسند، شروع به سرکشی می کنند. هفت دلیل بد رفتاری - توجه طلبی، کسب قدرت، تلافی و انتقام، ابراز ناتوانی و ناپسندگی، رسیدن به هیجان، به دست آوردن قبولی دوستان و رسیدن به برتری - با میل رسیدن به احساس تعلق در ارتباط اند.

وقتی نوجوان ها از رسیدن به هدف های بلندمدت شان مأیوس می شوند، ممکن است به این نتیجه برسند که به راه های معمول و متعارف و با خوش رفتاری نتوانند به خواسته های خود برسند. از این رو راه بد رفتاری را انتخاب می کنند. به این مثال توجه کنید: جانیس به عنوان یک هدف بلندمدت می خواهد زمام امور را در دست داشته باشد. اما احساس می کند با رفتار عادی نتواند به این مهم برسد. ممکن است جانیس به این نتیجه برسد که تنها با بد رفتاری می تواند روی پدر و مادر و دوستان همسالش اعمال کنترل کند: با توجه طلبی، با اقدامات تلافی جویانه و یا خود را به ناتوانی زدن با این امید که دیگران او را به حال خود بگذارند. ممکن است اقدام به کارهای خطرناک کند. ممکن است دست به اقدامات هیجان انگیز بزند. به روابط جنسی روی بیاورد و یا اقلامی را از فروشگاه ها بلند کند. ممکن است بخواهد با تقلب

کردن در امتحانات مورد قبول دوستان خود قرار بگیرد. نوجوان‌هایی که این هدف‌های منفی را دنبال می‌کنند در مجموع مایوس و نومید هستند. اما نوجوان‌هایی که هدف‌های مثبت دارند، معمولاً از احساس امنیت خاطر بیشتری برخوردارند. احساس می‌کنند که هدف‌های بلندمدت‌شان قابل دسترسی است.

سبک زندگی و چالش‌های موجود

وقتی نوجوان‌ها به سمت دوران بلوغ حرکت می‌کنند، با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شوند که برای همه مدت عمر با آنها دست به‌گریبان خواهند بود. نوجوان‌ها مجبورند درباره موضوعاتی از قبیل عشق، مدرسه، کار، خانواده و دوستان‌شان تصمیم بگیرند.

عشق - برای نوجوان‌ها مهم است که دوست‌دارند و متقابلاً مورد مهر و عشق قرار بگیرند. با این حال بسیاری از نوجوان‌ها نمی‌توانند مهر و عشق‌شان را به پدر و مادر و به خواهران و برادران‌شان ابراز کنند. بدون تردید خیلی مهم است اگر نوجوان‌ها بتوانند در سطح خانواده مورد مهر و محبت قرار بگیرند و متقابلاً به دیگران محبت کنند. این مهم در صورتی تسهیل می‌شود که نوجوان‌ها ببینند پدر و مادرشان به یکدیگر محبت می‌کنند و برخوردهای مهرانگیز دارند. این‌گونه نوجوان‌ها می‌توانند راه محبت کردن را بیاموزند.

در دوران نوجوانی بسیاری از نوجوان‌ها مهر و محبت‌شان را به جای پدر و مادر متوجه دوست نزدیک از جنس خود یا از جنس مخالف می‌کنند. این برای والدین دوران دشواری است. بسیاری از آنها احساس می‌کنند که مورد بی‌اعتنایی قرار گرفته‌اند. برای نوجوان‌ها هم زمان دشواری است. ممکن است احساس کنند که مورد مهر و محبت خانواده خود قرار ندارند. این امکان هم هست که در روابط جدید خود آسیب‌پذیر شوند. ریسک‌زد شدن و مورد بی‌اعتنایی قرار گرفتن مطرح می‌شود.

مدرسه - مدرسه عامل مهم دیگری است که روی سبک زندگی نوجوان‌ها تأثیر می‌گذارد. در مدرسه نوجوان‌ها می‌توانند هدف‌گذاری، طرز

انجام دادن کارها و دستیابی به هدف‌ها را بیاموزند. می‌توانند بیاموزند چه‌گونه مستقل‌تر بوده، در قبال کارشان مسؤولیت بیشتری عهده‌دار شوند. اگرچه نوجوان‌ها ممکن است از مدرسه زیاد شکایت کنند، بسیاری از آنها از درس خواندن لذت می‌برند و از فوق برنامه‌های درسی استقبال می‌کنند.

بررسی‌های به عمل آمده نشان داده‌اند که عملکرد مدرسه و تصویر ذهنی نوجوان، در ارتباط نزدیک با هم هستند و در واقع هر کدام دیگری را تقویت می‌نمایند. نوجوان‌های خانواده‌هایی که به آموزش و تحصیلات بهای فراوان می‌دهند، برای خود آرزوها و دورنماهای بزرگی ترسیم می‌کنند، مگر آنکه علیه معیارهای خانوادگی شوریده باشند.

اما نقش پدر و مادر در آموزش نوجوان و تحصیلات مدرسه‌ای آنها کدام است؟ به اعتقاد ما مدرسه، کار دانش‌آموز است، کار پدر و مادر نیست. پدر و مادر در نهایت باید کتاب و لوازم تحریر فرزندان‌شان را خریداری کنند، برای آنها فرصت‌های تحصیلی ایجاد کنند. پدر و مادر باید گوش شنوای فرزندان خود باشند اما بهتر این است که تکالیف مدرسه فرزندان‌شان را نظارت نکنند. دخالت‌های بیش از اندازه پدر و مادر در درس مدرسه نوجوان‌ها دیر یا زود، تأثیر منفی برجای می‌گذارد. چرا؟ به این دلیل که نوجوان‌ها، این‌گونه، راه خشنود کردن یا ناراضی نمودن پدر و مادرشان را می‌آموزند، اما کمکی به خودشان نمی‌کنند.

کار - کار بخش به شدت مهم زندگی دوران بلوغ است. نوجوانی می‌تواند دوران سیاحت دنیای کار باشد. پدر و مادر می‌توانند نوجوان‌های خود را با مشاغل عدیده‌ای آشنا کنند. پدر و مادر می‌توانند فرصت‌های مناسب شغلی را تشویق کنند. نوع کاری که هر کس انتخاب می‌کند با سبک زندگی او رابطه مستقیم دارد. از این‌رو مهم است که نوجوان‌ها تشویق شوند تا ارزش‌ها و علایق شخصی خود را درک کنند. بررسی علایق، استعدادها و فرصت‌ها می‌تواند انتخاب درست کار در سال‌های بعدی را به همراه داشته باشد. کار کردن در منزل، نوجوان‌ها را برای قبول رفتار مسؤولانه که برای عملکرد موفق شغلی آنها لازم است آموزش می‌دهد.

خانواده - در سال‌های نوجوانی بچه‌ها به تدریج به لحاظ احساسی از