

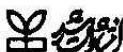
راهنمای رفتار با نوجوانان

نویسنده

مایکل پاپ ورت

ترجمه

نیسان گاهار



تهران - ۱۳۹۶

www.ketab.ir

سرشناسه: پاپ وُرت، مایکل (Papworth, Michael)

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای رفتار پانوجوانان / نویسنده مایکل پاپ ورت؛ ترجمه نیرسان گاهان.

مشخصان نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ۲۰۲ ص. شابک: 978-964-2802-09-8

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا. موضوع: آموزش متوسطه - مشارکت والدین.

یادداشت: عنوان اصلی: Help your teenager succeed at school: a parent's guide, 2004

شناسه افزوده: گاهان، نیرسان رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ر ۲ پ / ۱۰۴۸ / ۵ LB

رده‌بندی دیویی: ۳۷۳/۴۱ شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۴۹۵۴۹

ن ل ا ه ج ه ا ل ا ل ت ف ا ج ل م ن ه ا

راه های رفتار با نوجوانان

نویسنده: مایکل ماب ورت

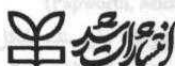
ترجمہ: نیرس گاہان

چاپ چہارم: بہار ۱۳۹۶

چاپ دوم: ۱۳۸۸ - چاپ سوم: زمستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

جواب و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱.

تلف: ۶۶۴۰۳۴۰۶

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

تلفون: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تہران - ۱۳۹۶



۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

فهرست	۷
پیشگفتار	۱۵
فصل اول: رشد جسمانی و هیجانی نوجوان	۱۹
از همان آغاز، چشم به هدف بدوزید	۱۶
چگونگی آغاز شدن بلوغ	۲۱
رشد جسمانی پسرها	۲۲
رشد جسمانی دخترها	۲۴
اما ما چرا اینهمه هم ساده نیست	۲۶
هورمون ها	۲۷
هیجان ها	۲۸

- 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: سایه‌های تفکر نوجوان‌ها
- ۳۷ از همان آغاز، چشم به هدف بدوزید
- ۳۸ مغز نوجوان
- ۳۹ درک و فهم هیئت‌ان‌ها و اطف دیگران
- ۴۰ تفکر منطقی
- ۴۱ تفکر دلیخواه
- 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 عرفی (پذیرش)
- ۴۷ پس‌عرفی (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	والا ساد ← کودک شاد
۵۵	بزرگسال ← رگسال
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 می‌توان کرد
۷۹	نوجوان همه‌فن حریف
۷۹	چه می‌توان کرد
۸۰	نوجوان منفی‌باف
۸۱	چه می‌توان کرد
۸۱	نه‌جوان کمین‌گر
۸۲	چه می‌توان کرد
۸۲	انتقاد سازنده
۸۵	تمرین‌های عملی
۸۷	فصل پنجم: ارتباط با مادر
۸۷	از همان آغاز، چشم به هدف دوزید
۸۸	آماده‌سازی خویش
۸۹	مشورت والدین با معلم
۹۰	زمینه‌های 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 حرمت‌داری
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
۱- آگیری و جهان‌شمولی این اصل‌ها	۱۰۲
چه کارهایی نتیجه می‌دهد و چه تدبیرهایی بی‌نتیجه است	۱۰۲
راهکارهایی که نتیجه نمی‌دهد	۱۰۳
راه و روش‌های آسان	۱۰۶
مقررات رانمی‌کنند با گذشت	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	۱۱۷
پاداش و تحریم	۱۲۰
پاداش	۱۲۰
تحریم	۱۲۰
عواطف	۱۲۵
رو راستی عاطفی	۱۲۵
باج‌خواهی 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، استراحت و بجا
۱۳۷	چهار - استراحت 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 نوشت افزاری
۱۵۷	به سامان رسانی
۱۵۷	بست نشستن
۱۵۸	آتش
۱۶۰	تمرکز دادن
۱۶۰	تمرکز کردن
۱۶۱	اندیشیدن به موضوع
۱۶۱	روش چهار مرحله‌ای اندیشیدن
۱۶۲	تفکر مرحله یک - شناسایی و فهم مقاله
۱۶۳	تفکر مرحله دو - طرح‌هایی برای یافتن پاسخ بدوزید
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 (خوانش پریشی)
۱۷۲	زبان پریشی
۱۷۴	محاسبه پریشی
۱۷۶	کنش پریشی
۱۷۸	در خودماندگی و نشانگان آسیب‌گر

۱۷۹ قاعده سه تایی

۱۸۰ خدمات شراکتی والدین

۱۸۱ تمرین های 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 تمرین های عملی

میکل‌آنژ

شاید میکل‌آنژ^۱ نامدارترین و برجسته‌ترین پیکرتراش جهان باشد. می‌گویند یکبار که تخته‌سنگ مرمری را می‌تراشید پسر بچه‌ای که سرش را بر سرش گذاشته و او بود پرسید: «شما دارید چه کار می‌کنید؟» میکل‌آنژ گفت: «فرشته‌ای سوی آسمان تخته‌سنگ گیر افتاده که می‌خواهم آزادش کنم.»

تلاش پدر مادرها برای پرورش فرزندشان شباهت‌هایی به کار و گفته میکل‌آنژ دارد. در میان انبوه بخش‌های سفت و سخت که وجود نوجوان را شکل داده، موجود بزرگسالی در انتظار بیرون آمدن است. بی‌تردید تخته‌سنگی که میکل‌آنژ 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 گاهی سخت و دشوار می‌شوند. دامنه 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 تکانه‌دهنده بدنش، و موقعیتش در جهان، پیوسته دستخوش نوسان است؛ و چنین نیست که قرار باشد از راه تراشیدن، 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، خان‌اجان من به مأمور چمن‌پروری نیستم، من دارم بچه پرورش می‌دهم. من خیال می‌کنم حق بداد این پدر باشد.

سراسر این کتاب به راه‌های سه اصل یا قانون استوار شده است. اصل اول این است که مهربانی و محبت هم 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 غم 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 برای سبب‌های ساده‌ای نیست - البته کاری دشوار و باریک است. سال‌ها تلاش کرده‌ام، ابتکارهای 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 رویدادهایش 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 بپسندند و خواست‌رسان شوند. پرورش نوجوان تلاش پیوسته و بی‌امان می‌طلبد اما نه از آن‌گونه تلاش بر سر نسی و باج، بلکه تلاش برای گستردن همین اصول سازنده.

این میدان به سرخی اخت و تاز نیکی‌ها و خوبی‌هاست تا تعارض و ناکامی و ناسازگاری. پدر/ مادر با نوجوان، شتر جنبه‌ها و هدف‌های مشترک و همسان و همانند دارند - البته به شرطی که این راز که باید از تعارض‌ها و تضادها و ناهمخوانی‌ها پرهیز کرد و بر هم‌خوانی‌ها و مفکرین‌ها تمرکز یافت.

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

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