

این مورد به خصوص تسلیم نشوید، انتقاد نکنید و دلسوزی بیش از اندازه نشان ندهید. به جای آن در مقام تشویق نوجوانتان حرف بزنید. وقتی پیشرفتی در نوجوانتان مشاهده می‌کنید این پیشرفت را به او متذکر شوید. به توانمندی‌های او اشاره کنید.

به این توجه کنید که مسأله از آن کیست. وقتی مسأله از آن نوجوانها باشد روش تحمل نتایج طبیعی مصداق پیدا می‌کند. مادام که خطری متوجه کسی نباشد، پدر و مادر نباید دخالت کنند. مثلاً اگر نوجوان در طی ایام هفته که باید به مدرسه برود دیر می‌خوابد نتیجه طبیعی کارش این است که روز بعد خسته است.

وقتی پدر و مادر با مشکل روبه‌رو می‌شوند می‌توانند از نتایج منطقی به شکلی استفاده کنند. مثلاً اگر نوجوان شما قولی داده که کاری بکند و آن را انجام نمی‌دهد ببیند که شما برای او چه می‌کنید. احتمالاً لباس‌هایش را می‌شوید، او را با اتومبیل جابه‌جا می‌کنید، اتومبیل‌تان را در اختیار او قرار می‌دهید، اتاقش را نظافت می‌کنید، برایش غذا می‌پزید و کارهایی از این قبیل. در این مواقع به عنوان یک اقدام انضباطی می‌توانید او را از برخی از خدمات خود محروم کنید، می‌توانید به او بگویید مادام که به وعده و تعهد خود عمل نکرده شما خدمات خود را از او دریغ می‌کنید. در کار معامله متقابل باید توجه داشته باشید، کاری که از انجام دادن آن خودداری می‌کنید باید مساوی و هم‌ارز کاری باشد که او از انجام دادن آن خودداری ورزیده است.

امکان انتخاب بدهید. وقتی نتیجه کار نوجوانتان را به او تحمیل می‌کنید تا حد امکان به او امکان انتخاب بدهید. نوجوان با داشتن امکان انتخاب در کار تصمیم‌گیری قوی‌تر می‌شود. مثال:

«آیا لوازمی را که در اتاق نشیمن روی زمین انداخته‌ای برمی‌داری و آنها را سرجایشان می‌گذاری یا من آنها را برمی‌دارم و به انباری می‌برم و اجازه نمی‌دهم آنها را از آن جا خارج کنی.»

«یا از سرعت اتومبیل کم کن یا من پشت فرمان می‌نشینم.»

اگر نوجوان نتایج کارش را انتخاب کرد روی حرف‌تان بایستید. این گونه

ممکن است نوجوان شما در مراحل بعدی تغییر رأی بدهد. مثلاً اگر در حالی که در حال تماشای تلویزیون هستید نوجوانتان با سر و صدا و شوخی‌هایش مشکلی برای شما ایجاد کرد، می‌توانید به او بگویید که آرام بگیرد و در غیر این صورت از اتاق بیرون برود. ممکن است نوجوان دقیقی به سخن شما توجه کند و از شدت سروصدایش بکاهد، اما بعد دوباره بازی‌اش را شروع کند. حالا زمان آن است که روی حرف خود بایستید. می‌توانید به او بگویید «از قرار معلوم بیرون رفتن از اتاق را انتخاب کرده‌ای. هر وقت احساس کردی که می‌خواهی آرام‌گیری به اتاق برگرد».

کلمات خود را به دقت انتخاب کنید. از به کار بردن کلمات باید دار خودداری کنید. مراقب باشید که کلمات شما نباید نوجوانتان را تحقیر کند. به نوجوانتان امکان انتخاب بدهید.

بلافاصله بعد از اصلاح پدر رفتاری به رفتار مثبت نوجوان توجه کنید. به جنبه‌های مثبت کار نوجوانتان توجه کنید. این گونه بهتر می‌توانید رفتار را از رفتارکننده تفکیک کنید. اگر نوجوان شما بدون اجازه اتومبیل‌خانه را برداشته و شما تاوان منطقی آن را به او تحمیل می‌کنید، متوجه رفتارهای خوشایند او هم بشوید: توجه به خواهر و برادر کوچک‌تر، کمک به انجام کارهای منزل. درس خواندن به اندازه کافی، یا موفقیت‌های ورزشی.

در صورت امکان درباره نتایج و عواقب کار نوجوانتان با او مذاکره کنید. اگر با نوجوانان قبلاً درباره تاوان کارشان مذاکره کنید به راحتی بیشتری به خواسته‌های شما تن داده، بهتر بر سر قول و قرارشان می‌ایستند. می‌توانید از نوجوانتان پرسید: «به نظر تو تاوان کاری که کرده‌ای چه می‌تواند باشد.» اگر جواب داد که نمی‌داند از او پرسید «اگر جای من بودی و نوجوان تو چنین کاری می‌کرد، تو چه می‌کردی؟» اگر نوجوان شما در هر حال حاضر به این مذاکره نشد، خود شما درباره تاوانی که باید بپردازید تصمیم بگیرید.

سؤالات

۱- نویسندگان کتاب، نظم و انضباط را چه گونه تعریف کرده‌اند؟

- ۲- چرا مهم است که نوجوان‌ها را در تصمیم‌گیری درباره موضوعاتی که به خود آنها مربوط است دخالت دهیم؟ چه انتخاب‌هایی می‌توانید به نوجوان‌تان بدهید تا آنها را مستقل‌تر کند؟
- ۳- چرا پاداش دادن اغلب بی‌فایده است؟ وقتی پدر و مادر به پاداش‌ها تأکید می‌کنند نوجوان‌ها چه می‌آموزند؟
- ۴- چرا مجازات کردن اغلب بی‌فایده است؟ نوجوان‌ها از مجازات چه می‌آموزند؟
- ۵- عواقب طبیعی کدام‌اند؟ چند مثال بزنید. عواقب طبیعی با مجازات چه تفاوت‌هایی دارند؟
- ۶- عواقب منطقی کدام‌اند؟ چند مثال بزنید. عواقب منطقی چه تفاوت‌هایی با مجازات دارند؟
- ۷- چه گونه ممکن است عواقب طبیعی و منطقی به مجازات تبدیل شوند؟
- ۸- چرا تعیین این که مشکل از آن کیست تا این اندازه مهم است؟ چرا توجه به هدف نوجوان از بد رفتاری، اهمیت دارد؟ چرا توجه به جنبه‌های مثبت رفتارهای نوجوان مهم است؟
- ۹- چه گونه می‌توانید درباره مذاکره درباره عواقب و نتایج کار نوجوان با او تصمیم بگیرید؟
- ۱۰- نظر شما درباره برخی از نتایج و عواقب پیشنهاد شده در کتاب چیست؟

تمرین هفته

یکی از مشکلات خود با نوجوان‌تان را در ذهن تصور کنید و درباره اعمال تاوان و نتایج رفتار او تصمیم بگیرید. موقعیتی را انتخاب کنید که فکر می‌کنید می‌توانید موفق باشید. با نوجوان‌تان درباره عواقب منطقی کارش مذاکره کنید.

تمرین رشد شخصی

اجتناب از مسایل انضباطی با دادن امکان انتخاب

در شروع فصل به انتخاب‌هایی اشاره کردیم که می‌توانید به نوجوان‌تان بدهید. شما به نوجوان‌تان چه انتخاب‌هایی می‌دهید تا از بروز اختلاف میان شما و او بکاهد؟ هر انتخابی را که به نظر‌تان امکان‌پذیر می‌رسد یادداشت کنید.

وقتی پدر و مادر به نوجوان‌شان حق انتخاب نمی‌دهند در واقع به او می‌گویند که توان تصمیم‌گیری ندارد. اما در بسیاری از موارد نوجوان‌ها از علم و اطلاع فراوان برخوردارند و می‌توانند تصمیم بگیرند. در بسیاری از زمینه‌ها نیز علم و اطلاع نوجوان‌ها از علم و اطلاع پدر و مادرشان بیشتر است. به نظر شما نوجوان‌تان در چه زمینه‌ای بیش از شما معلومات دارد؟

این هفته از کجا شروع می‌کنید؟ به انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌هایی که فهرست کردید توجه کنید. حالا به یک یا دو انتخاب خاص که می‌توانید به فرزندتان بدهید فکر کنید. وقتی نوجوان شما با این مسؤلیت کنار می‌آید، می‌توانید به سراغ زمینه‌های بعدی بروید.

تفاوت‌های اصلی میان

مجازات و تاوان‌های منطقی مجازات

ویژگی‌ها	مفهوم پیام	نتایج احتمالی
۱- تأکید به قدرت شخصی	هر کاری را که من می‌گویم انجام بده. رئیس من هستم.	سرکشی، تلافی، انتقام، فقدان انضباط شخصی
۲- برخورد مستبدانه اغلب بی‌ارتباط با عمل	به تو نشان می‌دهم. مزدت را کف دستت می‌گذارم.	رنجش، تلافی، انتقام، هراس، سردرگمی، سرکشی
۳- قضاوت اخلاقی یکی دانستن رفتار با صاحب رفتار	این باید به تو درس بدهد. تو آدم خوبی نیستی.	احساس رنجش، دلخوری، احساس گناه، میل به تلافی و انتقام
۴- ارتباط با رفتار گذشته	این مزد کاری است که کردی فراموش نمی‌کنم. تو هرگز درس نمی‌گیری.	احساس ناتوانی در گرفتن تصمیمات درست، احساس مورد پذیرش قرار نگرفتن از سوی پدر و مادر
۵- تهدید احترام، تحقیر کردن	بہتر است تکان بخوری، پر من از این رفتارها نمی‌کند	میل به تلافی و اقدام مقابل به مثل. ترس، سرکشی، احساس گناه
۶- انتظار اطاعت	ترجیح تو مهم نیست. نمی‌توان به تو اعتماد کرد که تصمیم درست بگیری	فرمان‌برداری، میل به تلافی، از میان رفتن اعتماد و اطمینان و برابری

تاوان منطقی

نتایج احتمالی	مفهوم پیام	ویژگی‌ها
نظم و انضباط شخصی، همکاری، احترام به خود و به دیگران	به تو اطمینان می‌کنم تا به خودت و به حقوق دیگران احترام بگذاری	۱- توجه به نظم اجتماعی رعایت احترام متقابل و حق و حقوق
درس گرفتن از تجربه	به تو اطمینان می‌کنم تا انتخاب‌های واقع‌بینانه بکنی	۲- رابطه مستقیم با بد رفتاری منطقی بودن
توجه به بد رفتاری به جای بد بودن خود	تو انسان ارزش‌مندی هستی	۳- قضاوت کردن اخلاقی تفاوت گذاشتن میان رفتار و رفتارکننده
توجه به جهت حرکت خود، ارزیابی خوب‌بستن	می‌توانی انتخاب بکنی و مراقب خودت باشی	۴- توجه به حال و آینده
احساس امنیت خاطر درباره احترام، عشق و حمایت پدر و مادر	رفتارت را دوست ندارم اما خودت را دوست دارم	۵- رفتار دوستانه بعد از آن که پدر و مادر و نوجوان به آرامش می‌رسند.
تصمیم‌گیری مسئولانه	تو توانایی تصمیم‌گیری داری	۶- دادن حق انتخاب

نکات زیر را به خاطر بسپارید

● توجه بیش از اندازه به سخن دیگران

● صحبت بیش از اندازه

● بی توجهی به زمان مناسب

● مخابره کردن خصومت

● داشتن انگیزه‌های پنهان

● در نقش کارآگاه ظاهر شدن

● انتقاد به شخص به جای انتقاد به عمل

۸- به هنگام تحمیل نتایج

رفتار نامناسب نکات زیر را در نظر بگیرید:

● هدف بد رفتاری نوجوان را مشخص کنید.

● مشخص کنید که مسأله از آن کیست.

● امکان انتخاب بدهید.

● روی حرف‌تان بایستید.

● کلمات خود را به دقت انتخاب کنید.

● به رفتارهای مثبت توجه داشته باشید.

● در صورت امکان درباره نتایج و تاوان کار نوجوان با او مذاکره کنید.

۹- هرگز انتخابی را پیشنهاد

نکنید که نوجوانان و یا خودتان

نتوانید به آن عمل کنید.

۱- نظم و انضباط یک فرایند یادگیری است که ممانعت و اصلاح مسایل را دربرمی‌گیرد.

۲- با دادن حق انتخاب به نوجوانان بسیاری از مسایل انضباطی از میان برداشته می‌شوند.

۳- پاداش و مجازات در روابط مبتنی بر مساوات بی‌تناسبند. پاداش و مجازات به برتری پدر و مادر تأکید دارد و در نوجوانان تولید سرکشی و مقاومت می‌کند.

۴- نتایج طبیعی و تاوان‌های منطقی جای پاداش و مجازات را می‌گیرند. مسئولیت رفتار نوجوان را به روش خود او می‌گذارند، نظم و انضباط شخصی را افزایش می‌دهند.

۵- نتیجه طبیعی مبین مخدوش کردن نظم طبیعی است، تاوان منطقی مبین مخدوش کردن نظم اجتماعی است.

۶- تاوان‌های منطقی در صورتی مؤثر واقع می‌شوند که به نظر نوجوان منطقی باشند. به نوجوان امکان انتخاب بدهند و به لحنی دوستانه بیان شوند.

۷- در موارد زیر پدر و مادر به بروز نتایج بد کمک می‌کنند.

● ناپایدار بودن

● تأسف خوردن، دلسوزی کردن

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 می دهیم:

www.KetabFarsi.com

فصل ۸

نظم و انضباط: انتخاب روش مناسب

تا این جا به چهار روش برای بهبود روابط میان والدین و نوجوانان‌ها اشاره کرده‌ایم: گوش دادن مؤثر (توأم با اندیشه)، پیام‌های - من، بررسی راه‌حل‌های مختلف و نتایج طبیعی و منطقی. به هنگام گوش دادن، حرف زدن، مذاکره کردن، یا تحمیل نتایج منطقی و طبیعی تشویق را فراموش نکنید. تشویق می‌تواند جلوی بسیاری از مشکلات در ارتباط با نظم و انضباط را بگیرد. جدا کردن رفتار و رفتارکننده و رعایت لحن محکم و در ضمن دوستانه از جمله مهارت‌های تشویق‌کننده‌اند که به نوجوان می‌گویند با آن که رفتارشان قابل قبول نیست، خود آنها اشکالی ندارند. بدون تشویق هر روشی که انتخاب کنید محکوم به شکست می‌شود. زیرا نوجوان به این نتیجه می‌رسد که در نزد شما از ارج و قربی برخوردار نیست.

اگر به جنبه‌های مختلف نظم و انضباط توجه کنید می‌بینید که چهار توصیه پیشنهادی ما رفتار مسئولانه نوجوان را به دنبال می‌آورند. وقتی به نوجوانان مان گوش می‌دهیم، به او این احساس را می‌دهیم که مشککش را درک می‌کنیم. پیام‌های - من نه تنها احساس ما را بیان می‌کند بلکه نشان می‌دهند به نوجوانان مان و احساسات او احترام می‌گذاریم. می‌توانیم از روش بررسی

راه‌حل‌های مختلف برای از میان برداشتن بسیاری از مشکلات حاکم بر روابط پدر و مادر و نوجوان استفاده کنیم.

چه گونه روش مناسبی انتخاب کنیم

هدف بدرفتاری را مشخص کنید. وقتی درباره انتخاب روش تصمیم می‌گیرید، قبل از هر کار هدف نوجوان از بدرفتاری را مشخص سازید. اگر نوجوان با ایجاد مسأله قصد جلب توجه شما را دارد. ادامه استفاده از گوش دادن توأم با اندیشه و طرح راه‌حل‌های مختلف صرفاً به ادامه بدرفتاری نوجوان کمک می‌کند. وقتی می‌دانید که نوجوان شما قصد حل مسأله را ندارد، با ارائه راه‌حل‌های مختلف صرفاً به بدرفتاری او دامن می‌زنید. هرگاه خود را درگیر مسأله نوجوان‌تان می‌کنید با او وارد جنگ بر سر قدرت می‌شوید. جنگ بر سر قدرت و گوش دادن توأم با اندیشه با هم سازگار نیستند. وقتی نوجوان‌تان در قبال شما رفتار خصمانه دارد، بهترین کار این است که از بحث و مشاجره با او خودداری کنید. به او بگویید وقتی آرامش برقرار شد در این باره بحث می‌کنید.

اگر دختر یا پسر نوجوان شما ناتوانی و نابسندگی خود را به نمایش می‌گذارد، مهارت‌گوش دادن توأم با اندیشه می‌تواند بسیار مفید باشد. این گونه، فرصتی فراهم می‌آید که هر دو به دنبال راه‌چاره‌های مختلف بگردید. می‌توانید از او پرسید «از کجا دانستی که نمی‌توانی این کار را بکنی؟» «آیا ممکن است به این دلیل که کمال‌طلبی می‌کنی نتوانی از عهده انجام این کار برآیی؟»

استفاده از پیام‌های - من در برخورد با توجه‌طلبی، قدرت‌طلبی و انتقام و تلاقی می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود. وقتی نوجوان شما مترصد تلافی یا انتقام است، از پیام‌های - من تنها در زمانی استفاده کنید که شما و نوجوان‌تان در تضاد با هم نیستند. استفاده از پیام‌های - من در جریان بحث و مشاجره اغلب به شکل موجود دامن می‌زند.

توجه داشته باشید که از پیام‌های - من استفاده بیش از اندازه نکنید. استفاده بیش از اندازه از پیام‌های - من می‌تواند موجبات دل‌سردی نوجوان‌ها را فراهم سازد. وقتی پیام‌های - من اثربخشی خود را از دست می‌دهند

می‌توانید از نتایج طبیعی یا منطقی استفاده کنید. مشخص کنید که مسأله از آن کیست. اثربخشی روشی که انتخاب می‌کنید بستگی به مسأله موجود دارد. اگر مسأله از آن نوجوان شماست، می‌توانید گوش دادن را انتخاب کنید یا به دنبال راه‌چاره‌ها بگردید و یا اجازه دهید که نتایج منطقی یا طبیعی تجربه شوند. وقتی مسأله از آن شماست، دنبال راه‌چاره بگردید. پیام‌های - من و نتایج منطقی نیز وقتی مؤثر هستند که والدین مسأله دارند.

با توجه به شرایط موجود تصمیم بگیرید. وقتی نوجوان شما مسأله‌ای را با شما در میان می‌گذارد می‌توانید از گوش دادن توأم با اندیشه استفاده کنید. اگر احساس می‌کنید نوجوان شما مترصد توجه‌طلبی است می‌توانید از بحث کردن با او خودداری نمایید. و اگر پیام‌های - من در گذشته مؤثر واقع نشده‌اند، می‌توانید از این روش استفاده نکنید و به جای آن مستقیماً از تاوان‌های منطقی استفاده نمایید.

انتخاب روش برای برخورد با بدرفتاری‌های نوجوان

مشاجره - نوجوان‌ها اغلب باورها و نگرش‌های پدر و مادر خود را به مبارزه می‌طلبند. این چالش‌ها و این مبارزه‌طلبی‌ها لزوماً نباید تولید اصطکاک بکنند، اما در مواقعی این اتفاق می‌افتد. وقتی نوجوان می‌خواهد درباره ارزش‌ها، با پدر و مادرش بحث کند، مسأله از آن نوجوان است. بحث، و مشاجره به ندرت باورها و نظرات اشخاص را تغییر می‌دهد. به جای آن شخص را متقاعد می‌کند که برداشت اولیه او کاملاً درست بوده است.

چه گونه می‌توانید بحثی را که به مشاجره و یا بی‌احترامی ختم می‌شود اداره کنید؟ از گوش دادن توأم با اندیشه و پیام‌های - من استفاده کنید. مثلاً می‌توانید بگویید «از قرار معلوم به نظر تو کشیدن سیگار مضر نیست. اما من می‌گویم که خطرناک است. البته هر کدام از ما می‌توانیم نظرات خود را داشته باشیم. در این زمینه بهترین کاری که می‌توانیم بکنیم این است که با نظر یکدیگر مخالفت کنیم».

اگر نوجوان بخواهد درباره تاوان‌های منطقی که برای او در نظر گرفته‌اید

بحث کند، روی حرف خود بایستید و با این حال رفتاری دوستانه داشته باشید. فرض کنیم که به اتفاق افراد خانواده به رستوران رفته‌اید و نوجوان شما به اصرار می‌خواهد گران‌ترین غذای موجود را انتخاب کند. شما احساس می‌کنید که قیمت آن غذای به خصوص با درآمد شما سازگار نیست. به نوجوان‌تان می‌گویید غذای خود را از میان غذاهای ارزان تا متوسط انتخاب کند. نوجوان‌تان در مقام مخالفت می‌گوید ابدأ سر در نمی‌آورد که شما چه‌گونه نمی‌توانید یک بار پول غذای مورد نظر او را بپردازید. می‌توانید به او بگویید که اگر بخشی از بهای آن غذا را بپردازد شما می‌توانید بقیه آن را بپردازید. اگر فرزندتان مقاومت کرد و همچنان بر سر حرف خود ایستاد، می‌توانید به او بگویید «متأسفم، این غذا را نمی‌توانی انتخاب کنی».

انتخاب لباس و آرایش مو - اغلب نوجوان‌ها خواهان لباس و طرز آرایش مو به شکلی هستند که مورد پسند دوستان آنها قرار بگیرد. اگر شما هم به گذشته‌ها فکر کنید می‌بینید که چنین خواسته‌ای داشته‌اید. از این‌رو معلوم نیست که چرا بسیاری از والدین با این خواسته نوجوانان خود مخالف‌اند. این مشکل نوجوان‌ها نیست این مشکل والدین است. البته نمی‌گوییم که پدر و مادر باید از طرز لباس پوشیدن نوجوان‌شان خوششان بیاید، به جای آن توصیه می‌کنیم که حتی المقدور خودشان را درگیر این موضوع نکنند.

تمیزی و نظافت - بعضی از نوجوان‌ها دوست ندارند لباسهایشان را زود به زود عوض کنند، یا به طور مرتب به حمام بروند و یا دندان‌هایشان را مسواک بزنند. چرا؟ ممکن است نوجوان‌ها با این رفتار خود خواهان توجه‌طلبی باشند ممکن است بخواهند ثابت کنند که پدر و مادرشان نمی‌توانند آنها را به انجام کاری مجبور کنند. ممکن است بخواهند به دلیلی با پدر و مادرشان مقابله به مثل کنند. این مشکل از آن نوجوان‌هاست. مشکل تنها زمانی از آن پدر و مادر می‌شود که لباس‌ها یا تن نوجوان‌شان بو بدهد و دیگران را ناراحت کند.

می‌توانید به عنوان یک اقدام مقتضی از نوجوان‌تان بخواهید که از شما فاصله بگیرد. می‌توانید به او بگویید «متأسفم اما بوی تن تو مرا ناراحت می‌کند. لطفاً اگر نمی‌خواهی حمام کنی به اتاق خودت برو». و یا «اگر می‌خواهی روی این

کاناپه بنشیننی ابتدا باید شلوار جین گلی ات را عوض کنی».

توهین، بدزبانی و بی ادبی - ممکن است نوجوان از روی خشم بخواهد پدر و مادرش را با حرف های زشت و بی ادبانه ناراحت کند. اغلب نوجوان هایی که با پدر و مادر خود بدزبانی می کنند، قصد توجه طلبی، قدرت طلبی یا انتقام و تلافی دارند. مثلاً ممکن است دختر نوجوان تان به شما حرف های زشت و بی ادبانه بزند، به این دلیل که می خواهد در تقبیح او حرف بزنید. حتی ممکن است بخواهد او را مجازات کنید. اما توجه داشته باشید اوست که مشکل دارد اگر مطابق میل و خواسته او واکنش نشان دهید، به هدف بد رفتاری او کمک کرده اید.

اگر فکر می کنید هدف او توجه طلبی است به صحبتش اعتنا نکنید و یا در صورت لزوم از گوش دادن توأم با اندیشه استفاده کنید و یا در صورت لزوم راه چاره هایی برای رفع مشکل او فراهم آورید.

فراموش کردن - مانند همه رفتارها فراموش کردن نیز هدفی را جستجو می کند. فراموش کردن اغلب بهانه ای است تا مسؤولیتی انجام نشود. گاه نوجوان ها با فراموش کردن جلب توجه می کنند. نوجوان ها هم چنین ممکن است برای شکست دادن پدر و مادرشان فراموش کار شوند. «فراموش کردم» اغلب عبارتی برای فرار از معرکه است. در مواقعی نیز این بهانه پذیرفته می شود. اما در مواقعی همین عبارت تولید مشاجره می کند «فراموش کردی». این قدر بی ربط حرف نزن». فراموش کردن می تواند به دلیل تلافی و انتقام باشد. در ضمن نوجوان هایی که دچار باور ناتوانی و نابسندگی هستند از فراموش کردن برای انجام ندادن کاری استفاده می کنند که فکر می کنند توانایی آن را ندارند.

در این جا هم از خود پرسید مسأله از آن کیست؟ اگر فراموش کردن نوجوان به حق و حقوق شما خدشه ای وارد نمی کند، در این صورت مسأله از آن نوجوان شماست و او باید عواقب و تاوان فراموش کاری خود را بپردازد. اما بسیاری از والدین با خاطر نشان های پشت سر هم می خواهند از فراموش کاری نوجوان شان جلوگیری کنند و در این صورت کاملاً بدیهی است که نوجوان ها مطلبی را در یاد خود حفظ نمی کنند.

وقتی فراموش کردن نوجوان‌ها برای شما تولید مسأله می‌کند، در این صورت فراموش‌کاری مسأله شماست. فرض کنیم نوجوان شما می‌پذیرد که یکی از کارهای منزل را انجام دهد. اما مرتب فراموش می‌کند. از این رفتار او چه استنباطی می‌کنید؟ مسلماً او قصد ندارد که این کار را انجام دهد. اگر موضوع را پیوسته با او در میان بگذارید، به او توجه بیش از اندازه کرده‌اید. ممکن است بحث و منازعه‌ای مطرح گردد. یکی از کارهایی که می‌توانید بکنید استفاده از پیام‌های - من است: «وقتی جلو گاراژ را پارو نمی‌کنید من به در دسر می‌افتم. برای این که نمی‌توانم اتومبیل را از گاراژ بیرون بیاورم». روش دیگر استفاده از تاوان‌های منطقی است. شاید هم لازم باشد تا با پسر نوجوان‌تان صحبت کنید و در صورت لزوم به توافق جدیدی برسید.

مشاجره فرزندان - وقتی خواهران و برادران با هم مشاجره و منازعه می‌کنند پدر و مادر اغلب در مقام داور وارد بحث می‌شوند و در مواقعی نیز جانب یکی از آنها را می‌گیرند. اگر پسری با برادر یا خواهر خود که فکر می‌کند مورد حمایت پدر و مادرش قرار دارد مرافعه می‌کند، ممکن است در اصل خواسته باشد از پدر و مادر خود انتقام بگیرد. بعضی از والدین معتقدند که منطقی‌ترین کاری که می‌توانید بکنید این است که همه فرزندان درگیر مرافعه را مجازات کنید. اما بچه‌ها موضوع را به گونه دیگری می‌بینند. وقتی پدر و مادر اقدام به مجازات همه بچه‌ها می‌کنند، دست‌کم یکی از آنها احساس می‌کند که در حق او بی‌انصافی شده است و بنابراین در صدد انتقام برمی‌آید. هدف‌های بد رفتاری هر چه باشد، پدر و مادر با مداخله در بحران و با داوری خود آن را تشدید می‌کنند.

آیا در منازعه میان فرزندان مسأله و مشکل از آن والدین است؟ البته که این طور نیست. بنابراین وقتی فرزندان شما با هم نزاع می‌کنند وظیفه شما چیست؟ اول به این فکر کنید که اگر شما مداخله کنید آنها چه یاد می‌گیرند. وقتی شما مداخله می‌کنید فرصت حل و فصل مشکل را از آنها می‌گیرید. این‌گونه نوجوان‌های شما می‌آموزند که برای حل منازعاتشان به شخص سومی متکی شوند.

سعی کنید تا حد امکان خود را درگیر منازعه بچه‌ها نکنید. وقتی این اتفاق می‌افتد خود را از معرکه بیرون بکشید. به دست شویی یا اتاق خواب بروید، یا

منزل را ترک کنید و کمی قدم بزنید. آن قدر از آنها فاصله بگیرید تا منازعه فروکش کند. اگر یکی از نوجوانانها، شمارا به دخالت فراخواند به او بگویید «مشکل مربوط به شما دو نفر است، هر طور که صلاح می دانید آن را حل و فصل کنید». بسیاری از والدین مسأله را مربوط به خود تلقی می کنند و فکر می کنند اگر مرافعه ادامه پیدا کند ممکن است یکی از فرزندان شان آسیب ببیند. اگر احساس کردید که سلامتی یکی از فرزندان تان به طور جدی به مخاطره افتاده است، طبیعی است که وارد میدان شوید. اما اغلب منازعات میان بچه ها از این دست نیست و آسیبی را متوجه کسی نمی کند. بعضی از والدین هم معتقدند که در منازعه میان دو فرزندشان یکی از آنها بی گناه است. در این مورد باید گفت کسی که صد درصد بی گناه باشد وجود خارجی ندارد. وقتی خودتان را از معرکه بیرون می کشید برای لحظاتی نزاع شدت می گیرد، اما بعد از آن فروکش می کند.

وقتی بچه های بزرگ تر و بچه های کوچک تر مرافعه می کنند - اگر میان فرزندان در حال مرافعه شما تفاوت سنی زیاد باشد، فرزند کوچک تر ممکن است آسیب ببیند. در این زمان لازم است که مداخله کنید. اما به این موضوع هم توجه کنید که بچه های کوچک تر ممکن است از این موقعیت به سود خود استفاده کنند. اصولاً بهتر است در این مواقع با صدای بلند طرفین را به توقف مشاجره دعوت کنید و بعد فرزند کوچک تر را از اتاق بیرون ببرید. **پسرها، رو در روی دخترها -** وقتی پسرها با هم نزاع می کنند، بعضی از والدین به این گفته قدیمی استناد می کنند که «پسر، پسر است. کاری نمی توان کرد». اما اغلب این والدین معتقدند که پسرها نباید دخترها را کتک بزنند. به نظر ما این یک معیار دوگانه است. فکرش را بکنید که این طرز فکر چه امتیازی به دخترها می دهد. با این سیاست دختر می تواند هر اقدامی علیه برادرش بکند، اما او نمی تواند متقابلاً از خود دفاع کند. هر کدام از بچه ها، از دخترها تا پسرها وقتی تن به منازعه می دهند باید پای نتایج آن بنشینند.

وقتی مداخله ضرورت پیدا می کند - دور نگه داشتن خود از مرافعه فرزندان، سیاست ایده آلی است، اما اگر قرار باشد مرافعه آنها به اموال خانه خسارت بزند، بهتر این است که به جای ترک محل مشاجره، فرزندان خود را

به نقطه دیگری از منزل ببرید. می‌توانید به آنها بگویید به حیاط بروند و آنجا مرافعه کنند.

موضوع انتقاد - نوجوان‌ها، مانند بسیاری از بالغین، گاه نسبت به انتقاد حساسیت فراوان نشان می‌دهند. البته کیست که از انتقاد خوشش بیاید؟ وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیریم اغلب می‌خواهیم با اقدامی از موقعیت خود دفاع کنیم. پدر و مادر اغلب از روی خشم و ناراحتی از نوجوانان‌شان انتقاد می‌کنند. اما انتقاد هدف توجه‌طلبی، قدرت‌طلبی یا انتقام‌جویی نوجوان را تشدید می‌کند. نوجوان توجه‌طلب ترجیح می‌دهد به جای این که پدر و مادرش سکوت کنند، در مقام انتقاد از آنها حرفی بزنند. به همین شکل نوجوانان انتقام‌جو، انتقاد پدر و مادر را دستاویزی می‌دانند که بر شدت تلافی و انتقام‌جویی خود پردازند.

به هر تقدیر درست‌تر این است که پدر و مادر هرچه می‌توانند در مقام تشویق و ترغیب نوجوان خود حرف بزنند و انتقاد را به حداقل برسانند. وقتی مشکلات میان شما و نوجوان‌تان از حدی فراتر می‌رود، از خود پرسید آیا بیش از اندازه به مشکلات و اشکالات توجه می‌کنید؟ آیا نسبت به جنبه‌های مثبت بی‌توجه‌اید؟ تا زمانی که مشکل جدی بروز نکرده است از انتقاد و مداخله خودداری کنید.

سیگار کشیدن - اشخاص به دلایل مختلف سیگار می‌کشند. بعضی معتقدند کشیدن سیگار در آنها تولید رضایت و آرامش می‌کند. بعضی نیز می‌خواهند از خود تصویری در ذهن دیگران ایجاد کنند. بسیاری از نوجوان‌ها تصور می‌کنند که با کشیدن سیگار محبوب دوستان هم‌سال خود قرار می‌گیرند. ممکن است در نظر آنها کشیدن سیگار نشانه یک رفتار بالغانه باشد. بعضی نیز برای سرکشی در برابر پدر و مادرشان سیگار می‌کشند. و بالاخره به نوجوان‌هایی برمی‌خوریم که کشیدن سیگار را هیجان‌بخش و جالب ارزیابی می‌کنند. روی هم رفته می‌توان گفت اغلب نوجوان‌ها تحت تأثیر مجموعه‌ای از این باورها سیگار می‌کشند.

در زمینه‌هایی نفوذ پدر و مادر روی نوجوان محدود است که یکی از آنها، کشیدن سیگار از سوی نوجوان‌هاست. نوجوان‌هایی که سیگار می‌کشند،

مشکل شان از آن خود آنهاست. با آن که ممکن است مشکلاتی در زمینه سلامتی در مراحل بعدی زندگی ایجاد شود، کشیدن سیگار ضرر و زیان فوری ایجاد نمی‌کند. البته کاملاً طبیعی است که پدر و مادر نگران کشیدن سیگار از ناحیه فرزندان شان باشند. بعضی از آنها ممکن است اتاق فرزندان شان را بگردند و یا بخواهند از بوی تنفس نوجوان شان از سیگار کشیدن او مطلع شوند.

وقتی نوجوان تان سیگار می‌کشد، نگرانی خود را از این که ممکن است سلامتی اش را به مخاطره بیندازد با او در میان بگذارید. اگر نگران آن هستید که کشیدن سیگار از سوی نوجوان سلامتی سایر افراد خانواده را به مخاطره بیندازد، می‌توانید از او بخواهید در اتاقی که دیگران در آن حضور دارند از کشیدن سیگار خودداری کند. اما اگر خود شما هم سیگار می‌کشید، بدانید که الگوی مناسبی برای فرزندان خود هستید.

شکایت دیگران از نوجوان شما

اغلب والدین می‌پرسند «وقتی سایر بزرگترها از نوجوان من شکایت می‌کنند چه باید بکنیم؟» همه ما در مورد یا مواردی با این مشکل روبه‌رو شده‌ایم. در واقع این فرصتی عالی است تا مهارت‌های ارتباطی جدیدمان را مورد استفاده قرار بدهیم.

وقتی نوجوان شما با بالغ دیگری مسأله پیدا می‌کند، مسأله از آن نوجوان است. اگر در روابط نوجوان تان مداخله کنید، او چه‌گونه می‌تواند راه کنار آمدن و یا برخورد با دیگران را بیاموزد؟ البته استثنائاتی بر این قاعده وجود دارد. مثلاً اگر اختلاف، سلامتی نوجوان شما یا سلامتی طرف مقابل او را به مخاطره بیندازد مداخله شما ضرورت پیدا می‌کند.

فرض کنیم تصمیم گرفته‌اید در کارهای مدرسه دختر نوجوان تان مداخله نکنید. در این زمان آموزگار یا مشاور مدرسه با شما تماس می‌گیرد و از پایین آمدن نمرات دخترتان حرف می‌زند. چه می‌توانید بکنید؟ قبل از هر کار به سخن کسی که با شما حرف می‌زند به دقت گوش بدهید. به او بگویید «می‌دانم وقتی می‌بینید دانش‌آموزی مطابق توانایی هایش ظاهر نمی‌شود

ناراحت می شوید». این گونه به او می گویند که متوجه منظورش شده اید. احترام متقابلی نیز میان شما دو نفر ایجاد می شود. اگر شخص تماس گیرنده خواست شما در کار درس خواندن دخترتان مداخله کنید، باور و برداشت خود از موضوع را با او در میان بگذارید: «متوجه هستم که شما دوست دارید من در کار درس و مشق دخترم دخالت کنم، اما من معتقدم اگر دخالت کنم، ممکن است مقاومت دخترم بیشتر شود و شرایط از آنچه هست خراب تر گردد. به نظر من بهتر است که دخترم مسؤلیت درس خواندنش را متقبل شود و عواقبش را هم تحمل کند». اعتماد و اطمینان خود به مسئولان مدرسه را مخابره کنید. اگر کسی که با شما تماس گرفته روی حرفش ایستاد جدی تر حرف بزنید «متأسفم، حاضر نیستم در امور درسی دخترم دخالت کنم هر اقدامی را که لازم می دانید بکنید».

ممکن است احساس کنید کسی که تماس گرفته حاضر به شنیدن پیشنهادهای شماست. در این صورت اگر پیشنهادی دارید آن را با او در میان بگذارید. «به این نتیجه رسیده ام که اگر با او ————— مؤثر واقع می شود». توجه داشته باشید که مقامات مدرسه از روی ناراحتی با شما تماس می گیرند و انتظار دارند که آنها را درک کنید و در مقام حمایت از آنها حرف بزنید. اما اگر فکر می کنید این مسأله ای است که فرزند شما باید آن را حل کند بی جهت مداخله نکنید.

به احتمال زیاد پدر و مادر خود شما هم از طرز برخورد شما با نوجوانتان در مواردی شاکی هستند. ممکن است بگویند «ما تو را این گونه تربیت نکردیم». این اشخاص متوجه نیستند که شرایط خانواده ها در روزگار فعلی متفاوت از این شرایط در گذشته است. به آنها توضیح دهید که چرا شما متفاوت از آنها برخورد می کنید. به آنها بگویید رفتار متفاوت شما به معنای رد روش های تربیتی آنها نیست، اما روی باور خود بایستید.

سؤالات

۱- چه گونه شناسایی هدف بد رفتاری و تعیین این که مسأله از آن چه کسی است می تواند به پدر و مادر کمک کند تا بهترین و مؤثرترین روش های

تربیتی را انتخاب کنند؟

۲- چرا استفاده از تشویق در هر روش تربیتی ضروری است؟ در زمینه مسایل تربیتی از سیاست تشویق چه گونه استفاده می کنید؟ مثال بزنید.

۳- گوش دادن توأم با اندیشه در مورد چه هدف هایی مؤثر و مناسب است؟ در چه مواردی مناسب نیست؟ با ذکر چند مثال توضیح دهید که از این روش چه گونه و در چه مواقعی استفاده می کنید.

۴- در چه مواردی پیام های - من مؤثر واقع می شوند؟ در چه مواردی مؤثر نیستند؟ با ذکر چند مثال توضیح دهید که در چه مواردی از آن به طور مؤثر استفاده کرده اید.

۵- در چه مواردی ضرورت دارد از ترکیبی از روش ها استفاده کنید؟

۶- نویسندگان کتاب در زمینه برخورد پدر و مادر با مشاجرات چه نظری دارند؟ در زمینه های لباس پوشیدن، آرایش مو و وضع ظاهر چه نظری دارند؟ دلایل آنها در این مورد کدام است؟

۷- چه گونه پدر و مادر می توانند با توهین و بدزبانی نوجوان شان برخورد کنند؟
۸- وقتی فرزند نوجوان شما کاری را که قرار بوده انجام دهد، انجام نمی دهد شما چه می توانید بکنید؟

۹- وقتی فرزندان خانواده با هم نزاع و مراغه می کنند، پدر و مادر آنها چه گونه موضعی باید اتخاذ کنند؟

۱۰- پدر و مادر چه گونه می توانند به طرز تشویق آمیز از فرزندان شان انتقاد کنند؟

۱۱- وقتی نوجوان ها سیگار می کشند، مسأله از آن کیست؟ توصیه نویسندگان کتاب به پدران و مادرانی که فرزندان شان سیگار می کشند چیست؟

۱۲- پیشنهاد نویسندگان کتاب به پدرها و مادرها در زمینه بروز اختلاف میان نوجوان های آنها و سایر بزرگ ترها کدام است؟

تمرین هفته

در برخورد با یکی از مشکلات فرزندتان راهی را انتخاب و روی آن تمرین کنید. فراموش نکنید که تشویق در هر روش که انتخاب می کنید نقش اساسی ایفا می کند.

تمرین رشد شخصی

ارزیابی اثربخشی روش‌های مختلف تربیتی

به سؤالات زیر در برخورد با روش‌های چهارگانه تربیت دمکراتیک پاسخ دهید: گوش دادن توأم با اندیشه، پیام‌های - من، بررسی راه‌چاره‌ها و نتایج منطقی و طبیعی.

- ۱- در چه مورد به خصوصی از این روش استفاده کردید؟
- ۲- با ذکر مثال توضیح دهید که از روش به خصوص، چه گونه استفاده کردید؟ مسأله از آن چه کسی بود؟ واکنش نوجوان شما چه گونه بود؟ اگر روش شما مؤثر واقع نشد، چه عواملی در کار بودند؟
- ۳- کدام روش برای شما از همه مفیدتر بوده است؟
- ۴- آیا مایل اید روی برخی یا تمامی روش‌های پیشنهاد شده تأکید بیشتری بگذارید؟
- ۵- چه گونه این کار را می‌کنید؟

روشهای مؤثر برای از میان برداشتن مسایل

روش	هدف	مثال
گوش دادن توأم با اندیشه	نشان دادن این که نوجوان تان را درک می‌کنید. موارد استفاده: وقتی مسأله از آن نوجوان شماست.	خیلی نگران امتحان مدرسه هستی؟ به نظر می‌رسد که ناراحتی چون فکر می‌کنی که کار سختی است.
پیام - من	مخاطبه احساس خود در این خصوص که رفتار نوجوان تان روی شما چه اثری دارد. مورد استفاده: وقتی مسأله از آن شماست.	وقتی من بیمارم و با این حال شستن ظروف غذا برای من گذاشته می‌شود ناراحت می‌شوم
یافتن راه‌چاره‌ها	کمک به نوجوان‌ها تا مایلشان را شخصاً حل و فصل کنند. مذاکره برای رسیدن به توافق با نوجوان وقتی مسأله از آن شماست.	به نظر تو چه گونه می‌توان این مشکل را از میان برداشت؟ کدام ایده را بیشتر می‌پسندی؟ چه گونه می‌توانیم این مشکل را از میان برداریم؟
نتایج و عواقب طبیعی و منطقی	اجازه دادن به نوجوان تا به میل خود رفتار کند و عواقب آن را هم بپذیرد. نتایج طبیعی مشمول شرایطی است که مسأله از آن نوجوان است. عواقب منطقی مشمول شرایطی است که پدر و مادر یا نوجوان صاحب ماله هستند.	طبیعی: وقتی نوجوان فراموش می‌کند در یک روز سرد کتش را بردارد. منطقی: وقتی نوجوان پول توجیبی‌اش را به سرعت خرج می‌کند و باید تا پایان هفته بدون پول بسازد.

نکات زیر را به خاطر بسپارید

اندیشه استفاده نمایید. بعد وقتی شرایط به حالت آرامش برگشت درباره موضوع حرف بزنید.

۸- وقتی فراموش کردن فرزندتان روی شما اثر می‌گذارد، مسأله از آن نوجوان شماست. اما اگر فراموش کردن در روی شما اثر می‌گذارد، از پیام‌های -من، یافتن راه چاره‌ها و تحمیل نتایج منطقی استفاده کنید.

۹- بحث و منازعه میان فرزندتان خانواده اغلب مسأله پدر و مادر نیست. از ایفای نقش داور پرهیز کنید.

۱۰- انتقاد را به حداقل برسانید. اگر فکر می‌کنید انتقاد ضرورت دارد، به جای شخص از عمل او انتقاد کنید.

۱۱- نوجوان اگر سیگار بکشد مسأله اوست. بهترین کاری که پدر و مادر می‌تواند بکنند به اطلاع رساندن نگرانی خود را در زمینه سلامتی نوجوانشان به او هستند.

۱۲- وقتی نوجوان شما با یک بزرگ‌تر مسأله پیدا می‌کند، مشکل نوجوان شماست. نوجوانها باید راه برخورد و کنار آمدن با سایرین را شخصاً بیاموزند.

۱- چهار روش تربیتی دمکراتیک عبارت‌اند از: گوش دادن توأم با اندیشه، پیام‌های -من، بررسی راه‌چاره‌ها و نتایج طبیعی و منطقی.

۲- تشویق در مورد هر روشی که به کار می‌برید امری مهم و حیاتی است.

۳- از راهنمایی‌های زیر برای انتخاب مؤثرترین روش استفاده کنید:

● هدف از بدرفتاری را شناسایی کنید.

● مشخص کنید مسأله از آن کیست.

● با توجه به ایجاب شرایط تصمیم بگیرید.

۴- از بحث و منازعه دوری کنید. مشاجره نهایتاً به طرفین احساس درستی نظرشان را می‌دهد.

۵- به نوجوانتان اجازه دهید طرز لباس پوشیدنش را شخصاً انتخاب کند. اگر نوجوانتان به همراه شما به جایی می‌رود می‌توانید نظر خود را درباره طرز لباس پوشیدنش با او مطرح کنید.

۶- نوجوان شما مسئول تمیزی و آراستگی خود است.

۷- یا به توهین‌ها و بدگویی‌ها اعتنا نکنید و یا برای این‌که نشان بدهید خشم او را درک می‌کنید از گوش دادن توأم با

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 بیشتر می‌کنم	باید این کار را بیشتر بکنم	با گذشته تفاوتی نکرده‌ام	
<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 نهمت 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 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

آنچه یاد گرفتیم:

تغییری که در خود می‌دهم:

فصل ۹

جلسه خانوادگی

یک خانواده دموکراتیک به صورت دسته‌جمعی تصمیم‌گیری می‌کند. اما احتمالاً می‌پرسید کی وقت دارد در هر مورد از همه نظرخواهی کند. اگر قرار است این کتاب به شما کمک کند باید به افراد خانواده‌تان فرصت بدهید در تصمیم‌گیری‌ها دخالت داشته باشند. جلسات خانوادگی به فرزندان و نوجوانان خانواده فرصتی می‌دهد تا در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کنند.

جلسه خانوادگی یک برنامه منظم است که همه افراد خانواده دور هم جمع می‌شوند تا درباره موضوعی به توافق برسند. هدف این است که برای مسایل موجود راه‌حلی پیدا شود. جلسات منظم خانوادگی برخلاف جلسات اضطراری که گه‌گاه صورت خارجی پیدا می‌کند، به افراد خانواده می‌گوید که همه آنها در ساعت به خصوصی از هفته باید دور هم جمع شوند، بنشینند و درباره مسایل مربوط به خودشان بحث و تبادل نظر کنند. تصمیماتی که در هر جلسه گرفته می‌شود تا تشکیل جلسه بعدی باید به قوت خود باقی بماند. در طول مدت هفته اگر کسی مشکلی داشت که نیازمند یافتن یک راه‌چاره فردی نبود، بهتر است تا جلسه بعدی خانوادگی صبر کند.

برخلاف مذاکراتی که در فصل ۶ توضیح داده شدند، هدف جلسه

خانوادگی تنها حل مسأله نیست. در واقع اگر در این جلسات تنها به مسایل توجه شود، از شدت علاقه شرکت در آن می‌کاهد. جلسات خانوادگی فرصت‌های زیر را برای هر یک از افراد خانواده فراهم می‌آورد:

– بیان نظر

– ابراز احساسات مثبت درباره سایر اعضای خانواده

– تشویق کردن

– توافق بر سر توزیع عادلانه کارهای منزل

– ابراز علاقه، احساسات و شکایات

– کمک به حل و فصل اختلافات

– مشارکت در کار تصمیم‌گیری برای گذراندن تعطیلات، تفریحات و

سرگرمی‌ها

چه گونه می‌توان جلسات خانوادگی مؤثری داشت

برای داشتن جلسات مؤثر و رضایت‌بخش توصیه می‌کنیم به توصیه‌های زیر عمل کنید:

زمانی را برای جلسات هفتگی مشخص کنید. زمان و مکان جلسه را باید همه افراد خانواده به طور دسته‌جمعی تعیین کنند. اگر تصمیم‌گیری دمکراتیک حتی از مرحله برنامه‌ریزی جلسات شروع شود تمام اعضای خانواده احساس می‌کنند که عقایدشان به واقع محترم است. رعایت زمان و مکان جلسات سببی است تا این جلسات بخشی منظم از زندگی خانوادگی محسوب شوند. هر تغییری در زمان و مکان تشکیل جلسه باید با توافق همه صورت خارجی پیدا کند.

اگر برخی از اعضای خانواده از حضور در جلسات خودداری کنند باقیمانده افراد اقدام به تصمیم‌گیری می‌کنند. در این صورت غایبان باید به تصمیم بقیه گردن نهند.

ریاست و دبیری جلسات، گردان باشد. پدر و مادر و فرزندان به نوبت ریاست جلسات را برعهده می‌گیرند. معمولاً بهتر است جلسه اول را یکی از والدین اداره کند.

بعد از جلسه نخست، افراد خانواده درباره چگونگی سرپرستی جلسات تصمیم‌گیری می‌کنند. انتخاب می‌تواند براساس حروف الفبای اول اسم یا به طور قرعه‌کشی صورت گیرد.

ممکن است در مواردی برخی از فرزندان خانواده به قدری کم‌سال باشند که نتوانند جلسات را اداره کنند. اما بچه‌ها از زمانی که به مدرسه می‌روند توان انجام این کار را دارند.

جلسات به منشی یا دبیر هم احتیاج دارد تا تصمیمات گرفته شده را یادداشت کند. منشی پس از یادداشت برداری نسخه‌ای از توافقات به عمل آمده را جایی در چشم‌رس همه نصب می‌کند.

زمان جلسه را مشخص کنید. افراد خانواده باید درباره مدت هر جلسه به توافق برسند. بدون تعیین محدودیت زمانی ممکن است جلسات به قدری به درازا بکشند که افراد به نشستن در جلسه بی‌علاقه شوند.

به همه افراد خانواده فرصت اظهار نظر بدهید. در حالی که همه حق دارند نظر بدهند، بهتر است که نوبت اول اظهار نظر به بچه‌ها و نوجوان‌ها داده شود. پدر و مادر می‌توانند تنها در صورتی که لازم بود به اظهار نظر آنها مطالبی بیفزایند. اگر پدر و مادر توصیه و پیشنهاد بیش از اندازه بدهند، ممکن است بچه‌ها به این نتیجه برسند که تشکیل جلسه صرفاً برای آن است که پدر و مادر حرف‌هایشان را بزنند و به خواسته‌اشان برسند.

همه را تشویق کنید تا نظرشان را بازگو کنند. اگر می‌خواهید همه افراد خانواده به شرکت در جلسات راغب باشند، به هر یک از افراد شرکت‌کننده امکان بدهید تا نظرات خود را بازگو کند و پیشنهادش را ارائه دهد.

اجازه ندهید جلسات به شکایت خلاصه شود. اگر شکایت و گله کردن از حدی فراتر رود، جلسات خانوادگی را نابود می‌کند. اگر احساس کردید که فضای گله و شکایت بر جلسه حاکم است باید از شخص شاکی بخواهید راه حلی برای مشکلش ارائه دهد. می‌توانید از سایر افراد شرکت‌کننده هم بخواهید که نظرات خود را در این مورد به خصوص ابراز کنند.

کارهای خانه را منصفانه توزیع کنید. رسیدگی نکردن به موضوع کارهای منزل بدین معناست که پدر و مادر مستبدانه درباره طرز انجام کارهای منزل تصمیم‌گیری کرده‌اند. از افراد شرکت‌کننده درباره کارهایی که هست یا باید انجام شود نظرخواهی کنید. مشخص کنید کدام یک از کارهای منزل می‌تواند دسته‌جمعی و کدام یک انفرادی انجام شود.

درباره برنامه‌های تفریحی خانواده تصمیم بگیرید. برای هر هفته یک برنامه تفریحی دسته‌جمعی در نظر بگیرید. تفریحاتی هست که همه افراد خانواده به آن راغب‌اند. سعی کنید برنامه‌ای انتخاب شود که نظر همه را تأمین کند.

از مهارت‌های ارتباطی خود استفاده کنید. از گوش دادن توأم با اندیشه برای نشان دادن این که منظور سایر افراد خانواده را درک می‌کنید استفاده کنید. سؤالات باز بکنید تا دیگران را به مشارکت در صحبت تشویق نمایید. بررسی راه‌ها و چاره‌ها و راه‌حل‌های احتمالی اقدام دیگری است که ذهن را فعال می‌کند. از پیام‌های - من استفاده کنید و سعی نمایید به اصل موضوع بپردازید.

جلسه را ارزیابی کنید. در پایان هر جلسه از شرکت‌کنندگان بخواهید درباره کیفیت جلسه اظهار نظر کنند. و اگر پیشنهادی برای بهتر برگزار شدن جلسه دارند ارائه دهند.

در شروع جلسه بعد درباره رعایت تصمیمات اتخاذ شده در جلسه قبل حرف بزنید. درباره رعایت تصمیمات اتخاذ شده در جلسه قبل صحبت کنید و در صورت لزوم درباره تصمیمات جلسه قبل تجدید نظر نمایید.

چه گونه جلسات خانوادگی را شروع کنیم

معمولاً جلسات خانوادگی به شکل زیر اداره می‌شوند:

۱- احساس خود را درباره اتفاقات خوشایند جلسه قبل بیان کنید. پیام‌های

مثبت - من مخابره کنید.

۲- تصمیمات اتخاذ شده در جلسه قبل را بخوانید.