

۲۲۲۹۴۶۲

چگونه جوجه تیغی را در آغوش بگیریم
گفتگو با نوجوانان در سال‌های حاد نوجوانی

جولی ا. راس

مهرین میلانی

www.ketab.ir



انتشارات لیوسا

Ross, Julie

چگونه جوجه تیغی را در آغوش بگیریم / جولی
ا. راس / مهین میلانی
ص ۲۱۶

How to Hug a Porcupine

والدین و کودک، کودکان، سرپرستی
HQ ۷۷۷/۱۵
۶۴۹/۱۲۴
۸۴۵۶۶۹۵

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات یوسا

- نام کتاب: چگونه جوجه تیغی را در آغوش بگیریم
- نویسنده: جولی ا. راس
- مترجم: مهین میلانی
- ویراستار: گیتی صفرزاده
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۹۳-۵
- قیمت: ۷۶۰۰۰ تومان
- نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱
- تیراژ: ۳۰۰ نسخه
- چاپ: ثمین
- صفحافی: ثمین



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashredorsa.com



[instagram.com/dorsaliusa](https://www.instagram.com/dorsaliusa)

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



dorsa@nashredorsa.com



[telegram.me/dorsaliusa](https://t.me/dorsaliusa)



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف. (کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

- سپاسگزاری ۶
- پیشگفتار ۸
۱. «هرگز به حرف‌هایم گوش نمی‌کنی. از زندگی‌ام متنفرم!»
دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی: هورمونی، بی‌نظم، و سرکش ۱۳
۲. «نمی‌دانید تا چه حد دچار تنش هستیم!»
«تنبل» سردرگم ۳۹
۳. چرخه‌ی آزارنده را چگونه از کار انداخته
و مسئولیت را به نوجوانتان بسپارید
«بسیار خوب، فهمیدم، من دیگر بچه نیستم» ۶۱
۴. همه در کلاس من همین کار را می‌کنند!
فشار همسالان و تغییر ارزش‌ها ۸۲
۵. کنترل سرپیچی نوجوان
به اتاقم می‌روم و دیگر هرگز بیرون نمی‌آیم! ۱۰۱
۶. اعتماد به رایانه
بگذار این کلاس را تمام کنم، باشد؟ ۱۲۳
۷. حمایت از نوجوانی که به خود احترام می‌گذارد...
نمی‌توانم انجامش دهم، از تو می‌خواهم کمک کنی! ۱۴۵

۸. تشویق به استقلال

«دارم میرم بیرون بعداً می‌بینمت!» ۱۷۰

۹. رقابت خواهر و برادر: معیار جدیدی از رقابت

«از خواهرم متنفرم، او بدترین خواهر دنیاست!» ۱۸۶

۱۰. تأثیر رابطه‌ی نزدیک در زندگی پس از دوره‌ی راهنمایی

«خوش‌شانسم که تو مادرم هستی» ۲۰۸

پیشگفتار

مارگارت سارتور^۱، دوشیزه امریکن پای^۲ فرایند دوره‌ی بلوغش را در کلاس هفتم دفتر خاطراتش نوشته که بدترین سال‌های زندگی نوجوانی است. بیشتر ما کلاس هفتم را بخشی از سال‌های «نوجوانی» می‌دانیم که همانند ضربه‌ای در قلب دوره‌ی راهنمایی است. زندگی نوجوان در این سال در سردرگمی، ناآرامی، یاغی‌گری و بسیار بسیار ناآرام سپری می‌شود. پس جای تعجب نیست که شخصیت بچه‌ی ما در طول این سال‌ها به یک جوجه‌تیغی شباهت داشته باشد که کسی او را درک نمی‌کند. جانوری که به‌نظر می‌رسد نرم و در آغوش‌گرفتنی باشد، در واقع دارای یک سیستم دفاعی راهبردی است که تیغ‌هایش به هم قفل شده است. صبح روزی که جوجه‌تیغی کوچولوی شما درحالی‌که ظرف‌ها را در ظرفشویی می‌گذارد شادمانه برانه‌ای را از انیمیشن موزیکال «لیتل مرמיד»^۳ زیر لب زمزمه می‌کند اما وقتی به او می‌گویید با کفش داخل اتاقش نرود صورتش را پر از تیغ می‌بینید؛ یا روز جمعه‌ای که از نداشتن دوست‌گرمی می‌کند، او را تسکین می‌دهید، اما به‌ناگهان می‌بینید روز شنبه با شش دختر از مدرسه‌شان به مرکز خرید می‌رود.

همین‌ها کافی است که دچار سرگیجه شوید! اما با همه‌ی اینها دوره‌ی نوجوانی را دوست دارم. در واقع مثل دریانوردی هستم که در آب‌های آزاد بارها و بارها در آب فرو می‌روم، و در اینجاست که به رمز شادمانی نوجوانم پی می‌برم. در

1. Margaret Sartor

2. American Pie

3. Little Mermaid

هیجان زدگی کاملاً گرفتار آن می‌شوند؛ وقتی خشم آنها را در بر می‌گیرد تسلیم آند؛ هم جدی هستند و هم ابله؛ رفتارشان هم بیش از سنشان پخته است و هم بیچگانه.

رفتارشان می‌تواند خسته کننده باشد. آیا کارهایشان دیوانه کننده است؟ گاهی چنین است. آیا فردی جدی اما گاهی خُل و چلند؟ بله این طور است! برای والدین مشکل آفرینند؟ همین طور است.

نوجوان ما هر قدر سردرگم باشد، ما والدین سردرگم‌تریم. از همه‌ی اینها که بگذریم، طی یک دوره‌ی ده یا یازده ساله تکلیفمان با نوجوان مشخص است، و در روزمرگی زندگی می‌کنیم. به عادات، توانایی‌ها، ضعف‌ها و سطح انرژی او عادت کرده‌ایم. شگردهایی را برای صحبت به کار می‌بریم تا کارهایی را که از او انتظار داریم انجام دهد. اما گاهی در دهه‌ی دوم سنش ناگهان تغییر می‌کند و شیوه‌هایی که برای یک دهه انجام داده‌ایم، دیگر مؤثر واقع نمی‌شود. بدتر از آن اینکه رفتار و ارتباط ما گاهی پیامدهای نامطلوب و غیرمنتظره دارد. به ناگهان خود را در برابر موجود کاملاً جدیدی به نام نوجوان می‌بینیم، اما اصلاً نمی‌دانیم با او چه کنیم یا چگونه از این سال‌های چالش برانگیز گذر کنیم.

به هر حال دست و پنجه نرم کردن با نوجوان در دوره‌ی راهنمایی برای پیشرفت فرزندان در سال‌های بحرانی است. شیوه‌ی راهنمایی، آموزش، تربیت و توجه به نوجوانان، تعیین کننده‌ی موفقیت او در بزرگسالی است. آیا نیمه‌شب به خانه می‌آید، یا باید ساعت سه نیمه‌شب در خیابان‌ها به دنبال او بگردیم؟ خالکوبی خود را با ما در میان می‌گذارد، یا خالکوبی شده به خانه می‌آید؟ به ارزش‌های ما درباره‌ی مواد مخدر و رابطه‌ی جنسی گوش می‌سپارد یا در اتاقش را به هم می‌کوبد و صدای موزیکش را آن قدر بلند می‌کند که حرف‌های ما را نشنود؟

دوره‌ی راهنمایی فرصتی است تا نوجوانان را با موفقیت تا بزرگسالی

همراهی کنیم. بیایید این چنین بیندیشید:

تصور کنید ساکن مزرعه‌ای هستید و تیروکمانی در دست دارید. نود متر جلوی شما هدفی است با شش دایره‌ی هم‌مرکز. چشم به هدف دوخته‌اید. به آرامی تیر را به عقب به سمت شانه‌ی خود می‌کشید و به دقت هدف‌گیری می‌کنید، کششی که در کمان به وجود می‌آید لحظه‌ی حساس برای رها کردن تیر است. تیر را آزاد می‌کنید و با نفس حبس کرده به حرکت تیر نگاه می‌کنید. آیا تیر به هدف اصابت می‌کند؟ وسط هدف می‌خورد؟ بستگی دارد. در صورتی که هرگز تمرین کمان‌گیری نکرده باشید، احتمالاً نمی‌خورد. اما اگر کمانگیر ماهری هستید و می‌دانید چگونه هدف‌گیری کنید، و سال‌هاست که تمرین کرده‌اید، در این صورت حتماً به هدف می‌زنید و چه بسا به مرکز هدف بزنید.

پدر و مادر بودن بی‌شبهت به کمانگیری نیست. وقتی بچه‌های مان وارد دبیرستان می‌شوند، تیر را آزاد می‌کنیم. و اصابت تیر به هدف بستگی به مهارت ما در هدف‌گیری در سال‌های دوره‌ی راهنمایی دارد. البته هدف‌گیری کردن چندان هم آسان نیست. در واقع تا حدودی شباهت به کمانگیری در زمان وقوع زلزله دارد!

به این دلیل نیاز به تکنیک دارید: تکنیک‌هایی که نه تنها با آن بتوانید بر سیستم دفاعی جوجه تیغی غلبه کنید، بلکه خود را به حدی آرام نگه دارید که تیغ‌های جوجه تیغی کوچک خودتان آزاردهنده نباشد.

پرسیدن چه فایده‌ای دارد؟ (می‌خواهیم با کلمات بازی کنیم!) چرا صورتمان را نیوشانیم و سال‌های نوجوانی را شخم نزنیم؟ در واقع، منظورم این است که ما هر ترفندی هم به کار بندیم، جوان ما احساس بدبختی نخواهد کرد؟ باور بکنید یا نکنید، پاسخ منفی است! بزرگسالی با ابزار درست و کمی تمرین، می‌تواند برای والدین و نوجوان دوره‌ی مهیج و همراه کمال باشد. به هر حال، برای اینکه این اتفاق بیفتد باید از سال‌های دوره‌ی راهنمایی به عنوان فرصتی مناسب استفاده کنیم و همراه فرزندان در صدد یافتن پاسخ‌ها

باشیم، و درباره‌ی چگونگی پاسخ‌ها به جدال نپردازیم، بلکه باید به جای اینکه هریک به تنهایی نگران باشیم با هم ببینیم چگونه خود را با سردرگمی وفق دهیم.

تصور کنید که می‌خواهید خانه‌ای بسازید. به ابزار ویژه‌ای مانند چکش، اره، آچار پیچ‌گوشتی، میخ و از این قبیل چیزها نیاز دارید. این فلسفه نیست که خانه را می‌سازد، کافی نیست از نظر فلسفی بدانیم خانه چگونه از آب درآمده یا به لوله‌کشی و برق و پی‌ریزی محکم نیاز دارد، همین امر در مورد فرزندپروری نوجوان هم صدق می‌کند. داشتن افکار فلسفی کافی نیست، بلکه به جعبه‌ابزاری احتیاج دارید که شامل مهارت‌های کاربردی باشد که به‌ویژه به عادات، نیازها و علایق نوجوان مربوط شود. با این ابزار می‌توانید به نگرش و ارزش‌های نوجوانتان پی ببرید. با داشتن این ابزار مجهز می‌شوید که از عهده‌ی کشمکش‌های اجتناب‌ناپذیر برآید، و اندیشه‌ها و نظرات خود را درباره‌ی نکالیف مدرسه، دوستان، استقلال و رشد جنسی به نوجوانتان انتقال دهید. مهارت شما همانند سپری عمل می‌کند که مانند قبل در تیغ‌های نوجوانتان گیر نیفتید.

شما جعبه‌ابزاری را که نیاز دارید در این کتاب پیدامی‌کنید. صدای والدینی را که طی سال‌ها در کارهای شخصی‌ام و نیز کسانی که در کلاس‌های بی‌شمار گروهی فرزندپروری داشتم، خواهید شنید. آنها هم افرادی مانند شما هستند که از سراسر آمریکا می‌آیند و دارای پیشینه‌ها، ملیت‌ها و خانواده‌های متفاوت هستند. صدای فرزندان آنها را هم خواهید شنید. و به مثال‌هایی برخورد می‌کنید که نشان می‌دهد مهارت‌های فرزندپروری که خواهید آموخت تا چه حد در زندگی واقعی کارساز خواهد بود.

راهبردهایی که والدین محک زده‌اند، در هر فصل به تفصیل توضیح داده شده است، و به چگونگی و چرایی عملکرد آن پی می‌برید. از داستان‌هایی که از زندگی واقعی والدین نقل شده است نیز پندمی‌گیرید.