

با فرزندان نوجوانان در ارتباط باشید

چگونه آنها را به صحبت کردن با خودتان ترغیب کنید و
چگونه به صحبت‌های آنها گوش دهید.

نویسنده

دکتر مایکل رایرا

ترجمه

لادن شریعت‌زاد

داود عرب قهستانی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۳۹۵

ریتر، مایکل (Riera, Michael)

با فرزندان نوجوان تان در ارتباط باشید: چگونه آنها را به صحبت کردن با خودتان ترغیب کنید و چگونه به صحبت‌های آنها گوش دهید / نویسنده: مایکل ریتر؛ ترجمه: لادن شریعت‌زاده، داود عرب قهستانی؛ ویراستاری: گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۸۴ ص. شابک: ۲-۳۱-۶۷۱۶-۶۰۰-۶۷۱۶-۶۰۰ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Staying conneted to your teenager: how to keep them talking to you and how to hear what they're really saying, c2003.

عنوان دیگر: چگونه آنها را به صحبت کردن با خودتان ترغیب کنید و چگونه به صحبت‌های آنها گوش دهید.

موضوع: والدین و نوجوانان - ایالات متحده موضوع: نوجوانان - ایالات متحده

موضوع: روان‌شناسی

شناسه افزوده: شریعت‌زاده جنیدی، لادن، ۱۳۴۲ - مترجم

شناسه افزوده: عرب قهستانی، داود، ۱۳۵۸ - مترجم شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد

رده‌بندی کنگره: ۲۱۳۹۴ ب ۹۴ / ۱۵ / ۷۹۹ HQ رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۸۵۹۸۱

به فرزندان نوجوان تان در ارتباط باشید

چگونه آنها را به صحبت کردن با خودتان ترغیب کنید و

چگونه به صحبت های آنها گوش دهید

نویسنده: دکتر ماکل رایرا

مترجمان

لادن شریعت زاده - داود عبدالمستانی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۵ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتابهای روان شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲.

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۳۹۵

قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱	قدردانی و تشکر
۱۳	مقدمه
۱۶	تجدید نظر در یک استعاره قدیمی
۱۸	از مدیر تا مشاور
۱۹	نوجوانی
۲۱	با فرزندان نوجوانان در ارتباط باشید
۲۳	فصل اول: نیمه‌های شب
۲۵	خواب نوجوانان
۲۸	بهره‌گیری از چرخه خواب - بیداری نوجوانان برای ارتباط برقرار کردن با آنها
۳۲	کمک به نوجوانان در سازواری با مسائلی که برایشان پیش می‌آید
۳۲	گفتگوهای نیمه‌شب، از جایی بیرون از خانه و به صورت تلفنی
۳۹	رستوران درجه یک
۴۱	برقراری ارتباط
۴۵	فصل دوم: خودشیفتگی
۴۷	واقعاً به خاطر دارید؟
۴۸	تفکر انتزاعی
۴۹	تفکر انتزاعی و تعارض و اختلاف نظر

۵۱	انواع دیگر تعارض و اختلاف نظر خوب.
۵۴	تفکر انتزاعی و حرف‌های گنده زدن.
۵۸	مثل یک مردم‌شناس فکر کنید.
۶۱	ورزش و عملکرد.
۶۳	ادامه تحصیل در دانشگاه.
۶۵	دوستان فرزند شما؛ دوستانی که شما از آنها خوشتان نمی‌آید.
۶۹	فصل سوم: دست از موعظه و نصیحت بردارید.
۷۰	انحلال.
۷۱	نصیحت کردن.
۷۴	توسیه کردن.
۷۸	توصیه‌ی باب‌ته‌صیه کردن.
۸۰	بینش والدین.
۸۲	توپ را در زمین فرزندان ستدازید.
۸۷	حد و مرز قائل شدن، ثبات رفتن، عدالت و انصاف.
۸۹	فصل چهارم: اتومبیل.
۹۰	هم‌سفر شدن در اتومبیل.
۹۳	ماشین سواری پس از صرف شام.
۹۵	سفرهای خانوادگی با اتومبیل.
۹۸	تک به تک در اتومبیل.
۱۰۰	گواهینامه رانندگی.
۱۰۲	از فرصتی که فرزند نوجوان تان در اختیار شما گذاشته است به نادرستی نگذرید.
۱۰۸	اتومبیل خانواده: نخستین منزل شخصی نوجوانان.
۱۱۹	فصل پنجم: خودپسندگی مهم‌تر از متابعت است.
۱۱۲	حیطه‌های تقریبی رشد.
۱۱۷	والدین و نوجوانان.
۱۲۰	دوستان.
۱۲۱	سطوح ارتباطی.
۱۲۳	گوش کنید، گوش کنید و باز هم گوش کنید.
۱۲۵	گوش کردن در عمل.

۱۲۸	هوش هیجانی
۱۳۰	رئیس بازی
۱۳۲	از کد عبور به شناسه
۱۳۷	فصل ششم: دختر و پسر با هم فرق دارند، و این خیلی هم خوب است!
۱۳۸	متخصصان چه می‌گویند
۱۴۲	کاربرد مفاهیم نظری در محیط خانه
۱۴۳	نقش جنسیت در روابط والدین و نوجوانان
۱۵۵	توانمندی‌ها و کاستی‌های طبیعی
۱۵۸	تصور بدن
۱۶۲	زیبایی فقط به ظاهر نیست
۱۶۳	جنسیت و صحبت کردن درباره مسائل جنسی
۱۶۷	فصل هفتم: افزایش عزت نفس، طرق دستیابی به تمامیت و یکپارچگی
۱۶۹	یک شکست کوچک اشیا، خون است
۱۷۴	عزت نفس و یکپارچگی
۱۷۷	تمامیت و شمع شهودی
۱۸۰	هدف اصلی: انضباط و تربیت کردن
۱۸۴	تمامیت و احساس گناه
۱۸۶	تمامیت، هویت و تعارض
۱۸۸	جبران مافات
۱۹۳	فصل هشتم: ارتباط غیر مستقیم
۱۹۴	رویکرد مستقیم
۱۹۵	گفتگوهای طولانی و کمبود وقت
۱۹۸	اتفاقات غیرمنتظره
۱۹۹	یادداشت‌ها (و نامه‌های الکترونیکی)
۲۰۳	یادداشت‌ها و عروسک‌ها
۲۰۶	وهله‌های انتقالی
۲۱۱	وقتی افراد تغییر می‌کنند روابطشان هم تغییر می‌کند
۲۱۴	همراهی کردن
۲۱۶	اطلاع‌رسانی

۲۱۸	توقعات درستی داشته باشید
۲۲۱	از فرزندان انتظارات معمولی داشته باشید
۲۲۵	فصل نهم: محدوده آسایش را گسترش دهید
۲۳۲	لحظه‌های ارتباط
۲۳۷	مخاطره‌پذیری مشترک
۲۳۹	بحث و گفتگو
۲۴۲	مسافرت خانوادگی
۲۴۵	سر باستان
۲۴۷	محدوده آسایش و مصرف الکل و مواد مخدر
۲۴۸	سردرگمی چیزهای نیست
۲۵۳	امتحان نهایی
۲۵۹	فصل دهم: موقعیت‌شناسی
۲۶۰	فرزند نوجوان شما چگونه حرا از بزرگسالان دیگر استفاده می‌کند
۲۶۲	استفاده از بزرگسالان که فرزند نوجوان شما در زندگی‌اش به آنها اهمیت می‌دهد
۲۶۵	تروریسم در همسایگی شما
۲۶۹	یک عکس به هزاران حرف می‌ارزد
۲۷۱	تعطیلات تابستانی دوران دبیرستان
۲۷۴	سنت‌ها و آداب و رسوم
۲۷۵	شوخی طبیعی
۲۷۷	جشن فارغ‌التحصیلی
۲۷۸	بیماری
۲۷۹	کودک درون فرزند نوجوان شما
۲۸۱	راز بزرگ
۲۸۵	نتیجه‌گیری
۲۸۹	نمایه موضوعی
۳۰۱	برای مطالعه بیشتر

مقدمه

من برای نوجوانان احترام زیادی قائل‌ام و به والدین‌شان نیز احترام بیشتری می‌گذارم. هیچ چیز در زندگی والدین دشوارتر، پیچیده‌تر، ساینده‌کننده‌تر از پرورش فرزندان نوجوان‌شان نیست. نوجوانان دمدمی مزاج و خودمحور هستند؛ برخورد و رفتاری کاملاً تعارض‌آمیز دارند؛ دست‌کم نوجوانان سالم و بهنجار که این گونه هستند. این وضعیت تغییرناپذیر است. والدین نوجوانان به‌خوبی می‌دانند که باید برای آنها محدودیت‌هایی قائل شوند، برای رفتارهایشان پیامدهایی را مشخص کنند، آنها را در عبرت گرفتن از اشتباهاتشان یاری دهند، و ایشان را به سمت داشتن زندگی‌ای شاد و موفق در دوران بزرگسالی رهنمون شوند که بی‌گمان وظیفه‌ای خطیر و دشوار است.

ولی عجیب این است که به ندرت کسی پیدا می‌شود که بر اهمیت حفظ ارتباط با نوجوان‌مان در سرتاسر دورهٔ نوجوانی آنها تأکید کند. با توجه به کارهای بی‌شماری که می‌توان در این زمینه انجام داد و در پاراگراف قبلی به آنها اشاره کردیم، چرا هیچ کس به روش‌های عملی حفظ ارتباط با نوجوانانمان در این دورهٔ حساس زندگی نمی‌پردازد؟ از دیدگاه عملی، اگر شما بتوانید ارتباطتان را با فرزندان نوجوان‌تان حفظ کنید بهتر می‌توانید از

عهده اقداماتی که در پاراگراف قبلی به آنها اشاره شد برآید و از این کار لذت بیشتری ببرید. مثلاً، نتایج پژوهش‌های انجام شده حاکی از آن است که وجود ارتباط عاطفی میان دختران نوجوان و والدین‌شان (به‌ویژه مادران‌شان) سن شروع فعالیت‌های جنسی آنها را بسیار به تعویق می‌اندازد. ارتباط شما با فرزندان نوجوان‌تان تأثیری تسهیل‌کننده دارد برای مثال اگر بعد از نشان دادن رفتار نامناسبی با آنها ارتباط برقرار نکنید قادر نخواهید بود اقدام ارزشمند و مفیدی انجام دهید. شکایت اصلی والدین نوجوانان این است که نمی‌توانند با آنها صحبت کنند، اما حتی در مواجهه با این مشکل نیز چنانچه حواستان را جمع کنید، خلاقانه فکر کنید و کنجکا و تزیین باشید، می‌توانید به‌رغم آنکه قادر به صحبت‌کردن صمیمانه با آنها نیستید ارتباط‌تان را کماکان حفظ کنید.

ارتباط با نوجوانان به‌تنها سبب افزایش اثربخشی اقدامات شما می‌شود بلکه جالب و لذت‌بخش است. رجه‌ان، خوب یا بد، از جمله خلاق‌ترین و شوخ‌ترین افراد روی زمین هستند و ارتباط با آنها سبب می‌گردد که شما نیز از مزایای این ویژگی ایشان بی‌نصیب نمانید و روحیه و توانایی‌تان در پرورش فرزندان قویت شود. علاوه بر این، خود مزاح‌کردن نیز باعث تقویت روابط شما می‌شود. به‌قول «تور و رگ» که یک طنزپرداز بود: «خندیدن، کوتاه‌ترین راه برای طی‌کردن فاصله میان دو نفر است».

بنابراین، برایم جالب بود که به‌رغم وجود کتاب‌های خوبی که دربارهٔ اعمال محدودیت‌ها یا مباحثی از این دست در بازار وجود دارد، هیچ کتاب دربارهٔ شیوه حفظ ارتباط با نوجوانان به‌رغم مسائل دیگر یا انتظاراتی که از شما وجود دارد موجود نیست.

کتاب حاضر، این خلاء را پر می‌کند و منحصرأ به توضیح این مسئله می‌پردازد که والدین علاوه بر وظایف دیگر در پرورش فرزند چه اقداماتی می‌توانند برای تقویت ارتباط و تحکیم روابط خود با فرزندان نوجوان‌شان انجام دهند.

وقتی فرزندان‌تان به سن نوجوانی می‌رسند بیش از پیش برای برقراری ارتباطی عمیق و مستحکم با آنها اشتیاق پیدا می‌کنید و این مسئله دلیل خوبی دارد. نخست اینکه والدین هرچقدر هم که سن فرزندان‌شان افزایش یابد باز هم آنها را به چشم کودکان پنج‌ساله می‌بینند و خوب طبیعی است که با این دید هیچ کودک پنج‌ساله‌ای آمادگی بلوغ و مسائل پس از آن را ندارد. دوم اینکه به نظر می‌رسد در جامعه تغییرات بدی رخ داده است. هرچند این نکته‌ای

است که همه نسل‌های بشر از ابتدا تاکنون بدان معتقد بوده‌اند اما اوضاع کنونی تا حدودی متفاوت از قبل است. اثرات مخرب و پیامدهای رویدادهایی مانند تیراندازی در مدرسه کلمباین و حمله‌های تروریستی ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ هنوز پایان نیافته است که به اینها باید وقوع بحران در کلیسای کاتولیک و وال‌استریت را نیز اضافه کرد. وقتی به رویدادهایی از این نوع فکر می‌کنیم درمی‌یابیم که باید در تصورمان درباره فضای امن مدرسه، کار و کلیسا تجدید نظر کنیم. سوم اینکه دوران نوجوانی به‌مرور زمان طولانی‌تر شده است. امروزه نوجوانان در بیشتر موارد تا زمان پایان یافتن تحصیلات دانشگاهی‌شان و در بعضی موارد حتی پس از آن نیز به والدین‌شان وابسته‌اند.

در نتیجه والدین به ناچار خواهان برقراری رابطه با فرزندان نوجوان‌شان هستند تا از این راه بتوانند نفوذ و تأثیرگذاری خود را بر آنها همچون گذشته (دوران کودکی) حفظ کنند. والدین از خودشان می‌پرسند و می‌گویند گاهی این مطلب را به زبان می‌آورند که چرا رابطه من با او باید تغییر کند حال آنکه او سال‌ها بیشتر این منفعت را از تخصص و تجربه من ببرده؟ در مجموع می‌توان گفت که از دیدگاه والدین، پوشختن بچه‌ها مستلزم آن است که اختیار زندگی‌شان به دست والدین‌شان باشد. کودکان در انتخاب مدرسه، نحوه پوشش‌شان در مدرسه، یا انتخاب مهمان‌هایی که قرار است برای حضور در جشن تولدشان دعوت شوند کاملاً از تمایلات و خواسته‌های والدین‌شان پیروی می‌کنند و ظاهراً از این کار لذت هم می‌برند. در کل، کودکان کاملاً تمایل دارند از والدین‌شان تبعیت کنند.

اما، نوجوانان سرسختانه در پی کاستن از تأثیر والدین در زندگی‌شان هستند. بیشتر آنها می‌خواهند اختیار زندگی‌شان دست خودشان باشد و بزرگسالی را به عنوان تغییر در مناسبات قدرت هم مسئله‌ای است که بیشتر والدین حاضر نیستند به راحتی روبرو شوند. والدین و به همین دلیل میان آنها درگیری‌هایی پیش می‌آید. اما واقعیت نوجوانان آن چیزی نیست که در نگاه اول به نظر می‌رسد و اگر کمی بیشتر دقت کنیم متوجه می‌شویم که برخلاف نظر والدین، نوجوانان همچنان مایل هستند والدین در تصمیم‌گیری‌هایشان دخالت کنند، آنچه با گذشته تفاوت کرده آن است که فقط میزان این تمایل با گذشته فرق کرده است. والدین معمولاً بیش از آنچه لازم است می‌خواهند فرزندان نوجوان‌شان را کنترل و در زندگی آنها مداخله کنند، به عبارت بهتر می‌خواهند رابطه‌شان با فرزند نوجوان‌شان شبیه به ارتباطی باشد که در دوران کودکی با آنها داشته‌اند. اما برای نوجوانان ادامه چنین ارتباطی امکان‌پذیر نیست چون آنها بزرگ‌تر شده‌اند، هویتی مستقل پیدا کرده‌اند و کم‌کم به افرادی بزرگسال تبدیل می‌شوند.

بنابراین، اگر این کتاب را به این دلیل می‌خوانید که بفهمید چطور باید فرزندان نوجوان تان را به متابعت از خواسته‌ها و نصایح تان وادارید، باید بدانید که این کتاب به درد تان نمی‌خورد. خواندن این کتاب این اختلاف نظرها را از بین نمی‌برد بلکه به آنها توجه می‌کند و به این نکته می‌پردازد که پرسش واقعی این است که والدین و فرزندان نوجوان‌شان چطور می‌توانند به‌رغم اختلاف نظرهایی که میانشان وجود دارد ارتباطی مفید و مؤثر با هم برقرار کنند، به عبارت دیگر کتاب حاضر به بررسی این مسئله می‌پردازد که والدین چطور باید به‌رغم اختلاف نظرهایی که با فرزندان نوجوان‌شان دارند ارتباط خود را با آنها حفظ کنند.

با ورود کودکان به دوران نوجوانی، هم آنها و والدین‌شان با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو می‌شوند. اگر والدین دست از تلاش برای مشارکت در زندگی فرزندان نوجوان‌شان بکشند درواقع به نوعی آنها را طرد کرده‌اند و با این کارشان آسیب‌های جبران‌ناپذیری به آنها وارد می‌کنند. در عین حال، فرزندان نوجوان اختیار زندگی‌شان را کاملاً به والدین‌شان واگذار کنند رشد نخواهند کرد و تا دوران بزرگسالی هم همچنان به والدین‌شان وابسته می‌مانند. خوشبختانه در بین این دو حالت افراطی فضایی برای مداخله والدین فراهم شده است تا در امر پرورش فرزند اقدامات خلاقانه و مفیدی انجام دهند.

تجدید نظر در یک استعاره قدیمی

روانشناسان و بسیاری از جامعه‌شناسان از مفهوم نظری جدایی^۱ سخن گفته و بر نیاز نوجوانان به جدایی از والدین و خانواده و ضرورت مستقل شدن آنها تأکید کرده‌اند. زمانی تصور می‌شد که دوران نوجوانی زمان خطرپذیری برای شناسن خود و تبدیل شدن به یک فرد بزرگسال بالغ است. اما امروزه این اندیشه ساده‌انگارانه استقلال در برپایستگی در بافت جدایی به تدریج اعتبار خود را از دست داده و صحت آن مورد تردید قرار گرفته است. البته اگر واقعاً از ابتدا درست بوده باشد؛ و دیگر ضرورتی به رویارویی والدین و نوجوانان نیست. برقراری ارتباط، پایه و اساس یک رابطه سالم میان والدین و فرزندان نوجوان‌شان است. البته ارتباطی که براساس وابستگی متقابل شکل گیرد. بنابراین، لازم است اندیشه جدایی را از ذهن تان پاک و مفهوم پیوند^۲ را جایگزین آن کنید؛ بدین معنا که در دوره نوجوانی، نوجوانان باید از والدین‌شان فاصله بگیرند ولی با آنها در ارتباط باشند، کار آنها فاصله گرفتن و کار شما ارتباط برقرار کردن است.