

راهنمای رفتار با نوجوانان

نویسنده: مایکل پاپ وُرت

ترجمه: نیرسان گاهان



انتشارات

تهران - ۱۳۸۷

سرشناسنامه: پاپ‌ورث، مایکل (Papworth, Michael)
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای رفتار با نوجوانان نویسنده مایکل پاپ‌ورث؛ ترجمه نیسان گاهان.
مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری: ۲۰۲ ص. شابک: 978-964-2802-09-8
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Help your teenager succeed at school: a parent's guide, 2004
موضوع: آموزش متوسطه - مشارکت والدین.
شناسه افزوده: گاهان، نیسان رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۷، ۲ پ ۴۸/۵ LB۱۰
رده‌بندی دیویی: ۳۷۲/۴۱ شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۴۹۵۴۹

راهنمای رفتار با نوجوانان

نویسنده: مایکل پاپ وُرت

ترجمه: نیسان گاهان

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۸۷ - شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: آرمانسا - چاپ و صحافی: آرین

مدیر تولید: مختار صحرانی



انتشارات رشد

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، بین خیابان دانشگاه و خیابان لوریدان، شماره ۸۹، تلفن ۶۶۴۰۴۱۰۶

فروشگاه: خیابان انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، شماره ۱۳۶۶، تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶، دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

فهرست

۷	فهرست
۱۵	پیشگفتار
۱۹	فصل اول: رشد جسمانی و هیجانی نوجوان
۱۹	از همان آغاز، چشم به هدف بدوزید
۲۱	چگونگی آغاز شدن بلوغ
۲۲	رشد جسمانی پسرها
۲۴	رشد جسمانی دخترها
۲۶	اما ما چرا اینهمه هم ساده نیست
۲۷	هورمون‌ها
۲۸	هیجان‌ها

۲۹	دوره‌های نوجوانی.....
۲۹	آغاز نوجوانی (۱۱ تا ۱۴ سالگی).....
۳۲	دوره میانی نوجوانی (۱۵ تا ۱۶ سالگی).....
۳۴	دوره پایانی نوجوانی (۱۷ تا ۲۰ سالگی).....
۳۴	اینهمه هم ساده نیست.....
۳۵	داستان از این قرار است.....
۳۶	تمرین‌های عملی.....
۳۷	فصل دوم: نارسایی‌های تفکر نوجوان‌ها.....
۳۷	از همان آغاز، چشم به هدف بدوزید.....
۳۸	مغز نوجوان.....
۳۹	درک و فهم هیجان‌ها و عواطف دیگران.....
۴۰	تفکر منطقی.....
۴۱	تفکر دلبخواه.....
۴۱	من مدار و مرکز جهان هستم.....
۴۲	من استثنایی و بی‌همتا هستم.....
۴۳	رعایت قوانین و مقررات، وظیفه من نیست.....
۴۳	آسیب‌ناپذیری.....
۴۴	خوب و بد وجود ندارد.....
۴۴	اصلاح خطاهای فکری.....
۴۵	مراحل رشد تفکر.....
۴۶	بیش‌عرفی (خودخواهانه).....
۴۶	عُرفی (پذیرش).....
۴۷	پس‌عُرفی (از خود رهایی).....
۴۷	بزهکاری نوجوانی.....

۴۸	اینهمه ساده هم نیست
۴۹	تمرین های عملی
۵۱	فصل سوم: مهارت های ارتباطی
۵۱	از همان آغاز، چشم به هدف بدوزید
۵۲	تضاد و کشمکش
۵۳	انتخاب خود خویش
۵۵	والد شاد <=> کودک شاد
۵۵	بزرگسال <=> بزرگسال
۵۵	والد خشمگین <=> کودک خشمگین
۵۷	یادگیری گوش دادن
۶۰	جسارت و استواری
۶۳	پیروزی دوسویه
۶۶	کار را به سامان رساندن
۶۶	سپرده بانگی عاطفی
۶۷	تمرین های عملی
۶۹	فصل چهارم: اختلال در ارتباط
۶۹	از همان آغاز، چشم به هدف بدوزید
۷۲	نمونه نوجوان پرازار
۷۳	چه باید کرد
۷۳	مین جنگی
۷۴	چه می توان کرد
۷۵	نوجوان اهل شکوه و شکایت
۷۵	چه می توان کرد
۷۶	نوجوان کم حرف

۷۷	چه می توان کرد
۷۹	نوجوان همه فن حریف
۷۹	چه می توان کرد
۸۰	نوجوان منفی باف
۸۱	چه می توان کرد
۸۱	نوجوان کمین گر
۸۲	چه می توان کرد
۸۲	انتقاد ناسازنده
۸۵	تمرین های عملی
۸۷	فصل پنجم: ارتباط با مدرسه
۸۷	از همان آغاز، چشم به هدف بدوزید
۸۸	آماده سازی خویش
۸۹	مشورت والدین با معلم
۹۰	زمینه های کلی: دستیار دبیر؛ دبیر مشاور
۹۱	مشورت درسی
۹۳	تنبیه
۹۴	مرخصی در خلال تحصیل
۹۷	فصل ششم: ساختن مقررات
۹۷	از همان آغاز، چشم به هدف بدوزید
۹۹	دو اصل زیربنایی
۹۹	اول - احترام و حرمت داری
۹۹	الف - احترام به خود
۱۰۰	ب - احترام به دیگران

- ج - احترام به داشته‌ها و دارایی‌ها ۱۰۰
- د - احترام به فرهنگ ۱۰۰
- دوم - سلامت و امنیت ۱۰۱
- الف - سلامت و امنیت خود ۱۰۱
- ب - سلامت و امنیت دیگران ۱۰۱
- فراگیری و جهان‌شمولی این اصل‌ها ۱۰۲
- چه فکری نتیجه می‌دهد و چه تدبیرهایی بی‌نتیجه است ۱۰۲
- راهکارهایی که نتیجه نمی‌دهد ۱۰۳
- راه و روش‌های کارساز ۱۰۶
- مقررات را نمی‌توان زیر پا گذاشت ۱۰۸
- تمرین‌های عملی ۱۰۹
- فصل هفتم؛ مسئولیت و خویشتنداری ۱۱۱
- از همان آغاز کار، چشم به هدف بدوزید ۱۱۱
- چهارخانه رفتار ۱۱۳
- چهارخانه ۱۱۳
- کاربرد چهارخانه رفتار ۱۱۵
- تشویق و تمجید ۱۱۷
- نکوهش و سرزنش ۱۱۸
- پاداش و تحریم ۱۱۹
- پاداش ۱۲۰
- تحریم ۱۲۰
- عواطف ۱۲۵
- روراستی عاطفی ۱۲۵
- باخ‌خواهی عاطفی ۱۲۵

۱۲۶	خشم
۱۲۷	تمرین های عملی
۱۲۹	فصل هشتم: انگیزش
۱۲۹	از همان آغاز، چشم به هدف بدوزید.
۱۳۰	یک - انگیزه و اشتیاق
۱۳۱	خیال و آرزو
۱۳۳	تجسم
۱۳۳	دو - طرح و نقشه درست
۱۳۵	سه - کار درست و بجا
۱۳۷	چهار - درست کار کردن
۱۳۸	تمرین های عملی
۱۳۹	فصل نهم: زندگی کردن
۱۳۹	از همان آغاز، چشم به هدف بدوزید.
۱۴۰	آهسته و پیوسته رفتن
۱۴۱	زندگی خود را بخش بخش کنید
۱۴۳	برنامه ریزی درازمدت
۱۴۴	برنامه ریزی درازمدت برای تحصیل
۱۴۷	برنامه ریزی کوتاه مدت برای تحصیل
۱۴۸	زمانبندی
۱۴۹	زمینه سازی درس خواندن
۱۴۹	آماده شدن برای درس خواندن
۱۵۰	وام گرفتن وقت و پس دادن
۱۵۱	تمرین های عملی

۱۵۳	فصل دهم؛ یاری دادن در درس.....
۱۵۳	از همان آغاز، چشم به هدف بدوزید.....
۱۵۴	زمان و مکان.....
۱۵۶	کارهای مدرسه.....
۱۵۶	بسته نوشت‌افزاری.....
۱۵۷	به سامان‌رسانی.....
۱۵۷	راست نشستن.....
۱۵۸	آرمش.....
۱۶۰	تمرکز داشتن.....
۱۶۰	تمرکز کردن.....
۱۶۱	اندیشیدن به موضوع.....
۱۶۱	روش چهار مرحله‌ای اندیشیدن.....
۱۶۲	تفکر مرحله یک - شناسایی و فهم مسأله.....
۱۶۳	تفکر مرحله دو - طرح‌هایی برای یافتن پاسخ بریزید.....
۱۶۳	عمل کردن - پاکیزه و کامل.....
۱۶۵	تمرین‌های عملی.....
۱۶۷	فصل یازدهم؛ دشوار شدن یادگیری.....
۱۶۷	از همان آغاز، چشم به هدف بدوزید.....
۱۶۹	نیازهای ویژه.....
۱۶۹	نارساخوانی (خوانش‌پریشی).....
۱۷۲	زبان‌پریشی.....
۱۷۴	محاسبه‌پریشی.....
۱۷۶	کنش‌پریشی.....
۱۷۸	در خودماندگی و نشانگان اسپرگر.....

- ۱۷۹ قاعده سه‌تایی
- ۱۸۰ خدمات شراکتی والدین
- ۱۸۱ تمرین‌های عملی
- ۱۸۳ فصل دوازدهم: پرورش نوجوان
- ۱۸۳ از همان آغاز کار، چشم به هدف بدوزید
- ۱۸۴ اوقات خوش در خانواده
- ۱۸۵ خورد و خوراک
- ۱۸۸ خواب
- ۱۸۹ تمرین‌های عملی

www.ketaboo.ir

پیشگفتار

شاید میکل آنژ^۱ نامدارترین و برجسته‌ترین پیکرتراش جهان باشد. می‌گویند یکبار که تخته‌سنگ مرمری را می‌تراشید پسر بچه‌ای که سرگرم تماشای او بود پرسید: «شما دارید چه کار می‌کنید؟» میکل آنژ گفت: «فرشته‌ای توی تخته‌سنگ گیر افتاده که می‌خواهم آزادش کنم.»

تلاش پدر مادرها برای پرورش فرزندشان شباهت‌هایی به کار و گفته میکل آنژ دارد. در میان انبوه بخش‌های سفت و سخت که وجود نوجوان را شکل داده، موجود بزرگسالی در انتظار بیرون آمدن است. بی‌تردید تخته‌سنگی که میکل آنژ می‌تراشید بسیار سخت، و ابزار او بسیار ابتدایی و خشن بود. ما بزرگترها متأسفانه با همان

1. Michelangelo Buonarroti

ابزارهای خام و خشن و نآزموده در برابر نوجوانانی قرار گرفته‌ایم که گاهگاهی سخت و دشوار می‌شوند. دامنهٔ این مقایسه بیش از این نیست و گرنه او با قلم و چکش تکه‌هایی از سنگ بی‌جان را جدا می‌کرد؛ حال آنکه نوجوان نه تنها موجودی بی‌احساس و بی‌جان نیست بلکه پر از احساسات ظریف و شکننده‌ای است که به سبب دگرگونی‌های تند و تکاندهنده بدنش، و موقعیتش در جهان، پیوسته دستخوش نوسان است؛ و چنین نیست که قرار باشد از راه تراشیدنش، چیزی ایجاد شود.

پدري با پسر کوچکش در چمن پارک محلی فوتبال بازی می‌کرد. مادر که سرگرم تماشای آنها بود پیوسته دربارهٔ مراقبت از چمن به آنها غر می‌زد. پدر گفت، خانوم جان من که مأمور چمن‌پروری نیستم، من دارم بچه پرورش می‌دهم. من خیال می‌کنم حق به جانب این پدر باشد.

سراسر این کتاب بر تارهای سه اصل یا قانون استوار شده است. اصل اول این است که مهربانی و محبت همه چیز را درمی‌نوردد. ما پدر / مادرها در هر شرایطی، مهربانی و شفقتی بی‌پایان نسبت به فرزندانمان داریم - حتی وقتی به شدت بدرفتار و کژرفتار باشند و ما را گرفتار رنج و عذاب کنند. غم‌انگیزترین ماجرا این است که این مهر و شفقت را فقط گاه‌گاهی نشان می‌دهیم و ابراز می‌کنیم. مسأله و مشکل همین است. دوست داشتن نوجوان نباید فقط در درون پدر / مادر باشد بلکه علاوه بر آن، باید نوجوان آن را بشنود و ببیند و لمس کند - حتی بیش از اینها، نوجوان نیازمند احساس محترم و ارزشمند بودن است. بی‌هیچ تردید، اینها چیزهای سهل و ساده‌ای نیست - البته کاری دشوار و باریک است. سال‌ها تلاش کرده‌ام راهکارهایی برای آسان‌تر شدن این کار خطیر بیابم و اینک ره‌آورد تلاش‌هایم را ببینید.

دومین اصل این است که از راه رنجاندن و آزردن کسی نمی‌توان او را به راه و رسم‌های درست بودن و درست رفتار کردن کشاند. این نکته بسیار بسیار باریکی است که: نوجوان پیش از هر چیز بتواند دنیا را جایی امن و خوشایند و مثبت ببیند که خودش هم نقش مثبتی در آن برعهده می‌گیرد. نوجوان انسانی آرمان‌گرا و آسان‌پندار است که جهان و زویداد‌هایش را فقط در دو دستهٔ خوب / بد یا سیاه / سفید

دسته‌بندی می‌کند. همین شیوه نگاه به دنیا موجب دلسردی‌ها و عصیانگری‌هایش می‌شود. کسی که بخواهد به نوجوان یاری بدهد باید بتواند با نگاه او به دنیا نگاه کند. تنها و تنها با شناخت این نگرش نوجوان و همدلی^۱ با او می‌توان نوجوان را به سمت و سوی واقعیت‌های خوش و زیبا هدایت کرد.

سومین اصل این است که یگانه راه و روش برای واداشتن دیگران یا نوجوان به در پیش گرفتن راهکارها و رهنمودهای پیشنهادی، تدابیری برای کشاندن توجه و علاقه خود آنان به سوی آن رهنمودهاست - تدابیری که نوجوان‌ها پسندند و خواستارشان شوند. پرورش نوجوان تلاش پیوسته و بی‌امان می‌طلبد اما نه از آن‌گونه تلاش بر سر نیکی و بدی، بلکه تلاش برای گستردن همین اصول سازنده.

این میدان بیشتر جای تاخت و تاز نیکی‌ها و خوبی‌هاست تا تعارض و ناکامی و ناسازگاری. پدر/ مادر با نوجوان، بیشتر جنبه‌ها و هدف‌های مشترک و همسان و همانند دارند - البته به شرط پی بردن به این راز که باید از تعارض‌ها و تضادها و ناهمخوانی‌ها پرهیز کرد و بر همخوانی‌ها و همفکری‌ها تمرکز یافت.

تکرار عنوان والدین یا پدر/ مادر در کتاب، به‌منظور اشاره به کسانی است که پرورش کودک و نوجوان را برعهده دارند - خواه تنی باشند یا ناتنی.

توصیه پر اهمیت به خواننده کتاب، لزوم تلاش برای اجرای تمرین‌های پیشنهادی است. خواندن و اطلاع یافتن از دیدگاه‌ها و نگرش‌های کتاب البته چشم‌اندازهای تازه‌ای در برابر خواننده می‌گشاید اما تمرین‌ها، احاطه و تسلط او را بر مفاهیم فراهم می‌آورد. یادداشت‌نویسی و نوشتن نکته‌های اصلی نیز در این راه به خواننده کمک می‌دهد.