

مراحل تغییر دادن بذر فتاری احساس نوجوان

اهداف‌های احتمالی

احساس

۷- استرس متقاعد کردن خود که از عهده به نوجوان کمک کنید تا عوامل مؤثر در استرس خود را شناسایی کند. اغلب نداشتن انجام مسؤلیت‌های بر نیمی آید. برنامه‌ریزی، تعهد انجام دادن کارها بیش از حد توان، و صرف وقت ناکردن بیشتر برای فعالیت‌های تفریحی، دلیل استرس است. به نوجوان کمک کنید تا در کارهایش اولویتها را در نظر بگیرد. و راه در آرامش قرار گرفتن را بیاموزد.

نمودار (۳- ب)

پاسخ‌های منطقی و غیر منطقی به بذر فتاری نوجوان

پاسخ‌های غیر منطقی

رفتار	احساس	منظور	باور	هدف نوجوان
گریزد کردن، خصمیت نشان ساختن	نا ارحمی	پرت نشدن حواس	نباید حواس مرا پرت کنی	توجه طلبی
جنگیدن، تلبه شدن	خشه	رسیدن به کنترن	و حشمتاک است که من خواهی کنترن به دست تو باشم. نمی توانم این شرایط را تحمل کنم. باید کنترن‌ها در اختیار من باشد. تو باید از من اطاعت کنی. من پدر (مادر) بدی هستم. آدم بی ارزشی هستم.	کسب قدرت

کینه جویری تو به من حمله کردی. خیلی وحشتناک است حتما آدم به پدر یا مادر اجازه رنجش و تلافی

بی ارزشی هستم اگر نبودم به من حمله نمی کردی. یک مسی دهد که اقدام خشم

لحظه صبر کن بیتم. چرا دارم خودم را سوزش می کنم. تلافی جو یانه بکند.

من با تو رفتار متعافانه ای داشته ام. چقدر بد است که تو

به من حمله می کنی. نمی توانه تحمل کنم. خلد مت

می رسم.

ایران ناتوانی

چقدر وحشتناک است. توانستم به تو کمک کنم اجازه دادن به پدر و مادر نوبدی قبول حرف نوجوان که کاری نمی توان انجام داد.

نمی توانه تحمل کنم. پدر و مادر خوب باید بتوانند به برای این که تلبه شود.

فرزندشان کمک کنند. من والد ناشایسته ای هستم. در واقع این تو هستی که نمی شود به او کمک کرد. تو

هستی که بی ایالت هستی و این به راضی و حشناک است.

واکنش های منطقی

هدف	باور	منظور	احساس	رفتار
-----	------	-------	-------	-------

نوجوان

توجه طلبی

امیدوارم تا این اندازه حواس مرا پرت نکنی. اما تو افزایش اعتماد و عزیم و تصمیم

دندان توجه طلبی هستی زیرا فکر می کنی تنها با انکای به نفس

توجه طلبی می توانی خودت را در خانواد جا کنی. به توجه طلبی

تو کمک می کنم تا از احساس یاسی و نوبدی فاصله توجه به جنبه های مثبتی

بگیری. به جای این که به اقدام توجه طلبانه توجه کنیم به که نوجوان آن را به عمد به

ویژگی های مثبتی که داری بیا می دم. نمایش نمی گذارد.

رفتار

احساس

منظور

باور

هدف
نوجوان

کسب قدرت در حالی که از مبارزه طلبی تو ناراحت می شوم، اما آن را وحشتناک قلمداد نمی کنم. می توانم آن را تحمل کنم و دوست دارم تو را کنترل کنم. اما نمی توانم. با این حال هنوز پدر (مادر) توانایی هستم. متأسفانه که تو به این نتیجه رسیدهای که قدرت تنها منبع احساس میم بودن است. به تو کمک می کنم تا در این باور خود تجدید نظر کنی.

کینه جوایی
نشان دادن محبت
تأسیف و همدلی
اجتناب از احساس بد و کینه جوایی، ایجاد یک رابطه مبتنی بر اعتماد و اطمینان، پذیرفتن و درک کردن

ابراز ناتوانی
نشان دادن اعتماد
ایمان
اجتناب از انتقاد، ترحم، تشویق تلاش های مثبت، فراهم آوردن تجربیات موافقت آمیز

کمک کردن به تو دشوار است و من از این جهت گزاف مهمی نگورده ام. اما وحشتناک نیست. می توانم آن را بپذیرم. من هنوز هم پدر (مادر) شایسته ای هستم. و می توانم به تو کمک کنم تا به تو نشان دهم که نوجوان شایسته ای هستی. می دانم که می توانی با چالش های زندگی روبه رو شوی.

نکات زیر را به خاطر بسپارید

- ۱- هر احساس هدفی را دنبال می‌کند. احساسات انرژی لازم برای اقدام کردن را در اختیار ما قرار می‌دهند.
 - ۲- مسئولیت احساسات خود را بپذیرید و نوجوان تان را هم تشویق کنید تا پذیرای مسئولیت احساسات خود باشد.
 - ۳- از جمله احساسات منفی نوجوان‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
 - خشم
 - بی‌حالی
 - استرس
 - ملالت
 - اندوه و افسردگی
 - گناه
 - ترس و اضطراب
 - ۴- می‌توانید با گوش دادن، تشویق کردن و دخالت دادن نوجوان در مسئولیت‌های خانوادگی به او کمک کرد تا با احساسات خود برخورد کند.
 - ۵- برای از میان برداشتن بدرفتاری نوجوان مانده تنها باید واکنش خود را تغییر دهیم، بلکه لازم است در احساس خود نیز تغییری به وجود آوریم.
 - ۶- از طریق باورهای خود درباره مسایل زندگی است که احساسات خود را شکل می‌دهیم.
 - ۷- با تبدیل کردن ترجیحات به نیازها، اقدام به فاجعه‌سازی می‌کنیم.
 - ۸- توقع داشتن، نوعی غیرمنطقی اندیشیدن است.
 - ۹- برخی از باورهای غیرمنطقی پدر و مادر درباره نوجوان‌ها این‌ها هستند:
 - برای اینکه والد خوبی باشم باید تایید همه را داشته باشم.
- باید در تمام جنبه‌های مراقبت از فرزندان از شایستگی کامل برخوردار باشم.
 - شرایط باید به شکلی باشد که من می‌خواهم.
 - مردم قربانی شرایط هستند و نباید سعی کنند آنچه را که قابل تغییر نیست، تغییر بدهند.
 - من باید مسئولیت رفتار نوجوانم را بپذیرم.
- ۱۰- واکنش شما در برابر بدرفتاری نوجوان تان بستگی به این دارد که در باره این بدرفتاری به خود چه می‌گویید. می‌توانید با تغییر دادن باورهای خود احساسات تان را تغییر دهید.
 - ۱۱- واکنش‌های غیرمنطقی را می‌توان به کمک روش‌های زیر تغییر داد:
 - احساسات خود را اذعان کنید.
 - و برای تغییر کردن مصمم شوید
 - هدف احساسات منقی خود را شناسایی کنید.
 - به لحن صدای تان توجه کنید.
 - به رفتار غیرکلامی خود توجه کنید.
 - از پرت کردن حواس استفاده کنید.
 - از اولین تکانه خود اجتناب کنید.
 - کاری که انتظار نمی‌رود انجام دهید.
 - راه آرامش را بیاموزید.
 - مشرب خوش داشته باشید.
 - برای تغییر باورهای غیرمنطقی خود اقدام کنید.

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:

این کار را پیشتر می‌کنم	باید این کار را پیشتر بکنم	با گذشته تفاوتی نکرده‌ام	
<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:

فصل ۴

تشویق:

بالا بردن عزت نفس نوجوان

موقعیت زیر را در نظر بگیرید:

جیسون شانزده ساله نفر دهم رده بندی تیم بسکتبال مدرسه است و به ندرت در مسابقات بازی می کند. جیسون در زمین بازی و در کلاس درس احساسی از دل سردی دارد. مربی اش معتقد است که او علاقه اش را به بازی بسکتبال از دست داده است. اغلب آموزگاران نیز از او دل سردند. پدر و مادر جیسون هم از او ناامیدند و تردید دارند که برای کمک به او بتوانند کاری صورت دهند.

امثال جیسون در جامعه ما زیادند. دختران و پسران زیادی هستند که از امکانات بالقوه زیادی برخوردارند اما از توانمندی های خود مأیوسند. وقتی نوجوان ها علاقه خود را به فعالیت های فوق برنامه از دست می دهند و از درس و مشق مدرسه هم استقبال نمی کنند لزوماً گرفتار مزخرفات نیستند. بلکه احتمالاً دل سرد هستند.

نوجوان‌های مایوس و دلسرد فکر می‌کنند شانس برای موفقیت یا پیشرفت ندارند. فاقد اعتماد به نفس هستند، به توان‌مندی‌های خود اعتماد ندارند و تردید دارند که بتوانند با چالش‌های زندگی برخورد کنند. به نظر می‌رسد که این دسته از نوجوان‌ها امیدشان را از دست داده باشند. حتی از این مهم‌تر نوجوان‌های مایوس، دیگران را نیز متقاعد می‌کنند که تسلیم شده‌اند و توان موفقیت ندارند. در نتیجه یأس و نومیدی آنها به والدین، آموزگاران و دوستانشان هم سرایت می‌کند تا در مقام تشویق آنها کاری صورت ندهند.

ممکن است با خواندن مطالب فوق به این نتیجه برسید که «شما دارید درباره نوجوان من حرف می‌زنید». اگر چنین است پیشنهاداتی داریم که می‌تواند به شما و به نوجوان دلسرد شما کمک کند. قبل از هر چیز باید دلسردی را درک کنید و از آنجا تشویق کردن را بیاموزید.

دلسردی چیست؟

دلسردی دلیل اغلب شکست‌ها و ناکامی‌های نوجوان‌هاست. دلسردی زمانی بروز می‌کند که نوجوان‌ها فکر می‌کنند نمی‌توانند مطابق استانداردهایی که دیگران وضع کرده‌اند ظاهر شوند. بعضی از نوجوان‌ها احساس می‌کنند که والدین، آموزگاران، مربیان و سایر شخصیت‌هایی که با آنها سروکار دارند، به آنها بهای لازم را نمی‌دهند. وقتی این اتفاق می‌افتد نوجوان‌ها به این نتیجه می‌رسند که نباید استانداردهای دیگران را بپذیرند. در نتیجه در هر زمینه‌ای که احساس کنند شانس موفقیتی ندارند به موفقیت نمی‌رسند.

نوجوان‌ها با توجه به معنایی که به تجربیات زندگی خود می‌دهند، رفتار می‌کنند. برای مثال در نظر جیسون، مربی، سایر بازیکنان را در زمین قرار می‌دهد و در نتیجه به این باور می‌رسد که «من به اندازه دیگران خوب و شایسته نیستم - و هرگز هم نخواهم بود». اگر جیسون با خواهر، برادر و یا دوستش که در مدرسه خوب ظاهر می‌شوند رقابتی داشته باشد، ممکن است به این نتیجه برسد که نمی‌تواند با او رقابت کند.

بعضی از نوجوان‌های دلسرد در زمینه‌هایی که فکر می‌کنند ممکن است موفق شوند و مورد پذیرش و تأیید قرار بگیرند رقابت می‌کنند. به هر دبیرستانی که بروید به دانش‌آموزانی برمی‌خورید که رفتارها و اقدامات منفی را برای خود انتخاب کرده‌اند. علت را باید در تلاش آنها برای رسیدن به تأیید و پذیرفته شدن جستجو کنید. دلسردی در گروه دیگری از نوجوان‌ها می‌تواند تولید تلاش‌های غیرمؤثر کند.

پدران و مادران باید به این نکته توجه داشته باشند که در جامعه ما در حد کمتر از انتظار ظاهر شدن از آن روست که انتظار داریم فرزندان و نوجوانان ما در حد معیارها و توقعات ما از آنها ظاهر شوند: باید دانست که همه ما دارای نقاط ضعف و قوت هستیم و اغلب ما ترجیح می‌دهیم که نقاط قوت خود را به نمایش بگذاریم. اگر مطمئن باشیم که در رقابتی شانس پیروزی داریم در آن رقابت وارد می‌شویم. اما اگر برای خود شانس موفقیتی در نظر نگیریم در آن رقابت وارد نمی‌شویم.

بعضی از والدین وقت زیادی صرف می‌کنند تا نوجوان‌هایشان موفق‌تر ظاهر شوند. همه ما برای فرزندانمان آرزوی موفقیت می‌کنیم، اما با آن‌که همه قصد خیر داریم روش‌های انتخابی مان تولید دلسردی می‌کند. تق‌زدن، پیله کردن، تهدید و حتی خواهش و التماس کردن از نوجوان برای این‌که کارش را بهتر انجام دهد روش‌های غیرمؤثر برای رسیدن به یک هدف ارزشمند هستند. قدرت‌نمایی کردن و حرف خود را به کرسی نشان دادن دلیل بسیاری از برخوردهای میان والدین و نوجوان‌های آنهاست. پدر و مادر باید به سماجت خود توجه داشته باشند. باید بدانند که ممکن است به اندازه نوجوان‌شان باور اشتباه داشته باشند. وقتی پدر و مادر بدانند و متوجه شوند که چه‌گونه به درگیری جنگ قدرت کمک می‌کنند، می‌توانند از شدت سماجت فرزند خود بکاهند. می‌توانند آماده تشویق کردن شوند.

چه‌گونه پدر و مادر، نوجوان‌ها را دلسرد می‌کنند

توجه به جاه و مقام و حیثیت از ناحیه پدر و مادر بیش از هر عاملی نوجوان‌ها را دلسرد می‌کند. آیا موفقیت‌های بزرگ در خانواده شما امر مهمی

هستند؟ آیا انتظار دارید که فرزندان‌تان به موفقیت‌های عظیم دست پیدا کنند؟ آیا انتظار دارید که فرزندان‌تان شاگرد اول شود؟ در فهرست افتخار قرار بگیرد؟ آیا می‌خواهید شغل اسم و رسم‌داری پیدا کند؟ اگر جواب مثبت است، وقتی نوجوان‌تان به این خواسته نمی‌رسد، چه اتفاقی می‌افتد؟ نوجوان شما چه احساسی پیدا می‌کند؟

والدین بیش از اندازه جاه‌طلب همیشه از فرزندان‌شان انتظار دارند که به موفقیت‌های بیشتر و بالاتر برسند. پدر و مادر جاه‌طلب وقتی می‌بینند که نوجوان‌شان در کارنامه مدرسه سه نمره (الف) و دو نمره (ب) گرفته است، تنها به نمره‌های (ب) او توجه می‌کنند. داد سخن می‌دهند که چه‌گونه اگر نوجوان‌شان اندکی بیشتر تلاش کرده بود نمراتش عالی می‌شد. ممکن است در این میان قصد بدی هم نداشته باشند، اما نتیجه جالبی به دست نمی‌آید. والدین بیش از حد جاه‌طلب که همیشه به حد عالی فکر می‌کنند، سبب می‌شوند تا نوجوان‌شان در فعالیت‌هایی که در آن به موفقیت‌های عالی دست پیدا می‌کند وارد نشوند.

انتظارات منفی با کلام و با حالت‌های بدن مخاברה می‌شوند. اگر پدر و مادر معتقد باشند که نوجوان‌شان از عهده کار دشواری بر نمی‌آید، باور خود را به شکلی به نوجوان‌شان مخاברה می‌کنند. در نتیجه نوجوان به توانایی‌اش تردید می‌کند و در پایان کار به راستی ناموفق می‌شود تا انتظار پدر و مادرش برآورده گردد.

در کار رابطه با نوجوان‌تان می‌توانید طرز و سبک‌تان را انتخاب کنید. می‌توانید در مقام تحقیر و سرزنش و یا در غیر این صورت در مقام تشویق باشید. اگر هدف اصلی شما پیروز شدن است، در این صورت باید درگیر دایم جنگ قدرت شوید. فرزند شما هم به همین شکل رفتار خواهد کرد. ارباب و تحقیر اغلب سرکشی نوجوان‌ها را تشویق می‌کند. به تفاوت میان ارباب‌کننده و تشویق‌کننده نگاهی بیندازید. این‌گونه متوجه می‌شوید که در روابط خود با فرزندان‌تان از چه‌گونه سیاستی استفاده می‌کنید. ارباب‌کننده‌ها به رقابت، برنده شدن، قدرت و حرف خود را به کرسی نشانندن فکر می‌کنند. اما مشوق‌ها به با هم کار کردن، تعاون و همکاری و تصمیم‌گیری مشترک توجه

دارند. تشویق‌کننده‌ها معتقدند که سهیم شدن و همکاری کردن مبنای اغلب روابط مولد و مؤثر است.

تشویق چیست؟

تشویق فرایند توجه کردن به منابع شخص و حمایت‌های مثبت به منظور بالا بردن عزت نفس، خودانگاره و احساس ارزش‌مندی است. پدر و مادر می‌توانند نوجوان خود را با توجه کردن به توانایی‌های او تشویق نمایند.

راه‌های تشویق کردن

پدر و مادر به روش‌های ساده‌ای می‌توانند نوجوانان خود را تشویق کنند. اگر از سیاست تشویق به حد کافی استفاده شود، رابطه جدیدی میان پدر و مادر و فرزندشان ایجاد می‌شود. در روابط با فرزندان‌تان به جنبه‌های مثبت توجه کنید. انتظارات مثبت و تشویق دست در دست یکدیگر حرکت می‌کنند. پدر و مادر تشویق‌کننده برای نوجوان‌شان همان‌طور که هست ارزش قایل می‌شوند. آنها را با انتظارات منفی خود زیر فشار نمی‌گذارند. از جمله روش‌های تشویق می‌توان به نشان دادن اعتماد به توان‌مندی، کمک به افزایش حرمت نفس، تشویق و شناسایی تلاش و بهبودی و توجه نمودن به نقاط قوت اشاره کرد.

اطمینان داشتن به توان‌مندی نوجوان - تشویق‌کننده‌ها به نوجوانان‌شان اعتماد دارند. این گروه از والدین بی‌آن‌که از نوجوان‌شان بخواهند توان‌مندی‌های خود را ثابت کنند، به آنها اعتماد می‌کنند. والدینی که پیوسته در مقام نظارت بر کارهای نوجوان‌شان هستند، کسانی که پیوسته رفت و آمد آنها را کنترل می‌کنند، نوجوان‌ها را به قبول مسؤلیت در قبال خود تشویق نمی‌نمایند. البته این هرگز به معنای آن نیست که پدر و مادر محدودیت‌هایی برای فرزندان‌شان در نظر نگیرند و یا در مقام راهنمایی آنها کاری صورت ندهند. واقعیت این است که نوجوان‌ها به راهنمایی احتیاج دارند. اگر پدر و مادر بعد از راهنمایی نوجوانان‌شان احساس کردند که آنها مطابق خواسته‌اشان رفتار نمی‌کنند باید با فرزندان‌شان به گفت‌وگو بنشینند.

ایجاد حرمت نفس - تشویق‌کننده‌ها از مقایسه نوجوان‌ها با خواهران، برادران و یا دوستان آنها خودداری می‌کنند. مقایسه اغلب در حکم نواختن سیلی بر صورت است. چه نیازی است که بدانیم نوجوان دیگری چه می‌کند و چه گونه ظاهر می‌شود. چه مهم است به نوجوان خود بگوییم دیگران معاشرتی‌تر، جدی‌تر، تلاشگرتر، مفیدتر و... از او هستند؟ مقایسه، از حرمت نفس نوجوان می‌کاهد زیرا تلاش‌های او را زیر سؤال می‌برد. تشویق‌کننده‌ها به هدف‌های نوجوان‌های خود بها می‌دهند، به تلاش‌های آنها ارج می‌گذارند و به شایستگی‌های خود آنها توجه دارند.

به همین شکل والدین تشویق‌کننده تفاوت‌های فردی را می‌پذیرند. نوجوان‌ها ممکن است بخواهند متفاوت از پدر و مادرشان زندگی کنند، ممکن است ایده‌ها و باورهای متفاوتی داشته باشند. مثلاً ممکن است مارشا از آن جهت درس بخواند که بخواهد آموزگار شود. پدر و مادرش ممکن است بازرگانی و تجارت را ترجیح دهند، ممکن است بخواهند فرزندشان به دنبال مشاغل پردرآمدتری برود. اگر پدر و مادر این حق تصمیم‌گیری دخترشان را نپذیرند، ممکن است اختلافی بروز کند.

تشویق‌کننده‌ها در ضمن به علایق فرزندان‌شان بها می‌دهند. تشویق کردن هرگز بدین معنا نیست که نوجوان را به انجام دادن کارها مطابق میل و خواسته پدر و مادر وادار کنیم. به جای آن تشویق روشی برای کمک به نوجوان است تا به هدف‌های خود دست یابد. حتی اگر بخواهید نمی‌توانید ارزش‌های خود را به نوجوان‌تان تحمیل کنید. نوجوان‌ها مستقل هستند و می‌توانند بدون توجه به خواسته پدر و مادرشان برای خود انتخاب کنند. وقتی به آنها امکان انتخاب بدهیم به رشد اعتماد به نفس و حرمت نفس آنها کمک کرده‌ایم.

ارج گذاشتن به تلاش‌ها و پیشرفت‌ها - ارج گذاشتن به موفقیت
نوجوان‌ها کار دشواری نیست. اما باید توجه داشت که موفقیت همه روزه حاصل نمی‌شود. اگر پدر و مادر تشویق خود را به کار انجام شده و با موفقیت به پایان رسیده محدود کنند، از شمار مواردی که می‌توانند اقدام به تشویق کنند به مقدار زیاد کاسته می‌شود. اما پدر و مادر می‌توانند به جای تشویق اقدامات صورت گرفته به فرایند کار و تلاش توجه کنند و در مقام تشویق آن

حرف بزنند.

تشویق‌کننده به این توجه می‌کند که نوجوان چه می‌کند و همان را تشویق می‌کند. پدر و مادر به عنوان نخستین قدم باید به نوجوان خود کمک کنند تا هدف‌های واقع‌بینانه‌ای برای خود در نظر بگیرد. از جمله این هدف‌ها می‌توان به بهبود نمرات درسی، تشکیل گروه، نواختن یک آلت موسیقی و تعمیر کردن یا مرتب کردن یک اتومبیل و به طور خلاصه هر کار مثبتی اشاره کرد که نوجوان قصد انجام دادن آن را دارد. تشویق‌کننده باید میزان پیشرفت نوجوان را تأیید کند و او را برای دستیابی به هدف بالاتر تحت فشار قرار ندهد. برای بسیاری از والدین این کار دشواری است. پدر و مادری که نوجوان خود را برای دستیابی به هدف‌های بالاتر تحت فشار می‌گذارند، در واقع به او می‌گویند که موفقیتش کافی نیست. به او می‌گویند که در حد انتظار آنها ظاهر نمی‌شود. این اقدام نوجوان را به سرکشی و یا به دل‌سردی سوق می‌دهد.

توجه به نقاط قوت - ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که به اشتباهات تأکید فراوان دارد. عیب‌یابی بعد از مسابقه فوتبال پر طرفدارترین اقدامی است که در جامعه ما وجود دارد. اما پدر و مادر تشویق‌کننده به جای این که غرولند کنند و به اشتباهات اشاره داشته باشند، به جنبه‌های مثبت و قوت فرزندان‌شان توجه می‌کنند. به آنها کمک می‌کنند تا به بالغ‌هایی مسؤول تبدیل شوند.

گاه پدر و مادر در تلاش خود برای تشویق کردن نوجوان‌شان مجبور می‌شوند به دنبال جنبه‌های مثبت آنها بگردند و بعد هم به جنبه‌هایی برمی‌خورند که لزوماً به دیدن آنها علاقه‌ای ندارند، برای مثال رودریک ۱۷ ساله بسیار معاشرتی است و ابراز وجود می‌کند. پدر و مادرش ترجیح می‌دهند که او ساکت‌تر و آرام‌تر باشد. اما به جای این که لب به انتقاد بکشایند به این نتیجه می‌رسند که رودریک را به شکلی که هست بپذیرند. به این نتیجه می‌رسند که جنبه‌های معاشرتی او را مورد توجه قرار دهند. به همین سبب به جنبه‌های مثبت رابطه او با دیگران اشاره می‌کنند. رودریک متقابلاً به این نگرش مثبت واکنش متناسب نشان می‌دهد و بر میزان همکاری و اقدامات تعاونی‌اش می‌افزاید.

حتی اگر نوجوانی دارای یک ویژگی قدرت مند باشد که مثبت ارزیابی نمی شود، پدر و مادر اگر خلاقیت لازم را داشته باشند می توانند از آن ویژگی به عنوان یک صفت مثبت استفاده کنند. برای مثال، پیتز ۱۵ ساله پسر به شدت سمجی است. سرکشی می کند. می خواهد به شکلی که می خواهد رفتار کند. رابطه او با مادرش خوب نیست. اگر مادر پیتز بیاموزد که از سماجت پسرش برای مستقل تر کردن او استفاده کند، می تواند راه هایی برای تشویق رفتارهای مستقل فرزندش پیدا کند تا او را به هدف هایش نزدیک تر کند. پدر و مادر برای این که تشویق کننده های مؤثری باشند باید بیاموزند تا از روش های مثبت برای برخورد با موقعیت های منفی استفاده کنند.

آیا هرگز به نقاط ضعف و کمبودهای نوجوانان تان توجه می کنید؟ اگر می کنید از خود پرسید که چرا این کار را انجام می دهید. آیا قصد رقابت با نوجوانان تان را دارید؟ آیا می خواهید ثابت کنید که در مواردی برتر هستید؟ شاید هم نگران نوجوانان تان هستید و یا می ترسید که شکست و ناکامی نوجوان شما را به پای شما حساب کنند. اگر به خود خاطر نشان سازید که همه دارای نقاط ضعفی هستیم، بهتر می توانید با نقاط ضعف نوجوانان تان روبه رو شوید. چرا در شرایطی که می توانید به جنبه های مثبت نوجوانان تان بها بدهید به جنبه های منفی او می چسبید؟ با توجه کردن به جنبه های مثبت نوجوان می توانید به او شجاعتی بدهید تا با مشکلات و چالش های زندگی روبه رو شود.

این چهار طریق تشویق نوجوانانها اساس رابطه والد - نوجوان براساس برابری و احترام متقابل است. اینها روش های آزمایش شده ای هستند که به عزت نفس نوجوان اضافه می کنند. پدر و مادر اگر بتوانند از این روش ها استفاده کنند می توانند به نوجوان هایشان کمک کنند تا به ارزش شخصی خود پی ببرند. می توانند احساس کنند که اشخاص با اهمیت هستند.

وقتی تلاش می کنید که در مقام یک تشویق کننده ظاهر شوید، مشرب خوش خود را حفظ کنید. خوب است که جنبه های خوش روابط خانوادگی را ببینید و به بهبودی و بی معنا بودن برخی از انتظاراتی که از نوجوانان تان دارید پی ببرید: «من باید در همه امور تصمیم بگیرم.» چه کسی این مسؤلیت را به

شما واگذار کرده تا مسؤول تصمیمات همه باشید؟ «نوجوان من هرگز نباید به زحمت بیفتد» آیا به راستی انتظار دارید که نوجوان شما هرگز اشتباه نکند؟ به جایی برسید که به اشتباهات خود بخندید. همه ما اشتباه می کنیم وقتی متوجه مضحک بودن اشتباهات بشوید متوجه می شوید که چه باورهای اشتباهی بر سر پدری و مادری کردن مؤثر، صورت خارجی پیدا می کند.

تفاوت میان تحسین و تشویق

برای این که روابطتان را با نوجوانتان بهبود بخشید، ممکن است به این نتیجه برسید که باید در طرز ارتباط خود تجدیدنظر کنید. شاید به این نتیجه برسید که باید از روش مثبت تری در قبال نوجوان خود استفاده کنید. ما موافق این تصمیم گیری هستیم. این تصمیم به شما کمک می کند تا از پاداش های پدری و مادری کردن بهتر بهره برداری کنید. اما برای رسیدن به این مهم سعی کنید به جای تعریف و تحسین از تشویق استفاده کنید. به این نتیجه رسیده ایم که والدین اغلب این دو روش را با هم به اشتباه می گیرند. تحسین نتایج کاملاً متفاوتی ایجاد می کند. مهم است که به تفاوت میان این دو توجه داشته باشیم. تحسین، پاداشی است که برای یک موفقیت به دست آمده و تکمیل شده پرداخت می کنید. تحسین را معمولاً مقامات (پدر، مادر، آموزگار) می کنند. دلیلش هم این است که می بینید نوجوان به هدفی که برایش تعیین شده، رسیده است. تا زمانی که یک فرد به موفقیتی دست نیافته تحسین نمی شود. اما تشویق می تواند در زمانی که موفقیتی به دست نیامده، صورت خارجی پیدا کند. تشویق می تواند مشمول تلاش، پیشرفت و حتی نشان دادن علاقه باشد. تشویق نشانه قدرشناسی از توانمندی های نوجوان است، نشانه تعریف از توانمندی ها و البته موفقیت های نوجوان است. تشویق پاداش نیست، تصدیق کردن و بجا آوردن است. تشویق چیزی است که می توان آن را آزادانه ارائه داد زیرا همه شایسته تشویق شدن هستند.

تحسین و تشویق دو پیام کاملاً متفاوت مخابره می کنند. وقتی پدر و مادر تحسین می کنند به نوجوان شان می گویند که او شخصی ارزش مند است. نشان می دهد که پدر و مادر از نوجوان خود راضی هستند. اما تشویق پیام متفاوتی

را مخاברה می‌کند. «مهم این است که درباره خود و درباره تلاشت چه احساسی داری».

تشویق به نوجوان‌ها کمک می‌کند تا هدف‌های واقع‌بینانه‌ای برای خود در نظر بگیرند و سررشته امور زندگی‌شان را در دست داشته باشند. نتایج احتمالی این دو روش، اغلب کاملاً متفاوت است. با تحسین شدن و پاداش گرفتن نوجوان می‌آموزد که ارزش خود را با توجه به کاری که می‌کند اندازه بگیرد. نوجوان‌ها در این شرایط برای آن که مورد تکذیب قرار نگیرند راه راضی کردن و خشنود ساختن را می‌آموزند. یکی از خطرات تحسین شدن این است که نوجوان‌ها ممکن است تحسین را با ارزش شخصی خود مقایسه کنند. این می‌تواند تولید شکست بکند. ممکن است نوجوان در این شرایط انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای برای خود در نظر بگیرد و ارزش خود را با هرچه کامل‌تر انجام دادن کارها مقایسه کند. کیست که کامل باشد؟ ممکن است نوجوان‌ها به این نتیجه برسند مادام که تحسین نشوند ارزش مند نیستند. اگر توجه نوجوان به راضی کردن دیگران باشد، ممکن است تصمیمی بگیرد که لزوماً به سود خودش نباشد.

تحسین، گرچه اغلب با صحبت همراه است یک داوری ارزش مند است. وقتی می‌گوییم: «مارکوز، تو پسر خیلی خوبی هستی». انتظار ساده‌ای را پیش روی مارکوز قرار نمی‌دهیم. به عبارت دیگر، با این حرف مارکوز هر جا خوب نباشد بد است. «به تو به شدت افتخار می‌کنم ایس». این پیام در واقع می‌گوید تو به من احساس خوبی می‌دهی ایس. اشکال این عبارت این است که پدر و مادر خود را در موضع بالاتری قرار می‌دهند. اما در مورد تشویق پدر و مادر و نوجوان با هم مساوی می‌شوند.

تشویق به جنبه‌های قوت نوجوان توجه دارد. این‌گونه نوجوان می‌تواند توانمندی‌های خود را شناسایی کند و به احساس اعتماد و مفید بودن برسد. نوجوان‌ها وقتی تشویق می‌شوند، می‌توانند بپذیرند که کامل نباشند. با آن که می‌دانند در حد صددرصد بی‌عیب و نقص ظاهر شدن دشوار است تلاش خود را می‌کنند. مسؤلیت در قبال رفتارشان را برعهده می‌گیرند. پیشرفت خود را ارزیابی می‌کنند و از توانایی تصمیم‌گیری خود اطلاعاتی به دست

می آورند.

زبان تشویق

تشویق زبان خود را داراست. در تمام کتابی که می خوانید از این زبان استفاده شده است. این طرز صحبت بالغ از داوری ارزش می شود. از کلماتی مانند خوب و عالی و بی نظیر استفاده نمی شود. به جای آن به نوجوانها کمک می کند تا خودشان را باور کنند.

عباراتی که پذیرش و پذیرفتنی را تداعی می کند:

- از کارت خوشم آمد.

- در این باره چه احساسی داری؟

- خوشحالم که از کارت راضی بودی.

- با توجه به این که راضی نیستی، فکر می کنی چه بتوانی بکنی تا از کارت

راضی شوی؟

عباراتی که اعتماد و اطمینان را نشان می دهند:

- می توانی از عهده این کار برآیی.

- داری پیشرفت می کنی.

- فکر می کنم بتوانی این کار را بکنی.

- به داوری و قضاوت اعتماد دارم.

عباراتی که تلاش و پیشرفت را هدف قرار می دهند:

- می بینم که تلاش فراوانی می کنی.

- پیشرفت زیادی می بینم.

- تو در... پیشرفت می کنی.

- به نظر می رسد که در کارت موفقی.

- ممکن است احساس کنی که به هدف نرسیده ای، اما ببین چه پیشرفتی

کرده ای.

عباراتی که به نقاط قوت، مساعدت و مشارکت اشاره دارند:

- از این که کمک کردی متشکرم.

- تو در این کار استعداد زیادی داری.

..ممکنه در این کار به من کمک کنی؟

..از کمکی که در مورد.... کردی متشکرم.

وقتی کسی را به خاطر کارش تشویق می‌کنید، در پایان عبارت تشویق‌کننده از جملات دلسردکننده استفاده نکنید: «کارت خیلی خوب بود، اما اگر تلاش کنی از این هم بهتر می‌شی. به کارت ادامه بده.»

تشویق کردن خود

پیاموزید که سوای نوجوان، خودتان را نیز تشویق کنید. باید برای خودتان ارزش قایل شوید. اگر در مقام تشویق خود نباشید، بعید است بتوانید به ارزش‌هایی که دارید پی ببرید. نیازی به این نیست که تنها با دیدن موفقیت نوجوان‌تان خود را انسان ارزش‌مندی ارزیابی کنید. البته از موفقیت نوجوان‌تان شاد می‌شوید و این کاملاً طبیعی است. اما موفق شدن نوجوان شما معیار با ارزش بودن شما نیست. برای این که احساس موفقیت بکنید نیازی به این نیست که برای نوجوان‌تان توقعاتی در نظر بگیرید که پس از دست‌یابی او به این موفقیت‌ها شما را شاد کند و به احساس موفقیت برسید. به جای آن خود تشویق‌کننده باشید. به درون خود نگاه کنید و ببینید از چه راضی می‌شوید. در چه زمینه‌هایی از کارتان راضی هستید: در دوستی با دیگران، در شغل و کار، در ازدواج، در زندگی خانوادگی، در کارهای خیریه و عام‌المنفعه. پیاموزید که مسؤلیت موفقیت خود را بر عهده بگیرید.

اگر در مقام تشویق خود باشید از زندگی بیشتر لذت می‌برید. وقتی به نقاط قوت خود بها می‌دهید پیام‌های مثبت‌تری را به خودتان مخابره می‌کنید. باورهای منطقی جای باورهای غیرمنطقی را پر می‌کنند. وقتی از خودتان راضی‌تر می‌شوید نیازی به این نمی‌بینید که خود را با دیگران مقایسه کنید. به جای آن به پیشرفت خود توجه می‌کنید و استانداردهای مربوط به خود را وضع نموده، پیشرفت‌های خودتان را اندازه می‌گیرید.

در ضمن الگویی که شما برای خود در نظر می‌گیرید به نوجوان‌تان کمک می‌کند تا اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده، بهتر بتواند انتظارات واقع‌بینانه‌ای برای خود در نظر بگیرد. توجه داشته باشید که انتظارات واقع‌بینانه آموختنی

نیستند، فراگرفتنی هستند. الگو شدن شما به فرزندان نوجوانتان مطالب فراوانی یاد می‌دهد.

ده روش برای تشویق کردن نوجوان‌ها

آیا به نوجوانتان نشان می‌دهید که به او اطمینان دارید؟ آیا به نوجوان خود اعتماد می‌کنید و این اعتماد را به او مخابره می‌نمایید؟ آیا از ابراز عبارات منفی خودداری می‌ورزید؟ آیا نوجوان شما جرأت آن را دارد که به استقبال خطر برود و از آن مطلب بیاموزد؟ اگر جواب شما به هر یک از این پرسش‌ها منفی است و یا اگر نمی‌توانید و متوجه نیستید که چرا این‌ها باید مهم باشند، به احتمال زیاد باید مطالب بیشتری درباره تشویق کردن بیاموزید. در ادامه مطلب به ده شیوه برای تشویق کردن نوجوان‌ها اشاره کرده‌ایم.

مسئولیت بدهید - باور کنید که نوجوانتان شخص مسؤلی است. انتظار داشته باشید که نوجوانتان مسؤلیت اعمال و رفتارش را برعهده می‌گیرد.

به نمونه زیر توجه کنید:

وقتی کارملا، ۱۴ ساله، تمرین گیتار را کنار گذاشت، مادرش به او حرفی نزد و در مقام اعتراض چیزی نگفت. با این حال گفت که از این به بعد برای کلاس گیتار او پولی پرداخت نخواهد کرد. مادر کارملا به این نتیجه رسید که دخترش باید نتایج تصمیمش را برای تمرین نکردن بپذیرد. به دخترش گفت که اگر تمرین نکند، باید پول کلاس‌اش را خودش بپردازد.

مادر کارملا از روشی استفاده کرد که ما آن را نتایج منطقی می‌نامیم (بعد در فصل ۷ در این مورد مطالب بیشتری می‌خوانید). مادر کارملا به این نتیجه رسید که دخترش مسؤلیتی دارد. دادن مسؤلیت هدیه‌ای است که باید قدر آن را دانست.

از کمک نوجوان در کارهای منزل قدردانی کنید - وقتی نوجوان شما از اتومبیل منزل استفاده می‌کند، اما به آب و روغن و بنزین آن هم رسیدگی می‌کند، وقتی به تهیه شام منزل کمک می‌کند، یا در انجام سایر کارهای خانواده مشارکت می‌نماید، این را متوجه شوید و به رسمیت

بشناسید. به او نشان دهید که قدر کارهای مثبت او را می‌دانید و از این حیث متشکرید. برای مثال:

بعد از آن که استیو ۱۵ ساله با دوچرخه به فروشگاه نزدیک منزلش رفت تا ساندویچ‌های مورد نیاز خانه را بخرد، پدر بزرگش او را به کناری کشید و گفت «خیلی متشکرم. کار مرا راحت کردی».

پدر بزرگ استیو، از گفتن عبارات تشویق‌کننده‌ای از این قبیل به استیو، در حضور دوستان خودش و دوستان استیو، تردیدی به خود راه نمی‌دهد. اما در حضور سایر بچه‌های خانواده این حرف را نمی‌زند به اعتقاد او این کار می‌تواند میان فرزندان خانه تولید رقابت کند و این چیزی است که او خواهان آن نیست.

از نوجوان‌تان نظرخواهی کنید - دختر یا پسر شما احتمالاً مطالبی می‌دانند که شما از آن آگاه نیستید. مطالبی درباره اتومبیل، مد، هنر، کامپیوتر، موسیقی، سیاست، ورزش و یا موضوعات دیگر. ببینید که نوجوان‌تان چه حرفی برای گفتن دارد. برای مثال:

هال جکوبی در سرزمین منزل چراغی نصب می‌کرد. در این زمان به یادش آمد که دختر شانزده ساله او، پت، در کلاس کارگاهی مدرسه درباره سیم‌کشی و برق دوره‌ای را گذرانده است. از این رو او پت خواست که به او کمک کند. با علم و اطلاعاتی که پت در این زمینه داشت برنامه سیم‌کشی برق به سرعت انجام گرفت.

هال تنها کسی نبود که از این تجربه بهره‌مند شد. پت نیز احساس ارزش‌مند بودن کرد.

نوجوان خود را تشویق کنید که در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کند - به نقطه‌نظرهای نوجوان‌ها بها دهید و آنها را در تصمیم‌گیری‌ها شرکت دهید. در بسیاری از موارد مانند برنامه نوجوان برای سال‌های بعد از دبیرستان، مطالب درسی دبیرستان، انتخاب شغل، رفتن به تعطیلات خانوادگی، کارهای منزل، نوجوان‌ها می‌توانند صاحب رأی باشند. مثال:

وقتی ماریو ۱۳ ساله شد، مادرش روت بلاک به او گفت که پولی برای خرید لباس در اختیار او می‌گذارد. به او گفت که این پول از آن اوست و

می تواند به هر شکلی که خواست آن را برای خرید لباس صرف کند و اضافه کرد که او قرار نیست امسال برای پسرش لباس بخرد. روت به ماریو گفت که می تواند روی انتخاب او حساب کند. ماریو بخشی از این پول را صرف خرید لباس هایی کرد که از آن خوشش نیامد، اما آموخت که قبل از خرید لباس، از این به بعد دقت بیشتری بکند.

اشتباهات را بپذیرید - تا اشتباهی نباشد آموزشی هم نیست، اشتباه می تواند در خانه، در مدرسه، با دوستان در محل کار و یا هر مکان دیگری صورت خارجی پیدا کند. اشتباهات را فاجعه نینگارید - اشتباهات خودتان و اشتباهات نوجوانتان. از اشتباهات خود برای نشان دادن انسانیت خود به نوجوان استفاده کنید. توصیه ما این است که فضایی ایجاد کنیم تا اشخاص بتوانند به راحتی اشتباه کنند، بتوانند به راحتی درباره اشتباهشان حرف بزنند و از آن مطلبی بیاموزند. مثال:

سارا، ۱۶ ساله، پس از آن که در امتحان درس فرانسه نمره بد گرفت، گریه کنان به پدر و مادرش مراجعه کرد. بسیار ناراحت بود و به آنها گفت که نمی خواست موضوع را با آنها در میان بگذارد. پدر و مادر سارا او را مطمئن ساختند که از او عصبانی نیستند. به او گفتند که می دانند او به عمد نمره بد نگرفته است. بعد، برایش توضیح دادند که چه گونه می تواند از تکرار اشتباهش جلوگیری کند. دیری نگذشت که سارا نمره بدش را فاجعه در نظر نگرفت. به جای آن به این فکر کرد که چه گونه می تواند از تکرار این شرایط جلوگیری کند.

پدر و مادر سارا او را به سبب نمره بدش مجازات نکردند و در ضمن او را زیر فشار نگذاشتند که برای گرفتن نمره بهتر تلاش کند. به جای آن مهر و عشقشان را به او خاطر نشان ساختند و بعد به او کمک کردند تا در امتحان بعدی نمره بهتری بگیرد.

به جای نتیجه به تلاش توجه کنید - وظیفه شما به عنوان یک تشویق کننده این است که به جای نتیجه به فرایند کار توجه کنید. توجه داشته باشید که اصولاً دستیابی به هدف کار ساده ای نیست. اما می توانید اعتماد به نفس نوجوانتان را افزایش دهید. مثال:

آنا شارمسکی، از کار به منزل بازگشت و دید که دو نوجوانش روی موتور

اتومبیل قدیمی که به تازگی خریده بودند کار می‌کنند. آنا نه تنها عصبانی نشد، بلکه به آنها گفت «مثل این که سخت مشغول هستید. حتماً موتور از روز اولش هم بهتر می‌شود».

نقاط ضعف را به نقاط قوت تبدیل کنید - مانند صاحب نظرها و تجربه‌ها رفتار کنید، نقطه ضعف‌ها را به نقاط قوت تبدیل نمایید. روی جنبه‌های مثبت کار کنید، به جنبه‌های منفی بی‌اعتنا شوید.

سی مارکوت احساس می‌کرد که دخترش، مالی، خیلی زود ناراحت می‌شود. به راحتی می‌رنجید و گریه‌کنان به خانه می‌آمد. سی، تصمیم گرفت به دخترش کمک کند. مالی به این نتیجه رسید که می‌تواند با دیگران برخورد همدلانه داشته باشد و همین به او کمک کرد تا با دوستانش روابط بهتری ایجاد کند. سی، متوجه شد که حساسیت مالی برای او مسأله‌ساز شده است، اما تصمیم گرفت از این ویژگی دخترش به سود خود او و دیگران استفاده کند. و همین کار را کرد.

نشان دهید که به نوجوان‌تان اعتماد دارید - چه‌گونه می‌توانید انتظار داشته باشید که نوجوان‌تان قضاوت خوبی داشته باشد مگر آن که نشان دهید به توانایی‌های او اعتماد دارید؟ برای نشان دادن اعتماد و اطمینان خود تصمیمات نوجوان‌تان را در مورد انتخاب لباس، انتخاب دوست، برنامه‌های آینده و استفاده از اوقات فراغت بپذیرید. می‌توانید با نوجوان‌تان درباره برنامه‌هایش و خریدهایی که می‌کند مشورت کنید. مثال:

لس و جین به این نتیجه رسیدند که برای آشپزخانه‌اشان یک دستگاه خوراک‌پزی ماکروویو بخرند. از آن جایی که فرزندان نوجوان آنها یعنی آندره و ساول به این خرید علاقه‌مند بودند، لس و جین به آنها مسؤلیت دادند که دو یا سه مدلی را که به نظرشان جالب می‌رسد معرفی کنند تا آنها از میان آنها یکی را بخرند. ساول و آندره، درباره انواع ماکروویوهای موجود بررسی کردند و توصیه‌هایشان را ارائه دادند. پدر و مادر این دو نوجوان از میان آن چه آنها پیشنهاد داده بودند، یکی را انتخاب کردند و خریدند.

خانم و آقای برسیمن با اعتماد کردن به نوجوانان‌شان، کاری کردند که عزت نفس آنها بیشتر بشود و در نتیجه خانواده‌اش صاحب یک ماکروویو مناسب شد.

انتظارات مثبت داشته باشید - اگر انتظار بدترین‌ها را از نوجوان‌تان داشته باشید، احتمالش هست که این انتظار شما تحقق یابد. اما نقطه مقابل انتظار بدترین‌ها، انتظار بهترین‌ها نیست. پدر و مادری که کمال‌طلبی کنند مطمئناً نومید می‌شوند و نوجوانان‌شان را گرفتار هراس می‌کند. به جای همه این‌ها از فرزندان نوجوان خود انتظار چیزهای مثبت داشته باشید. مثلاً:

سوزان پانزده ساله به مادرش گفت که می‌ترسد نتواند در حضور دانش‌آموزان کلاس دهم سخنرانی کند. مادر سوزان به حرف‌های دخترش گوش داد. نگرانی سوزان را تصدیق کرد و بعد با این جمله به او اطمینان خاطر داد «می‌دانم از این که باید در حضور هم‌شاگردی‌هایت سخنرانی بکنی ناراحتی اما من به تو اطمینان دارم».

مادر سوزان به او نگفت که باید کامل باشد. این را هم نگفت که «تو بهترین هستی». به جای آن با کمی صبر و حوصله به دخترش گفت که موقعیت او را درک می‌کند و به توانایی او ایمان دارد.

به دیده دیگری نگاه کنید - از خلاقیت خود استفاده کنید و به مسایل با دید دیگری نگاه کنید. وقتی نوجوان شما با مسأله مایوس‌کننده‌ای به شما مراجعه می‌کند، از خود بپرسید جنبه تشویق‌آمیز این مسأله کدام است. مثال: مایک هفده ساله از این ناراحت بود که نتواند شغل پاره‌وقتی را که برای آن تقاضا داده بود به دست آورد. به این کار احتیاج فراوان داشت و حالا از این که قصد نداشتند این کار را به او بدهند ناراحت بود. مایک به مادرش گفت «منصفانه نیست، درست نیست که مرا استخدام نکردند». مادر مایک بی‌آن که حال بد پسرش را منکر شود به او گفت که به جنبه‌های مثبت کاری که کرده است توجه کند. این که توانسته یک درخواست‌نامه شغلی پر کند، این که در مصاحبه شرکت کرده و تجربه‌ای آموخته و غیره. مادر مایک به او کمک کرد تا به جنبه‌های مثبت کارش فکر کند و جنبه‌های مختلف آن را در نظر بگیرد.

عادت تشویق کردن

تبدیل به یک تشویق‌کننده خوب و مؤثر شدن، به صرف وقت و تلاش احتیاج دارد. طوری نیست که صبحی چشم از خواب باز کنید و خود را

متخصص در کار تشویق ببینید. علتش این است که تشویق کردن مهارتی آموختنی است و با تمرین بهتر می شود. توصیه ما این است که در شروع، همسر، دوست و یا نوجوان خود را کسانی در نظر بگیرید که برای تشویق شدن رو به روی شما نشسته اند. نقطه نظرهای آنها، نگرش ها، احساسات، مسایل و استعدادهای آنها از آن رو وجود دارند که شما در مقام تشویق آن کاری صورت دهید.

خودتان را نیز فراموش نکنید. تشویق کردن خود، تشویق نمودن دیگران را به دنبال دارد. وقتی توان مندی ها و منابع خود را شناسایی می کنید، توانایی ها و منابع مثبت نوجوانتان را به سادگی بیشتری متوجه می شوید. می توانید از زبان تشویق برای الهام بخشیدن و تقویت روحیه نوجوانتان استفاده کنید.

سؤالات

- ۱- برای دلسردی چه مفهومی در نظر می گیرید؟
- ۲- به کدام نشانه دلسردی در نوجوانتان دست یافته اید؟
- ۳- چه گونه ممکن است نوجوانتان را دلسرد کنید؟
- ۴- چه گونه می توانید نوجوانتان را تشویق کنید؟
- ۵- یکی از ویژگی های منفی نوجوانتان را در نظر بگیرید. چه گونه می توانید این ویژگی را یک جنبه مثبت در نظر بگیرید؟
- ۶- به چند تفاوت میان تحسین و تشویق اشاره کنید.
- ۷- نتایج تحسین و تشویق چه تفاوت هایی با هم دارند؟
- ۸- به چند عبارت تشویق کننده اشاره کنید.
- ۹- برای تشویق کردن نوجوانتان، چه شیوه هایی به نظر مؤثرترند؟

تمرین هفته

ببینید چه عواملی فرزند نوجوان شما را دلسرد می کند. راه هایی برای تشویق او پیدا کنید. در هر مورد ببینید که چه گونه نوجوانتان را تشویق کردید و نوجوانتان چه گونه واکنش نشان داد.

تمرین رشد شخصی

تشویق

۱- به نمونه‌های امتیازات مثبت خود نگاه کنید. در رابطه میان خود و همسران کدام جنبه‌های مثبت به صورت بارز وجود دارند. دست‌کم به پنج مورد اشاره کنید.

۲- چه گونه می‌توانید از این دارایی‌های مثبت در ارتباط با نوجوان‌تان بیشتر و مؤثرتر استفاده کنید؟

۳- کدام یک از جنبه‌های نوجوان‌تان را دوست دارید؟ (به ویژگی‌های مثبت او توجه کنید) دست‌کم به پنج مورد اشاره کنید.

۴- چه گونه می‌توانید به این جنبه‌های مثبت توجه کنید و تبدیل به والد تشویق‌کننده‌ای بشوید؟

www.KetabFarsi.com

مهارت‌های تشویق

مهارت	موقعیت	پاسخ دل‌سردکننده	پاسخ تشویق‌کننده
پذیرا بودن، همدل بودن	- نوجوان به رغم تمرین زیاد در سابقه نواختن پیانو موفق نشد.	- تسلیم نشو. بیشتر تلاش کن. به تو می‌گویم چه باید بکنی	- می‌دانم که تلاشت را کردی
	- نوجوان در محوطه پارکینگ راننده دیگری را به شدت عصبانی کرد.	- کارت به راستی احمقانه بود. متوجه نیستی که چه می‌کنی؟	- همه ما اشتباه می‌کنیم.
توجه به جنبه‌های مثبت، درک کردن شرایط	- نوجوان در مقایسه با قبل در مسابقه تنیس بهتر ظاهر شد	- گفتم که برای مسابقه آمادگی نداری اما به حرفم گوش ندادی	- در این مسابقه بهتر از سایر مسابقات ظاهر شدی
	- نوجوان به اشتباهات خود اذعان می‌کند	- هیچ وقت قبل از این که کاری بکنی فکر نمی‌کنی	- خوشحالم که مسئولیت اشتباهات را بر عهده می‌گیری
توجه به جنبه‌های مثبت، به دیده متفاوت به مسأله نگاه کردن	- نوجوان در میهمانی‌های ناصواب شرکت می‌کند، پلیس دخالت می‌کند.	- حالا به حرف‌های من رسیدی؟	- فکر می‌کنم از این تجربه درس آموختی.
	- نوجوان از این که تعطیلاتش را در منزل بماند ناراحت است. دوستانش به مسافرت می‌روند.	- چرا این قدر لوس شده‌ای؟ وقتی به من سن تو بودم همه تابستان را کار می‌کردم	- نمی‌توانی سه ماه تابستان را هر طور که دوست داری بگذرانی.

مهارت	موقعیت	پاسخ دلسر دکننده	پاسخ تشویق کننده
توجه به تلاش و بهبودی	- نوجوان به رغم درس خواندن زیاد موفق نبوده است.	- فکر کردم امسال می خواهی کار کنی. به نمره ریاضیات نگاه کن!	- در درس تاریخ و زبان نمرات بهتری گرفته ای. ظاهراً به هدف چسبیده ای
	- نوجوان در حفظ کردن صحبت های تئاتر با دشواری روبه روست.	- شاید بهتر باشد از بازی در تئاتر دست بکشی. می دانی بعضی ها در کارهایی خوب نیستند.	- همه مطالب را از حفظ نمی دانی. اما در هر جلسه تمرین بهتر می شوی.

نکات زیر را به خاطر بسپارید

مدّ نظر قرار می‌دهد. همکاری و حرمت نفس را بالا می‌برد، اعتماد به نفس و پذیرش را بیشتر می‌کند. **۸-** به جنبه‌های مثبت خود توجه کنید. خودتان را تنها یک والد در نظر نگیرید. شما یک انسان هستید.

۹- شیوه‌های تشویق نوجوان

- دادن مسؤلیت
- توجه به همکاری نوجوان در منزل
- نظرخواهی از نوجوان
- تشویق کردن نوجوان برای مشارکت در تصمیم‌گیریها
- قبول اشتباهات
- تأکید به جریان و فرایند، به جای توجه به نتیجه
- تبدیل جنبه‌های منفی به جنبه‌های مثبت
- احترام به قضاوت نوجوان
- داشتن انتظارات مثبت
- به دیده متفاوت بر مسایل نگاه کردن.

۱- دلسردی یکی از عوامل مؤثر در ناکامیهاست.

۲- یکی از وظایف عمده پدر و مادر این است که نوجوانشان را تشویق کنند.

۳- تشویق کردن، یعنی توجه داشتن به جنبه‌های مثبت، و بالا بردن عزت نفس.

۴- در هر یک از ویژگیهای فرزندانان به جنبه‌های مثبت آن توجه کنید.

۵- نوجوانتان را تشویق کنید تا هدفهایش را دنبال کند؛ مشروط بر آنکه انی هدفها محترمانه باشند.

۶- روشهای تشویق به قرار زیراند:

- نشان دادن اعتماد
- بالا بردن حرمت نفس
- توجه به تلاش و پیشرفت
- توجه به جنبه‌های مثبت

۷- تحسین پاداش انجام دادن توأم با موفقیت کارهاست. رقابت را افزایش می‌دهد ترس از شکست را هم بالا می‌برد. تشویق، فرایند کار و پیشرفت را

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 بدرفتاری
<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 مسؤلیت 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