

۱۵۷۴۷۸

۱۴۰۳، ۷، ۵

تربیت دموکراتیک نوجوانان

(روابط مثبت و سازنده میان والدین و نوجوانان)

تألیف:

دکتر کاسل

ریموند ج. کورسینی

ترجمه:

دکتر حمید علیزاده

استاد دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر مهدی خان آبادی

کلینیک مغز، اعصاب و روان بهمن، یزد

ارسان
نشر ارسباران

عنوان و نام پدیدآور: تربیت دموکراتیک نوجوانان (روابط مثبت و سازنده میان والدین و نوجوانان) /
تألیف: پرل کاسل؛ ریموند جی. کورسینی؛ ترجمه: دکتر حمید علیزاده، دکتر مهدی خان آبادی
مشخصات نشر: تهران: نشر ارسباران، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: چهارده، ۲۴۲ ص. جدول، نمودار.

ISBN : 978-600-7385-39-5

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

Coping with Teenagers In A Democracy.

موضوع: نوجوانان -- والدین و کودک

موضوع: کودکان -- سرپرستی -- نوجوانی

رده بندی کنگره: ۴۳۹۶ ت ۵۵ / HQ ۷۹۶

رده بندی دیویی: ۶۹۴/۱۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۱۰۲۸۴

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب: فرزندان خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و به هر زبانی بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. با آمدن عمل ناصواب موجب بی اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محاسن نسالم جهت بی ارزش کردن زحمات دست اندرکاران فعالیت های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود. که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان تان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.ir



پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

تربیت دموکراتیک نوجوانان (روابط مثبت و سازنده میان والدین و نوجوانان)

تألیف: پرل کاسل، ریموند جی. کورسینی

ترجمه: دکتر حمید علیزاده، دکتر مهدی خان آبادی

ناشر: ارسباران

نوبت چاپ: سوم، پاییز ۱۴۰۳

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

شمارگان: ۵۵۰ تعداد صفحات: ۲۵۶ صفحه

ISBN : 978-600-7385-39-5

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۳۸۵ - ۳۹ - ۵

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

پیش‌گفتار مترجمان..... سیزده

بخش ۱: ایده‌ها و نگرش‌ها

■ فصل ۱: داستان چهار خانواده ۳

۳	 مقدمه
۳	 خانواده اسپایلر
۴	 خانواده باتل
۴	 خانواده لاسیتر
۴	 خانواده ایوان
۶	 راز خانواده شاد ایوان
۶	 برابری چیست؟
۷	 احترام چیست؟
۱۲	 خلاصه

■ فصل ۲: اصول اساسی ۱۳

۱۳	 خانواده دموکراتیک: فرض‌های آدلر
۱۶	 تکالیف زندگی
۱۷	 خلاصه

■ فصل ۳: دیدگاه والدین ۱۹

۱۹	 خطای بزرگ
۲۱	 مسأله اجتماعی
۲۱	 قانون: تحول انتظارات جامعه

۲۳	فشارهای اجتماعی
۲۳	پیامدهای طبیعی و منطقی
۲۶	والدین به عنوان مربیان فرزندان
۲۶	والدین به عنوان مشاور برای نوجوانان
۲۷	رابطه‌ای دوستانه
۲۹	خلاصه

■ فصل ۴: خود را به جای نوجوانان قرار دهید ————— ۳۱

۳۱	همدلی
۳۳	بی‌اعتمادی عمومی
۳۴	رقابت
۳۷	شخصیت نوجوانان
۳۸	رشد شخصیت
۳۸	وراثت
۳۸	محیط
۳۹	خلاقیت شخصی
۴۰	بدن نوجوان
۴۰	تأثیر همسالان
۴۲	حسی از تاریخ

■ فصل ۵: از بودن با نوجوانان لذت ببرید ————— ۴۵

■ فصل ۶: رشد خودپنداره در نوجوان ————— ۵۳

۵۳	سردرگمی برای نوجوانان
۵۵	تبیین برخی از مشکلات ارتباطی
۵۶	ده فرمان برای حل و فصل موقعیت‌های تعارض آمیز
۵۷	نوجوانان

بخش ۲: خانواده دموکراتیک

■ فصل ۷: رابطه خانوادگی ————— ۶۱

۶۲	رقابت با والدین
----	-----------------

۶۲	فشار اجتماعی
۶۳	تغییرات زیست‌شناختی و روان‌شناختی
۶۴	نگرش‌های والدین
۶۵	تعارض
۶۶	پیشنادهایی برای تغییر روابط خانوادگی
۶۸	احترام متقابل
۶۹	خلاصه

■ فصل ۸: فهرست و نمودار بهبود روابط

۷۲	۱. دیدگاه عقلانی
۷۲	۱. الف: به آنها اعتماد کنید
۷۴	۱. ب: به آنها احترام بگذارید
۷۴	۱. ج: از ایجاد برتر اخلاقی اجتناب کنید
۷۶	۲. دیدگاه رفتاری
۷۶	۲. الف: رفتاری برابرگونه داشته باشید
۷۷	۲. ب: اجتناب از ایجاد جنگ قدرت
۷۹	۲. ج: بهبود بخشیدن روابط
۷۹	۳. دیدگاه عاطفی
۸۰	۳. الف: نشان دادن گرمی و عاطفه
۸۱	۳. ب: نشان دادن همدلی
۸۳	۳. ج: مهار خشم
۸۴	خلاصه

■ فصل ۹: نوجوان و تک‌والد

۸۷	گام‌هایی برای حل و فصل مسایل
۸۷	۱. ضعف خویش را بپذیرید
۸۸	۲. مذاکره خانوادگی
۹۱	۳. بازسازی
۹۱	ادارات دولتی
۹۲	رابطه بهتر
۹۳	راه حل

■ فصل ۱۰: نوجوانان و ناپدیری/نامادری _____ ۹۵

- مسأله ۹۵
 هفت وضعیت ۹۶
 گام‌هایی در مسیر دستیابی به راه‌حلی مناسب ۱۰۰

■ فصل ۱۱: ارتباط در خانواده _____ ۱۰۷

- کلید روابط انسانی ۱۰۷
 گوش دادن ۱۰۸
 گوش دادن به حالات چهره ۱۰۸
 گوش دادن به عملکرد ۱۰۹
 گوش دادن به زبان بدن ۱۰۹
 گوش دادن انعکاسی ۱۱۰
 تغییر رویکرد، حتی در میانه راه ۱۱۱
 گوش دادن فعال ۱۱۲
 آرایه اطلاعات ۱۱۳
 چرا باید به نوجوانان گوش کنید؟ ۱۱۳
 اشتباه‌های والدین در ارتباط برهه رکود ۱۱۴
 اجبار برای کامل بودن ۱۱۴
 اجبار به تعیین تقصیر ۱۱۴
 دل‌سرد کردن یافته‌های نوجوانان ۱۱۴
 هنگامی که مخالفید ۱۱۵
 وقتی مخالفید، ممکن است چه بگویید ۱۱۵
 چگونه با خشم مواجه شویم؟ ۱۱۶
 به سرعت خشم خود را مهار کنید ۱۱۶
 وقتی نوجوان شما خشم خود را نشان می‌دهد ۱۱۶
 از نوجوانان بخواهید به شما گوش کنند ۱۱۷
 از جنگ قدرت کنار بکشید ۱۱۸
 برقراری ارتباط همراه با عصبانیت ۱۱۹
 فاصله گرفتن ۱۲۰
 پیام‌های دوگانه ندهید ۱۲۲
 پیام‌های من ۱۲۳
 رفتارهای والدینی که مانع برقراری ارتباط می‌شوند ۱۲۴
 به کارتان ادامه دهید ۱۲۵

■ فصل ۱۲: شورای خانواده ————— ۱۲۷

خانواده دموکرات	۱۲۷
اهداف شورای خانواده	۱۲۸
شروع شورا	۱۲۹
نشست‌های شورای خانواده	۱۳۰
رهنمودهایی برای شورای خانواده	۱۳۴
رویه و روند آغاز نشست خانوادگی	۱۳۶
مخاطره‌های شورای خانواده	۱۳۷
شورای خانواده در عمل	۱۳۷
نشست آغازین ناکارآمد	۱۳۷
نشست آغازین کارآمد	۱۳۸
نشست بعدی کارآمد	۱۳۹
نشست بعدی ناکارآمد	۱۴۰
تشکیل شورای خانواده شما	۱۴۲

■ فصل ۱۳: ترمیم شکاف ارزشی که موجب دعوای بین نسل‌هاست — ۱۴۵

■ فصل ۱۴: تغییر رابطه ضعیف به رابطه مطلوب با نوجوانان — ۱۴۹

آیین گذار	۱۴۹
تاریخ	۱۵۰
مدعوین	۱۵۰
برنامه	۱۵۱
فهرست مشکلات رایج بین والدین و نوجوانان	۱۵۱
خلاصه	۱۵۸

بخش ۳: موارد و مصوبات

■ فصل ۱۵: مدرسه و نوجوانان: گزارشی از یک مشاور — ۱۶۱

جنگ بین پدر و پسر	۱۶۱
جلسه اول: مادر و پدر	۱۶۲
جلسه دوم: پدر و پسر	۱۶۴
تعارضات مرتبط با مدرسه: مشکلی شایع در خانواده	۱۶۶

۱۶۸	تعارض در دو خانواده
۱۶۹	راه‌حلی برای خانواده هریس
۱۷۰	نمونه‌های بیشتر

■ فصل ۱۶: چگونه خانواده از زیر بار فشار رهایی می‌یابد ————— ۱۷۳

■ فصل ۱۷: مشاوره با خانواده: والدین و پسر سرکش ————— ۱۸۵

۱۸۶	مسأله
۱۸۷	جلسه اول
۱۸۸	جلسه دوم
۲۰۱	بحث

■ فصل ۱۸: جلسه مشاوره باز: مورد جو ————— ۲۰۳

■ فصل ۱۹: حل و فصل برخی از مشکلات شایع ————— ۲۱۳

۲۱۳	۱. کمک‌هزینه خرید لباس
۲۱۴	۲. فرار از خانه
۲۱۶	۳. انتخاب دانشگاه
۲۱۸	۴. رها کردن دانشگاه
۲۱۸	۵. ترک تحصیل از دبیرستان
۲۱۹	۶. تصادف راننده نوجوان
۲۲۰	۷. انتخاب دوستان و سرگرمی
۲۲۱	۸. ترک منزل با هماهنگی والدین
۲۲۳	۹. مشکلات مرتبط با تماس‌های تلفنی
۲۲۴	۱۰. قرار ملاقات با دوستان
۲۲۵	۱۱. دزدی اموال دیگران
۲۲۵	۱۲. تاخیر وقت بیرون ماندن
۲۲۶	۱۳. پول‌کشی رفتن از کیف مادر
۲۲۷	۱۴. سوء مصرف مواد مخدر
۲۲۷	۱۵. پارتی قرص اکس و حشیش
۲۲۸	۱۶. رانندگی خوب در آب و هوای بد
۲۲۸	۱۷. مشاوره با والدینی که نوجوانان‌شان بی‌احترامی می‌کنند
۲۳۲	یک پیام امیدبخش
۲۳۳	خلاصه

■ فصل ۲۰: بخشی از مسایل مخاطبان کتاب ————— ۲۳۵

مسألة ۱	۲۳۵
مسألة ۲	۲۳۶
مسألة ۳	۲۳۶
مسألة ۴	۲۳۶
مسألة ۵	۲۳۷
مسألة ۶	۲۳۸
بخش پایانی	۲۳۹

«روش صحیح تربیت فرزندان، همان روش صحیح تعامل با همه مردم است»
ردولف رایکورس

پیش‌گفتار مترجمان

پدر و مادری کارآمد بود، و حفظ روابط سالم و سازنده بین والدین و نوجوانان نیازمند آموزش است. نوجوان دیگر خودک نیست و والدین نیاز دارند تا هم نگرش خود و هم مهارت‌های فرزندپروری و ارتباط با فرزند نوجوان خود را اصلاح یا به‌روز کنند.

کتاب‌ها و منابع متعددی برای راهنمایی والدین و بهبود رابطه با نوجوانان تالیف و ترجمه شده است، اما کتاب حاضر تلاش می‌کند مبتنی بر فلسفه احترام متقابل و برابری انسان‌ها، و بر اساس نظریه روان‌شناسی فردی، آلفرد آدلر، مجموعه‌ای از مسایل پیچیده و راه‌حل‌های آنها را ارائه کند.

اصلی‌ترین محور تربیتی این کتاب «تربیت دموکراتیک» است. مهم‌ترین ویژگی‌های تربیت دموکراتیک را می‌توان از این قرار برشمرد:

۱. احساس تعلق: کودک یا نوجوان احساس کند که در جمع خانواده (مدرسه و جامعه) جایگاهی دارد و خود را بخشی از اجتماع بداند. کودک یا نوجوان احساس برابری کند. یاد بگیرد که خودش، و همه اعضا با هم برابرند. هیچ کس از دیگری برتر یا کمتر نیست. این والدین به فرزندان خود گوش می‌دهند، برای آنها به‌اندازه کافی وقت می‌گذارند.

۲. احساس قابلیت و توانمندی: در تربیت دموکراتیک فرزندان احساس توانمندی می‌کنند. آنها به این باور می‌رسند که «می‌توانم». والدین نیز اجازه می‌دهند تا هرکاری را که او خودش می‌تواند انجام بدهد، انجام بدهد. والدین فقط در

صورت لزوم همکاری می‌کنند. رشد توانمندی‌ها، فرایند است، به یکباره حاصل نمی‌شود و نیازمند شکیبایی است.

۳. احساس ارزشمندی: کودک و نوجوان احساس کنند که به حساب می‌آید. دیگر اعضای اجتماع برای او اهمیت قائلند، به او اعتماد دارند و از او مسئولیت می‌خواهند.

۴. احساس دلگرمی: کودک و نوجوان دارای احساس امیدواری، انرژی و احترام به دیگران است. او به جمع بیشتر از منافع شخصی خود می‌اندیشد، تلاش مدار است، و در پی جلب تحسین، تشویق و پاداش، و گریز از تنبیه، از سوی دیگران نیست.

تربیت ده براتی که به رشد و قابلیت‌های کودک احترام می‌گذارد و به همین دلیل والدین خواست‌ها و ایده‌های خود را به فرزندانشان تحمیل نمی‌کنند. این والدین به اختیار و قدرت تصمیم‌گیری، و البته مسئولیت‌پذیری فرزندان‌شان اعتقاد دارند و به خوبی آگاه هستند فرزندان‌شان به تجربه احتیاج دارند. تربیت دموکراتیک به دنبال رشد هرچه بیشتر «علاقه اجتماعی» با «توان پاک» و نیز گسترش «همدلی» است. بزرگترین تهدیدهای تربیت دموکراتیک، نازپروری، غفلت از کودک و خودکامگی است.

شایان ذکر است که این کتاب با کسب اجازه از بازماندگان پرل کاسل (پل کاسل) و ریموند کورسینی (کلونا کورسینی) ترجمه شد، است. بدین وسیله از موافقت و همکاری صمیمانه آنها سپاسگزاری می‌کنیم.

امید است این کتاب برای والدین، روان‌شناسان، مشاوران، آموزگاران و نوجوانان سودمند باشد.

تهران، زمستان ۱۳۹۶