

۱۴۵۹۵۹۱

به نام خدا

مها تابی فرزند پروری (نوجوانان)

مریم مهران فر



انتشارات اشجع

سرشناسه	:	مهران فر، مریم، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارتهای فرزندپروری (نوجوانان)/مریم مهران فر.
مشخصات نشر	:	تهران: اشجع، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۸۸ص.
شابک	:	978-600-97086-0-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	نوجوانان -- سرپرستی
موضوع	:	Child rearing
موضوع	:	والدین و نوجوان -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Parent and Child -- Psychological aspects
موضوع	:	نوجوانان -- روان‌شناسی
موضوع	:	Child psychology
رده بندی کنگره	:	HQV۶۹/م۹م۹ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	:	۶۴۹/۱
شماره کتابشمار ملی	:	۴۴۹۴۴۳۱



انشارات اشجع

مهارتهای فرزندپروری نوجوانان

مریم مهران فر

ناشر: اشجع

طراح جلد: افسانه علی‌نژاد

صفحه آرایی و ویرایش فنی: مینا مهران فر

چاپ: اول - ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۰۸۶-۰-۴

جهت ارتباط با مؤلف: ۰۹۱۲۶۸۴۰۹۳۱

تهران، بزرگراه رسالت، مجیدیه شمالی، خیابان برادران محمودی شرقی، کوچه امید، پلاک ۱

تلفن: ۲۲۵۲۰۷۰۲ و ۲۲۵۱۲۸۳۴ دورنگار: ۲۶۳۰۰۶۶۸ www.ashja.com

فهرست مطالب:

۷	مقدمه
۹	پیشگفتار
۱۵	فصل یک: دوران نوجوانی
۲۱	فصل دو: خصوصیات مهم دوران نوجوانی
۲۱	الف) ویژگی‌های نوجوانی عبارتند از:
۲۳	مشخصات فکری نوجوانان
۲۵	فصل سه: مراحل نوجوانی
۲۵	مرحله اول: فاصله گرفتن (۱۲ تا ۱۴ سالگی)
۲۶	مرحله دوم: جدایی تدارکاتی (۱۵ تا ۱۷ سالگی):
۲۶	مرحله سوم: ورود مجدد به مناسبات اجتماعی (۱۸ تا ۲۰ سالگی):
۲۷	فصل چهار: آشنایی با روش‌های جلب اعتماد در خانواده‌ها
۲۷	چقدر به نوجوان خود توجه دارید؟
۲۸	اعتماد چیست؟

- ۲۸..... رابطه اعتماد با دل‌بستگی‌ها در طول زندگی
- ۲۹..... اصول جلب اعتماد دیگران (به‌ویژه فرزندان)
- ۳۰..... راهبردها
- ۳۳..... چقدر به نوجوان خود توجه دارید؟
- ۳۵..... راهبردها
- ۳۷..... فصل پنج راه‌های دستیابی به دنیای نوجوانان
- ۳۷..... تمارضات، مصله‌های اولیه:
- ۳۸..... ۱. بی‌نظمی و ناهنجاری: ناهنجاری:
- ۳۹..... ۲. دوستان ناباب:
- ۴۱..... فصل شش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی مؤثر با نوجوانان
- ۴۷..... فصل هفت آموزش مسئولیت‌پذیری به نوجوانان
- ۵۱..... فصل هشت راهکارهای حل مشکلات نوجوانان در مدرسه
- ۵۲..... و اما چگونه مشکلات نوجوانان در مدرسه را حل کنیم؟
- ۵۷..... فصل نه راه‌های جذب نوجوانان به فرایض دینی (نماز)
- ۵۸..... اسرار نماز
- ۵۸..... اثربخشی‌های نماز
- ۶۱..... راهبردها

فصل ده دهه هشتادی‌ها یا بچه‌های قرن بیست و یکم..... ۶۵

فصل یازده نقش والدین در تعیین مسیر زندگی فرزندان ۷۳

فرزندان چه انتظاراتی از ما دارند؟ ۷۶

فصل دوازده راه‌های همراهی با نوجوانان ۸۱

www.ketab.ir

مقدمه

همان گونه که صبح نشانه‌ای از تمام روز است، دوران نوجوانی هم نشانه تمام عمر انسان است. افراد در دوران کودکی تا حد زیادی شخصیت خود را در آینده و پس از بلوغ تعیین می‌کنند و به همین دلیل نحوه رفتار ما با فرزندانمان در این دوران بسیار مهم است، چراکه در این صورت می‌توانیم آینده موفق و خوبی برای آن‌ها بسازیم، با این وجود متأسفانه بسیاری از والدین چنان درگیر زندگی پرمشغله خود هستند که دیگر فراموش کرده‌اند رفتارهایشان تا چه میزان بر روی فرزندانمان تاثیر دارد، رفتار و گفتار والدین حتی بر روی انگیزه‌ها و علایق فرزندانمان اثبات دارد. پس اگر به رفتار و گفتار فرزندتان اهمیت می‌دهید بایستی روی رفتاری فرزندتان توجه کنید. با خاتمه یافتن دوران آخر کودکی، مرحله رشد نوجوانی شروع می‌شود، در این مرحله سرعت رشد افزایش می‌یابد و نوجوان در این زمان در جستجوی حقایق و کشف محیط اطراف خود می‌باشد. در پیدایش بلوغ در دوره نوجوانی عوامل فراوانی تأثیر می‌گذارند که مهم‌تر از همه شرایط جغرافیایی، اقلیم، مناطق مختلف در کشورهای گوناگون است و از دیگر عوامل هم در پیدایش بلوغ می‌توان به نوع تغذیه و محیط خانوادگی و شرایط روانی اشاره نمود.

پیشگفتار

ما مسافانه آمار آسیب‌های اجتماعی و گرفتاری‌های روانی و رفتاری انسان‌ها در هم‌جای دنیا، از آن جمله در ایران در حال گسترش است. این‌گونه مشکلات به درجه‌ای قابل بستگی دارند:

۱- عوامل کلان اجتماعی که معمولاً به‌دور از اراده، توان و امکانات ما است، همچون مسائل کلان جهانی، مسائل سیاسی، اقتصادی، طبقاتی، تاریخی و فرهنگی، ملی و داخلی که سبب تأثیر ما در جریان‌اند.

۲- گروه عواملی که معمولاً به‌دور از ماسی در حد توان و کنترل ما هستند. هرچند ما در این بخش کوتاهی کرده و خواسته و غیرمستقیم کارهایی را انجام می‌دهیم که در نهایت دودش به چشم خردمان، فرزندمان و دیگر کسانی که در محدوده ترکش آن‌ها قرار دارند، خواهد رفت. به شما امینان می‌دهم که اگر در هنگامی که من و شما، هم‌سن فرزندان کنونی‌مان، برآید به پدر و مادر ما به‌اندازه اطلاعات فقط یک کتاب و یا چند صفحه از اطلاعات محدود یک کتاب را در رابطه با چگونه رفتار کردن با فرزندشان که من و شما به‌تأثیر آموزش و آگاهی بیشتری می‌دادند، حتماً وضع ما از این‌که حالا هستیم بهتر می‌بود. حال خود شما پس از مطالعه این کتاب در مورد آن داوری خواهید کرد. پیرامون توجه داشته باشیم که ما با هوشیاری و اراده و فعالیت آگاهانه، انسانی را که کوچک‌ترین میل، خواسته و اراده‌ای برای حضور در این دنیا نداشت، به دنیایی دعوت کردیم که پاره‌ای از ما، خود، از بودن و زیستن در آن خرسند نبوده و نیستیم. اگر کمی منصفانه و مسئولانه بیندیشیم، پی خواهیم برد که در این

اقدام ما، اصل رضایت‌مندی شخصی، آرمان‌گرایی هدفمند و حساب‌و‌کتابی بوده که پیش خودمان کرده‌ایم و بی‌شک نمی‌توانستیم در این حساب‌و‌کتاب درباره اینکه او چه کسی، با چه جنسیتی و چه توانمندی و یا ناتوانایی و چگونه سبک اندیشه‌ای خواهد بود را پیش‌بینی کرده و درباره آن برنامه‌ریزی کرده باشیم. در این راستا، در این معامله و معادله تنها به دنبال آرمان‌ها، هوس و حساب‌و‌کتاب‌های خودمان بوده‌ایم، نه رضایت‌مندی و خوشبختی و سرنوشت فرزندان و یا سود و زیان کلان جامعه و پیامدهای آن. ولی چگونه است که هر یک از ما عادت کرده و می‌کوشیم که تا آنجا که می‌شود برای میهمانی‌هایی که هر چند ناهنجار، خانه‌مان دعوت می‌کنیم سنگ تمام گذاشته و میزبانی درجه یک باشیم که این در جای خود شیوه پسندیده‌ای است، ولی نمی‌کوشیم تا برای آن دسته از میهمانی‌هایی که از کانال خواست ما به این دنیا راه یافته‌اند، میزبانی درجه ۱ باشیم و حتی سعی این ضرورت را احساس و درک نمی‌کنیم.

۱- آیا خود شما در در این ردیف و نه خوانی از میزبان دلخواهی برخوردار بوده‌اید؟ اگر شما نبوده‌اید، حال به ارباب‌ها و صدمات آن آگاهی داشته و به زبان‌های آن پی برده و رفتاری‌های آن را اساس می‌کنید؟

۲- آیا خود شما میزبان شایسته‌ای برای فرزندان هستید؟

۳- آیا می‌دانید که میزبان شایسته دارای چه ویژگی‌هایی است؟

۴- آیا باور دارید که اگر انسان‌ها در فضای مناسب‌خواهی و در میان میزبانان آگاه، مسئول و روان‌درست و باعلاقه، پرورش می‌یافتند بسیاری از رفتاری‌های امروزی ما را نداشتند؟

امروزه در کشوری که من و شما در آن زندگی می‌کنیم، با هزینه‌ای نه‌چندان زیاد و با توجه به بیمه‌هایی که بیشتر ما داریم، می‌توانیم با مراجعه دست بالا به ده متخصص مانند: مغز و اعصاب، روان‌پزشک و روان‌شناس، غدد و متابولیسم، چشم،

گوش و حلق و بینی، داخلی و گوارش، خون، قلب، کلیه، ریه و چند آزمایش معمولی خون و هورمون و در نهایت سی تی اسکن و MRI و تست هوش که همه این مابرا بیش از ده روز به درازا نخواهد انجامید، از تندرستی جسمانی و بهنجار بودن فرزندان به لحاظ هوشی آگاهی یابیم. و آنگاه که پی بردیم که آن‌ها به‌طور نسبی از لحاظ جسمانی و همین‌طور از لحاظ هوشی در وضعیت خوبی قرار دارند، که اکثراً چنین است، آن‌ها پس به دنبال علل رفتاری‌های زیر در پیرامون او و به‌ویژه درون خانواده‌تان باشید: ناسازگاری‌ها، بدسلوکی‌ها، افت تحصیلی، عدم تمرکز در کارها، درخواست‌های فرزند ناسازگار، نا لازم و پایان ناپذیر، ناتوانی‌های روانی و شخصیتی و عدم اعتماد به نفس و ناتوانی در ابراز وجود منطقی و درست در بین دیگران، ناتوانی‌های اجتماعی، بی‌تجربگی، کوتاهی‌فکری، سطحی‌نگری، توجه بی‌اندازه به سر، ظاهر، آرایش و رنگ و لباس و جای بهای دادن به رشد علمی شناختی و اطلاعاتی یا رشد اجتماعی فرهنگی، تنبلی و یا رشد اخلاقی و همین‌طور بی‌توجهی نسبت به هنر، بهداشت و ورزش یا این‌ها و در او بی‌تفاوتی‌هایی را در زمینه‌ی رویدادهای پیرامونی و اخبار و اطلاعات فرهنگی سیاسی، اجتماعی و اقتصادی دیدید و متوجه شدید که فرزند شما به‌جای اندیشیدن به مسائل، آینده‌ساز، همه‌انرژی شناختی خود را صرف کام‌جویی‌های کم‌ارزش کودکان می‌کند، در جستجوی مسائلی در پیرامون او به‌ویژه شرایط و روابط خانوادگی‌تان باشد.

البته این مسئله نیز روشن است که عوامل کلان اجتماعی و پیش از این وضعیت اقتصادی، سیاسی، تاریخی، مذهبی، اخلاقی، طبقاتی، و حتی جغرافیای طبیعی و سیاسی، بلوک‌بندی‌های جهانی و این‌گونه امور در شکل‌گیری خانواده نقش کافی دارند، یعنی خانواده متأثر از این عوامل است و خانواده‌ها هم مستقیماً در چگونگی سلامت روانی و رفتاری فرزندان و غیرمستقیم در سلامت کل جامعه تأثیر دارند. منظور این است که شرایط اجتماعی استاندارد، خانواده‌های استاندارد را می‌سازند و خانواده‌های استاندارد، انسان‌های استاندارد.