

با نوجوان سرکش چه کنیم؟

◦ اگام برای حل تعارض و بازسازی روابط

فهرست مطالب

مقدمه ۷

بخش ۱. شما و نوجوان سرکش تان

۱. سرکشی و چگونگی برخورد با آن ۱۵
۲. چگونه سرکشی شدت می‌گیرد ۳۱
۳. چه چیزی دوران نوجوانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد ۴۵
۴. آیا فقط نوجوان شما از این شخصیت برخوردار است؟ ۵۹
۵. به کجا می‌رسید؟ ۷۱
۶. چگونه راه چاره پیدا کنیم ۸۹

بخش ۲. ۱۰ گام برای ارتباط بهتر با نوجوان تان و آینده بهتر برای نوجوان تان

۷. آماده شوید ۱۰۳
۸. گام ۱. گذراندن اوقات خوب در کنار هم را تبدیل به یک عادت مثبت کنید ۱۱۷
۹. گام ۲. یک راه جدید برای مدیریت رفتار ۱۳۱
۱۰. گام ۳. سیستم قرارداد و سیستم پاداش ۱۴۵
۱۱. گام ۴. تنبیه کردن متناسب با خطا باشد ۱۷۱
۱۲. گام ۵. موضوعات جانبی پاداش‌ها و مجازات‌ها ۱۸۷
۱۳. گام ۶. پرداختن به رفتار گستاخانه در مدرسه و کشمکش بر سر انجام تکالیف ۲۰۵
۱۴. گام ۷. به‌کارگیری مهارت‌های حل مسأله ۲۱۹
۱۵. گام ۸. یادگیری و تمرین مهارت‌های ارتباطی ۲۴۵
۱۶. گام ۹. پرداختن به باورها و انتظارات غیرمنطقی ۲۶۷
۱۷. گام ۱۰. هر دو با هم مهارت‌ها را حفظ کنید ۲۹۳
- پیوست الف. نمونه‌کاربرگ‌های حل مسأله ۳۰۵
- پیوست ب. چگونگی یافتن یک درمانگر ۳۱۱
- منابع ۳۱۳
- درباره نویسندگان ۳۱۹

مقدمه

صدای کوبیده شدن در.

این صدا، علامت سرکشی نوجوان است.

شاید شما هم مرتباً این صدا را شنیده باشید وقتی پسران با داد و بیداد از در بیرون می‌روند این کارش باعث می‌شود دوباره جنگ و دعوا و مرافعه شروع شود یا شاید این موضوع را هر روز در ذهن‌تان تصور می‌کنید و ترس و دلهره دارید که مبادا دخترتان تصمیم بگیرد با سکوتی خصمانه دور خودش دیوار بکشد و در خانه روابط سردی بین شما و او به وجود آید. به هر طریق، این صدا، یک صدای وحشت‌انگیز است. مدیریت خانه‌ای که به میدان جنگ تبدیل شده است خیلی سخت است. فکر کردن درباره‌ی این موضوع که چه اتفاقی ممکن است برای پسر یا دخترتان که خارج از کنترل شما شده است سبب می‌شود تا نیمه‌شب بیدار بمانید و قلب‌تان به درد بیاید.

این کتاب به این موضوع می‌پردازد که چگونه بتوانید جوّ مثبتی را در خانه ایجاد کنید نه اینکه محیط خانه را به مکانی تبدیل کنید که پسر یا دخترتان در را بکوبند. در این کتاب بحث می‌شود که چگونه بتوانید نوجوان‌تان را برای پیروی از مقررات غیرقابل بحث خانه متقاعد کنید به عبارتی برای زندگی، در یک خانواده با فرهنگ و چگونه بتوانید یاد بگیرید درباره مشکلاتی که با نوجوان‌تان دارید با او صحبت کنید. این کتاب درباره‌ی کنار گذاشتن باورهای مستحکمی است که درباره یکدیگر دارید نظیر اینکه، «او عملاً مرا اذیت می‌کند!»، «شما هیچ وقت نمی‌گذارید با دوستانم باشم، انگار من یک بچه‌ده ساله هستم!». این کتاب پایان دادن به دعوای بی‌نتیجه است. این کتاب، مهارت‌هایی را به نوجوانان یاد خواهد داد تا بتوانند در بزرگسالی موفق باشند و آن مهارت‌ها را در تمام زندگی‌شان به کار ببرند، به عبارتی این کتاب کمک می‌کند تا جایی که ممکن است از نوجوان‌تان بشنوید «خُب، چگونه این مهارت‌ها را به کار ببرم؟» به جای اینکه از او بشنوید «من نمی‌توانم».

وقتی که مراد به نوجوان‌تان سرانجام به دعوا و مرافعه ختم می‌شود مسلماً می‌دانید که مشکلی در تعاملات شما وجود دارد. شاید اطمینان خاطر ندارید که نوجوان شما فقط دارد یک مرحله از سرکشی را می‌گذراند. اگر سناریوهای زیر در خانواده شما رخ می‌دهد، وقت آن است که وارد عمل شوید و سعی کنید بر ترس خود چیره شوید، ترسی از اینکه چیزی تغییر نخواهد کرد.

کوبیدن ۱۵ ساله است. همسایه‌های کوبین که نگران او بودند، به والدین کوبین گفتند که پسرشان در هفته چند بار با دوست دخترش وقت ناهار به خانه می‌آید و دیگر به مدرسه برنمی‌گردد. همسایه‌ها به خاطر صدای بلند موسیقی، سر و صداهای زیاد و خنده بلندی که از پنجره اتاق خواب کوبین شنیده بودند، فکر کرده بودند که کوبین و دوست دخترش مست کرده و رابطه جنسی دارند. همچنین، نمره‌هایش

اُفت کرده بود به حدی که در حال مردود شدن بود. اما والدین کوین فکر می‌کردند این مشکلات به این دلیل است که او در حال گذار از یک مرحله زندگی است. اما وقتی بطری‌های خالی آبجو و کاندوم‌های استفاده شده را در سطل زباله پیدا کردند، متوجه شدند که باید بیشتر نگران این مسأله باشند و سرانجام رودروی پسرشان قرار گرفتند. دعوا و مرافعه بین آنها درگرفت و کوین قیل و قال به راه انداخت.

مادر لورن می‌گوید رفتار دختر ۱۴ ساله‌اش، آن دختر کوچک و دوست‌داشتنی‌اش، بعد از آنکه به دبیرستان رفته است کاملاً تغییر کرده است. مادر لورن این روزها به‌ندرت با او صحبت می‌کند، مگر با نیش و کنایه درباره نوع لباس پوشیدن او، یا بعد از آنکه می‌بیند دخترش با زبان خوش نیز به حرف‌های او اعتنا نمی‌کند، تندی می‌کند و عاقبت بر سر هم داد می‌زنند و مسأله به دعوا می‌کشد. یک شب وقتی مادر لورن نیمه‌شب از خواب بیدار شد و دزدکی به اتاق دخترش سرک کشید، کاری که او وقتی دخترش کوچک بود انجام می‌داد، دید که دخترش دارد از طریق اینترنت با مردی از یک ایالت دیگر صحبت می‌کند. عصبانی شد و به دخترش گفت فوراً کامپیوتر را خاموش کند. آنها با هم جر و بحث کردند و بد و بیراه به هم گفتند. سرانجام پدر لورن از خواب پرید و به دعوا و مرافعه آنها خاتمه داد و تا سه ماه به لورن اجازه استفاده از کامپیوتر را نداد.

جینا فقط ۱۳ سال دارد و کلاس هشتم، است. او سه تا از پنج درسش را افتاده است. وقتی مادرش از او می‌پرسید آیا تکالیف مدرسه‌اش را انجام داده یا نه، او وانمود می‌کرد که آنها را در مدرسه انجام داده، ولی در مدرسه جا گذاشته است. طولی نکشید که معلم جینا، موضوع را به مادرش گفت. بنابراین، مادر او را از تعطیلات آخر هفته محروم کرد و در اتاقش زندانی کرد تا تکالیفی را که انجام نداده بود، تمام کند یا خود را برای امتحانات آماده کند، اما جینا به جای اینکه تکالیفش را انجام دهد دزدکی به دوستانش ایمیل می‌زد. مادرش فهمید و با داد و بد و بیراه کامپیوتر را از اتاق دخترش برداشت. حالا جینا هر روز رؤیای آخر هفته را در سر دارد و کارهایش را انجام نمی‌دهد. مادر و دختر هر روز درباره مدرسه و تکالیف مدرسه با هم بحث می‌کنند.

مارک ۱۷ ساله از مدرسه فرار می‌کند، آخر هفته‌ها دیر به خانه می‌آید و شب‌ها از اتاقش بوی ماری‌جوآنا می‌آید. وقتی والدینش با او درباره این قانون‌شکنی‌ها برخورد می‌کنند، او همیشه به آنها بد و بیراه می‌گوید و آنها را تهدید به کتک می‌کند و داد و هوار راه می‌اندازد و آنها را به فرزندآزاری متهم می‌کند. با این مدرسه‌گریزی، به احتمال زیاد نمی‌تواند دیپلم بگیرد. مادرش می‌گوید نمی‌تواند او را مجبور کند که به مدرسه برود، چون اگر خودش هم او را با ماشین به مدرسه ببرد، فرار می‌کند. پدرش نیز می‌گوید اگر بخواهد او را به مدرسه ببرد دیر به سر کار می‌رسد.

فقط این بچه‌ها نیستند که در مراحل رشد به سر می‌برند یا فقط این والدین نیستند که نوجوانان‌شان را کنترل می‌کنند. والدین مارک همیشه می‌دانستند که پسر بااراده‌ای دارند. اما وقتی دیر به خانه آمدن‌هایش و بد و بیراهه‌ها در کلاس هشتم شروع شد، سعی کردند جلوی تبلی‌های پسرشان را بگیرند و کاری کنند اراده‌اش سست نشود، روشی که والدین پدرش نیز به کار می‌بردند. با نگاهی به چند سال گذشته، متوجه شدند که این قانون‌شکنی‌ها به تدریج بیشتر و جدی‌تر شده است، اما نمی‌دانند وقتی پسرشان در برابر مقررات آنها مقاومت می‌کند چه بکنند. مادر لورن می‌گوید از وقتی دخترش به

دبیرستان رفته است، به ندرت با او صحبت می‌کند و کارهایی انجام می‌دهد که قبلاً دوست داشته انجام بدهد ولی نمی‌توانسته آنها را انجام دهد. والدین کوبین سعی کردند هر کاری بکنند تا پسر باهوش خود را تحت کنترل در بیاورند. مثلاً، محروم کردن از انجام یک سری کارها، ایجاد محدودیت آمد و شد و یا در خانه نگه داشتن کوبین. اما پسرشان مقاومت می‌کند و آنها این روزها به خاطر دعوا و مرافعه‌ای که به خاطر انجام این وظایف با هم دارند به شدت احساس خستگی می‌کنند. جینا مبتلا به اختلال کم‌توجهی / بیش‌فعالی است و والدینش بعد از تشخیص این اختلال در سن ۹ سالگی اش سعی می‌کنند با انجام کارهایی مثل دادن پاداش، امتیاز، دارو و زمان استراحت، به او کمک کنند که درمانش را ادامه دهد. اما او حالا از درمان خودداری می‌کند و به نظر می‌رسد برایش فرقی نمی‌کند که زمان مقرر برای تماشای تلویزیون را از دست بدهد یا به خاطر خوردن پیتزا، امتیاز بگیرد. در طول اوقات استراحت، او ساکت می‌نشیند و خودخواهانه لبخند می‌زند.

نوجوانان می‌توانند به دلایل گوناگون سرکشی کنند. لازم است بدانید چه اتفاقی ممکن است رخ دهد، اگر رفتار گستاخانه نوجوانان برای مدت طولانی ادامه پیدا کند. در فصل ۱ به شما کمک می‌کنیم دریابید که آیا عوامل فیزیکی در این کار نقش دارند یا عوامل نامشخص دیگر. برنامه این کتاب شاید شامل همان شیوه‌ای باشد که شما تا به حال دنبال آن بودید. روان‌شناسان در صورت وجود یک یا چند مورد زیر به این نتیجه می‌رسند که لازم است به نوجوان کمک شود:

۱) **رفتار نوجوان** خیلی بدتر از نوجوانان هم سن و سالش است. آیا وقتی نوجوانتان را با نوجوان فامیل، همسایه یا سایر نوجوانان مقایسه می‌کنید نگران می‌شوید؟ والدین، معلم‌ان یا سایر بزرگسالانی که با نوجوان شما ارتباط داشته‌اند نظرشان درباره دختر یا پسر شما چیست؟ در فصل ۱، یک سری پرسش‌نامه و سیاهه وجود دارد که می‌توانید نوجوانتان را ارزیابی کنید.

۲) **رفتار نوجوان** باعث می‌شود برایش سخت شود کاری را انجام دهد که از او انتظار دارند. نوجوان شما ممکن است مثل کوبین خیلی باهوش باشد، اما نمی‌تواند نمره‌های خوبی بگیرد و روابط دوستانه و خانوادگی مثبتی برقرار کند. شاید نوجوان شما نمی‌تواند مراقب خودش باشد یا نمی‌تواند بدون نظارت دائم بزرگسال از مقررات پیروی کند.

۳) **رفتار نوجوان** به آسیب یا درماندگی هیجانی زیادی می‌انجامد. احساس درماندگی هم در شما و هم در نوجوان دیده می‌شود. مسئله این است که اگر شما و یا نوجوان سرکش شما به علت رفتار نوجوانتان از اضطراب، افسردگی یا تلخ‌کامی مزمن رنج می‌برید، باید اقداماتی انجام دهید.

این سه عامل فوق سبب می‌شود که رفتارهایی نظیر موارد زیر را در ارتباط با نوجوانتان تجربه کنید: مثلاً نوجوان شما با هر چیزی که می‌گویید بحث می‌کند، پیوسته قانون‌شکنی می‌کند یا قوانین را نادیده می‌گیرد. شاید مرتباً شب‌ها بیدار بمانید، و وقتی دوباره پسرتان دیر به خانه می‌آید، بین حالت ترس و خشم باشید. شاید متوجه شوید نمره‌های دخترتان افت کرده است، اما وقتی حقیقت را از او می‌پرسید و او ادعا می‌کند تکلیفی ندارد دوباره به جایی نمی‌رسید. شاید ببینید نوجوانتان قانون‌شکنی می‌کند و به خودتان بگویید آیا او ادا و اطوار درمی‌آورد. یا شاید از دعوا و مرافعه‌های هرروزه خسته هستید بر سر

مسایلی مثل لباسی که نوجوان تان می‌پوشد، چطور با شما صحبت می‌کند، مسئولیت‌هایی که انجام نمی‌دهد، میز غذا را که ترک می‌کند یا سرگرم دوستانش است. مشکل شما چه کوچک باشد چه بزرگ، دائمی باشد یا گهگاه، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند. این کتاب می‌تواند هم در صورتی که سرکشی نوجوان تان مدت‌ها است که ادامه دارد و یا در صورتی که سرکشی او تازه شروع شده است به شما کمک کند. اگر نوجوان دارید یا کودکی که هنوز به سن نوجوانی نرسیده است و می‌خواهید بدانید چطور جلوی مشکلات دوران نوجوانی را بگیرید، این کتاب می‌تواند کارآمد باشد.

برنامه این کتاب شامل ۱۰ گام است که می‌تواند به شما در بازسازی روابط مثبت بین خود و نوجوان تان کمک کند و تعارض والد نوجوان را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. با تغییر شیوه‌های مهارگری و نظارت‌گری شما در مورد انجام تکالیف مدرسه، عملکرد تحصیلی نوجوان تان می‌تواند بهبود پیدا کند. قول نمی‌دهیم که این کتاب بتواند همه علائم و نشانه‌های سرکشی را از بین ببرد یا اینکه برای همه نوجوانان کارساز واقع شود، اما اگر این برنامه را ادامه دهید، می‌توانید انتظار داشته باشید که روابط میان شما نسبت به گذشته بهتر شود.

اگر نوجوان شما از زمان کودکی سرکش بوده و شما ۸ گام کتاب **کودک سرکش**^۱ را اجرا کرده‌اید، برخی از برنامه‌های این کتاب با برنامه‌های آن مشابه خواهند بود. برخی اصول شبیه هستند، از اهمیت دادن و توجه مثبت به پسر یا دخترتان گرفته تا سودمندی (اثربخشی) روش‌های پاداش‌دهی. اما طبیعتاً تفاوت‌هایی نیز وجود دارد. از این گذشته، پسر یا دختر شما دیگر بچه نیست و نمی‌توان انتظار داشت، که مثل یک بچه رفتار کند و نباید با او مثل یک بچه رفتار شود. این برنامه قرار نیست شیوه مهارگری‌ای را که در زمان ۷ یا ۸ سالگی فرزندتان داشتید، بازسازی کند. در این برنامه یاد می‌گیرید چگونه اقتداری را که در خور شما است، به دست آورید و آن را حفظ کنید و در عین حال از مسئله رشد و بلوغ نوجوان تان نیز غافل نشوید و برای آن احترام قائل شوید. این یعنی گفتگوهای بیشتر والد - نوجوان و سلطه‌گری و قانون‌گذاری کمتر والد و افزایش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله در تعامل‌هایتان. با به کارگیری این برنامه، نوجوان شما دیگر در محیط خانه، خودکامه نیست و در عین حال مهارت‌های ارزشمندی را کسب خواهد کرد که برای دوران بزرگسالی او مفید است.

می‌دانیم این رویکرد برای خیلی از خانواده‌ها مفید واقع خواهد شد. دو نفر از ما (دکتر بارکلی و دکتر رابین) روان‌شناسان بالینی هستیم که سال‌ها به درمان بالینی کودکان و نوجوانان مبتلا به سرکشی و اختلال ADHD پرداخته‌ایم. هر دوی ما پژوهش‌های متعددی انجام داده‌ایم و مطالعات گسترده‌ای درباره این دو اختلال انجام داده‌ایم و درباره اثربخشی برنامه‌های درمانی برای رفع مشکلات فردی و خانوادگی این اختلال‌ها، آزمایشات بسیاری انجام داده‌ایم (برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت دکتر بارکلی، russellbarkley.org مراجعه کنید).

خصوصاً دکتر بارکلی، راهکارهایی برای مدیریت رفتار کودکان و نوجوانان ارائه داده است، از جمله تأکید بر مهارت‌های فرزندپروری مثبت والدین، استفاده از روش‌های پاداش و امتیازدهی و سایر

روش‌های محرک برای ترغیب رفتار اجتماعی در خور و شایسته و نیز گنجاندن شکل‌های خفیف انضباطی برای از بین بردن رفتار گستاخانه. این برنامه‌های درمانی بر برنامه‌های دکتر کنستانس هانف مبتنی بودند و توسط ایشان در دانشگاه علوم بهداشتی ارگان در پرتلند تدریس می‌شوند. این کار بعدها برای آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله و اثربخشی آنها با برنامه دکتر رابین ترکیب شد و به‌عنوان یک بسته کامل درمانی تحت دو بورس مالی توسط دولت فدرال برای نوجوانان سرکش و خانواده‌هایشان مورد مطالعه قرار گرفت. از این گذشته، ما بیش از ۶۰ سال در پژوهش و درمان بالینی کودکان و نوجوانان سرکش تجربه داریم. صمیمانه امید داریم شما و پسر یا دختر نوجوان شما از تجربیات ما کمال استفاده را ببرید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

این کتاب به دو بخش تقسیم می‌شود. بخش اول کمک می‌کند به سرکشی نوجوانان نگاه دقیق‌تری بیاندازید، یعنی آنچه واقعاً اتفاق می‌افتد و عواملی که در ایجاد تعارض والد - نوجوان نقش دارند. این شناخت به تنهایی به شما کمک می‌کند که بتوانید تغییر ایجاد کنید و سرکشی را کاهش دهید یا حداقل احساس همدمی بیشتری با نوجوانان که برایتان مایه دردسر شده است، داشته باشید و به شما امید می‌دهد که اوضاع آشفته خانه می‌تواند بهتر شود.

با یادگیری مطالبی درباره خود، نوجوانان و چالش‌هایی که سبب بروز تعارض بین شما می‌شود، سبب می‌شوند که بخش دوم کتاب برایتان سودمند شود. با ۱۰ گام آشنا خواهید شد که این مراحل به شما کمک می‌کند بتوانید کارهایی را که الان غیرممکن قلمداد می‌کنید، انجام دهید: برگرداندن کنترل‌تان روی رفتار نوجوانان و به روشی که به نوجوانان مجال بالغ شدن دهید تا به تدریج بتوانند استقلالی را که می‌خواهند، به دست آورند.

ما قاطعانه توصیه می‌کنیم که بخش اول را قبل از شروع برنامه مطالعه کنید. مطالبی که در بخش اول یاد می‌گیرید، شامل مقدماتی است که موفقیت شما در برنامه را افزایش می‌دهد. همچنین، در این بخش با خانواده‌هایی آشنا می‌شوید که شبیه خانواده خودتان هستند و فراموش نمی‌کنید که در این کشمکش، تنها نیستید و راه‌های مفید و سازنده‌ای یاد خواهید گرفت.

اگر تصمیم بگیرید، بخش دوم کتاب را دنبال کنید باید ۴ تا ۶ ماه برای آن وقت بگذارید. ما معمولاً در کار با والدین ۲ هفته برای هر گام وقت می‌دهیم تا درس‌ها و راهکارهای هر گام قبل از ورود به گام بعدی کاملاً ثبت شوند. امکان دارد بتوانید سریع‌تر پیش بروید، به طوری که می‌توانید بگویید با استفاده از مهارت‌های جدید و تغییرات در روند کلی تعامل‌های خانه چقدر به آرامش رسیده‌اید. به خودتان یادآور شوید که در قبال زمانی که صرف می‌کنید قرار است، چه چیزی به دست آورید: نه تنها می‌توانید روابط بین خود و نوجوانان را بهبود ببخشید، بلکه می‌توانید دختر یا پسر نوجوانان را به سمت بزرگسالی شکل دهید و قرار است او را با اعتماد به نفس و غرور وارد دنیای بزرگسالی کنید.

بخش اول

شما و نوجوان

سرکش تان

سرکشی و چگونگی برخورد با آن

مارک (که در مقدمه به او اشاره شد) ۱۷ ساله است و معمولاً آخر هفته‌ها برای صرف شام، خانه نمی‌آید. وقتی یک روز جمعه، برخلاف همیشه ساعت ۳ به خانه آمد، مادرش، سندی، وقتی مارک وارد آشپزخانه شد نگاه مشکوکی به او کرد، به صورت کنایه‌آمیزی به ساعتش نگاه کرد و به طعنه گفت: این افتخار را مدیون چه چیزی هستم؟

مارک پوزخندی زد و در یخچال را باز کرد.

وقتی سندی او را دید که به غذای داخل یخچال ناخنک می‌زند، بیشتر و بیشتر عصبانی شد. اما نمی‌خواست دعوا راه بیندازد. چون هفته پرمشغله‌ای داشت. اما نتوانست ساکت بماند.

«مارک، امروز واقعاً مدرسه رفتی؟ می‌دانم که کلاس آخر تو ساعت ۳ تمام نمی‌شود».

«مامان، آرام باش. کلاس آخرم تشکیل نشد. از این گذشته، نگران چی هستی؟ بعد از تعطیلات

کریسمس تا حالا از من درباره مدرسه سؤال نکرده‌ای».

سندی با تشر گفت، «مواظب حرف زدنت باش مرد جوان. اگر بیشتر از این غیبت داشته باشی،

نمی‌توانی فارغ‌التحصیل شوی».

«آه، بله، همینکه که می‌گی». مارک دزدکی مخلفات ساندویچ را از یخچال برداشت و به زیر میز

آشپزخانه جست تا سه تا ساندویچ بزرگ درست کند.

مادرش پرسید، «این همه غذا را برای چی می‌خواهی؟ تو هر هفته پول ناهار می‌گیری».

«بله، خوب آن پول را برای سیگار خرج کردم». مارک تند و تیز از زیر میز بیرون آمد و به صندلی تکیه

داد و سرکشانه به مادرش لبخند زد. «گذشته از این، می‌خوام چند ساعتی بیرون بروم و این ساندویچ‌ها را

با خودم می‌برم».

سندی، از جلوی ظرفشویی به طرف مارک آمد و گفت، «تا چمن‌ها را نرنی هیچ‌جا نمی‌روی. من از شنبه سه هفته قبل این را از تو خواسته‌ام، اما تو گوش نکردی».

«امروز جمعه است و من می‌خواهم بیرون بروم. آیا می‌خواهی چمن‌ها را خیلی بد کوتاه کنم؟ خودت این کار را بکن. به هر حال تنها کاری که انجام می‌دهی این است که بیکار در خانه می‌نشینی».

«این طور با من حرف نزن! حتی فکرش را هم نکن که بدون کوتاه کردن چمن‌ها بیرون بروی!»

مارک زیرزیرکی گفت، «بسیار خُب، درباره‌اش فکر نمی‌کنم». سپس از جایش بلند شد و به سمت یخچال برگشت و یواشکی شش بطری آبجو برداشت و با عصبانیت از در بیرون رفت، آنقدر سریع که صدای داد و هوار مادرش را نشنید که می‌گفت «برگرد اینجا مارک! انتظار نداشته باش بتوانی مثل الان راحت برگردی. در این خانه همه باید کار کنند، فهمیدی» مارک داشت به نقشه‌ای که برای آخر هفته کشیده بود، فکر می‌کرد و به حرف مادرش اعتنا نکرد.

صحنه‌هایی این چنین طی یک سال اخیر در این خانواده چندین بار اتفاق افتاده است. مارک طوری رفتار می‌کرد که گویی مقررات والدینش برایش اهمیتی نداشتند. انجام درخواست‌های آنها به اختیار اوست. والدینش چیزی نمی‌گفتند به امید اینکه این مرحله می‌گذرد. وقتی این طور نشد، سعی کردند او را تهدید به محروم کردن از امتیازها کنند. مارک فقط به آنها می‌خندید. حالا او هروقت دلش بخواهد می‌آید و می‌رود و با آنها بیشتر از قبل به صورت تحقیرآمیزی رفتار می‌کند. مرتباً به آنها بد و بیراه می‌گوید و آنها را تهدید می‌کند. به راستی، والدینش کمی از او می‌ترسند.

چگونه سرکشی را تعریف کنیم

این روابط متقابل را از یکدیگر تفکیک کنید، سپس شما تمام مؤلفه‌هایی را در اختیار خواهید داشت که توسط آن ما سرکشی را تعریف می‌کنیم:

۱- *نافرمانی از درخواست بزرگسال ظرف یک زمان موجه.* این را باور کنید یا باور نکنید، فقط یک دقیقه یا بیشتر به عنوان زمان موجه در نظر گرفته می‌شود که در ظرف آن باید از درخواست یک فرد بزرگسال اطاعت شود. این همان میزان زمان معقولی است که انتظار دارید در ظرف آن، یک بزرگسال کاری را که خواسته‌اید انجام دهد و این منصفانه است که انتظار داشته باشید نوجوان هم آن کار را در همان زمان موجه انجام دهد. مارک وقتی مادرش از او خواسته بود چمن‌ها را کوتاه کند، نه تنها این کار را انجام نداد، بلکه ۳ هفته است که به درخواست او توجه نکرده بود.

۲- *عدم ادامه دادن به انجامی کاری که خواسته شده است تا وقتی که آن کار تمام می‌شود.* انگار نه انگار که اصلاً درخواست شده است. اما خیلی از نوجوانان کارهایی را که از آنها خواسته شده شروع می‌کنند، اما در نهایت آن را به سرانجام نمی‌رسانند و نیمه‌تمام می‌گذارند. وانمود می‌کنند انجام می‌دهند، اما آن را

نیمه تمام می‌گذارند و دوباره به سمت فعالیت دلخواهشان برمی‌گردند. یک کار سرهم‌بندی شده انجام می‌دهند یا کار خواسته شده را طول می‌دهند، تا حدی که وقتی نیاز دارید آن کار انجام شود، انجام نمی‌شود. مارک کاری را که از او خواسته شده بود هرگز شروع نکرد. البته روشن است که نمی‌توان انتظار داشت که نوجوان فوراً کاری را که فردی بزرگسال از او می‌خواهد انجام دهد. اما در بسیاری مواقع بستگی به شما دارد که به‌طور واضح بگویید که چه موقع کار باید انجام شود.

۳- نافرمانی از انجام قوانین سلوک که قبلاً یاد داده شده‌اند. مارک تقریباً در این مورد یک امتیاز به‌دست آورده است: والدینش از او انتظار دارند از مدرسه غیبت نکنند، به آنها اجازه دهد بدانند کجاست، طبق انتظار آنها به خانه برگردد، با آنها با احترام صحبت کند و به حرف آنها گوش دهد، پولی که به او می‌دهند را برای سیگار و آجو خرج نکند، اما مارک در هر موردی از آنها سرپیچی می‌کند.

اگرچه در سراسر این کتاب از کلمه سرکشی استفاده خواهیم کرد، اما مهم این است که بدانید منظور ما هم نافرمانی (به‌طور انفعالی آنچه درخواست می‌شود یا انتظار می‌رود، انجام نمی‌شود) و هم مقاومت جسمانی یا کلامی فعال از قبیل بد و بیراه گفتن، مبارزه‌طلبی و تهدیدهایی نظیر مورد مارک است. شاید دومی بیشتر شما را به سمت این کتاب بکشاند. اگرچه مادر لورن ۱۴ ساله (که در مقدمه بدان اشاره شد) به‌خاطر قانون‌شکنی‌ها و جیم شدن دخترش به دنبال کمک بود.

چرا باید در مورد سرکشی نوجوان‌تان بیشتر بدانید

اگر نوجوان شما شبیه مارک یا لورن و یا دو نوجوان دیگری است که در مقدمه معرفی شدند، بدون شک می‌دانید باید گام‌های بخش دوم را انجام دهید. ممکن است اطلاعات شما به اندازه کافی نباشد، اما از طریق برنامه این کتاب می‌توانید به نتیجه برسید. ابتدا، لازم است بدانید آیا این برنامه خودیاری واقعاً آن چیزی است که به آن نیاز دارید. و آیا این برنامه شامل تمام مطالبی است که به آن نیاز دارید یا خیر.

آیا سرکشی نوجوان شما یک رفتار است یا یک خصیصه؟

اگر از شما بخواهیم سرکشی را تعریف کنید، شاید خیلی سریع آن را مقاومت، مخالفت و سرپیچی تعریف کنید. یعنی سرپیچی کامل از انجام هر کاری که از نوجوان‌تان می‌خواهید انجام دهد. حتی ممکن است آن را با امتناع ورزیدن گروچو مارکس در فیلم اسب بالدار قیاس کنید که می‌گفت، «هرچه باشد با آن مخالف هستم!»

البته این شیوه فقط در روزهای خوب کاربرد دارد، یعنی روزهایی که شما می‌توانید با شوخ‌طبعی به مسأله نگاه کنید. اما اکثر روزها، سرکشی نوجوان‌تان و سر و کار داشتن با کسی که به نظر می‌رسد همیشه در حال مقاومت کردن است، کسی که دائماً پرخاشگری، بی‌احترامی و مبارزه‌طلبی می‌کند موضوع

خنده‌داری نیست. شما می‌خواهید این بچه را به راه بیاورید و زندگی‌تان را به حالت عادی برگردانید. مشکل این است که ممکن است هرگز زندگی‌تان به حالت عادی برنگردد، اگر شما مسئله را در نوجوان و نه در عملکرد او ببینید. می‌توانید به سرکشی براساس تعریف ما نگاه کنید که در این تعریف سرکشی، با رفتارهای خاصی سنجیده می‌شود. بنابراین، وقتی سرکشی نوجوان‌تان موجب غم و اندوه شما می‌شود، سرکشی در نوجوان می‌تواند به‌عنوان یک صفت شخصیت در نظر گرفته شود تا یک رفتار. عموماً خصوصیات شخصیتی نمی‌توانند تغییر کنند، اما رفتار می‌تواند تغییر کند. اگر نوجوان‌تان را سرکش ببینید، دچار مشکل می‌شوید، این‌طور نیست؟ این دیدگاه باعث می‌شود انگشت اشاره به سمت شما باشد که «شما همیشه...» و «چرا تاکنون نتوانستید...؟» و شما را در حالت بگومگو نگه می‌دارد. وقتی نگاه دقیق‌تری به رفتارهای نوجوان‌تان بیاندازید، احتمالاً می‌بینید که نوجوان‌تان برخلاف تصور شما، دائماً سرکش نیست، او در هر جا، با هر فرد، تمام وقت‌ها و به یک شیوه سرکش نبوده است. برخی نوجوانان در خانه خیلی سرکش هستند و والدین‌شان نمی‌توانند باور کنند که آنها در مدرسه مانند خانه رفتار نمی‌کنند. برخی از نوجوانان از افراد خاصی سرکشی می‌کنند و یا وقتی با تقاضاهای خاصی روبه‌رو می‌شوند بیشتر سرکشی می‌کنند. سرکشی اغلب به درجات گوناگون بروز می‌کند، اما همگی این سرکشی‌ها یکباره شتاب می‌گیرند و برای والدینی که انتظار آن را دارند شبیه یک نافرمانی بزرگ به نظر می‌رسند. وقتی از این تفاوت‌های جزئی آگاه می‌شوید، شما می‌دانید که کدام یک با مشکل روبه‌رو می‌شود و کدام یک به خوبی پیش می‌رود و متعاقباً می‌دانید چه هنگامی ابتدا به مشکل بپردازید و چگونه از امتیازها به نفع خود استفاده کنید.

به‌خاطر داشته باشید که رفتار می‌تواند تغییر کند. با نگاهی دقیق‌تر به سرکشی نوجوان‌تان متوجه عیوب رفتاری او می‌شوید و با این کار می‌توانید روش‌تان را تغییر دهید و تفاوت ایجاد کنید.

آیا سرکشی فقط رفتار عادی و طبیعی دوران نوجوانی است یا مسأله جدی‌تری است؟

ممکن است هرگز زندگی‌تان به حالت عادی برنگردد، اگر فقط به این موضوع فکر می‌کنید نگاه دقیق‌تر به تاریخچه سرکشی نوجوان‌تان و رفتار فعلی او کمک می‌کند ببینید چگونه به آسانی می‌توانید تلاش عادی نوجوان برای رسیدن به خودمختاری را با سرپیچی مهارناپذیر اشتباه بگیرید. در فصل‌های بعدی به این موضوع مهم بیشتر می‌پردازیم. اما اکنون فراموش نکنید، فقط یک رویه و خط مش وجود دارد. این رویه و خط مش به‌خاطر اختلاف‌نظرها نسبتاً مبهم و نامشخص است اما طولی نمی‌کشد که ما با نوجوانی که خیلی دوست دارد از زیر چشم نظارت‌گر ما رها شود، سازگار می‌شویم. اگر به تدریج مقاومت‌هایی بین جرأت‌ورزی عادی و استقلال‌طلبی ببینید - یعنی روشی که نوجوانان وقتی در سنین نوجوانی به سر می‌برند به کار می‌برند - بتوانید آنچه سرکشی می‌نامیم را از الگوی کلی جدا کنید، شما در تلاش برای درست کردن رفتاری که به نظر‌تان درست است، دچار اشتباه نخواهید شد.

فراموش نکنید به چه چیزی می‌خواهید دست پیدا کنید؟

وقتی صبر و تحمل‌تان آنقدر به سر رسیده است که به یاد نمی‌آورید چه موقع احساس آرامش می‌کردید، مسلماً سرکشی را مثل یک خیابان یک طرفه تصور می‌کنید. نوجوان‌تان از شما نافرمانی می‌کند (علت) و تعارض درمی‌گیرد (معلول). با نگاه دقیق‌تر به این موضوع درمی‌یابید که سرکشی فقط یک کنش نیست، بلکه یک واکنش است - یعنی واکنش نسبت به شخصی که مورد نافرمانی قرار گرفته یا به موقعیتی که غیرقابل تحمل تصور شده است. به بیان دیگر، سرکشی یک تعامل است. نوجوان شما نمی‌تواند از فرمان شما سرپیچی کند، اگر فرمانی به او نداده باشید؛ یا نمی‌تواند قانون‌شکنی کند، اگر از قبل قانونی گذاشته نشده است و شما با خشم و ناکامی به هر چیزی که نوجوان‌تان انجام می‌دهد، عکس‌العمل نشان نمی‌دهید. سرکشی در خلوت و تنهایی فرد رخ نمی‌دهد. به قول معروف «یک نفره نمی‌توان از عهده‌کاری برآمد». باور اینکه نوجوانان اغلب در غیبت‌شان نیز ممکن است سرکشی کنند، سخت است، شما به نوجوان ۱۵ ساله‌تان می‌گویید ظرف‌ها را بشوید، او به کتاب‌هایش که روی زمین است، لگد می‌زند و فرار می‌کند. شما زمان برگشت به خانه را ساعت ۱۰ شب تعیین کرده‌اید و دخترتان با ماندن تا نیمه شب در بیرون از خانه به فرمان شما پاسخ می‌دهد، خواه نوجوان شما حضور داشته باشد یا نداشته باشد، هر رفتار سرکشانه، پاسخ به چیزی است که شما یا هر شخص صاحب اختیار دیگری گفته‌اید. سرکشی، تعامل را به تعارض تبدیل می‌کند. شما و نوجوان‌تان را مقابل یکدیگر قرار می‌دهد. شما را به مرور از یکدیگر دورتر و دورتر می‌سازد. وقتی نگاه دقیق‌تری به سرکشی و گستاخی نوجوان‌تان بباندازید، متوجه آسیبی می‌شوید که به رابطه‌ی والد - فرزند وارد آمده است را ملاحظه خواهید کرد. امیدواریم این درک به شما انگیزه دهد تا حتی هنگامی که این برنامه برای‌تان سخت می‌شود، آن را ادامه دهید؛ چرا که چیزهای زیادی برای به دست آوردن دارید و امیدواریم به یاد داشته باشید که اگر شما بخشی از تعاملی باشید که سرکشی در آن رخ داده است، پس قدرت زیادی برای ایجاد تفاوت دارید. تغییرات نسبتاً ساده در رفتار‌تان ممکن است به تغییرات بزرگی در رفتار نوجوان‌تان منجر شود. در مقدمه گفتیم که اگر به هر یک از سؤال‌های زیر پاسخ بدهید، احتمالاً باید توجه خاصی به سرکشی نوجوان‌تان داشته باشید.

۱. آیا رفتار سرکشانه نوجوان شما بسیار بدتر از نوجوانان دیگر است؟
۲. آیا رفتار سرکشانه نوجوان شما عملکردی که از او انتظار می‌رود را برایش مشکل می‌کند؟
۳. آیا رفتار سرکشانه نوجوان شما باعث آسیب و آشفتگی هیجانی زیادی در شما شده است؟

ادامه این فصل به شما کمک خواهد کرد، ماهیت رفتار سرکشانه نوجوان خود را بررسی کنید و بتوانید به این سؤال‌ها پاسخ دهید. در صفحه ۲۲ این فرصت را خواهید داشت تا تمام اطلاعاتی را که جمع‌آوری کرده‌اید در کاربرد تصمیم‌گیری^۱ وارد کنید تا به شما کمک کند تعیین کنید آیا به کمک نیاز دارید و اگر چنین است آیا تلاش خودتان کافی است یا اینکه نیازمند کمک کارشناسان هستید یا خیر.

سرکشی نوجوان شما چگونه به نظر می‌رسد؟

سرکشی در نوجوانان به شکل‌های گوناگون است. به منظور داشتن نمای کلی از آنچه که با آن سروکار داشته‌اید، رفتارهای فهرست شده در صفحه بعد را که به تازگی متوجه آنها شده‌اید، علامت بزنید. چهار گروه از رفتارهای سرکشانه را مورد توجه قرار دهید: کلامی^۱ (V)، جسمانی^۲ (P)، تهاجمی^۳ (A) و نافرمانی یا اطاعت‌ناپذیری منفعل^۴ (PN). چند رفتار را از هر گروه علامت زده‌اید؟ همچنان که در راستای کتاب پیش می‌رویم، آن را در ذهن خود نگه دارید. راهکارهای متفاوتی برای کنار آمدن با انواع رفتارهای سرکشانه پیشنهاد خواهیم داد. در فصل ۱۵ یاد خواهید گرفت که از مهارت‌های ارتباطی برای برخورد با سرکشی کلامی استفاده کنید. در فصل‌های ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ می‌توانید از قراردادها، سیستم‌های امتیازدهی و تنبیه‌ها برای مقابله با سرکشی جسمانی و تهاجمی استفاده کنید. در فصل ۱۴ یاد خواهید گرفت که از مهارت حل مسأله برای مقابله با سرپیچی‌های منفعلانه و همچنین عناصر دیگر رفتارهای سرکشانه استفاده کنید. اگر هر یک از پنج نشانه آخر ردیف تهاجمی را علامت زده‌اید، بخش «آیا نیازمند کمک حرفه‌ای هستید؟» را در آخر این فصل بخوانید.

کلامی	تهاجمی
<input type="checkbox"/> فریاد کشیدن	<input type="checkbox"/> مقاومت جسمانی در برابر خواسته‌ها و دستورات
<input type="checkbox"/> ناله کردن	<input type="checkbox"/> پرت کردن اشیا
<input type="checkbox"/> شکایت کردن	<input type="checkbox"/> تخریب عمدی اموال
<input type="checkbox"/> جیغ کشیدن	<input type="checkbox"/> کتک‌کاری با دیگران
<input type="checkbox"/> توهین کردن	<input type="checkbox"/> حمل اسلحه یا استفاده از آن
<input type="checkbox"/> فحش دادن	<input type="checkbox"/> به زور وارد خانه و یا محل کار دیگران شدن
<input type="checkbox"/> دروغ گفتن	<input type="checkbox"/> بی‌رحم بودن نسبت به دیگران
<input type="checkbox"/> مشاجره	<input type="checkbox"/> بی‌رحم بودن نسبت به حیوانات
<input type="checkbox"/> تحقیر کردن / آزار دادن	<input type="checkbox"/> نداشتن احساس گناه یا ندامت و یا نداشتن وجدان
<input type="checkbox"/> اذیت کردن	
<input type="checkbox"/> گریه کردن	
<input type="checkbox"/> جواب دادن یا پررویی کردن	
جسمانی	اطاعت‌ناپذیری منفعلانه
<input type="checkbox"/> نقص قوانین	<input type="checkbox"/> نادیده گرفتن درخواست‌ها
<input type="checkbox"/> بدخلقی کردن	<input type="checkbox"/> ناتمام گذاشتن وظایف روزمره
<input type="checkbox"/> مختل کردن فعالیت‌های دیگران	<input type="checkbox"/> ناتمام گذاشتن تکالیف مدرسه
<input type="checkbox"/> دزدی کردن	<input type="checkbox"/> نادیده گرفتن وظایف خودمراقبت‌گری
<input type="checkbox"/> فرار کردن	

سایر موارد:

حق کپی رایت (۲۰۰۸) توسط انتشارات گیلفورد

آیا رفتارهای سرکشانه در نوجوان شما بسیار بدتر از سرکشی‌های نوجوانان دیگر است؟

آیا رفتارهای سرکشانه در نوجوان شما بسیار بدتر از سرکشی‌های نوجوانان دیگر است؟ برای پاسخ به این سؤال به معیاری نیازمندیم که بتوانید نوجوان خود را با سایر نوجوانان مقایسه کنید. به شما دو معیار را پیشنهاد می‌دهیم: نشانه‌های اختلال سرکشی متقابل، برگرفته از راهنمای تشخیصی و آماری بیماری‌های روانی (DSM-IV-IR) انجمن بیماری‌های روانی آمریکا و پرسش‌نامه رفتار تعارضی برای والدین^۱، که توسط دکتر رابین طراحی شده است. نشانه‌های اختلال سرکشی متقابل در قسمت پایین و در پایان این فصل پرسشنامه رفتار تعارضی برای والدین آمده است.

فهرست هشت رفتار سرکشانه متقابل را که در فرم بالا آمده است، بخوانید. توجه کنید که چگونه نوجوان شما هر یک از این نشانه‌ها را در طول شش ماه گذشته از خود بروز داده است. دور گزینه مورد نظر خط بکشید.

تعداد نشانه‌هایی را که دور عبارت اغلب و یا بیشتر مواقع خط کشیده‌اید، جمع کنید. اگر حداقل به ۴ گزینه پاسخ اغلب و بیشتر مواقع داده‌اید، نوجوان شما بسیار بیشتر از اکثر نوجوانان دیگر رفتارهای سرکشانه از خود نشان می‌دهد. اگر پاسخ اغلب و یا بیشتر مواقع را به دو و یا سه مورد از نشانه‌ها داده‌اید، نوجوان شما کمی بیش از دیگر نوجوانان از خود رفتارهای سرکشانه بروز می‌دهد. اگر پاسخ اغلب و یا بیشتر مواقع را به کمتر از دو مورد از نشانه‌ها داده‌اید، رفتارهای سرکشانه نوجوان شما به‌طور کلی در حد طبیعی است. این اطلاعات را نگه دارید، چرا که آنها را در کاربرد تصمیم‌گیری در پایان این فصل به کار خواهید برد. چنانچه به شواهد بیشتری برای اثبات نتایج به‌دست آمده نیاز دارید، پرسش‌نامه رفتارهای تعارضی برای والدین را در انتهای این فصل کامل کنید و ببینید آیا نتایج مشابهی به‌دست می‌آورد یا خیر.

آیا رفتار نوجوان شما آسیب ایجاد می‌کند؟

آیا رفتار سرکشانه نوجوان شما فعالیت‌هایی را که انتظار می‌رود در خانه، مدرسه و یا اجتماع انجام دهد برایش مشکل می‌کند؟ برای اینکه بتوانید به این پرسش پاسخ دهید، محیط‌های مهمی را که رفتارهای سرکشانه در آنها می‌توانند مشکل به حساب آید، فهرست کرده‌ایم. تمام رفتارهای متقابل را که در سیاهه قبلی به صورت گاهی اوقات، اغلب و بیشتر مواقع درجه‌بندی کردید، ملاحظه کنید. تمام این رفتارها را ملاحظه کنید، درجه‌بندی‌هایی را که نشان می‌دهد چقدر این رفتارها موجب اختلال در عملکرد در هر یک از فعالیت‌های زندگی شده است، خط بکشید.

حتی اگر دور گزینه اغلب و یا بیشتر مواقع را تنها یک‌بار خط کشیده‌اید، رفتار سرکشانه نوجوان شما به‌طور معناداری در توانایی عملکرد او در یک فعالیت اصلی زندگی تداخل ایجاد می‌کند. همانند فرم

میزان فراوانی نشانه‌ها، نتایج خود را در دسترس قرار دهید تا بتوانید آنها را در کاربرد تصمیم‌گیری استفاده کنید.

فرم میزان فراوانی نشانه				
از دست دادن کنترل	هرگز	گاهی اوقات	اغلب	بیشتر مواقع
بحث با بزرگ‌ترها	هرگز	گاهی اوقات	اغلب	بیشتر مواقع
عملاً درخواست‌ها یا قوانین بزرگ‌ترها را نقض کردن یا سرباز زدن	هرگز	گاهی اوقات	اغلب	بیشتر مواقع
عملاً آزار دادن دیگران	هرگز	گاهی اوقات	اغلب	بیشتر مواقع
سرزنش کردن دیگران به خاطر اشتباه‌ها یا رفتارهای خود	هرگز	گاهی اوقات	اغلب	بیشتر مواقع
زود رنج بودن و یا به آسانی آزرده شدن از دیگران	هرگز	گاهی اوقات	اغلب	بیشتر مواقع
عصبانی یا رنجیده خاطر شدن	هرگز	گاهی اوقات	اغلب	بیشتر مواقع
مغرض و یا کینه‌جو بودن	هرگز	گاهی اوقات	اغلب	بیشتر مواقع

حق کپی رایت ۲۰۰۸ توسط انتشارات گیلفورد

فره میزان آسیب

در زندگی خانوادگی به همراه خانواده	به ندرت	گاهی	اغلب	بیشتر مواقع
در روابط اجتماعی با همسالان	به ندرت	گاهی	اغلب	بیشتر مواقع
در مدرسه	به ندرت	گاهی	اغلب	بیشتر مواقع
در فعالیت‌های اجتماعی	به ندرت	گاهی	اغلب	بیشتر مواقع
در ورزش، باشگاه یا فعالیت‌های دیگر	به ندرت	گاهی	اغلب	بیشتر مواقع
در یادگیری خودمراقبت‌گری	به ندرت	گاهی	اغلب	بیشتر مواقع
در بازی، فراغت یا فعالیت‌های تفریحی	به ندرت	گاهی	اغلب	بیشتر مواقع
در مدیریت فعالیت‌های روزمره و یا دیگر مسئولیت‌ها	به ندرت	گاهی	اغلب	بیشتر مواقع

حق کپی رایت ۲۰۰۸ توسط انتشارات گیلفورد

آیا رفتار نوجوانان شما موجب درماندگی هیجانی بسیار زیادی شده است؟

درماندگی هیجانی در اشکال مختلفی ظاهر می‌شود. ممکن است رفتار سرکشانه نوجوان شما، شما و یا دیگر اعضای خانواده را عصبانی، سرخورده، ناراحت، افسرده و یا ناامید کند. اندازه‌گیری این تجربه مشکل است، چرا که هر شخص انبوهی از درماندگی هیجانی را به صورت‌های مختلفی تجربه می‌کند، بنابراین، درجه‌بندی‌های شما در فرم پایین این صفحه، خیلی دقیق نخواهد بود که اشکالی ندارد. تنها تلاش کنید که درجه کل درماندگی را درجه‌بندی کنید یعنی میزان درماندگی‌ای که شما و دیگر اعضای خانواده‌تان در یک روز معمولی به علت رفتارهای سرکشانه نوجوان‌تان تجربه کرده‌اید که قبلاً نیز در مقیاس‌های رتبه‌بندی قبلی ما گزارش کرده‌اید.

اگر یک نفر یا بیشتر افراد خانواده شما به علت رفتارهای سرکشانه نوجوان شما، حداقل مقدار متوسط درماندگی هیجانی را تجربه می‌کنند، برنامه‌های این کتاب را به‌طور جدی دنبال کنید و یا به یک درمانگر مراجعه کنید.

تنظیم یک سری فعالیت

حالا چندین ابزار سنجش دارید که به شما کمک می‌کند تا ببینید رفتارهای سرکشانه نوجوان‌تان، شما را به کجا کشانده است. از این ابزارها برای تکمیل کاربرگی که در ادامه می‌بینید، استفاده کنید تا دریابید درباره مشکل چه باید بکنید. پیشنهادهای ما رهنمودهای کلی هستند که بر اساس تجربیات بالینی‌مان هستند نه بر اساس اطلاعات و جستجو شده.

فرد میزان درماندگی هیجانی

- | | | | | | |
|------------|------|-------|----------|-------|---|
| بسیار زیاد | خیلی | متوسط | بسیار کم | اصلاً | درماندگی هیجانی که تجربه می‌کنم. |
| بسیار زیاد | خیلی | متوسط | بسیار کم | اصلاً | درماندگی هیجانی که همسرم تجربه می‌کند. |
| بسیار زیاد | خیلی | متوسط | بسیار کم | اصلاً | درماندگی هیجانی که فرزندان دیگرم تجربه می‌کنند. |
-

کاربرگ تصمیم‌گیری

۱. چه تعدادی از نشانه‌ها را به صورت اغلب و یا بیشتر مواقع در فرم میزان فراوانی نشانه‌ها، درجه‌بندی کردید.

۲. در فرم میزان آسیب ایجاد شده، آیا گزینه اغلب و یا بیشتر مواقع را برای آسیب‌رسان بودن یک و یا تعداد بیشتری از موارد علامت زده‌اید؟ — بله — خیر

۳. آیا حداقل یکی از سه مورد را در فرم میزان درماندگی هیجانی تحت عنوان متوسط، خیلی و یا بسیار زیاد علامت زده‌اید؟ — بله — خیر

چگونگی تفسیر پاسخ‌های شما به صورت زیر است:

۱. ۴ و یا بیشتر

۲. بله

۳. بله

استفاده از این کتاب خودیاری و مشاوره با یک متخصص سلامت روان جهت مقابله با رفتار سرکشانه نوجوان‌تان را مورد ملاحظه قرار دهید.

۱. ۱-۳

۲. بله

۳. بله

این کتاب می‌تواند برای مواجهه با رفتار متقابل نوجوان‌تان کافی باشد.

۱. ۱-۸

۲. نه

۳. نه

این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید با رفتارهای سرکشانه نوجوان خود برخورد کنید.

۱. ۲-۳

۲ و ۳. پاسخ به یکی از این دو سؤال خیر باشد.

احتمالاً این کتاب برایتان کفایت می‌کند.

۱. ۱-۵

۲ و ۳. هر دو و یا یکی از پاسخ‌ها خیر باشد.

نوجوان شما احتمالاً در حیطه طبیعی رفتار سرکشانه قرار دارد. توصیه‌های این کتاب را مفید خواهید

یافت، اما احتمالاً نیازی به کمک حرفه‌ای ندارید.

آیا شما به کمک تخصصی نیاز دارید؟

کاربرگ تصمیم‌گیری، به شما نشان می‌دهد که آیا به کمک‌های تخصصی یا خودیاری نیاز دارید یا خیر، در صورت وجود هرگونه شک و تردید، در ابتدا این کتاب را مطالعه کنید و پیشنهادهای ما را آزمایش کنید. در صورتی که پس از مطالعه کتاب و تلاش در به‌کارگیری آن، دریافتید که کمک زیادی به شما نشده است، به یک متخصص سلامت روان مراجعه کنید. در پیوست ۲ که در انتهای کتاب آمده است، اطلاعاتی در مورد چگونگی یافتن متخصص باتجربه در زمینه سلامت روان ارائه شده است.

خلاصه آنکه، سرکشی نوجوان شما ممکن است به کمک تخصصی نیاز داشته باشد، حتی اگر شدید هم نباشد؛ چرا که احتمالاً تداوم یافته است و نمی‌توانید از آن رهایی یابید. اگر مشکل موجود اخیراً ایجاد شده است و نوجوان شما یا خودتان را با مشکلات بزرگی مواجه کرده است (نظیر، رفتن به مدرسه، عدم شرکت در فعالیت‌های خانوادگی و حتی صرف غذا، افسردگی و نگرانی مقاوم، تغییر غیرمنتظره در شخصیت نوجوان‌تان) و زندگی او چه در منزل و چه در مدرسه به کلی مختل شده است، شما نیاز دارید به متخصص سلامت روان مراجعه کنید تا حداقل شما را در مسیر صحیح هدایت کند.

همچنین می‌توانید توجه دقیق‌تری به رفتارهای خاص نوجوان خود داشته باشید: آیا طی سال گذشته، دختر یا پسر نوجوان شما درگیری‌های جسمانی داشته است و یا از اسلحه استفاده کرده است؟ آیا با دیگران دعوا کرده است و یا رفتارهای خشونت‌آمیز جسمانی (نسبت به دیگران یا حیوانات) از خود نشان داده است؟ آیا جرم و جنایت و یا تهدید به ضرب و شتم داشته است؟ آیا نوجوان‌تان از خانه یا مدرسه فرار کرده است؟ اگر پاسخ شما به هر یک از پرسش‌ها، بله است (به‌خصوص پرسش آخر)، شما به‌طور حتم با مشکلی مواجه هستید و بدون کمک متخصص نمی‌توانید از آن رهایی یابید. شاید نوجوان شما مبتلا به اختلالاتی باشد که در فصل ۴ بحث خواهد شد. اگر نسبت به شدت و میزان مشکلات نوجوان‌تان شک و تردیدی دارید و بسیاری از مسایل برایتان مبهم است، با افرادی که مشکلاتی شبیه شما داشته‌اند، صحبت کنید. همچنین، می‌توانید از معلم، مربی و یا حتی والدین دوستان فرزندتان کمک بگیرید.

آیا مطالب بیشتری نیز وجود دارد؟

بسیاری از والدینی که مطالب این فصل را مطالعه و دنبال می‌کنند، متوجه خواهند شد که برخلاف تصورشان، اوضاع آنقدر هم وحشتناک و غیرمعمول نیست. اگر به عقب برگردید و آگاهانه به رفتار نوجوان‌تان توجه کنید متوجه می‌شوید که دختر یا پسر نوجوان‌تان که مورد اتهام است، به‌خاطر رفتارها یا نگرش‌هایی صدمه نخورده است و این بدان معناست که لازم است بررسی کنید که آیا مسأله دیگری باعث شده که به‌صورت متفاوتی رفتار کند یا خیر. از طرفی دیگر، شاید متوجه شوید که فرزند نوجوان‌تان که باعث ایجاد تنش بین شما و او شده است، واقعاً گرفتار مشکلی که شما ترس آن را دارید، نشده است. جولی دختر مارشا، اخیراً شش ماه زودتر از اثاث‌کشی والدینش به دبیرستان جدیدی رفته