

۳- درباره موضوعات قبلی بحث کنید.

۴- موضوعات جدید را مطرح نمایید.

۵- در پایان مهلت موجود جلسه را خلاصه و ارزیابی کنید.

برگزاری موفق جلسه خانوادگی به همکاری همه جانبه افراد شرکت‌کننده در آن نیاز دارد. با در نظر گرفتن این نکته نخستین جلسه خانوادگی را زمانی برگزار کنید که روابط میان شما و نوجوانان تن‌حسنه باشد. اگر به توصیه‌های ارائه شده در این کتاب توجه کرده باشید احتمالاً از آمادگی مناسبی برای تشکیل جلسات برخوردارید.

می‌توانید افراد خانواده را به دور هم فراخوانید و برنامه تشکیل منظم جلسات خانوادگی را با آنها در میان بگذارید. اغلب نوجوانان‌ها به این‌گونه جلسات پاسخ مساعد می‌دهند.

بعد از طرح ایده، شکل و شمایل جلسات را توضیح دهید و به موضوعاتی که در این جلسات قابل طرح و بررسی‌اند اشاره کنید: تصمیم‌گیری درباره برنامه‌های تفریحی، انجام دادن کارهای منزل و مسایل موجود. از همه نظرخواهی کنید. اگر همه موافق بودند در نخستین جلسه از حوادث خوشایندی که اخیراً در خانواده اتفاق افتاده حرف بزنید و بعد به سراغ موضوعات موجود بروید. درباره مکان، زمان و مدت هر جلسه به توافق برسید. درباره ریاست گردان و انتخاب منشی حرف بزنید. وقتی صرف کنید و درباره برنامه تفریح خانواده حرف بزنید.

اگر برای افراد خانواده پرسش‌هایی در خصوص تشکیل این قبیل جلسات مطرح است، ابتدا و قبل از تشکیل هر جلسه‌ای به این پرسش‌ها جواب بدهید.

مواقعی هست که همه افراد خانواده به شرکت در جلسات راغب نیستند. می‌توانید موضوع را با فرد فرد مخالفان به طور خصوصی در میان بگذارید و درباره فواید این قبیل جلسات حرف بزنید. اما نیازی نیست که جلسات را لزوماً با حضور همه افراد خانواده برگزار نمایید. اگر اکثریت افراد خانواده موافق تشکیل جلسات خانوادگی هستند، کارتان را شروع کنید. سایر افراد ممکن است بعداً تصمیم بگیرند که در جلسات شرکت کنند.

مهارت‌های رهبری برای جلسات خانوادگی

مهارت‌های زیر به شما کمک می‌کنند تا جلسات خانوادگی را به طرز بهتری اداره کنید. وقتی شما از این مهارت‌ها استفاده می‌کنید به احتمال زیاد دیگران نیز شما را الگو قرار می‌دهند تا از این مهارت‌ها استفاده نمایند.

ساختاری برای جلسات در نظر بگیرید - در جلسات بدون ساختار افراد سردرگم و حیران می‌شوند. از جمله اقدامات ساختاری می‌توان به موارد خارج نشدن از موضوع صحبت، رعایت مقررات مورد توافق واقع شده و رعایت زمان مشخص شده برای جلسه اشاره کرد.

به موضوعات جنبه عمومی و فراگیر بدهید - افراد خانواده به هنگام طرح یک موضوع ممکن است ندانند دیگرانی هم در جلسه حضور دارند که با این مسأله مواجه‌اند. از این رو وقتی کسی موضوعی را مطرح می‌کند از جمع حاضر پرسید «دیگر چه کسی با این مشکل روبه‌روست؟ دیگر کی چنین احساسی دارد؟»

هدایت و رهبری - رییس جلسه باید پیوسته افراد را به مشارکت در بحث‌ها تشویق کند «کی در این باره نظری دارد؟» «نظر تو در این باره چیست ژانت؟» اگر کسی از رییس جلسه سؤال کرد، رییس می‌تواند موضوع را به دیگران انتقال دهد: «قبل از این که نظرم را بگویم می‌خواهم بدانم سایرین چه نظری دارند.»

سیال‌سازی ذهن - سیال‌سازی ذهن افراد شرکت‌کننده را تشویق می‌کند تا نظرات خود را مطرح سازند. در زمان اظهارنظر دآوری نکنید. بگذارید همه نظرات خود را مطرح سازند.

جمع‌بندی - ممکن است در اوقات مختلف جمع‌بندی یا خلاصه کردن مطالب آرایه شده ضرورت پیدا کند.

گرفتن تعهد - رییس جلسه از سایرین سؤال می‌کند آیا حاضرند به تصمیمات متخذه عمل کنند. قبولی و پذیرش افراد در صورت جلسه درج می‌شود.

گرفتن بازخورد - گاه لازم است به افراد خانواده اطلاع داده شود که

رفتار آنها روی سایر افراد خانواده چه تأثیری برجای می‌گذارد. بازخورد می‌تواند به شکل پیام‌های - من باشد.

تشویق صحبت مستقیم - ممکن است یکی از افراد خانواده از طریق رئیس جلسه با عضو دیگر صحبت کند. به خصوص اگر رئیس جلسه پدر یا مادر باشد این اتفاق بیشتر می‌افتد. در این مواقع بهتر است رئیس جلسه اشخاص را به صحبت با هم تشویق کند.

توجه به تشویق - بار دیگر تأکید به تشویق ضرورت پیدا می‌کند. بدون وجود تشویق جلسات خانوادگی با دشواری روبه‌رو می‌شوند. اشاره به توانمندی‌های اشخاص بر میزان عزت نفس آنها می‌افزاید.

مثال

برای روشن‌تر شدن موضوع به مثال و نمونه زیر توجه کنید. در مثال زیر پدر، مادر و دو نوجوان، پل، ۱۴ ساله و برندای ۱۶ ساله در جلسه‌ای شرکت کرده‌اند. برندا رئیس این جلسه است. به هنگام مرور این مثال به مهارت‌های ارتباطی و رهبری توجه کنید.

برندا: پدر در دستور جلسه، شما قبل از همه نوبت گرفته‌اید. مثل این که می‌خواهید درباره حمام حرف بزنید.

پدر: بله. من از وضع حمام وقتی شما دو نفر از آن استفاده می‌کنید ناراحتم. حوله ما روی زمین می‌افتد، وان پر از مو می‌شود، لباس‌های کثیف در سبد مخصوص لباس‌های شستنی قرار نمی‌گیرند. و سشوار هم به حال خود رها می‌شود.

پل: به برندا بگویید. هیچ وقت حمام را تمیز نمی‌کند.

پدر: برای من مهم نیست که کی حمام را مرتب نمی‌کند. من و مادرتان همیشه بعد از استحمام حمام را تمیز می‌کنیم.

پل: باز هم حرفم را تکرار می‌کنم برندا است که حمام را تمیز نمی‌کند.

برندا: نه من نیستم. خیال می‌کنی خودت تمیزترین آدم جهان هستی؟

مادر: فکر نمی‌کنید با سرزنش کردن یکدیگر مسأله‌ای حل نمی‌شود؟

برندا: همیشه گناه همه چیز را به گردن من می‌اندازید. خسته شدم.

پدر: مثل این که ناراحت شدی برندا. اما من تقصیری به گردن تو نمی اندازم. تنها خواسته من این است که این مسأله حل شود.

پل: اما این کار برندا است که حمام را تمیز نمی کند.

مادر: پل فکر نمی کنم با سرزنش کردن و تقصیر به گردن کسی انداختن مسأله ای حل شود.

پل: من دلیلی نمی بینم وقتی برندا حمام را تمیز نمی کند پای من به وسط کشیده شود.

برندا: به تو گفتم —————

مادر: یک لحظه صبر کنید لطفاً. برندا من جواب پل را می دهم. پل به نظر تو منصفانه نیست که پای تو را به این موضوع بکشیم. غیر از این است؟

پل: بله همین طور است.

پدر: خوب چه پیشنهادی داری؟

پل: مجبورش کنید که حمام را تمیز کند.

برندا: اما تنها من نیستم که حمام را تمیز نمی کنم. تو هم نمی کنی.

پل: بله ولی تو بیشتر.

پدر: مثل این که برایتان تعیین این که چه کسی حمام را مرتب نمی کند مشکل

است. به نظر شما باید اسم هر کدامتان را روی شانه، جوراب، حوله و

تارهای مو بنویسیم تا معلوم شود چه کسی بعد از استحمام حمام را مرتب

نمی کند؟

پل: (در حالی که لبخند می زند) نظر بدی نیست.

مادر: خوب در این باره چه می توانیم بکنیم؟ برندا تو رییس جلسه هستی

نمی خواهی در این باره نظر بررسی کنی؟

برندا: بله، بسیار خوب - کی چه نظری دارد؟ پدر شما نظری دارید؟

پدر: چه طور است که تو و پل به اتفاق حمام را تمیز کنید.

پل: اگر او بکند من هم می کنم.

مادر: برندا؟

برندا: من حرفی ندارم. اما چه گونه؟

پدر: هنوز مطمئن نیستم اما فکر می کنم اگر چهار نفری فکرهایمان را روی

هم بریزیم می توانیم راه حلی پیدا کنیم.

پل: من می گویم هر کس حمام کرد، حمام را تمیز کند و بعد شما یا مادر را صدا بزند تا معلوم کنید حمام مرتب شده یا نشده است.

پدر: خوب این یک نظر. من نظر دیگری دارم. اگر بعد از این که هر دو حمام کردید معلوم شد حمام تمیز نیست باید دوتفتری آن را مرتب کنید.

پل: برای چی؟ این طوری معلوم نیست چه کسی حمام را تمیز نکرده است. مادر: برندا سیال سازی ذهن را تمام کرده ایم یا هنوز می خواهیم در این باره نظر بدهیم؟

برندا: آه ببخشید. کسی نظر دیگری ندارد؟ بسیار خوب درباره پیشنهاد پل چه نظری دارید؟

پدر: من از این پیشنهاد خوشم نمی آید. من و مادرتان تبدیل به پلیس حمام می شویم. من حاضرم روزی یک بار به حمام سرکشی کنم اما بیش از یک بار را نمی خواهم. بگذارید نظر مادرتان را بدانیم.

مادر: من هم نظر تو را دارم.

پل: پس از کجا می فهمید که چه کسی حمام را مرتب نکرده است؟

مادر: من فکر می کنم شما دو نفر به اتفاق می توانید مسأله را حل کنید. فکر نمی کنم نیازی به من و پدرتان باشد. برندا تو درباره حرف پدرت چه فکر می کنی؟

برندا: من قبول دارم.

پل: من قبول ندارم.

پدر: چه باید بکنیم؟

مادر: پیشنهاد می کنم تا هفته بعد به توصیه پدر عمل کنیم. اگر مشکلی پیش آمد می توانیم در جلسه بعد درباره اش حرف بزنیم.

پل: بسیار خوب.

پدر: خوشحالم که دست کم به یک توافق رسیدیم. موضوع دیگری برای صحبت داریم؟

چند پرسش درباره جلسات خانوادگی

هر خانواده ای به شیوه خود جلسات خانوادگی را اداره می کند. هیچ دو

خانواده‌ای در این زمینه مانند هم عمل نمی‌کنند. با این حال به این نتیجه رسیده‌ایم که والدین در این زمینه سوالات مشابهی دارند که در ادامه مطلب به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

اگر همسر موافق نباشد چه باید کرد؟ آیا بدون همکاری همسر می‌توانید جلسات موفق خانوادگی داشته باشید؟ بله حتماً. در جلسات خانوادگی همه کسانی که علاقه‌مند به موضوع هستند شرکت می‌کنند. اگر همسر شما موافق شرکت در این جلسات نیست شما و بقیه افراد خانواده که علاقه‌مند هستند می‌توانید جلسه را تشکیل بدهید و به موضوعاتی که میان شما مطرح است رسیدگی کنید. تجربه نشان می‌دهد اگر جلسات موفق داشته باشید، همسران نیز بعد از مدتی به جمع شما می‌پیوندند.

چه گونه کودکان کم‌سال را در جلسات شرکت دهیم؟ آن دسته از کودکان خانواده که بتوانند حرف بزنند و ارتباط برقرار کنند می‌توانند در جلسات خانوادگی شرکت کنند. البته ممکن است زودتر از بقیه خسته شوند و بخواهند جلسه را ترک کنند. اشکالی در این نیست. کودکان خود را به شرکت در این جلسات تشویق کنید.

اگر نوجوان من مایل به شرکت در جلسه خانوادگی نبود چه باید بکنم؟ اگر نوجوان شما راغب به شرکت در این جلسه نبود می‌توانید با سایر اعضای خانواده این کار را بکنید. اما در این مورد خاص هم اغلب نوجوان‌های غیرراغب بعد از مدتی به شرکت در جلسه راغب می‌شوند.

آیا بچه‌ها و نوجوان‌ها باید در تمامی مسایل خانواده شرکت کنند؟ این به شما ارتباط دارد. ممکن است به این نتیجه برسید که موضوعاتی خاصه شما و همسران است و لزومی ندارد که در حضور دیگران به آن رسیدگی شود. به همین شکل اگر نوجوان شما موضوعی را مطرح کرد که فکر می‌کنید مربوط به شما یا همسر شماست به او بگویید که این موضوع قابل طرح در جلسه نیست. اما سعی کنید اغلب موضوعات خانوادگی را در دستور جلسات قرار دهید.

درباره عدم رعایت توافقاتها چه می‌توان کرد؟ بهتر این است که وقتی تصمیمی گرفته می‌شود در همان زمان درباره نقض آن هم صحبت کنید.

از توصیه‌های فصل ۶ استفاده نمایید.

سؤالات

- ۱- هدف از تشکیل جلسات خانوادگی کدام است؟
- ۲- نویسندگان کتاب برای تشکیل این جلسات چه شکل و قواره‌ای را توصیه می‌کنند؟
- ۳- به چند راهنمایی در مورد تشکیل جلسات خانوادگی اشاره کنید.
- ۴- چرا بهتر است نظر موافق همه را به دست آورید؟
- ۵- توجه به ساختار، هدایت و رهبری، سیال‌سازی ذهن و خلاصه کردن و جمع‌بندی چه نقشی در تشکیل جلسات خانوادگی بازی می‌کنند؟
- ۶- چه گونه می‌توانید از مهارت‌های ارتباطی در جلسات خانوادگی استفاده کنید؟
- ۷- در خانواده شما چه مشکلی بر سر راه تشکیل جلسات خانوادگی وجود دارد؟

تمرین هفته

برای تشکیل یک جلسه خانوادگی برنامه‌ریزی کنید. بعد از تشکیل این جلسه نقاط قوت و ضعف آن را ارزیابی نمایید.

تمرین رشد شخصی

برنامه ریزی نخستین جلسه خانوادگی

۱- چه گونه شروع می‌کنید؟ برنامه دقیق کارتان را ارائه دهید.

۲- آیا در ارتباط با بعضی از افراد خانواده مشکلی را پیش‌بینی می‌کنید؟ توضیح دهید که برای برخورد با آن چه خواهید کرد.

۳- چه زمانی نخستین جلسه را تشکیل می‌دهید؟

۴- در تشکیل جلسات خانوادگی از چه اصولی پیروی می‌کنید؟

مهارت‌های رهبری برای تشکیل جلسات خانوادگی

مهارت	هدف	مثال
ساختار دادن	تعیین اهداف و محدودیت‌های جلسه ملاقات، باقی ماندن بر سر دستور جلسه	«مثل این که از موضوع خارج شده‌ایم» «چند دقیقه دیگر در این باره حرف بزنیم؟»
فراگیر کردن	کمک به افراد خانواده برای این که هدف‌هایشان را مطرح سازند	«آیا کس دیگری نظری ندارد؟»
جهت دادن	درگیر کردن همه افراد خانواده در موضوع. جلوگیری از مسلط شدن یکی از افراد خانواده در موضوع.	«بقیه شما در این باره چه نظری دارید؟»
سیال‌سازی ذهن	تشویق افراد خانواده به ارائه راه حل	«ببینم برای حل این مسأله چه راه‌حلی وجود دارد.»
خلاصه کردن	جمع‌بندی نظرات مطرح شده	«خوب ببینیم تا اینجا درباره این مطلب چه گفته‌ایم.»
متعهد ساختن	متعهد ساختن افراد خانواده برای اجرای تصمیمات گرفته شده.	«آیا همه ما تا جلسه بعد این کار را می‌کنیم؟»
گرفتن بازخورد	اطلاع دادن نظرات افراد خانواده به یکدیگر	«نمی‌دانم کریستین در این زمینه چه نظری دارد.»
ایجاد ارتباط مستقیم	تشویق افراد خانواده تا مستقیماً با یکدیگر حرف بزنند	«ممکن است مستقیماً نظرت را با ویکی در میان بگذاری؟»
تشویق کردن	کمک به افراد خانواده تا بر میزان عزت نفس یکدیگر بفزایند	«از کدام کار داف خوشت می‌آید؟» «از همکاریت متشکرم.»

نکات زیر را به خاطر بسپارید

- ۱- در یک خانواده دمکراتیک تصمیمات دسته جمعی گرفته می شوند.
- ۲- جلسه خانوادگی، منظم است و افراد خانواده در آن شرکت می کنند. هدف جلسه تصمیم گیری و برنامه ریزی برای حل مسایل خانواده است.
- ۳- برنامه ها و تصمیمات اتخاذ شده در جلسه خانوادگی تا جلسه بعد به قوت خود باقی می ماند.
- ۴- جلسات خانوادگی فرصتی است تا:
 - اشخاص حرف شان را به سمع دیگران برسانند.
 - نسبت به یکدیگر احساسات مثبت بروز دهند
 - در مقام تشویق یکدیگر باشند
 - کارهای خانواده را منصفانه توزیع کنند
 - احساسات، توجهات و نگرانی های خود را مطرح سازند
 - اختلافات را از میان بردارند
 - درباره برنامه تفریح و سرگرمی خانواده تصمیم بگیرند
- ۵- راهنمایی های لازم برای بالا بردن اثربخشی جلسات خانوادگی:
 - زمان مشخصی را در هفته به تشکیل جلسه اختصاص دهید.
 - ریاست جلسات گردان باشد.
 - مدت هر جلسه را مشخص سازید.
 - به همه افراد شرکت کننده در جلسه فرصت صحبت بدهید.
- همه افراد شرکت کننده را به طرح نظرات شان تشویق کنید.
- کارها را منصفانه توزیع کنید.
- برای تفریح و سرگرمی خانواده برنامه بریزید.
- مهارت های ارتباطی خود را به کار برید.
- تصمیمات اتخاذ شده را در جلسه بعدی ارزیابی نمایید.
- ۶- جلسات خانوادگی را تنها در زمانی شروع کنید که روابط میان شما و نوجوانان تان حسنه باشد.
- ۷- جلسه نمونه خانوادگی به موضوعات زیر توجه می کند:
 - احساسات مثبت درباره اوضاع و احوال مطرح می شوند.
 - تصمیمات جلسه قبل بررسی می شوند.
 - مشکلات دیرینه مطرح می گردند.
 - مشکلات جدید مطرح می شوند.
 - بحث، خلاصه و جمع بندی می شود.
- ۸- توافقی های به عمل آمده را رعایت کنید. برای عدم اجرای تصمیمات اتخاذ شده نتایج و تاوان منطقی در نظر بگیرید.
- ۹- تمام اعضای شرکت کننده در جلسه با هم برابرند.
- ۱۰- جلسات خانوادگی اگر شرط دمکراسی رعایت شود با موفقیت روبه رو می گردند.

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 مایلی که در اصل مآله من نیستند |

آنچه یاد گرفتیم:

تغییری که در خود می‌دهم:

فصل ۱۰

موضوعات خاص

در فصل‌های گذشته با مهارت‌ها و راه‌کارهایی برای کنار آمدن با نوجوان‌تان آشنا شدید. در این فصل پایانی می‌خواهیم بدانیم که از این مهارت‌ها در موقعیت‌های خاص چه‌گونه استفاده کنیم. توصیه ما این است که قبل از مطالعه این فصل، حتماً فصول قبلی را بخوانید و روی مهارت‌های پیشنهاد شده تمرین کنید.

وقتی همسرتان با روش‌های شما موافق نیست

فرض کنیم با خواندن این کتاب به این نتیجه رسیده‌اید که مطالب ارائه شده دقیقاً همان‌هایی هستند که شما انتظار دارید. اما همسر شما با روش‌های پیشنهاد شده در کتاب موافق نیست. آیا آن چه را آموخته‌اید کنار می‌گذارید؟ نه دلیلی برای این کار نیست. قبل از هر چیز توجه داشته باشید که زوج‌ها به ندرت در همه زمینه‌های تربیتی با هم وحدت نظر دارند. در حالی که به سود شما، همسرتان و نوجوانان شماست که با هم توافق کامل داشته

باشید در عمل این اتفاق به ندرت می افتد. اما داشتن وحدت نظر ضرورت مطلق نیست. باید تصمیم بگیرید که با نوجوان تان چه برخوردی می خواهید داشته باشید. همسر تان نیز باید همین کار را بکند. ممکن است همسر تان روش انتخابی شما را دوست نداشته باشد، اما به صرف این که او روش شما را نمی پسندد، مجبور نیستید از مسیر خود منحرف شوید. کافی است رفتار خود را کنترل کنید. اما مهم است که در رابطه همسر تان با فرزندتان مداخله نکنید. سعی نکنید لزوماً او را به سمت خود بکشید. اگر بتوانید رابطه خوشایندی با نوجوان تان ایجاد کنید به احتمال زیاد همسر تان به سمت روش شما گرایش پیدا می کند.

اثرات طلاق روی فرزندان و نوجوان ها

درباره تأثیر طلاق روی فرزندان خانواده مطالب فراوانی تحریر شده اند. در اغلب این نوشته ها تصریح شده است که طلاق، فرزندان خانواده را نابود می کند. درست است که طلاق مشکلاتی بر سر راه نوجوان ها قرار می دهد، اما نوجوان ها هم اختیاراتی دارند و دست بسته تسلیم حوادث نمی شوند. اغلب اوقات دلسوزی و احساس تأسف دوستان و بستگان بیشترین آسیب را به نوجوان هایی که پدر و مادرشان با هم متارکه می کنند وارد می سازد. ابراز تأسف شدید و دلسوزی بیش از اندازه برای نوجوان ها، سببی است تا آنها خود را موجودات بی قدرتی ارزیابی کنند و به این نتیجه برسند که کاری از آنها ساخته نیست.

احساس گناه هم می تواند به فرزندان طلاق آسیب برساند. والدین متارکه کرده اغلب احساس گناه می کنند و این روی روابط آنها با نوجوان شان تأثیر سوء می گذارد. نوجوان ها معمولاً خیلی زود متوجه احساس گناه پدر و مادرشان می شوند و از آن به سود خود بهره برداری می کنند. کسی به طلاق امتیاز مثبت نمی دهد، تأسف کافی است و نباید این حادثه را یک فاجعه تلقی

کرد.

از سوی دیگر فرزندان و نوجوانانی که پدر و مادرشان از هم جدا می‌شوند اغلب احساس گناه می‌کنند. ممکن است احساس کنند که اگر رفتار بهتری را به نمایش می‌گذاشتند پدر و مادرشان از هم طلاق نمی‌گرفتند. این بچه‌ها هم باید بدانند که طلاق تقصیر کسی نیست. طلاق لزوماً به معنای شکست و ناکامی نیست. طلاق تصمیم دشواری برای تغییر دادن وضعیت است. راه‌چاره‌ای برای یک رابطه ناخوشایند است.

لازم است درباره احساس همه افراد خانواده درباره طلاق بحث شود. فرزندان و نوجوانان هم ممکن است بخواهند بارها و بارها درباره موضوع طلاق حرف بزنند و احساسات‌شان را مطرح سازند.

متأسفانه برخی از والدین از هم متارکه کرده فرزندان‌شان را وجه‌المصالحه قرار می‌دهند و یا از آنها به عنوان سلاحی علیه یکدیگر استفاده می‌کنند. این اقدام تأثیر ناخوشایند و دلسردکننده‌ای برجای می‌گذارد. توجه داشته باشید در حالی که شما ممکن است دیگر همسر سابق‌تان را دوست نداشته باشید، فرزندان شما او را دوست دارند. رابطه شما با همسر سابق‌تان در شمار مسؤولیت‌های شماست، مسؤولیت فرزندان شما نیست. اگر فرزندان شما آزادانه و فارغ‌البال بتوانند هر دو شما را دوست بدارند، به راحتی بیشتری خود را با شرایط موجود تطبیق می‌دهند.

تک والدها

اگر شما تنها والد فرزند خود هستید، کار دشواری در پیش دارید. ممکن است در مواقعی احساس تنهایی کنید، ممکن است احساس کنید که به دام افتاده‌اید. بدون این که بخواهیم از شدت مشکلات شما کم کرده باشیم، باید بگوییم شما از امتیازی نیز برخوردار هستید. شما مسؤول کامل فرزندان خود هستید. می‌توانید بدون دخالت دیگران تصمیم بگیرید، می‌توانید مشخص کنید که برای بزرگ کردن فرزندان‌تان چه روشی را می‌خواهید اتخاذ کنید.

بسیاری از زوجها از این امتیاز برخوردار نیستند. بسیاری از زوجها اوقاتشان را صرف بحث با یکدیگر می‌کنند تا درباره چگونگی تربیت فرزندان خود به نتیجه برسند.

اما ممکن است بگویید وقتی فرزندان من با همسر سابق من صحبت می‌کنند، همه تلاش‌هایم بر باد می‌رود. ما موافق این حرف نیستیم. ممکن است همسر سابق شما بخواهد روی رفتار فرزندان‌تان تأثیر نامطلوب بگذارد، اما شما مجبور نیستید تن به همکاری بدهید. بگذارید تا همسر سابق شما هر طور که می‌خواهد با فرزندان‌تان برخورد کند. اما شما کافی است با آنها رفتاری از روی علاقه و دمکراتیک به نمایش بگذارید. اگر رفتار شما معقول و مناسب باشد، تبدیل به الگویی می‌شوید که فرزندان‌تان شما را سرمشق قرار می‌دهند.

به این موضوع هم توجه داشته باشید که گاه بچه‌ها می‌خواهند از پدر و مادر خود علیه یکدیگر و به سود خود بهره‌برداری کنند. در حضور فرزندان خود از همسر سابق‌تان بدگویی و انتقاد نکنید. انتقاد از والدی که حضور ندارد روی بچه‌ها تأثیر سوء می‌گذارد. در مواقعی نیز فرزندان از همسر شما بدگویی و انتقاد می‌کنند. بی‌جهت اغوا نشوید و جانب فرزندان‌تان را نگیرید.

ناپدري، نامادري

ناپدري یا نامادري بودن کار به شدت دشواری است. ناپدري یا نامادري معمولاً به جمع خانواده‌ای اضافه می‌شوند که روابط شکل‌گرفته‌ای از قبل در آن حکم فرماست. حالا کار دشوار این است که کسی بتواند خود را در قالب این خانواده از قبل موجود جای دهد.

بسیاری از ناپدري‌ها و نامادري‌ها نگران آن‌اند که در خانواده جدید پذیرفته نشوند. نگران‌اند که نتوانند روابط سالم و مؤثری ایجاد کنند. اما هرچه نگرانی شما از ناحیه فرزندان همسرتان بیشتر باشد، با مشکلات

بیشتری روبه‌رو می‌وید. بچه‌ها و نوجوان‌ها می‌توانند این ناراحتی شما را احساس کنند. و بعید نیست به این نتیجه برسند از آن‌علیه شما استفاده نمایند. شما هم به سهم خود ممکن است برای راضی کردن آنها بیشتر تلاش کنید. سرانجام وقتی از این کار خسته می‌شوید، احتمالاً به این نتیجه می‌رسید که باید اختیار و اقتدارتان را اعمال کنید. این راهی است که به دشواری منتهی می‌شود.

در مواقعی نیز موقعیت به گونه‌ای است که نوجوان‌ها می‌خواهند نظر موافق نامادری یا ناپدری خود را جلب کنند و برای رسیدن به این مهم از هیچ کوششی دریغ نمی‌کنند. ممکن است چاپلوسی کنند. هرچند در مواقعی این رفتار خوشایند به نظر می‌رسد، اما بعد از مدتی تولید خستگی می‌کند و کار را به دشواری می‌کشد.

کسی که به عنوان نامادری یا ناپدری به خانواده‌ای قدم می‌گذارد باید بداند که نوجوان‌ها دیگر کودک کم‌سن و سال نیستند. آنها در موقعیتی هستند که به تدریج از جمع خانواده خارج می‌شوند. ممکن است وقتی نوجوان‌ها تنها با یک پدر یا مادر زندگی می‌کردند وظایف متعددی بر عهده گرفته بودند. حال اگر شما با ورود به آن خانواده بخواهید همه کارها را خودتان انجام دهید، بعید نیست که نوجوان‌هایتان احساس کنند که دارند کنار گذاشته می‌شوند.

اگر شما و همسرتان در زمینه تربیت فرزندان نظرات متفاوتی دارید لازم است در این زمینه به توافق برسید. تشکیل جلسات خانوادگی و بحث و گفت‌وگو اقدام مناسبی برای ایجاد هماهنگی میان افراد خانواده است.

در زمینه ورود یک نامادری یا ناپدری به یک خانواده به نکات زیر توجه داشته باشید:

— بسیاری از بچه‌ها، نامادری یا ناپدری خود را به عنوان یک والد جدید به رسمیت نمی‌شناسند.

— بسیاری فرزندان نگران‌اند که اگر رفتار نامناسبی بروز دهند بار دیگر

- پدر و مادرشان از هم جدا شوند.
- با نادختری‌ها و ناپسری‌های خود روابط مثبت ایجاد کنید. به آنها هم امکان بدهید که با شما چنین کنند.
- با والدین طبیعی فرزندان‌تان رقابت نکنید.
- در صورت امکان با مادر یا پدر اصلی نادختری‌ها و ناپسری‌هایتان روابط حسنه‌ای برقرار کنید.
- احساسات منفی خود از همسر سابق همسران را از نوجوان‌ها پنهان نکنید.

مسائل خاص با نوجوان‌ها

دروغ گفتن. در نظر اغلب والدین دروغ نشانه بی‌اعتمادی نوجوان‌ها به آنهاست. اما بسیاری از والدین دروغ گفتن را به فرزندان‌شان آموزش می‌دهند. وقتی پدر و مادر دروغ‌های کوچک و بی‌ضرر می‌گویند نوجوان‌ها از آنها الگوبرداری می‌کند. آیا تاکنون وقتی تلفن زنگ می‌زند و کسی می‌خواهد با شما حرف بزند به نوجوان‌تان گفته‌اید «بگو من نیستم». آیا تاکنون برای خرید بلیط نیمه‌بهای مثلاً سینما، پسر ۱۳ ساله‌اتان را یازده ساله معرفی کرده‌اید؟ پدر و مادر باید توجه داشته باشند که این گونه دروغ‌های به ظاهر بی‌اهمیت از نوجوان‌های آنها دروغ‌گو می‌سازد.

دروغ گفتن مانند همه بدرفتاری‌ها هدفی را دنبال می‌کند. نوجوان‌ها ممکن است برای جلب توجه دوستان و پدر و مادرشان مبالغه کنند. اگر پدر و مادر با دروغ‌گویی فرزندان‌شان برخورد نکنند، ممکن است آنها به این روش خود ادامه دهند. در ضمن دروغ می‌تواند برای فرار از مجازات باشد. در مواقعی نیز نوجوان‌ها به منظور تلافی و انتقام دروغ می‌گویند. رسیدن به هیجان هم می‌تواند دستاویزی برای دروغ‌گویی باشد.

باید دید که وقتی نوجوانی دروغ می‌گوید مسأله از آن چه کسی است؟ جواب این سؤال بستگی به آن دارد که دروغ بر چه کسی تأثیر می‌گذارد. اگر

نوجوان‌ها برای جلب توجه مبالغه کنند، در این صورت مسأله از آن خود آنهاست. پدر و مادر در این مواقع با تحت تأثیر قرار نگرفتن می‌توانند با دروغ‌گویی نوجوان‌شان برخورد کنند. می‌توانند صرفاً یک گوش‌دهنده باشند.

اگر متوجه شدید که سکوت شما از دروغ‌گویی نوجوان‌تان نمی‌کاهد، می‌توانید موضوع را با او در میان بگذارید. از او بپرسید «آیا می‌خواهی مرا تحت تأثیر قرار دهی؟» و اگر جواب مثبت بود دلیل‌اش را بپرسید. چرا می‌خواهد شما را تحت تأثیر قرار دهد؟

اما اگر دروغ‌گویی فرزندتان روی شما تأثیر گذاشت، بدانید که مسأله از آن شماست. اما قبل از این که بگوییم چه باید بکنید به چند مورد که باید از آن اجتناب کنید اشاره می‌کنیم. اول آن که انتظارات غیرواقع‌بینانه نداشته باشید. به عنوان مثال، اگر از مفاهیم «نمی‌توانی»، «اجازه نداری» و عباراتی با این مفهوم استفاده زیاد بکنید، دروغ‌گویی فرزندتان را تشویق می‌کنید.

نوجوان‌ها به آزادی عمل و اعتماد و اطمینان پدر و مادرشان احتیاج دارند. از آنها سوالات بیش از اندازه نکنید «کجا بودی؟» «چه کردی؟» «چه گفتی؟» سوالات بیش از اندازه می‌تواند منجر به دروغ‌گویی شود.

و سرانجام در برخورد با دروغ نوجوان‌تان واکنش بیش از اندازه نشان ندهید. گفتن چند دروغ کوچک از کسی دروغ‌گوی بالفطره نمی‌سازد.

برای برخورد مؤثر با دروغ‌گویی به توصیه‌های زیر عمل کنید:

- از پیام‌های - من برای اعلام ناراحتی خود استفاده کنید: «وقتی واقعیت را نمی‌گویی من ناراحت می‌شوم برای این که همیشه روی حرف تو حساب می‌کنم».

- به نوجوان نشان دهید که از صداقت او راضی هستید و او را به این سبب تحسین می‌کنید.

- وقتی می‌دانید نوجوان‌تان دروغ گفته، به او تهمت نزنید. صرفاً با خود مشکل برخورد کنید و اگر ضرورت است عواقب و نتایج منطقی کارش را به

او تحمیل کنید.

دزدیدن. توجه داشته باشید که دزدیدن هم دلیلی دارد. هدف نوجوان را از دزدیدن مشخص سازید. دزدیدن می‌تواند برای جلب توجه، کسب قدرت، انتقام، هیجان، مورد قبول دوستان واقع شدن یا نشان دادن برتری باشد. البته کسی که اموالی از او به سرقت می‌رود صاحب مسأله است. این شخص می‌تواند شما، سایر اعضای خانواده یا اشخاص بیرون از خانواده باشد.

وقتی نوجوان چیزی از اموال پدر و مادرش را می‌دزدد. وقتی نوجوان‌تان چیزی از شما می‌دزدد، قبل از هر کار به هدف او از این کار توجه کنید. ممکن است دزدی برای جلب کردن توجه شما باشد.

وقتی با دزدی نوجوان‌تان روبه‌رو می‌شوید بدترین کاری که می‌توانید بکنید این است که برایش سخنرانی کنید یا به او درس اخلاق بدهید. مجبور نیستید به نوجوان‌تان بگویید که دزدی کار خوبی نیست. این را همه می‌دانند. داد سخن دادن، مجازات کردن و ناسزاگفتن و برجسب زدن اقدام به دزدی را تقویت می‌کند.

نوجوان‌هایی که برای جلب توجه پدر و مادرشان دزدی می‌کنند می‌خواهند مچ‌شان باز شود. اگر به سادگی و بدون هر گونه بحث و منازعه اقلام دزدی شده را پس بگیرید، به دزدی نوجوان‌تان توجه نمی‌کنید. نوجوان‌هایی که برای کسب قدرت یا انتقام هم دزدی می‌کنند ممکن است بخواهند گیر بیفتند و دزدی‌شان برملا شود. این گونه نوجوان‌ها می‌خواهند ثابت کنند که کنترل امور را در دست دارند. بار دیگر از ایراد خطابه و سخنرانی خودداری ورزید. اموال‌تان را پس بگیرید. ممکن است به این نتیجه برسید که برای جلوگیری از دزدی‌های بعدی بهتر است، اقلام مورد نظر را جایی دور از دسترس او قرار دهید. اگر دختر یا نوجوان شما اقدام به دزدی پول می‌کند، با او حرف بزنید و راهی برای کسب درآمد بیشتر پیش رویشان قرار دهید.

اگر متوجه شدید که یکی از اشیای متعلق به شما در جای خودش نیست و به احتمال زیاد کسی آن را برداشته است، و اگر احتمال می‌دهید یکی از بچه‌ها این کار را کرده باشد، بگویید برایتان مهم نیست که چه کسی این کار را کرده. بگویید تنها خواسته شما این است که آن شیء به جای اولش بازگردانده شود. می‌توانید زمان و مکانی هم برای بازگرداندن انتخاب کنید. وقتی نوجوان اموال دیگران را به سرقت می‌برد. مادام که شیء‌ای را که نمی‌شناسید و می‌دانید به شما و نوجوانتان تعلق ندارد، در اتاق او نیننید، متوجه این اقدام نمی‌شوید. اما اگر احساس کردید که نوجوان شما مال کسی را دزدیده است، از او پرسید که این شیء را از کجا آورده است. به او امکان انتخاب بدهید «یا اموال را از جایی که برداشتی، برگردان یا من این کار را می‌کنم». اگر پای پلیس به میان کشیده شد و حشت نکنید. اجازه بدهید که نوجوان شما تاوان عملش را بپردازد.

و بالاخره اگر دزدی ادامه دار شد، لازم است که با یک متخصص در امور روان درمانگری مشورت کنید.

خشم و خشونت. خشم و خشونت هم هدفی را پی می‌گیرند، هرچند این هدف معمولاً مثبت نیست. خشم و خشونت وسیله‌ای در خدمت نوجوان است تا در موضع برتر و کنترل قرار بگیرد. یکی از مشکلات نشان دادن خشم و خشونت این است که کسی که مورد حمله قرار می‌گیرد یا باید از میدان خارج شود و یا متقابلاً اقدام خشونت‌آمیز بکند.

اگر خشم نوجوانتان متوجه شماست، بدانید که مسأله از آن شماست. به غرولندهای نوجوانتان توجه نکنید. می‌توانید از اتاق بیرون بروید و به نوجوانتان امکان بدهید که از شدت خشم خود بکاهد. اما اگر خشم مستقیماً متوجه شما باشد و به شما برچسب و تهمت بزند باید با آن برخورد کنید.

در مورد خشم نوجوانتان هم توصیه ما این است که از علت خشم او مطلع شوید. بعد به واکنش خود در قبال خشم او توجه کنید. اما به هر تقدیر اگر نوجوانتان به هر دلیل به سوی شما حمله‌ور شد، باید از خود در برابر او

دفاع کنید.

وابستگی. نوجوان‌های وابسته از پدر و مادر خود یک خدمت‌کار می‌سازند. پدر و مادر مسؤول کنترل تکالیف مدرسه می‌شوند، پول مورد نیاز نوجوان را تدارک می‌بینند، لباس‌هایش را انتخاب می‌کنند و صبح‌ها او را از خواب صدا می‌زنند. نوجوان‌های وابسته به گونه‌ای عمل می‌کنند که انگار ناتوان‌اند و هیچ کاری از آنها ساخته نیست.

وقتی به نوجوان‌تان خدمت ویژه‌ای ارائه می‌دهد ممکن است قصد کمک به او را داشته باشید، اما نتیجه این کار این است که از توان‌مندی او می‌کاهید تا خود را ضعیف و ناپسندیده به حساب آورد.

وابستگی کدام هدف را دنبال می‌کند؟ نوجوان وابسته ممکن است مترصد جلب توجه باشد. ممکن است نوجوان بخواهد با ابراز وابستگی و ناتوانی از انجام کارهای به خصوصی معاف شود. در مواقعی نیز وابسته نشان دادن ناشی از ابراز قدرت است «تو را مجبور می‌کنم که این کار را برایم بکنی». اگر پدر و مادر از ارائه خدمت به نوجوان‌های وابسته خود دست بردارند در اصل به آنها کمک کرده‌اند تا به زندگی مستقل‌تری برسند.

ازدواج زود هنگام

هدف از ازدواج زود هنگام می‌تواند فرار از نظارت، سرپرستی و کنترل پدر و مادر باشد. برای نوجوان‌هایی که در خانواده‌های استبدادی بزرگ می‌شوند، ازدواج می‌تواند وسیله‌ای برای آزادی باشد.

اگر نوجوان شما می‌خواهد زود هنگام تن به ازدواج بدهد مسأله از آن اوست. توجه داشته باشید که با مخالفت کردن با ازدواج زود هنگام، ممکن است به دلیل اشتیاق نوجوان‌تان به هرچه سریع‌تر ازواج کردن بیفزایید. بار دیگر توصیه ما این است که صحبت‌های نوجوان‌تان را بشنوید و به آنها کمک کنید تا احساسات‌شان را بهتر درک کنند. البته اگر احساس کنید که ازدواج زود هنگام آنها را تأیید نمی‌کنید احترام قایل شدن برای آنها دشوار می‌شود.

در برخورد با میل نوجوانان به ازدواج زود هنگام از مهارت‌های روابط انسانی خود استفاده کنید. به نوجوانان کمک کنید تا دلیل میل به ازدواج زود هنگام خود را توضیح دهد. به او کمک کنید تا با راه‌چاره‌های دیگر روبه‌رو شود. می‌توانید به آنها بگویید «به نظر می‌رسد آزادی عمل بیشتری می‌خواهید. سوای ازدواج به چه طرز دیگری فکر می‌کنید می‌توانید به خواسته‌های خود برسید.

تلاش برای رسیدن به اعتماد به نفس

در تمام روابط خود با اشخاص و به ویژه روابطی که با نوجوانان‌های خود دارید، تنها کسی که می‌توانید او را تغییر دهید خود شما هستید. ممکن است از آن‌رو به این کتاب علاقه‌مند شده باشید که فکر می‌کنید به کمک آن می‌توانید نوجوانان‌تان را تغییر دهید. اما حالا می‌دانید تنها با تغییر دادن خود است که می‌توانید روی روابط خود با دیگران تأثیر بگذارید.

اگر می‌خواهید در روابط خود با نوجوانان مؤثر عمل کنید باید هدف‌های واقع‌بینانه‌ای برای خود در نظر بگیرید. احتمالاً یکی از مهم‌ترین هدف‌های شما در زندگی می‌تواند این باشد که بپذیرید صد درصد بی‌عیب و نقص نیستید. بسیاری از ما از خود و از نوجوانانمان انتظار کامل بودن داریم. در حالی که ممکن است قصد خیر در کار باشد، نتایج کار دقیقاً عکس آن چیزی است که می‌خواهیم به آن برسیم. وقتی به این نتیجه برسید و باور کنید که اشتباه یکی از بزرگ‌ترین راهنمایان شما در زندگی است که به شما امکان یادگیری می‌دهد، روی خود و نوجوانان‌تان فشار کمتری وارد می‌کنید. نسبت به خودتان احساس بهتری پیدا می‌کنید و بدون تردید به این نتیجه می‌رسید که نوجوان شما به خود متکی‌تر می‌شود و با شما همکاری بیشتری می‌کند. به خاطر داشته باشید که نوجوان شما در حال رشد است. بگذارید تا این رسیدن به بلوغ و بزرگی ادامه پیدا کند و مسیر راستین خود را بی‌ماید. انتظار نداشته باشید که نوجوان شما یک شبه عاقل و بالغ شود. توجه داشته باشید

که خود شما هم مشمول تغییرید. اما این تغییر هم یک شبه و با یک چشم به هم زدن اتفاق نمی‌افتد. صبر و شکیبایی و مشرب خوش می‌تواند راهگشای مفیدی باشد.

در کتاب به نقش مهم تشویق اشاره کردیم. بدانید که انتظارات شما روی روابطتان با دیگران به شدت تأثیر می‌گذارد. بیاموزید که نه تنها نوجوانتان بلکه خودتان را تشویق کنید.

سال‌های نوجوانی دورانی است در ارتباط با چالش‌ها. نوجوان شما با تلاشی همه‌جانبه می‌خواهد برای خود هویتی دست و پا کند. از این رو هر اقدام استقلال‌طلبی او را به حساب سرکشی و تمرد نگذارید. به جای آن ببینید هدف اصلی چیست و چه کاری قرار است صورت بگیرد. و کلام آخر اگر شما شجاعت، امیدواری و خلاقیت داشته باشید، اگر به تشویق و همکاری معتقد باشید، رابطه‌ای که نتوان آن را بهبود داد وجود خارجی ندارد.

سؤالات

- ۱- در زمینه چه موضوعی شما و همسرتان در ارتباط با فرزند نوجوانتان اختلاف نظر دارید؟ آیا این اختلاف نظرتان را از میان برداشته‌اید؟ چه گونه؟ اگر جواب منفی است چه گونه می‌توانید این کار را بکنید؟
- ۲- مشکلات تک والد بودن یا ناپداری و یا نامادری بودن را چه گونه ارزیابی می‌کنید؟
- ۳- پدر و مادر چه گونه می‌توانند با مسأله دروغ‌گویی نوجوانان‌شان برخورد کنند؟
- ۴- چه گونه می‌خواهید به خود اعتماد به نفس بدهید؟

تمرین رشد شخصی

بررسی پیشرفت

وقتی صرف کنید و پیشرفت خود را اندازه بگیرید. هر وقت مایوس شدید، فهرست خود را مرور کنید. مثال: من (از گوش دادن توأم با اندیشه) استفاده می‌کنم و در نتیجه (نوجوانم احساساتش را با من در میان می‌گذارد). خودتان را به فضای موجود در صفحه کتاب محدود نکنید. می‌توانید برای ادامه مطالب خود از صفحات بیشتری استفاده نمایید.

- _____ من _____ استفاده می‌کنم و در نتیجه _____
 _____ من _____ استفاده می‌کنم و در نتیجه _____
 _____ من _____ استفاده می‌کنم و در نتیجه _____
 _____ من _____ استفاده می‌کنم و در نتیجه _____
 _____ من _____ استفاده می‌کنم و در نتیجه _____

بستن قراردادی برای تغییر

وقتی می‌خواهید چیزی را در رابطه خود با نوجوانتان تغییر دهید. از مراحل زیر پیروی کنید. مراقب باشید که برای خود انتظارات غیرواقع‌بینانه در نظر نگیرید. به پیشرفت تدریجی توجه داشته باشید.

- _____ ۱- مسأله:
 _____ ۲- هدف نوجوان من
 _____ ۳- مسأله از آن کیست؟
 _____ ۴- برنامه من:

_____ ۵- اگر مراقب نباشم ممکن است برنامه‌ای را خراب کنم (برای مثال: احساس گناه، صحبت بیش از اندازه، مخایره پیام‌های غیرکلامی نامناسب):

۶- برنامه‌ای را در زمینه..... ارزیابی می‌کنم: _____

چند توصیه برای موفق شدن

- نموداری از پیشرفت‌های روزانه خود ترسیم کنید. به جنبه‌های مثبت بها بدهید.

- قبل از رسیدن به مرحله ۶ ارزیابی بکنید.

- در تمام مدت آزمون از برنامه استفاده کنید.

- به هنگام ارزیابی برنامه به پیشرفت مثبت توجه داشته باشید. اگر از

پیشرفت خود راضی نیستید دلیل‌اش را از خودتان سؤال کنید.

- درباره ادامه دادن، اصلاح یا ادامه ندادن برنامه نظر بدهید.

تربیت مثبت و دمکراتیک نوجوان‌ها

واکنش دمکراتیک	واکنش آسان‌گیرانه	واکنش مستبدانه	مورد
توافق از قبل درباره ساعت مراجعت نوجوان، استفاده از عواقب و نتایج منطقی	ایرازا میدواری به این که نوجوان به موقع به منزل بیاید	سخنرانی، لغو اجازه خروج از نوجوان	نوجوان تا دیروقت از منزل بیرون می‌ماند
استفاده از جلسات خانوادگی برای رسیدن به توافق درباره انجام دادن کارهای منزل.	انجام کارهای منزل برای نوجوان. واگذار نکردن کارهای منزل به نوجوان.	دستور دادن بدزبانی کردن	نوجوان از انجام دادن کارهای منزل طفره می‌برد.
استفاده از گوش دادن توأم با اندیشه، راه‌چاره‌ها	قبول مسؤلیت در قبال احساسات نوجوان.	تهدید کردن حمله متقابل.	ایراز خشم نوجوان به والدش.
دخالت دادن نوجوان در برنامه‌ریزی غذا خوردن. تهیه مواد غذایی مغذی و سالم.	بی‌توجهی به سبک غذا خوردن نوجوان	سخنرانی، تلاش برای تغییر الگوی غذایی نوجوان	برنامه غذایی بد نوجوان
واگذار کردن مسؤلیت مدرسه به نوجوان توجه کردن به تلاش‌ها و اقدامات مثبت نوجوان.	بی‌توجهی کامل به موضوع درس نخواندن.	مجبور کردن نوجوان به درس خواندن.	درس نخواندن نوجوان در مدرسه.
پرداخت غرامت از سوی نوجوان، ایراز اطمینان به توانایی نوجوان در رانندگی.	همدلی بیش از اندازه با نوجوان. باز مسؤلیت را به دوش خود گرفتن.	خشمگین شدن، سخنرانی کردن، محروم کردن نوجوان در استفاده از اتومبیل.	تصادف جزئی نوجوان با اتومبیل خانواده.

نکات زیر را به خاطر بسپارید

- ۱- اگر همسر تان توصیه‌های کتاب را نمی‌پذیرد، بگذارید او به شیوه خود با موضوع برخورد کند. شما مطابق توصیه‌های کتاب رفتار کنید.
- ۲- طلاق، نوجوان‌ها را با دشواری روبه‌رو می‌سازد. اما لزوماً به آنها آسیب همیشگی نمی‌زند. برای برخورد با نوجوانان تان به هنگام طلاق:
 - از دلسوزی خودداری کنید.
 - احساس گناه نکنید.
 - درباره احساسات‌شان نسبت به طلاق بحث کنید.
 - از فرزندان تان به عنوان یک سلاح در برخورد با همسر تان استفاده نکنید.
- ۳- چند توصیه به تک‌والدها:
 - بگذارید همسر سابق تان به شکلی که دوست دارد با فرزندان تان رفتار کند.
 - اجازه ندهید نوجوان‌ها از پدر و مادر علیه یکدیگر استفاده کنند.
 - با فرزندان تان علیه همسر سابق تان وحدت نکنید.
 - حق شماست که درباره زندگی خصوصی تان تصمیم‌گیری کنید.
- ۴- ناپدری‌ها و نامادری‌ها باید با ناپسری‌ها و نادختری‌ها ایجاد رابطه کنند. در این خصوص به موارد زیر توجه کنید:
 - نافرزندی‌ها را به همان شکلی که هستند قبول کنید.
 - انتظار نداشته باشید که
- بلافاصله با قبولی روبه‌رو شوید.
 - به نوجوان‌ها اجازه دهید مسئولیت‌های خود را حفظ کنند.
 - با ناپسری‌ها و نادختری‌ها بتان به‌طور خصوصی صرف وقت کنید.
 - با همسر سابق همسر تان درباره نوجوان‌ها بتان حرف بزنید.
- ۵- دروغ اغلب به معنای این است که میان پدر و مادر و نوجوان اطمینان حاکم نیست.
- ۶- اگر نوجوان شما از اموال شما دزدید، مال تان را از او پس بگیرید و یسا از نوجوان‌تان بخواهید به اندازه ارزش شیء‌ای که برداشته به شما پول بدهد.
- ۷- اگر نوجوان شما خشمگین است علت خشم او را شناسایی کرده، ببینید چه‌گونه می‌توانید در واکنش‌های خود تجدید نظر نمایید.
- ۸- بگذارید تا نوجوان‌های وابسته بهای وابستگی‌شان را بپردازند.
- ۹- وقتی نوجوان‌ها به ازدواج زود هنگام راغب‌اند به آنها کمک کنید تا هدف‌هایشان را شناسایی کنند تا تصمیم عاقلانه‌ای اتخاذ گردد.
- ۱۰- شجاعت کامل و صددردصد بی‌عیب و نقص بودن را در خود ایجاد کنید.
- ۱۱- نه تنها نوجوانان تان، بلکه خودتان را تشویق 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:

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 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 مایل 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:
