

مدیریت رفتار نوجوان

با روش سحرانگیز

۱-۲-۳

ارتباط، نظارت و راهنمایی نوجوانان تا بزرگسالی

(ویرایش چهارم)

قدردانی از کتاب مدیریت رفتار نوجوان با روش سحرانگیز

۱-۲-۳

«اگر فرزند نوجوانی دارید یا در آینده نزدیک خواهید داشت، این کتابی عالی است که راهنمایی‌هایی عالی را به شما ارائه می‌دهد!»

«دشوار است که به نوجوانان برای یافتن راهش آزادی بدهید و همزمان بعضی از اعمال او را تحمل کنید؛ اما کتاب حاضر نشان می‌دهد که چرا این رویکرد به آنها مهارت‌های زندگی مورد نیاز برای تبدیل شدن به یک بزرگسال را می‌دهد.»

«یادآوری عالی درباره نحوه تعامل من با نوجوانم»

«این کتاب برای تطابق عادات فرزندپروری شما با نوجوانانتان ضروری است.»

«این کتاب به من کمک کرد تا جادوی فرزندپروری‌ام را پس بگیرم.»

«منبعی غنی از اطلاعات ارزشمند.»

نظرات والدین در مورد کتاب مدیریت رفتار کودک با روش سحرانگیز ۱-۲-۳

«این کتاب زندگی ما را تغییر داد.»

«فرزند سه ساله‌ام به دختر کوچک متفاوتی تبدیل شده و حالا بسیار شادتر است.»

«ایده‌های ذکر شده در این کتاب مؤثرند! آنها در واقع شبیه جادو هستند! من احساس می‌کنم کنترل اوضاع را در دست دارم.»

«این کتاب ساده، شفاف، موجز و آسان است.»

«اگر شما نیاز به روشی برای کنار آمدن با فرزند(ان) کوچک خود دارید طوری که آرامش همه اعضای خانواده حفظ شود، به شدت این کتاب را توصیه می‌کنم.»

«بسیار مفید و آموزنده.»

«کتابی عالی برای هر والدی!»

«من از تغییر ارتباطات بین اعضاء خانواده‌ام ناامید شده بودم. این کتاب جواب سؤالات من بود!»

«کتاب بی نظیری که به شما جهت کنترل قشقرق کودکان نوپا کمک می‌کند. من و همسر من آن را خواندیم و اکنون هر دو فرمان از روش تربیتی واحدی استفاده می‌کنیم. این کتاب زندگی مان را نجات داد!»

«روش سحرانگیز ۱-۲-۳ هر چیزی را که در سایر کتاب‌ها خوانده بودم ساده‌تر و اجرای آنها را بسیار راحت‌تر می‌کند. خانه ما مکان دلپذیرتری شده است.»

«کتابی که به آسانی خوانده و اجرا می‌شود.»

«این کتاب را بخريد، بخوانيد و دستورالعمل‌های آن را به کار ببنديد! من مطالعه آن را به هر کسی که در تربیت کودکان نقش دارد به شدت توصیه می‌کنم.»

«روش سحرانگیز ۱-۲-۳ فرزندپروری را دوباره لذت بخش می‌کند.»

«باید بگویم که ایده‌های این کتاب مؤثرند! آنها در واقع جادویی هستند.»

«این کتاب بی نظیر است! فرزند سه ساله‌ام روزی چهار تا شش بار قشقرق شدید به پا می‌کرد و با تمام توان فریاد می‌کشید. پس از به کار بردن روش سحرانگیز ۱-۲-۳ او به ندرت پریشان می‌شود.»

«روش سحرانگیز ۱-۲-۳ باعث می‌شود برقراری انضباط، استرس‌زا نباشد.»

«فریاد نزدن سر دیگران چقدر آرامش بخش است! اگر دوست دارید شاهد بهبودی سریع رفتار فرزندتان باشید، روش سحرانگیز ۱-۲-۳ را مطالعه کنید.»

«کتابی عالی که واقعاً به کنترل قشقرق کودک نوپای من کمک زیادی می‌کند.»

«فقط یک قدم بردار، کتابی را بخوان که بارها و بارها به ما معرفی شده است.»

فهرست

- ۱۱.....مقدمه مترجم.....
۱۳.....پیشگفتار.....
۱۴.....معرفی.....

بخش ۱: تفکر صحیح

- ۲۰.....۱: پذیرش نوجوان.....
۲۶.....۲: چه چیزی بهنجار است؟.....
۳۳.....۳: کارهای خطرناک.....
۴۰.....۴: تشخیص واکنش‌های خودتان.....
۴۵.....۵: شرح وظایف شغلی جدید شما.....

بخش ۲: به خودتان نگیرید

- ۵۰.....۶: معنای عبوس.....
۵۶.....۷: عملاً «به خودتان نگیرید».....

بخش ۳: مدیریت کنید و آزاد بگذارید

- ۶۶.....۸: شش نوجوان: چند مثال.....
۷۰.....۹: تعیین قوانین منزل.....
۷۶.....۱۰: مدیریت چهار خطر بزرگ.....
۸۹.....۱۱: نوجوان شما MBA دارد!.....
۹۴.....۱۲: نقش‌های مداخله‌ای محتمل.....

بخش ۴: در تماس باشید

- ۱۱۲.....۱۳: کارهایی که نباید انجام بدهید: چهار گناه اصلی.....
۱۱۹.....۱۴: کارهایی که باید انجام بدهید.....

بخش ۵: از خودتان مراقبت کنید

- ۱۳۰.....۱۵: والدین میانسال.....
۱۳۸.....۱۶: چگونه از خودتان مراقبت کنید.....

بخش ۶: آرام باشید و از فیلم لذت ببرید

۱۴۴.....۱۷: کودکان بومرنگی

۱۴۷.....۱۸: آینده

۱۵۰.....ضمیمه: مدیریت سایر موارد

۱۶۰.....در مورد نویسنده

مقدمه مترجم

هر فردی که با نوجوانان در ارتباط است اعم از والدین، معلمان، درمانگران و... می‌داند که برقراری رابطه و کنار آمدن با آنها به سادگی کودکان یا بزرگسالان نیست. ویژگی‌های منحصر به فرد دوران نوجوانی موجب بروز تغییرات قابل توجهی در افکار، رفتار و احساسات نوجوانان می‌شود و بی‌توجهی به این خصوصیات، مانع مهمی در برقراری ارتباط مؤثر با آنها است. بیشترین مشکلات در رابطه با نوجوانان گریبان‌گیر والدین می‌شود زیرا زمان قابل توجهی را با آنها می‌گذرانند و تا سن قانونی مسئول اکثر رفتارهای شان هستند.

اغلب والدین زمانی که فرزندشان به سن نوجوانی می‌رسد، دوران میانسالی را می‌گذرانند و هم‌زمان درگیر مشکلاتی در زمینه سلامتی، شغل، ارتباط با همسر و مراقبت از والدین پیر خود نیز هستند. در چنین شرایطی اکثر آنها از تغییر فنون فرزندپروری و شرکت در دوره‌های مرتبط با شناخت نوجوانان یا مطالعه کتاب‌های مربوطه غافل می‌شوند و به یکباره با فرزند نافرمان و لجباز یا گوشه‌گیر و عبوس روبه‌رو می‌شوند.

در چنین شرایطی تلاش والدین برای کنترل اوضاع و برقراری رابطه سالم با فرزندشان به شکست می‌انجامد و جروبحث دائمی بین آنها، آرامش خانه را برهم می‌زند. به این ترتیب دیوار بلند خصومت/فاصله بین والدین و نوجوانان ایجاد می‌شود که باعث بروز رفتارهای پرخاشگرانه بیشتر از سوی والدین و بی‌تفاوتی شدیدتر از جانب نوجوانان می‌گردد. در نهایت والدین مستأصل و نوجوانان تنهاتر می‌شوند که به‌طورحتم این مسئله بر آرامش زندگی خانوادگی تأثیر بسزایی می‌گذارد.

گاهی والدین آرزو می‌کنند که روش صحیح برقراری ارتباط و نظارت بر رفتارهای فرزندشان را بدانند تا بتوانند به کمک فرزندپروری مؤثر، مانع بروز مشکلات آتی برای نوجوان شوند. هرچند در چنین شرایطی مطالعه کتاب‌هایی که به‌طور تخصصی به آموزش مفاهیم فرزندپروری می‌پردازند کمک‌کننده است اما تعداد زیادی از کتاب‌های موجود در بازار مبتنی بر اصول علمی و پژوهش‌های دقیق نیستند و نویسنده تنها به ارائه نظر و دیدگاه خود پرداخته است یا مطالب و فنونی گنگ و مبهم که والدین ناتوان از درک درست و اجرای آنها هستند را مطرح کرده است؛ بنابراین انتخاب منبعی علمی و کاربردی که بر اساس مطالعات دقیق نوشته شده باشد و با جزئیات، نحوه اجرای راهکارها را شرح دهد راهنمای بسیار مفیدی برای والدین خواهد بود.

کتاب حاضر که به دوران حساس نوجوانی اختصاص دارد، فنون و راهکارهای علمی و کاربردی را به منظور مدیریت رفتار نوجوانان ارائه می‌کند. به‌علاوه با شرح مثال‌های فراوان، درک مطالب ذکر شده را ساده‌تر می‌کند. این کتاب را می‌توان ادامه کتاب «مدیریت مؤثر رفتار کودکان با روش سحرانگیز ۱-۲-۳» دانست که با هدف آموزش فرزندپروری کودکان ۲ تا ۱۲ سال توسط دکتر فیلان، مؤلف کتاب

حاضر، نوشته شده است^۱.

تجربه مثبت و استقبال از کتاب «مدیریت مؤثر رفتار کودکان با روش سحرانگیز شمارش ۱-۲-۳» توسط والدین و روان‌شناسان سبب انتخاب این کتاب شد. امید است کتاب حاضر به پرورش و بالندگی نوجوانان و کاهش استرس فرزندپروری والدین‌شان کمک کند و آرامش را به زندگی خانوادگی آنها بازگرداند.

اسما عاقبتی

دکتری روان‌شناسی بالینی

۱. مایه افتخار من است که ترجمه این کتاب را به کمک همکارانم برعهده داشتم و کتاب به لطف انتشارات اولیا مربیان چاپ شده است.
(م).

پیشگفتار

بالاخره اتفاق افتاد. در یک چشم برهم زدن فرزند پیش‌دبستانی دوست‌داشتنی شما به یک نوجوان تبدیل شد! ناگهان فرزندپروری‌تان به‌طور کلی دچار تغییر شده است اما شما سردرگمید که چه تغییراتی قرار است رخ بدهند؟

اکنون که به گذشته نگاه می‌کنید، بزرگ کردن کودکان دو تا دوازده سال دشوارتر از بیرون رفتن با ماشین برای خریدن بستنی به نظر نمی‌رسد. از طرف دیگر، چشم‌انداز تربیت نوجوان شبیه تهیه گل همیشه‌بهار وسط اقیانوس اطلس است!

زمانی که فرزندان‌تان خردسال هستند شما تنها سه وظیفه مشخص دارید: مدیریت رفتارهای ناخوشایند، تشویق اعمال خوب و پیوند^۱ یا ایجاد روابط. اکنون شرح وظایف شغلی شما چیست؟ به نظر می‌رسد نوجوانان‌تان مداخله شما را در کارهای‌شان کمتر می‌پذیرند. به‌علاوه به نظر می‌رسد که به شما هم کمتر علاقمندند! شما احساس می‌کنید که توسط دوستان، وسایل الکترونیکی و نشخوارهای درونی مرموز فرزندان‌تان جایگزین شده‌اید.

باور کنید یا نه، لازم نیست نگران شوید. ما^۲ در کتاب مدیریت رفتار نوجوان با روش سحرانگیز ۱-۲-۳ توضیح خواهیم داد که اوضاع قرار است همین‌طور باشد. فرزندان‌تان در سنین نوجوانی همان‌گونه که انتظار می‌رود از شما دور شوند و بخش جدیدی در شرح وظایف شغلی‌تان تسلط بر هنر جدید رها کردن است. در نهایت طی ده الی پانزده سال آینده، تمایل ندارید فرزندان‌تان در خانه شما زندگی کند و البته آنها هم نمی‌خواهند آنجا باشند.

شما به کمک کتاب مدیریت رفتار کودک با روش سحرانگیز ۱-۲-۳ به‌طور فعال رفتاری‌های مشکل‌زا، اعمال مثبت و ایجاد ارتباط را در رابطه با فرزندان خردسال‌تان مدیریت کردید. بر اساس کتاب مدیریت رفتار نوجوان با روش سحرانگیز ۱-۲-۳ شما هنوز به قوانین منزل، تأیید نقش‌های مداخله‌ای احتمالی‌تان و (همانند کتاب مدیریت رفتار کودک با روش سحرانگیز ۱-۲-۳) آگاهی از این موضوع که چه زمانی باید سکوت کنید نیاز دارید. در این زمانه بزرگ‌ترین وظیفه شما در مقام والد، درک دوره نوجوانی معاصر، مدیریت واکنش‌های‌تان نسبت به او هنگام فاصله گرفتن از شما و در ارتباط بودن با فرزندان‌تان تا جای ممکن است. نوجوانان همیشه به آرامی جدا نمی‌شوند، بسیار ضروری است که شما ترندهای عجیب او را که گاهگاهی با هدف کسب استقلال و شکل‌گیری هویتش انجام می‌شود به خودتان نگیرید.

به دنیای جدیدتان خوش آمدید. ما امیدواریم که کتاب مدیریت رفتار نوجوان با روش سحرانگیز ۱-۲-۳ همانند مدیریت رفتار کودک با روش سحرانگیز ۱-۲-۳ به شما کمک کند تا از آب‌های متلاطم عبور کنید و در کمال سلامت به بندر برسید.

1. bonding

۲. نویسنده برای خطاب قرار دادن خود از واژه «ما» استفاده کرده است (م).



معرفی

عبوس^۱

اگر فرزند نوجوانی دارید، به احتمال زیاد برای یک یا چند بار با چیزی شبیه به تصاویر بالا مواجه شده‌اید. بعد از یک روز طولانی کاری برای شما و یک روز تحصیلی برای پسر شانزده ساله‌تان وقت شام

رسیده است و سعی می‌کنید گفتگوی دلپذیری را آغاز کنید.

مادر: امروز
مطالعات اجتماعی داشتید؟



نوجوان: بله



پدر: قب سر کلاس
چه کاری انجام دادید؟



نوجوان: سر کلاس
مطالعات اجتماعی
هیچ کاری نکردیم.



تا حالا که به بن بست خوردید؛ اما قرار نیست به این سادگی کوتاه بیایید. به نظر نمی‌رسد که شما بتوانید حرف دیگری از نوجوان خود بیرون بکشید. موقعیت مشابهی هر شب تکرار می‌شود. با «عبوس» آشنا شوید: واکنش همراه با بدخلقی^۱ و کم حرفی^۲ که در حدود و یا قبل از سیزده سالگی دختر یا پسران ظاهر می‌شود.

وقتی از دختر نه ساله‌تان در مورد روزی که گذرانده سؤال می‌پرسید اخبار کامل عصرگاهی را می‌شنوید. خودافشاگری گسترده و مشتاقانه برای او کار سختی نیست.

پسر شانزده ساله شما شرایط متفاوتی دارد. وی ساکت و حتی گاهی عبوس است. شما سردرگم می‌شوید «مگر من چه کار اشتباهی می‌کنم؟» «تمام تلاشم این است که گفتگوی کوتاهی داشته باشیم. آیا این خواسته زیادی است؟ این بچه چه مشکلی دارد؟»

فرزندپروری: گذشته و اکنون

برخی از شما از طریق کتاب مدیریت رفتار کودک ۱۲-۲ سال با روش سحرانگیز ۳-۲-۱ با مدیریت رفتار نوجوان با روش سحرانگیز ۳-۲-۱ آشنا شده‌اید. شما از دوران نوپایی تا اواسط کودکی (۱۲-۹) راهکارهای سراسر و ساده‌ای برای حفظ کنترل معقول رفتار کودکان، تقویت روابط با آنها و بیشتر لذت بردن از همراهی‌شان به کار بردید.

اکنون که یک یا دو نوجوان در منزل دارید متوجه تغییراتی شده‌اید. فرزندپروری طی سال‌های سحرانگیز ۳-۲-۱ (گذشته) زمانی که کودکان شما دو تا دوازده سال داشتند با سال‌های نوجوانی



گذشته



حال

1. grumpy
2. uncommunicative

۳. منظور از سال‌های سحرانگیز سنین بین ۲ تا ۱۲ است (م).