





# آموزش والدین و توانمندسازی خانواده در بلوغ و نوجوانی

راهنمای مدرسین

مؤلف

دکتر آسیه اناری

۱۳۹۶

عنوان: آموزش والدین و توانمندسازی خانواده در بلوغ و نوجوانی

نویسنده: دکتر آسیه اناری

ناشر: سازمان بهزیستی کشور

مجری: گروه انتشارات روابط عمومی و امور بین الملل

طراح گرافیک: مهسا صمدزاده

چاپ اول: ۱۳۹۲

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: اهدایی

اول دفتر به نام ایزد دانا  
صانع و پروردگار، حی توانا



به نوجوانان دیروز و پدر و مادرهای امروز؛  
به امید تربیت فرزندان شاد، مسئولیت پذیر و هدفمند





## مقدمه

نوجوانی دوره ای پر نشیب و فراز بین کودکی و بزرگسالی است که با تغییرات بسیار سریع هیجانی، عاطفی و ارتباطی همراه است. پژوهشها و آمارهای بسیاری نشان داده است نوجوانی افراد تا حد زیادی می تواند پیش بینی کننده موفقیت، کفایت و بهزیستی دوران بزرگسالی باشد. افرادی که به هر دلیلی نمی توانند دوران نوجوانی و بلوغ را با سازگاری پشت سر بگذارند؛ در بزرگسالی نیز مشکلات روانشناختی، ارتباطی و اجتماعی بسیاری را تجربه می کنند. از این رو باید در روانشناسی کودک و نوجوان به این مرحله تحولی و تغییرات آن نگاه ویژه ای داشت. نوجوانان بایستی با کمک خانواده ها کنترل هیجان، مهارت های خودیاری، مدیریت روابط با همسالان را بیاموزند تا بتوانند گذار از کودکی به بزرگسالی را به بهترین نحو انجام داده و تبدیل به بزرگسالانی با کفایت و خشنود شوند.

به طور کلی می توان نوجوانی را به مراحل زیر تقسیم نمود:

**الف) پیش نوجوانی (حدود ۱۱-۱۰ سالگی):** در این دوره سنی، کودکان به صورت تدریجی وارد مرحله نوجوانی می شوند و اگر چه هنوز کودک هستند اما نشانه های نوجوانی را می توان به تدریج در آنها مشاهده نمود. پیش نوجوانی بهترین سن برای آموزش والدین محسوب می شود و با برنامه های فرزندپروری در این سن، مشکلات بعدی دوران نوجوانی تا حدود زیادی کنترل خواهد شد.

**ب) نوجوانی اولیه (حدود ۱۱-۱۳ سالگی):** این دوره آغاز نوجوانی است و تقریباً بیشترین مشکلات بین والد-نوجوان در این سن آشکار می شود. اگر والدین در این دوره، آموزشهای مدیریت رفتاری نوجوان را دریافت کنند؛ در گذار فرزندانشان از نوجوانی کمک بسیار شایان توجهی خواهند کرد.

**ج) نوجوانی میانی (حدود ۱۴-۱۶ سالگی):** در این دوره سنی نوجوانان به شدت تمایل به ارتباط با همسالان و دوری از خانواده دارند. در این دوره نیز آموزش رفتار صحیح به والدین می تواند مشکلات دوره نوجوانی را تا حدودی مدیریت نماید.

**د) نوجوانی پایانی (حدود ۱۷ سال به بالا):** الگوهای رفتاری در این سن تا حدود زیادی تثبیت شده اند و آموزش والدین به تنهایی نمی تواند مشکلات خانواده را کنترل کند بلکه حتماً خود نوجوان نیز نیاز به جلسات روان درمانی انفرادی و یا خانواده درمانی دارد.

۵) **نوجوانی گسترده شده (از حدود ۱۸ سالگی به بعد):** این مرحله عملاً به معنای وابستگی به خانواده بعد از اتمام دوره نوجوانی است. همچنین اگر کنترل و مدیریت هیجانها در روابط و آموختن مهارت‌های خودکنترلی به درستی انجام نشده باشد؛ با نوجوانی روبرو هستیم که فکر می‌کند بزرگ شده ولی عملاً توانایی تصمیم‌گیری صحیح را ندارد و هنوز اشتباهات دوره نوجوانی را تکرار می‌کند. این گروه از نوجوانان برای تغییر به روان‌درمانی انفرادی و در صورت لزوم خانواده‌درمانی نیاز دارند.

به طور کلی علی‌رغم تفاوت‌های فردی نوجوانان و عکس‌العمل‌های متفاوت آنها در موقعیت‌های مختلف، بسیاری از پژوهشگران و صاحب‌نظران گذار موفقیت‌آمیز، با کمترین تنش و بیشترین کارآمدی و کفایت را طلیعه یک بزرگسالی همراه با بهزیستی روانشناختی، رضایت از زندگی و کفایت شغلی و ارتباطی می‌دانند. بسیاری از خانواده‌ها در نوجوانی فرزندشان، وارد بدترین دوره خود شده و به دلیل مسائل مرتبط با نوجوان، سطح رضایت و بهزیستی افراد خانواده به شدت کاهش می‌یابد.

**آموزش والدین** - به معنای آموزش شیوه درست برخورد و ارتباط با نوجوان به پدر و مادر- می‌تواند از بسیاری از مشکلات نوجوان و به تبع او خانواده، در حال و آینده پیشگیری نماید. آموزش والدین هم پیشگیرانه و هم درمانی بوده و می‌تواند تا حدود زیادی مسائل خانواده - مشکلاتی از قبیل؛ اعتیاد، مصرف سیگار و مواد مخدر، ترک تحصیل و محیط پر تنش خانواده - در مورد نوجوان را مدیریت نماید. در آموزش مدیریت رفتاری در نوجوانی، والدین می‌آموزند با برقراری ارتباط عاطفی بیشتر با نوجوان و استفاده از روش‌های تنبیهی و تشویقی درست و متناسب با سن نوجوان، فرزندان خود را کنترل کنند و از دعوا، درگیری، جنگ قدرت و کشمکش دائمی پرهیز نمایند.

### راهنمای مدرسین

در این کتاب تلاش شده است تا درمانگران آموزش دیده بتوانند نیازهای تحولی نوجوانان را به والدین آموزش داده و در مقابل مسائل و مشکلات دوران نوجوانی راهکارهایی عملیاتی و مثبت در اختیار آنها قرار دهند. راهکارهایی که از سویی رفتارهای پرخطر را در نوجوانان مدیریت کرده و از سویی دیگر رفتارهای مثبت و هدفمند را در آنها ایجاد می‌کند. مطالب در قالب ۸ جلسه یک ساعت و نیم تا دو ساعته طبقه بندی شده است. توصیه می‌شود درمانگران به محتوای کتاب

تسلط کامل داشته باشند و تا جایی که ممکن است مطالب را به ترتیب فصلهای کتاب پیش ببرند. مگر اینکه ضرورتی غیر قابل اجتناب به تصمیم حذف بخشهایی از کتاب منجر شود. بهترین حالت آموزش، با حضور همزمان پدر و مادر محقق می‌شود و مدرس بایستی برای موضوع تاکید داشته باشد. اما در صورتی که یکی از والدین در جلسات شرکت نماید نیز می‌تواند اطلاعات در اختیار والد دیگر قرار دهد. به هر روی لازم است مدرس نقش غیرقابل انکار پدر در تربیت فرزندان - علی‌الخصوص در دوران نوجوانی - را مورد تاکید قرار داده و تلاش کند جلسات با حضور پدر و مادر برگزار شود.

افزون بر این، پیش از شروع آموزش؛ مدرسین بایستی در مورد لزوم انجام تکالیف هر جلسه و نقش آنها در پیشبرد اهداف آموزشی توضیحات کامل را به والدین ارائه دهند. همزمان با آموزش در هر جلسه با هدف تثبیت و تحکیم مفاهیم، از والدین خواسته می‌شود تکالیف مرتبطی را در منزل انجام دهند. پدر و مادر هر یک جداگانه باید تکالیف را انجام دهند و سپس در جلسه بعد، به صورت گروهی این تکالیف به بحث و بررسی گذاشته می‌شوند. در فرایند آموزش، استفاده از تکنیکهای آموزش گروهی مانند بارش فکری، بحث گروهی و استفاده از نظرات اعضای گروه - تا جایی که زمان و موقعیت اجازه می‌دهد - لازم است. در چنین بحثهای گروهی، والدین از تجارب منحصر به فرد خود صحبت کرده و به آموزش مستقیم و غیر مستقیم مباحث کمک چشمگیری می‌کنند.

در **جلسه اول** تلاش می‌شود والدین با نوجوانی و ویژگیهای طبیعی آن آشنا شوند. در **جلسه دوم** اختلالات روانشناختی و روانپزشکی که زیربنای برخی مشکلات نوجوانی هستند معرفی می‌شوند؛ مدیریت این مشکلات به روان درمانی یا دارو درمانی خود نوجوان نیاز دارد و آموزش والدین به تنهایی چندان سودمند نیست. در این جلسه هدف، آشنا کردن والدین با نشانه های این اختلالات و لزوم ارجاع تخصصی است. در **جلسه سوم** برخی پیش نیازهای اساسی برای مدیریت نافرمانی طبیعی در نوجوانان آموزش داده شده و سپس در **سه جلسه بعدی** گامهای مدیریت رفتاری نوجوانان (شامل: تعامل مثبت، قرارداد رفتاری و تنبیه) توضیح داده خواهند شد. نکته در اینجاست که بدون پشت سر گذاشتن گام قبلی، رفتن به گام بعدی ممکن است هیچ نتیجه ای به همراه نداشته باشد و تنها مشکلات والد- فرزند و پرخاشگری و مخالفت ورزی نوجوان را افزایش خواهد داد. در نهایت در **جلسه هفتم** با روشهای توانمند سازی خانواده؛ دستاوردهای پیشین تثبیت شده و در **جلسه هشتم** به مدیریت مسائل خاص در نوجوانی (از قبیل؛ استفاده از موبایل، مصرف سیگار و ...) پرداخته می‌شود.

همانگونه که قبلاً گفته شد بهترین سن آموزش والدین ۱۶ - ۱۱ سالگی است. اگرچه در این سن نوجوانان نیز نیاز به آموزشها و جلسات توانمندسازی مخصوص خود دارند اما والدین می‌توانند بسیار تاثیرگذار باشند. بعد از ۱۷ سالگی بیشترین تلاش باید بر روی تغییرات فردی خود نوجوان متمرکز شود و آموزش والدین در مرحله بعد قرار می‌گیرد. به طور کلی باید گفت در پیش نوجوانی و مرحله اول و دوم نوجوانی، **تعامل مثبت و قرارداد رفتاری** بیشترین اثربخشی را داشته و در مرحله آخر نوجوانی بایستی بیشتر از **راه حل های مسئله محور** برای حل تعارضات والد - نوجوان استفاده کرد.

و سخن آخر اینکه کتاب حاضر به سفارش معاونت مشاوره و امور روانشناختی مرکز توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی کشور و با هدف کاهش مشکلات دوران بلوغ و نوجوانی - به عنوان یکی از مهمترین مراحل زندگی و زیربنای دوران بزرگسالی - به رشته تحریر درآمده است و بدون شک با توجه به مشکلات رفتاری، هویتی و روانشناختی نوجوانان در جامعه امروز از سویی و خلا متون کاربردی و دانش افزا در زمینه آموزش والدین در نوجوانی از سویی دیگر، گامی مثمر ثمر در این زمینه به شمار می‌رود. آنچه در این کتاب می‌خوانید حاصل سالها کار بالینی نویسنده با نوجوانان و خانواده های آنها، نگاه فرهنگی و بومی به مسائل نوجوانی و مطالعه برترین و به روزترین متون علمی در زمینه مشکلات نوجوانی و آموزش مدیریت رفتاری به والدین در این سن است. اگرچه در گام بعدی بایستی به توانمندسازی نوجوانان و تحول مثبت در این دوره سنی به صورت کاربردی پرداخت تا شاهد کاهش بیش از پیش مسائل و مشکلات دوران نوجوانی باشیم.

در پایان قدردان زحمات بی دریغ **سرکار خانم آزاده جباری** در هماهنگ سازی کل پروژه بلوغ و نوجوانی و اعتماد و حمایت‌های **جناب آقای میرمحمدصادقی** و **جناب آقای دکتر جعفری نژاد** در به ثمر رسیدن این پروژه می‌باشم و از دوست و همکار فرزانه ام **سرکار دکتر شایسته شکوفه فرد** که در نگارش و تدوین بخشهایی از کتاب مشارکت داشتند؛ سپاسگزاری می‌نمایم. با آرزوی تداوم این حرکت نوظهور در روانشناسی نوجوان کشور و بهترینها برای نوجوانان این مرز و بوم.

**دکتر آسیه اناری**

**آذر ۱۳۹۶**

## صفحه فهرست

مقدمه

جلسه اول: برقراری ارتباط با والدین و توضیح ویژگیهای نوجوانی

جلسه دوم: اختلالات شایع در نوجوانی و لزوم ارجاع تخصصی

جلسه سوم: پیش نیازهای اساسی برای مدیریت نافرمانی طبیعی و کاهش تعارض والد-

نوجوان

جلسه چهارم: روشهای مدیریت مخالفت ورزی بهنجار در نوجوانی؛ گام اول تعامل مثبت

جلسه پنجم: روشهای مدیریت مخالفت ورزی بهنجار در نوجوانی؛ گام دوم افزایش رفتارهای

مطلوب

جلسه ششم: روشهای مدیریت مخالفت ورزی بهنجار در نوجوانی؛ گام سوم تنبیه

جلسه هفتم: توانمندسازی خانواده؛ مهارتهای ارتباطی، فنون مذاکره و حل مساله

جلسه هشتم: مدیریت مسائل خاص در نوجوانی

منابع

پیوست



## جلسه اول: برقراری ارتباط با والدین و توضیح ویژگی‌های نوجوانی

### اهداف اصلی:

در این جلسه تلاش می‌شود تا در گام اول با والدین ارتباط برقرار کرد. سپس ویژگی‌های منحصر به فرد دوران نوجوانی، برای پدر و مادر توضیح داده شده و به آنها کمک می‌شود تفاوت بین کودکی و نوجوانی را درک کنند. توجه کنید بعد از این جلسه والدین باید بتوانند:

- تفاوت‌های اساسی بین دوران کودکی و نوجوانی را نام ببرند.
- مفهوم بلوغ و تغییرات جسمانی و هیجانی مرتبط با آن را بشناسند.
- مبنای تمایل نوجوان به رابطه با همسالان را بدانند.
- از ویژگی هیجان طلبی و استقلال طلبی در دوران نوجوانی آگاه باشند.
- میل به متفاوت بودن در نوجوانی را بشناسند.
- نسبت به تلاش نوجوان در جهت دستیابی به هویت هشیار باشند.

### دستورالعمل جلسه:

- ۱- با والدین ارتباط برقرار کرده و دستور جلسه را شرح دهید.
- ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.
- ۳- تفاوت‌های اساسی بین دوران کودکی و نوجوانی را بیان کنید.
- ۴- به توضیح مفهوم بلوغ و تغییرات جسمانی و هیجانی مرتبط با آن بپردازید.
- ۵- در مورد تمایل نوجوان به رابطه با همسالان - همجنس و غیر همجنس - توضیحات لازم را ارائه کنید.
- ۶- هیجان طلبی و استقلال طلبی در دوران نوجوانی را برای والدین توضیح دهید.
- ۷- ویژگی «میل به متفاوت بودن» را برای والدین توضیح دهید.
- ۸- توجه والدین را به تلاش نوجوان برای دستیابی به هویت معطوف کنید.
- ۹- جلسه را خلاصه و جمع‌بندی کنید.
- ۱۰- تکلیف والدین را توضیح دهید.
- ۱۱- از والدین نسبت به جلسه بازخورد بگیرید.

## شرح جلسه

### ۱- با والدین ارتباط برقرار کرده و دستور جلسه را شرح دهید.

با توجه به اینکه در شروع دوران نوجوانی ممکن است بسیاری از والدین ایجاد تغییرات منفی در فرزندانشان را تجربه کنند؛ احتمالاً پدر/مادر با حالت عصبانیت و مقاومت در جلسات شرکت می‌کنند. آن‌ها از نوجوان خود انتظار دریافت احترام و پذیرش دارند اما در عمل ممکن است با لجبازی و پرخاشگری فرزندانشان نسبت به خود مواجهه شوند. با توجه به رواج این باور در جامعه ما که "فرزندان تحت هر شرایطی باید به والدین خود احترام بگذارند"؛ بسیاری از والدین با مقاومت زیاد و انعطاف پذیری کم در جلسات حاضر می‌شوند. بنابراین بایستی پیش از شروع با تشریح اهداف جلسه برای والدین، فضایی امن، صمیمی و همراه با احترام و پذیرش و درک متقابل برای آن‌ها ایجاد کنید. برای شروع بهتر است از حضور والدین در جلسه تشکر کرده و بگویید متوجه توجه و حساسیت آن‌ها نسبت به فرزند نوجوان خود هستید. حضور آن‌ها به معنای اهمیت دادن به رشد و تربیت صحیح و آینده فرزندشان است. در گام بعدی خود را معرفی کرده و دستور جلسه را توضیح دهید. می‌توانید از جملاتی شبیه این استفاده کنید:

"خوشحالم در جمع شما هستم. من ..... (نام، تحصیلات و رشته) هستم. بسیار ممنونم که وقت گذاشتید و در جلسه ما حاضر شدید. اهمیتی که به رشد و تربیت نوجوانتان می‌دهید از همین وقتی که به این کار اختصاص داده اید؛ مشخص است. امیدوارم که بتوانیم ساعات مفیدی را با هم داشته باشیم. از آنجایی که نوجوانی و بلوغ از مهمترین دغدغه‌های خانواده‌ها محسوب می‌شود، سازمان بهزیستی کشور تلاش کرده است آموزشهایی با هدف کمک به خانواده‌ها و نوجوانان برای گذار موفقیت آمیز از دوران نوجوانی ارائه دهد. من به عنوان روانشناسی که در این زمینه آموزش کامل دیده‌ام اینجا هستم تا مدیریت رفتاری در دوران بلوغ و نوجوانی را به والدین آموزش دهم. بدیهی است که ابتدا سعی می‌شود کلیات موضوع مطرح شده و در صورت نیاز به مورد خاص نوجوان شما پرداخته می‌شود. ما ۸ جلسه در کنار هم خواهیم بود. خواهش می‌کنم برای پاسخدهی به سوالات خود تا انتهای دوره آموزشی صبور باشید. بسیاری از مسائلی که در ذهن شماست در جریان جلسات مطرح خواهد شد. ولی به هر حال ترتیب ارائه مطالب مهم است و نمی‌توان از یک بحث گذشت. پس صبور باشید و برای رسیدن به دغدغه‌های ذهنیتان تا انتهای دوره با ما باشید. ما در طول دوره در مورد تفاوت‌های کودک و نوجوان، ویژگی‌های دوران نوجوانی، لجبازی، روش‌های کنترل رفتاری نوجوان و رفتارهای



پرخطری چون مصرف سیگار، استفاده زیاد از گوشی تلفن همراه و رابطه با جنس مخالف صحبت خواهیم کرد. پس از آن اگر مسئله ای بی جواب باقی ماند؛ من در خدمت شما هستم. همکاری و حضور شما در جلسات بسیار مهم است و من باز هم برای حضورتان و وقتی که در نظر گرفتید تشکر می‌کنم."

## ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.

شرح اهداف باید به صورتی باشد که والدین تشویق به ادامه جلسات و حضور مداوم در آموزش شوند. از سویی دیگر نباید با به کار بردن عبارات تخصصی آن‌ها را گیج کرد. با توجه به سطح فرهنگی و تحصیلی مراجعین خود، اهداف جلسه اول را توضیح دهید. می‌خواهیم والد را متوجه این مسئله بکنیم که در این جلسه، تفاوت نوجوانی و کودکی مطرح شده و در نهایت والدین باید این تفاوت را در نوجوان خود تشخیص داده و علت آن را بدانند. این جلسه می‌تواند موفقیت ما را در آموزش والدین تعیین کند. بنابراین می‌توانید بحث را این‌گونه پیش ببرید:

"با توجه به آنچه گفته شد در این جلسه به بحثهای مقدماتی و مهم می‌پردازیم. موضوعات مطرح شده در این جلسه مثل ستون و زیربنا برای مفاهیم بعدی خواهد بود. در این جلسه می‌خواهیم به دلیل رفتارهای نوجوانان بپردازیم و چراهای نوجوانی را با هم بررسی کنیم. چرا کودکانی که تا قبل از نوجوانی به هر حال قابل کنترل بودند الان برای ما غیرقابل کنترل هستند. چرا در پاسخ به بسیاری از خواسته‌های ما از عباراتی شبیه من اینجوری دلم میخواد استفاده می‌کنند؟ چرا وقت زیادی با دوستانشان می‌گذرانند و چراهای دیگر. تلاش می‌کنیم در این جلسه به این چراها پاسخ بدهیم و در جلسات بعدی راههای مدیریت رفتاری نوجوانان را با همین تفاوتها آموزش خواهیم داد. پس اول از همه به این می‌پردازیم که چرا نوجوانان اینقدر با کودکان و بزرگترها متفاوتند؟"

## ۳- تفاوت‌های اساسی بین دوران کودکی و نوجوانی را بیان کنید.

این بحث را با یک سوال و نوشتن نظرات والدین بر روی تخته آغاز کنید. "خوب، شما فکر می‌کنید تفاوت‌های اصلی بین کودک و یک نوجوان در چیست؟" اجازه بدهید والدین در این مورد نظر بدهند و نظراتشان را با دسته بندی و خلاصه کردن بر روی تخته یادداشت کنید. سپس تمام این نظرات متفاوت را در قالب سرفصل‌های اصلی مدنظر ما خلاصه و جمع بندی کنید و در نهایت بحث را به این سمت پیش ببرید که مهمترین تفاوتها در نوجوانی و کودکی که به تفاوتهای رفتاری

بسیاری منتهی می‌شود عبارتند از:

۱. بلوغ جسمانی

۲. رابطه با همسالان

۳. هیجان طلبی و استقلال طلبی

۴. میل به متفاوت بودن

۵. در جستجوی هویت بودن

به والدین تاکید کنید آنچه شما رفتارهای نامناسب و غیرقابل پذیرش نوجوانان می‌دانید ریشه در این ویژگیها دارد که به دلیل بلوغ جسمانی و هیجانی ایجاد می‌شوند. ابتدا باید این خصوصیات را بشناسیم تا بدانیم برای کاهش آثار جانبی آن چه باید کرد. این پنج ویژگی در همه فرهنگها و نوجوانان در همه کشورها کمابیش دیده می‌شوند. بنابراین ویژگیهای اصلی دوران نوجوانی در همه جای دنیا به شمار می‌آیند.

#### ۴- به توضیح مفهوم بلوغ و تغییرات جسمانی و هیجانی مرتبط با آن بپردازید.

در این بخش لازم است بلوغ و تغییراتی که در دختران و پسران ایجاد می‌شود را به تفصیل برای والدین شرح دهید. ابتدا بحث را با یک سوال از والدین آغاز کنید: "به نظر شما بلوغ چیست و چه تغییراتی در نوجوانان به وجود می‌آورد؟" پاسخهای والدین را خلاصه و جمع‌بندی کرده و بر روی تخته یادداشت کنید. سپس توضیحات خود را با توجه به پاسخهای والدین آغاز کنید: "بلوغ در اصل یک تغییر جسمانی در بدن است که کودک را آماده پذیرش نقشهای بزرگسالی می‌کند. دختران و پسران در سنین مختلف به بلوغ جسمانی کامل می‌رسند اما به هر حال به طور متوسط در حدود ۱۱-۱۲ سالگی نشانه‌هایی از بلوغ در هر دو جنس دیده می‌شود".

توجه داشته باشید بر جنبه‌های جسمانی، مغزی و هورمونی بودن این تغییرات تاکید داشته باشید تا والدین این مسئله را درک کنند که تغییرات دوران نوجوانی خودخواسته نیست بلکه در اثر تغییرات جسمانی به وجود می‌آید که هدف نهایی آن رسیدن به توانایی تولید مثل و زندگی مستقل به عنوان زن و مرد بالغ است. تغییرات جسمانی دختران و پسران در جدول زیر به صورت خلاصه ذکر شده است:

نشانه های بلوغ در پسران      نشانه های بلوغ در دختران      نشانه های بلوغ مشترک در پسران و دختران

افزایش قد	قاعدگی	رشد بیضه، ترشح هورمون های جنسی و افزایش تولید اسپرم
افزایش وزن	رشد پستان ها	رشد آلت تناسلی
رویش موی زیر بغل	رویش مو در اطراف اندام های تناسلی	رویش موی صورت
رویش مو در نواحی شرمگاهی	رویش موی زیر بغل	رویش موی زهار در پایین شکم و اطراف اندام های جنسی
تمایل به جنس مخالف	زنانه شدن صدا	تغییر در صدا و کلفت و مردانه شدن آن
افزایش ترشح غدد پوستی و بوی بدن	افزایش و توزیع چربی در بدن	رویش مو در زیر بغل و سایر بخش های بدن
		رشد بدنی و تغییرات جسمانی

### توجه داشته باشید:

\* با توجه به فرهنگ گروهی که آموزش می دهید نشانه های بلوغ را توضیح دهید.  
\* تاکید کنید بلوغ مرحله ای از رشد انسان است که باعث گذار از کودکی و رسیدن به بزرگسالی می شود.

\* به طور متوسط در ۱۱ تا ۱۶ سالگی دختران و پسران به بلوغ جسمانی می رسند؛ هر چند دختران معمولا زودتر از پسران به بلوغ می رسند. والدین باید آگاه باشند دلیل تغییرات روانشناختی نیز، تغییرات جسمانی، هورمونی و مغزی است.

### ۵- در مورد تمایل نوجوان به رابطه با همسالان توضیحات لازم را ارائه کنید.

در این قسمت هدف اصلی آگاه کردن والدین نسبت به این اتفاق است که با توجه به تغییرات جسمانی، هورمونی و مغزی که در نوجوانی رخ می دهد؛ برای بیشتر نوجوانان دوستان بر افراد خانواده اولویت پیدا می کنند و نوجوانان تمایل به رابطه با افراد خانواده ندارند. بنابراین شرکت نکردن آن ها در مهمانی های خانوادگی، وقت بیشتری را در اتاق خود سپری کردن، توجه به نظر و حرف همسالان و تمایل به جنس مخالف، طبیعی و بهنجار است؛ اما والدین با هوشیاری خود

می‌توانند از پیامدهای منفی این موارد بکاهند. به والدین توضیح دهید به طور کلی آنچه نوجوان را از آسیب‌های مرتبط با رابطه با همسالان محافظت می‌کند **رابطه مثبت با اعضای خانواده و به خصوص والدین است.**

نتایج پژوهش‌های بسیاری نشان داده است در نهایت اگر دلبستگی و رابطه بین والد - نوجوان مثبت باشد؛ نوجوان به ارزشها و روابط خانوادگی خود بازمی‌گردد. بنابراین می‌توان گفت اگرچه تمایل نوجوان به جنس مخالف و تحت تاثیر قرار گرفتن از سوی همسالان بهنجار است اما با برقراری رابطه مثبت - که در ادامه توضیح داده می‌شود - و مدیریت تمایل نوجوانان به جنس مخالف - در جلسه پایانی در مورد آن بحث خواهد شد - و همچنین کمک به افزایش اعتماد به نفس نوجوان می‌توان از آسیب‌های این ارتباط کاست.

---

### **به والدین تاکید کنید اگر:**

- \* والدین شناخت درستی از نوجوانی و تغییرات آن داشته باشند.
  - \* رابطه مثبتی با نوجوان خود برقرار کنند.
  - \* روابط خانوادگی با بستگان و آشنایان داشته باشند.
  - \* اعتماد به نفس نوجوان خود را با برقراری رابطه مثبت و پرورش استعدادهای خاص در او از دوران کودکی بالا ببرند
- می‌توانند خطرات رابطه با همسالان را کاهش دهند.**

---

### **راهکارهایی جهت افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان**

اعتماد به نفس، یکی از پایه‌های اصلی شخصیت نوجوانان است که به موفقیت‌های حرفه‌ای، ارتباطی و تحصیلی در بزرگسالی منجر می‌شود. راهکارهای زیر به والدین کمک می‌کند تا در افزایش اعتماد به نفس نوجوانان خود، به آن‌ها کمک کنند:

۱- **نوجوان خود را تشویق و تأیید کنید:** برای قدم‌های کوچک و رفتارهای مثبتی که چندان بزرگ نیستند؛ فرزند نوجوان خود را تشویق کنید. بگذارید او بفهمد برای تلاش‌هایش ارزش قائل هستید و تغییرات کوچک او را نیز می‌بینید.

۲- **از نوجوان خود انتقاد کنید اما زمانی که نیاز است:** انتقاد تند، توهین آمیز، دائمی و در جلوی جمع؛ نه تنها به بهبود در رفتار فرزندان کمکی نمی‌کند بلکه او را پرخاشگر کرده و اعتماد

به نفسش را نابود می‌کند.

۳- **به نظرات او اهمیت دهید:** تا جایی که امکان دارد در برخی تصمیم‌گیریهای خانوادگی نظر او را بخواهید و اجرا کنید.

۴- **به نوجوان خود کمک کنید علایق و استعدادهایش را شناخته و دنبال نماید:** نوجوانانی که در دوران حساس بلوغ، توانایی هنری، ورزشی، علمی یا درسی خاصی دارند با اعتماد به نفس بیشتری از این مرحله گذر می‌کنند.

### ۶- هیجان طلبی و استقلال طلبی در دوران نوجوانی را برای والدین توضیح دهید.

والدینی که فرزندان نوجوان دارند یکی از اولین تغییراتی که در او مشاهده می‌کنند دادن این پیغام به روش‌های مختلف است "من بزرگ شدم!! با من مثل بچه‌ها رفتار نکن!!" بنابراین نوجوانان شروع به لجبازی و پرخاشگری می‌کنند تا نشان دهند که بزرگ شده‌اند و برای خود صاحب فکر و عقیده هستند. برای والدین توضیح دهید استقلال طلبی یکی از ویژگی‌های اصلی و طبیعی در دوران نوجوانی است و در موارد بسیاری باید این استقلال تا حدودی به نوجوان داده شود. به عبارت دیگر به جز در مواردی که بسیار ضروری است و حساسیت هر خانواده به شمار می‌رود، در بقیه مسائل نوجوان نباید دخالت کرد. نکته در این جاست که در مورد نظافت اتاق، پوشش، نحوه غذا خوردن و ... نباید به نوجوان فشار زیادی وارد کرد و در مقابل در مورد دیدگاه‌های فرهنگی خانواده در موضوع پوشش و مسائل درسی باید قوانین سختگیرانه‌تری اعمال کرد.

### به والدین تاکید کنید:

به دلیل ویژگی استقلال طلبی، اگر در مورد همه مسائل مربوط به نوجوان دخالت کرده و نظر بدهند؛ همیشه در حال جنگ و جدال بی فایده با فرزند خود هستند.

این مسئله را با توضیح دادن قوانین قابل مذاکره و غیرقابل مذاکره برای والدین به خوبی شرح دهید. قوانین قابل مذاکره قوانینی هستند که با مشورت نوجوان می‌توان در مورد آن‌ها تصمیم‌گیری کرد و یا تصمیم‌گیری در مورد آن‌ها را به خود نوجوان واگذار کرد. این قوانین به موضوعات اساسی و یا رفتارهای پرخطری که آینده نوجوان را تحت تاثیر قرار می‌دهند؛ مربوط

نیستند، مانند تصمیم‌گیری در مورد زمان خوابیدن. در مقابل قوانین غیرقابل مذاکره، قوانینی هستند که تنها والدین در مورد آن‌ها تصمیم‌گیری می‌کنند و به ارزش‌های اساسی خانواده و یا رفتارهای پرخطر و آسیب‌زا مانند مصرف سیگار و یا ساعات بیرون رفتن با دوستان مرتبط هستند. در نوجوانی به دلیل ویژگی استقلال طلبی، همه قوانین قابل مذاکره هستند و تنها ۴-۳ قانون غیر قابل مذاکره در هر خانواده وجود دارد. این قوانین غیرقابل مذاکره با توجه به فرهنگ و موقعیت هر خانواده تغییر می‌کنند و همانگونه که ذکر شد در مورد مسائلی که عدم رعایت آن‌ها ممکن است آسیبی به زمان حال یا آینده نوجوان وارد کند؛ وضع می‌شوند. در یک خانواده به دلیل زمینه مذهبی حجاب و نوع پوشش ممکن است یک قانون غیر قابل مذاکره باشد و در خانواده دیگر نظافت اتاق می‌تواند قانون قابل مذاکره محسوب شود. در هر صورت باید تاکید کرد قانونهای غیر قابل مذاکره در نوجوانی بسیار اندک هستند و به دلیل ویژگی استقلال طلبی که با تغییرات هورمونی در نوجوانی ایجاد می‌شود و هدف این تغییرات آماده کردن نوجوان برای زندگی مستقل در بزرگسالی است؛ باید به نظر و خواسته نوجوان در بسیاری از موارد احترام گذاشت. اکنون از والدین بخواهید کاربرد زیر را تکمیل کرده و قوانین قابل مذاکره و غیر قابل مذاکره در خانواده خود برای فرزند نوجوانشان را مشخص نمایند.

### کاربرگ: قوانین قابل مذاکره و غیر قابل مذاکره در خانواده من برای فرزند نوجوانم

قوانین غیر قابل مذاکره

قوانین قابل مذاکره


پس از پایان این کاربرگ، از یک یا دو والد بخواهید نوشته‌های خود را بخوانند و نظر جمع را در مورد آن جویا شوید.

### ویژگی‌های قوانین غیرقابل مذاکره

به ارزش‌های خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی خاص هر خانواده مرتبط هستند. مانند؛ رعایت پوشش منطبق با خانواده در مهمانی‌های خانوادگی
در مورد رفتارهای پرخطری چون سیگار کشیدن و ساعت برگشت به منزل وضع می‌شوند
قوانین غیرقابل مذاکره بسیار اندک و در حد ۳ یا ۴ قانون برای هر خانواده است
باید بر اجرای قوانین غیرقابل مذاکره، نظارت مستقیم داشت

در همین راستا به والدین تاکید کنید هیجان طلبی نیز یکی دیگر از ویژگیهای طبیعی در دوران نوجوانی است. نوجوانان به تجربه کردن مسائل جدید، هیجان مثبت و لذت بردن علاقه دارند و بایستی تا جایی که امکان دارد این فرصت در بستر خانواده برای آن‌ها فراهم شود. بنابراین در بحث ارتباط موثر به این موضوع پرداخته می‌شود.

#### ۷- ویژگی "میل به متفاوت بودن" را برای والدین توضیح دهید.

در این قسمت برای والدین توضیح دهید نوجوانان به دلیل بلوغ جسمانی و عاطفی تلاش می‌کنند تا از دیگران متفاوت به نظر برسند و اگر نتوانند این تفاوت را از نظر مثبت ایجاد کنند به دنبال تفاوت منفی با دیگران و رفتارهای پرخطر خواهند رفت. بسیار مهم است که والدین به نوجوان خود حس منحصر به فرد بودن و زمینه‌ای برای ایجاد تفاوت با دیگران بدهند تا آن‌ها به دنبال تفاوت‌های منفی با دیگران نروند.

نکته مهم در این بحث روشن شدن معنای تفاوت مثبت و منفی با دیگران است. تفاوت مثبت مثل درس خواندن، ورزش کردن و داشتن یک توانایی خاص است و نمونه‌هایی از تفاوت منفی لباس و آرایش نامناسب، سیگار کشیدن و هر رفتار پرخطر و آسیب‌زننده است. والدین باید به نوجوانان زمینه‌ای برای تفاوت مثبت با دیگران بدهند تا از آسیب‌های ناشی از میل به متفاوت بودن با دیگران بکاهدند. تفاوت مثبت اول با توجه درست و به موقع والدین به نوجوان و سپس با تشویق نوجوان به پرورش یک استعداد خاص در حیطه علمی، ورزشی یا هنری ایجاد می‌شود.

والدین با استراتژی‌های زیر می‌توانند ویژگی میل به متفاوت بودن در نوجوانی را مدیریت نمایند:

**۱- ارتباط مثبت و موثر با نوجوان**

**۲- برنامه ریزی تفریحات خانوادگی با حضور بستگان و آشنایان**

**۳- کمک به پرورش استعدادها و علایق نوجوان و داشتن یک تفاوت مثبت با همسالان**

**۸- توجه والدین را به تلاش نوجوان برای دستیابی به هویت معطوف کنید.**

در این بخش هدف، رساندن والدین به این شناخت است که نوجوانان در جستجوی دستیابی به هویت شغلی، تحصیلی، عاطفی و اجتماعی خود هستند و ممکن است به همین دلیل سردرگم، پریشان و بی هدف به نظر برسند؛ ندانند که دقیقا می‌خواهند چه مسیری را در زندگی طی کنند و هر روز فکر و حرف و هدف خود را عوض نمایند. هویت به معنای دستیابی به شخصیت و هدفهای نسبتا ثابت در زندگی است. از این رو نوجوانان به بازیگران، خواننده‌ها و ورزشکاران علاقه نشان داده و به دنبال شکل دهی به علایق و مسیر زندگی خود هستند. نوجوانان با بی‌ثباتی و تغییر مداوم حرف و نظر خود، عوض کردن رشته تحصیلی و یا ورزشی و هنری و یا حتی تغییر علایق نسبت به وسایل، لباسها و لوازم شخصی؛ این عدم ثبات در هویت را نشان می‌دهند. در این دوره، والدین می‌بایست در گام اول این تغییرات و بی‌ثباتی در نوجوان خود را درک نموده و او را دائما سرزنش نکنند و سپس با مدیریت نوجوان و محیطهایی که در آن رفت و آمد می‌کند و همچنین با شکل دهی روابط و تفریحات نوجوان، الگوهای نامناسب را از دسترس وی خارج کنند؛ تا نوجوان در پایان این دوره به هویت یابی مثبتی دست یابد.

**به والدین تاکید کنید:**

اگر شما ارتباط کمی با فرزند نوجوان خود داشته باشید و محیط اجتماعی خسته کننده و غیر جذابی برای او فراهم کنید؛ نوجوان در جستجوی هویت به ارتباطات و مسیرهای نادرست روی می‌آورد. از والدین بخواهید در نوجوانی فرزندشان:

**\* روابط خانوادگی و دوستانه زیادی داشته باشند.**

**\* سعی کنند برای نوجوان خود تفریحات به موقع و مبتنی بر علاقه او را فراهم کنند.**



### ۹- جلسه را خلاصه و جمع بندی کنید.

هدف از این قسمت مرور کوتاهی بر مباحث مطرح شده در جلسه است. از ارتباط درمانی با والدین مطمئن شده و آن‌ها را ترغیب به شرکت در جلسات بعدی کنید. همچنین دوباره از حضور آن‌ها در جلسه و اهمیتی که به فرزندشان می‌دهند تشکر کنید. می‌توانید به پدر/مادرها بگویید: "خب به پایان این جلسه نزدیک می‌شویم و اجازه بدهید موضوعاتی که در موردش صحبت کردیم را خلاصه و جمع بندی کنیم. با توجه به اینکه بسیاری از خانواده‌ها در نوجوانی با فرزندشان دچار مشکلاتی می‌شوند؛ هدف از جلسات ما کاهش مشکلات بین والدین و نوجوانان است. همچنین می‌خواهیم به فرزندانمان کمک کنیم از توانایی‌های خود استفاده بهتری کنند. گفتیم که نوجوانی و کودکی در چند ویژگی اصلی با هم تفاوت دارند؛ مثل بلوغ، ارتباطات با همسالان، هیجان طلبی و استقلال طلبی، هویت یابی و دقیقا به همین دلیل است که نوجوانان بی‌قرار و گاهی عصبانی هستند. آن‌ها نه کودک هستند و نه بزرگسال؛ یعنی تکلیفشان معلوم نیست و نیاز به درک و همراهی بزرگسالان دارند تا از این مرحله بگذرند. باز هم از حضور شما تشکر می‌کنم و در طول جلسات به بقیه سوالات شما پاسخ می‌دهیم".

### ۱۰- تکلیف والدین را توضیح دهید.

در این بخش از والدین می‌خواهیم تا جلسه بعد کاربرگ‌هایی را پر کنند. هدف این است که آن‌ها محتوای جلسات را فراموش نکرده و برای حضور در جلسه بعد مشتاق‌تر باشند: "قبل از اتمام جلسه از شما می‌خواهم کاربرگ‌هایی که در اختیارتان قرار می‌دهم را تا جلسه آینده پر کنید. در این کاربرگ‌ها ویژگی‌های اصلی نوجوانی در جدولی لیست شده و شما باید با توجه به رفتارهای نوجوانتان در شش ماه گذشته برای هر یک از خصوصیات نوجوانی، یک مثال از رفتار فرزند خود بنویسید. مثلا در مورد استقلال طلبی ممکن است اصرار فرزندتان در مورد خرید یک کفش خاص، یک نمونه از رفتار باشد و یا در مورد هویت طلبی، این‌که هر روز شغل جدیدی را انتخاب می‌کند نمونه رفتاری خوبی باشد. مهم نیست حتما همه ستون‌ها را پر کنید بلکه دقت کردن شما به رفتارهای فرزندتان و درک چرایی آن‌ها اهمیت دارد. این کاربرگ‌ها را در اختیار شما قرار می‌دهم".

### تکلیف منزل:

به رفتارهای نوجوانتان دقت کنید و با توجه به توضیحات جلسه، یک رفتار او که نشان دهنده ویژگی خاص نوجوانی است را بنویسید (لازم نیست همه جدول را تکمیل کنید).

رفتار	ویژگی نوجوانی
	بلوغ جسمانی
	رابطه با همسالان همجنس
	تمایل به جنس مخالف
	هیجان طلبی و استقلال طلبی
	هویت یابی

### ۱۱- از والدین نسبت به جلسه بازخورد بگیرید.

هدف از این قسمت، پرسیدن نظرات والدین در مورد جلسه و میزان تاثیرگذاری اطلاعاتی است که در اختیارشان قرار داده شده است. بعلاوه به صورت ضمنی تلاش می‌شود تا همکاری آن‌ها برای شرکت در جلسات بعدی نیز جلب شود. با توجه به زمان بر بودن گرفتن بازخورد کلامی از همه والدین، از آن‌ها بخواهید نظراتشان را به صورت نوشتاری با شما در میان بگذارند. می‌توانید از این جملات استفاده کنید:

"و در نهایت اینکه نظرات شما در چگونگی برگزاری جلسات بعدی برای ما اهمیت زیادی دارد. بنابراین از شما می‌خواهم در این جلسه نظرات خود را در فرم‌هایی که در اختیارتان قرار می‌دهم ثبت نمایید".

## برگه نظر سنجی جلسه اول

۱- هدف از برگزاری این جلسه آموزشی چه بود؟

.....  
.....

۲- آیا مدرس توانست اطلاعات را به درستی به شما منتقل کند؟ لطفا دلیل پاسخ خود را ذکر کنید.

.....  
.....

۳- آیا این جلسه توانست نظر شما را در مورد دوره نوجوانی تغییر دهد؟

.....  
.....

۴- آیا چیزی در جلسه امروز برای شما ناراحت کننده بود؟ در صورت مثبت بودن لطفا توضیح دهید.

.....  
.....

۵- آیا ادامه این جلسات می تواند در کاهش مشکلات شما و فرزندتان کمک کننده باشد؟

.....  
.....

در نهایت تاریخ جلسه بعد را مشخص کرده و جلسه را به اتمام برسانید.

## جلسه دوم: اختلالات شایع در نوجوانی و لزوم ارجاع تخصصی

### اهداف اصلی:

در این جلسه تلاش می‌شود تا والدین اختلالات و بیماریهای روانپزشکی که در نوجوانی شایع و فراگیر هستند را بشناسند و در صورتی که فرزند نوجوانشان نشانه‌های این اختلالات را داشته باشد از کمک تخصصی بهره بگیرند؛ توجه داشته باشید بعد از این جلسه والدین باید بتوانند:

- اختلالات شایع روانپزشکی در دوران نوجوانی را بشناسند.
- تفاوت افسردگی و اختلال دوقطبی در دوران نوجوانی را بدانند.
- نشانه‌های اختلال سلوک را بشناسند.
- با نشانه‌های بیش‌فعالی در دوران نوجوانی آشنا شوند.
- نافرمانی و لجبازی طبیعی در نوجوانی را تشخیص دهند.
- بتوانند تشخیص دهند فرزند نوجوانشان چه زمانی به کمک تخصصی (روانپزشک/ روانشناس) نیاز دارد.

### دستورالعمل جلسه:

- ۱- مطالب جلسه قبل را مرور نموده و تکالیف را بررسی کنید.
- ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.
- ۳- اختلالات شایع روانپزشکی در دوران نوجوانی را توضیح دهید.
- ۴- نشانه‌های رایج اختلالات خلقی در نوجوانی، سبب شناسی و پیامدهای عدم مداخله به موقع را برای والدین شرح دهید.
- ۵- اختلال سلوک و پیامدهای آن را بیان کنید.
- ۶- در مورد نشانه‌ها، علت شناسی و پیامدهای اختلال بیش‌فعالی در دوران نوجوانی توضیح دهید.
- ۷- نافرمانی و لجبازی طبیعی در دوران نوجوانی را توضیح دهید.
- ۸- جلسه را خلاصه و جمع‌بندی کنید.
- ۹- تکلیف والدین را توضیح دهید.
- ۱۰- از والدین نسبت به جلسه بازخورد بگیرید.

### شرح جلسه:

#### ۱- مطالب جلسه قبل را مرور نموده و تکالیف را بررسی کنید.

در ابتدا، مطالب جلسه قبل را شرح داده و در مورد تفاوت‌های اساسی بین کودکی و نوجوانی توضیحاتی را ارائه نمایید. کاربرگی که در انتهای جلسه قبل به والدین داده بودید را بررسی کنید و ببینید آن‌ها ویژگی‌های نوجوانی در فرزند خود را به درستی تشخیص داده‌اند یا خیر. از هر یک از والدین بخواهید یکی از رفتارهای نوجوان خود را با دیگر افراد گروه در میان بگذارد و در نهایت در قالب نکات گفته شده در جلسه قبل، این رفتارها و ویژگی‌ها را جمع‌بندی کنید. کاربرگ‌ها را از والدین تحویل گرفته، در مورد آن‌ها فیدبک داده و در جلسه بعد به آن‌ها برگردانید.

#### ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.

والدین را در جریان محتوای جلسه و اهدافی که قرار است تا انتهای جلسه به آن‌ها برسیم قرار

دهید:

"در این جلسه در مورد مشکلات شایع روانشناختی و روانپزشکی در نوجوانی صحبت کرده و تلاش می‌کنیم به تفاوت این مشکلات و تغییرات بهنجار و طبیعی دوران نوجوانی اشاره کنیم. همین‌طور با شرایطی که در آن‌ها باید برای کمک به نوجوان به متخصص روانشناس یا روانپزشک مراجعه کرد آشنا خواهیم شد. نکته در این جاست که اگر نوجوان به مسئله و اختلال خاصی مبتلا باشد؛ تنها با تغییر رفتار والدین نمی‌توان امیدوار به کاهش مشکلات بود. بلکه در چنین شرایطی حتما خود نوجوان به درمان خاصی نیاز دارد. بعلاوه اگر والدین نشانه‌های اولیه این اختلالات را بشناسند می‌توانند هر چه زودتر از کمک یک متخصص استفاده کرده و از پیامدهای منفی آینده پیشگیری نمایند". به والدین تاکید کنید هدف اصلی این جلسه شناخت نشانه‌ها و در صورت نیاز ارجاع تخصصی است.

#### ۳- اختلالات شایع روانپزشکی در دوران نوجوانی را توضیح دهید.

لازم است والدین با اختلالات روانشناختی و روانپزشکی که در دوران نوجوانی بیش از سایر مشکلات می‌توانند با نشانه‌های تحولی و بهنجار نوجوانی تداخل پیدا کنند آشنا شده و نحوه برخورد صحیح با آن‌ها را بشناسند. در مورد لزوم شناسایی این اختلالات برای والدین توضیح

دهید:

"همانطور که وقتی سیستم ایمنی فرزندان ما ضعیف می شود یا در معرض آسیب قرار می گیرند، بدن با علایمی مثل تب و درد به ما هشدار می دهد و ضروری است که برای تشخیص مشکل و درمان به پزشک مراجعه کنیم، به همین ترتیب سیستم ایمنی روانی نوجوان هم ممکن است به دلایل مختلف در معرض آسیب باشد و با علایمی مثل غم و اندوه، ناامیدی، پرخاشگری و نگرانی، کم یا زیاد شدن اشتها، به هم خوردن خواب، مشکل در حافظه و تمرکز، کم شدن انرژی، تحریک پذیری و عصبانیت و .. نشان دهد مشکلی وجود دارد که نیازمند رسیدگی و درمان است! عدم توجه و شناسایی به موقع علایم روانشناختی نوجوانان و خودداری از مراجعه به متخصصین روانشناسی و روانپزشکی می تواند افت تحصیلی، مشکلات ارتباطی با دوستان و خانواده و دیگر آسیب ها را برای نوجوان در زمان حال و در بزرگسالی به همراه داشته باشد. به همین خاطر سعی می کنیم شما را به عنوان کسانی که بیشترین تعامل و ارتباط را با نوجوانان دارید با علایم و نشانه های مهمترین مشکلات روانشناختی این دوران یعنی مشکلات خلقی، اختلال سلوک و بیش فعالی و نقص توجه آشنا کنیم. به یاد داشته باشید که در صورت بروز و مشاهده علایم این اختلالات نباید سعی کنید به تنهایی آن ها را حل کنید یا برطرف شدن آن ها را به گذر زمان واگذار نمایید بلکه ضروری است به متخصص سلامت روان (روانشناس و روانپزشک) مراجعه کنید. این اختلالات و بیماری ها به شدت آسیب زا بوده و باید مانند یک بیماری جسمانی به آن ها نگاه شود. همان طور که اگر پای فرزندتان بشکند حتما برای معالجه مراجعه خواهید کرد در صورت مشاهده این نشانه ها هم حتما باید به متخصص مراجعه نمود".

#### ۴- نشانه های رایج اختلالات خلقی در نوجوانی، سبب شناسی و پیامدهای عدم مداخله

به موقع را برای والدین شرح دهید.

اختلالات خلقی از جمله اختلالات فراگیری است که می توانند فرد را ناتوان و درمانده کنند و امکان ادامه کارها و فعالیت های روزمره را برایش غیر ممکن سازند. افسردگی و شیدایی مجموعه ای از نشانه های مختلفی را در بر می گیرند که می توانند بیمار را دچار آشفتگی اندیشه و هیجان، تغییر رفتار و بیماری های جسمانی کنند. با والدین در مورد مشخصه های اختلالات خلقی، ویژگی های تشخیصی و متمایز کننده افسردگی و اختلال دوقطبی صحبت کنید و لزوم مداخله تخصصی را گوشزد نمایید:

"آنچه اغلب به عنوان افسردگی می شناسیم تحت عنوان بزرگ تری به نام مشکلات خلقی یا بیماری های عاطفی قرار می گیرد که ویژگی عمده آن ها تغییرات غیر طبیعی در احساسات و

هیجان‌ات فرد است. دو نوع مهم اختلالات خلقی که لازم است در نوجوانان مراقب آن‌ها باشیم افسردگی اساسی و اختلال دوقطبی هستند.

**اختلال افسردگی اساسی:** نوجوانان مبتلا به افسردگی اساسی حداقل یک دوره ۲ هفته‌ای از افسردگی، احساس پوچی، بی‌ارزشی، احساس گناه و فقدان علاقه یا لذت را تقریباً در تمام فعالیت‌های خود تجربه می‌کنند. معمولاً گریه کردن‌های بی دلیل، کناره‌گیری از دوستان و فعالیت‌ها، حساسیت فوق‌العاده به عدم پذیرش یا شکست، حساسیت نسبت به هرگونه انتقاد، پرخاشگری و عصبانیت، دشواری در تمرکز، عزت نفس پایین، خستگی یا انرژی پایین، پرخوری یا فقدان اشتها، بی‌خوابی یا خواب بیش از حد و احساس ناامیدی در نوجوان افسرده دیده می‌شود. علاوه بر این آشفتگی قابل مشاهده، کندی حرکات و افکاری درباره مرگ و خودکشی نیز ممکن است در افسردگی اساسی وجود داشته باشند. به یاد داشته باشید که در افسردگی اساسی باید تغییر چشمگیری در رفتارهای عادی نوجوان نسبت به گذشته وجود داشته باشد و این تغییرات می‌تواند ناگهانی و یا به مرور زمان ایجاد شده باشد.

افسردگی یکی از مشکلات روانشناختی رایج است که در صورت شناسایی می‌تواند بطور موفقیت آمیزی درمان شود. اغلب اوقات بزرگسالان به این دلیل تفاوت موجود در علایم افسردگی نوجوانان نسبت بزرگسالان، ممکن است به سختی بتوانند بپذیرند که آن‌ها هم می‌توانند افسرده باشند و همین مسئله باعث می‌شود که شناسایی علایم افسردگی در نوجوانان به تعویق بیفتد. نارسایی در تشخیص و درمان افسردگی می‌تواند عواقب جدی مثل موارد زیر به همراه داشته باشد (یعنی پیامدهای عدم درمان افسردگی):

- افسردگی عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی دانش‌آموزان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- افسردگی در نوجوانان اغلب زمینه را برای مشکلات سلامت روان در بزرگسالی ایجاد می‌کند.
- افسردگی نوجوانان را مستعد استفاده از مواد مخدر، روانگردان‌ها و الکل می‌کند.
- افسردگی پتانسیل رشد و تغییر مثبت را از نوجوان می‌گیرد و اجازه پیشرفت را به او نمی‌دهد.
- ارتباط نزدیکی بین افسردگی، تفکرات خودکشی، طرح‌ریزی خودکشی و اقدام به خودکشی وجود دارد".

حتما در این مورد توضیحاتی را ارائه نمایید که از آنجایی که افسردگی مسئله‌ای است که هم‌زمان هم از نظر جسمانی و هم روانشناختی؛ نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد برای درمان آن هم ممکن است **روان‌درمانی و دارو درمانی** در کنار یکدیگر به کار برده شوند.

### به والدین گوشزد کنید:

در بسیار از مواقع افسردگی نوجوانی، با نشانه‌هایی شبیه بحران‌های دوران بلوغ خود را نشان می‌دهد. بنابراین:

- \* **عصبانیت**
- \* **پرخاشگری**
- \* **حساسیت بیش از اندازه نسبت به انتقاد**
- \* **تحریک پذیری**
- \* **تغییر خلق**

در این نوجوانان دیده می‌شود. برای تشخیص درست حتما باید از یک متخصص کمک گرفت.

### نشانه‌های شایع افسردگی در نوجوانی:

۱. پرخاشگری و خشونت
۲. تعارض و کشمکش شدید با والدین
۳. به آسانی ناامید و غمگین شدن
۴. پرخوابی و گاهی کم خوابی
۵. بیشتر اوقات پرخوری
۶. حساس نسبت به انتقاد و نشانه‌های طرد شدن
۷. بی‌علاقگی نسبت به شروع هر کاری
۸. شکایات جسمانی مثل دل درد و سردرد
۹. بی‌انگیزگی و بی‌هدفی
۱۰. سطح انرژی پایین

### نشانه‌های تحصیلی افسردگی نوجوانی:

- ۱- عملکرد ضعیف درسی، مدرسه‌گریزی یا با تاخیر به مدرسه رفتن
- ۲- کناره‌گیری از فعالیت‌های گروهی در مدرسه
- ۳- بی‌انگیزگی و عدم اشتیاق نسبت به مسائل مدرسه



- ۴- عصبانیت و خشم نامتناسب با شرایط  
 ۵- حساسیت نسبت به انتقاد و در عین حال افزایش انتقاد نسبت به خود  
 ۶- عدم تمرکز و فراموشی  
 ۷- بیقراری  
 ۸- مشکل با معلمین و کادر مدرسه

در ادامه در مورد اختلال دوقطبی توضیحاتی را برای والدین ارائه نمایید:

**"اختلال دوقطبی؛ گاهی افسردگی، که علائم آن در بالا ذکر شد، با حالت روانی دیگر که به آن در اصطلاح شیدایی گفته می‌شود همراه می‌گردد. به طوریکه چرخش و تغییر از حالت افسردگی به حالت سرخوشی و تغییر از حالت افسردگی به حالت سرخوشی غیرطبیعی همراه با عصبانیت شدید و میل به آسیب زدن به دیگران، کاملاً واضح است. این نوجوانان رفتارهایی چون حماقت، بی‌فکری، بیقراری، حس بزرگ منشی، نیاز کمتر به خواب، تند حرف زدن، رفتار پرخاشگرانه یا ناخوشایند، لذت جویی بدون در نظر گرفتن پیامدهای آن را نشان می‌دهند. ممکن است خود آن‌ها داشتن هرگونه مشکل را انکار کنند، در حالی که پرواضح است که مشکل جدی وجود دارد. آن‌ها ممکن است درگیر رفتارهای پرخطر نامناسب همچون مصرف مواد، الکل یا رفتارهای جنسی شوند. معمولاً تشخیص و شناسایی اختلال دوقطبی در نوجوانان کار دشواری است و ممکن است با تغییرات رشدی و دیگر اختلالات مرتبط همچون اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی اشتباه گرفته شود.**

اغلب افراد سالم نیز دچار نوسان خلق و خو (و تغییر احساس غم و شادی) می‌شوند. اما در افرادی که دچار اختلال دوقطبی هستند این نوسان بسیار شدید است و بین دوره‌های پرانرژی و سرخوشی (شیدایی) و دوره‌های غم‌انده و نومیدی و بی‌علاقگی نسبت به فعالیت‌های مختلف (افسردگی) تناوب زیادی وجود دارد. این نوسان شدید معمولاً باعث مختل شدن عملکرد نوجوان در مدرسه می‌شود و بر روابط او با افراد خانواده و دوستان تأثیر می‌گذارد. این نوجوانان ممکن است رفتارهای به سرعت تغییر یابنده و غیرقابل پیش‌بینی از خود بروز دهند. ممکن است در یک لحظه پرخاشگر، و ناگهان بعد از آن درون‌گرا و کم‌حرف باشند".

به پدر و مادرها توضیح دهید که تحقیقات بسیاری نشان داده است در صورت وجود اختلال دوقطبی در نوجوانی، با یک سال مصرف دارو می‌توان نشانه‌ها را تا حد زیادی کنترل کرد و به مرور دارو را قطع نمود.

بعد از ارائه این توضیحات در مورد لزوم دریافت کمک تخصصی تاکید کنید:

"پدر و مادرها و دیگران معمولاً رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی نوجوانان را به عنوان بخشی از طبیعت این دوران قلمداد می‌کنند و در نتیجه، کمتر احتمال دارد که این گونه مشکل‌های هیجانی را تشخیص دهند. به طور کلی عدم درمان مناسب و موثر اختلالات خلقی در این دوره احتمالاً مشکلات فراوانی در روند تحصیل، روابط با دیگران و حتی بروز رفتارهای پرخطری چون خودکشی به همراه دارد. علاوه بر این در بیشتر مواقع در بزرگسالی تبدیل به افسردگی‌های شدید، وسواس، اضطراب بیش از حد و احساس درماندگی و ناامیدی می‌گردد. مطمئناً برای شما بعنوان والدین که شناخت دقیقی از مشکلات روانشناختی و روش‌های درمان ندارید، بسیار سخت است که به تنهایی از پس مشکلات فراوانی که افسردگی و اختلال دوقطبی برای فرزندتان به همراه دارد برآیید و ممکن است در اثر ناآگاهی موجب وخیم‌تر شدن وضعیت فرزندتان شوید. از دیگر سو کمک گرفتن از یک متخصص می‌تواند مشکلات را در مدت کوتاه‌تری حل کند و می‌توانید با کمک درمانگر احتمال بروز مجدد مشکل در فرزندتان را تا حد زیادی کاهش دهید".

### نشانه‌های شایع اختلال دوقطبی در نوجوانی

- ۱- چرخش خلق از افسردگی به شیدایی با فراوانی و سرعت
- ۲- انجام رفتارهای پرخطری چون مصرف مواد، فرار از منزل و یا رفتارهای جنسی نامتناسب با سن
- ۳- انرژی زیاد در خلق بالا
- ۴- نیاز کمتر به خواب
- ۵- بیقراری
- ۶- احساس بزرگ‌بینی و آسیب‌ناپذیری
- ۷- تند حرف زدن
- ۸- رفتار پرخاشگرانه
- ۹- لذت جویی بدون توجه به پیامدهای آن
- ۱۰- آرزوها و برنامه‌های غیرمنطقی و جاه طلبانه برای آینده داشتن

## ۵- اختلال سلوک و پیامدهای آن را بیان کنید.

اختلال سلوک مجموعه نشانه‌هایی را در برمی‌گیرد که نوجوان مبتلا، حقوق اساسی دیگران و هنجارهای اجتماعی متناسب با سن را نقض می‌کند، پرخاشگری، تخریب اموال، سرقت و تقلب، دروغ‌گویی و ... نیز در میان این نوجوانان مشاهده می‌شود. این اختلال در پسران، رایج‌تر از دختران است و اختصاص به موقعیت نیز ندارد. برای آشنا شدن والدین با این مسئله، در مورد نشانه‌های عینی اختلال سلوک برای والدین توضیح دهید:

"طبقه دیگری از مشکلات روانشناختی که ممکن است در نوجوانان دیده شود؛ اختلالات سلوک است. رفتار نوجوانان مبتلا از شیطنت‌هایی که مخصوص هم‌سالانشان است بسیار فراتر می‌رود و بیش از همه با پرخاشگری و نقض حقوق دیگران مشخص می‌شود. این نوجوانان غالباً احساس گناه یا پشیمانی ندارند. ممکن است نسبت به دیگران با خشونت رفتار کنند، یا دست به دزدی و اخاذی بزنند. آن‌ها قوانین مهم را به شکل فرار از مدرسه، استفاده از مواد مخدر و ... زیر پا می‌گذارند. نوجوانان دچار این اختلال همدلی ندارند، توجه اندک به احساسات و خواسته‌های دیگران دارند و نسبت به رفتارهای دیگران بدبین هستند. این افراد در مهارت‌های حل مسئله که زیربنای تعاملات اجتماعی هستند، کمبود دارند. آن‌ها توانایی کمتری در یافتن راه حل برای موقعیت‌های میان فردی مشکل و پذیرش دیگران دارند. مشکل آن‌ها با والدین و معلمان به شکل رفتارهای لجوجانه و با همسالان خود به صورت پرخاشگری و آزارگری است. بعد از لجبازی و پرخاشگری در این نوجوانان، احساس گناه وجود ندارد. از طرفی طرد شدن از طرف هم‌سالان به آنان احساس عدم اعتماد به نفس می‌دهد. آنان در مواجهه کلامی با دیگران پیچیده هستند و در عین حال از پذیرفتن مسئولیت شخصی اقدامات خود، با سرزنش کردن دیگران می‌پرهیزند.

هیچ عامل واحدی نمی‌تواند رفتار ضد اجتماعی و اختلال سلوک را توجیه کند بلکه بسیاری از عوامل زیستی- روانی- اجتماعی در پیدایش این اختلال نقش دارند. با این حال تحقیقات مختلف نشان‌دهنده تأثیر بسیار زیاد خانواده در ایجاد این مشکل هستند. تعارض زناشویی و خانواده پرنسب، روش تربیتی و تنبیهی و خشن با پرخاشگری کلامی و جسمانی شدید، وضعیت آشفته‌ی خانه، آسیب‌های روانی والدین، کودک‌آزاری و غفلت اغلب در بروز اختلال سلوک نقش دارد.

تشخیص این اختلال تنها می‌تواند توسط روانپزشک یا روانشناسی که متخصص در نوجوانی است؛ انجام شود. خانواده درمانی و بهبود فضای خانواده، اولین و مهم‌ترین راهکار درمانی به شمار می‌رود."

### نشانه‌های شایع در اختلال سلوک:

- ۱- پرخاشگری شدید و غیرطبیعی همراه با خشونت
- ۲- نقض حقوق دیگران
- ۳- عدم احساس گناه یا پشیمانی
- ۴- زیر پا گذاشتن قوانین مهم مثل فرار از مدرسه، استفاده از مواد مخدر
- ۵- عدم همدلی و توجه به احساسات و خواسته‌های دیگران
- ۶- لجبازی شدید
- ۷- رفتارهای بزهکارانه ای چون دزدی و اخاذی

### ۶- در مورد نشانه‌ها، علت‌شناسی و پیامدهای اختلال بیش‌فعالی در دوران نوجوانی

#### توضیح دهید.

اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه جز مشکلات بسیار شایع دوران کودکی و نوجوانی است و بسیاری از والدین مسلماً با این اختلال آشنایی اولیه‌ای دارند؛ اما بسیاری از این اطلاعات بر پایه ادبیات عامه است و نه متون تخصصی. پس از آشنا نمودن والدین با نشانه‌های تشخیصی و مشکل‌ساز این اختلال در نوجوانی توجه آن‌ها را به لزوم انجام مداخلات درمانی جلب نمایید:

"نوجوانان دچار اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه معمولاً کودکانی هستند که به هر دلیلی در کودکی تشخیص و درمان موثر و به موقع دریافت نکرده‌اند. این گروه از نوجوانان گستره‌ی توجه کوتاهی دارند و حواس پرت هستند. هرگز برای مدتی طولانی یک فعالیت را ادامه نمی‌دهند و پیوسته از یک فعالیت سراغ فعالیت دیگری می‌روند، در مدرسه دائماً مشغول خیال بافی هستند و در فکر و رؤیا فرو می‌روند، تکالیف شان نیمه تمام می‌ماند، در اواسط انجام دادن یک تکلیف شروع به انجام دادن کارهای دیگر می‌کنند. در حین انجام دادن تکلیف ضروری و خسته کننده، جمع کردن حواس برای آن‌ها مشکل است، ولی به مطالبی که برایشان جالب باشد خوب توجه می‌کنند و می‌توانند مدت طولانی و چندین ساعت به این فعالیت‌ها مشغول باشند (مثل بازی‌های رایانه‌ای). فراموشکاری از مشکلات دیگر این افراد است، بنابراین اشیای لازم برای انجام دادن تکالیف یا فعالیت‌ها را گم می‌کنند. بی‌توجهی در نوجوانان باعث اختلال در عملکرد تحصیلی و عدم موفقیت آن‌ها خواهد شد. موفقیت تحصیلی آن‌ها کمتر از حدی است که بر پایه‌ی هوش و توان آن‌ها انتظار می‌رود و عملکرد ضعیفی دارند. برخی وقت‌ها انگیزه‌ی خود را از دست می‌دهند

و احتمال دارد تحصیل خود را نصفه رها کنند. بی توجهی این نوجوانان موجب می شود و والدین فکر کنند که آن‌ها عمداً به خواسته‌های شان عمل نمی‌کنند. در اثر کم توجهی‌ها، معلمان مرتباً از آن‌ها ایراد می‌گیرند و آن‌ها را با سایر دانش‌آموزان مقایسه می‌کنند. بدین ترتیب روابطشان با والدین و معلمین با آن‌ها مختل و منجر به بد رفتاری آن‌ها می‌شود. مشکلات توجهی هم چنین موجب اختلال در روابط با دوستان می‌شود. آن‌ها نمی‌توانند خوب به صحبت‌های دوستان خود گوش کنند و چون تکانشگر هستند، ممکن است کلام آن‌ها را قطع کنند. این نوجوانان به سختی با دیگران همکاری می‌کنند و رعایت سلسله مراتب یا پیروی از قوانین بازی برای شان سخت است. رفتارهای ناشی از تکانشگری نوجوانان مبتلا به اختلال نقص توجه- بیش‌فعالی باعث می‌شود که بی احتیاط باشند و به سلامت و امنیت خودشان توجهی نکنند آن‌ها به طور آبی و فوری کاری را انجام می‌دهند و بعد، به آن فکر می‌کنند. بی‌مهابا رانندگی می‌کنند و بی حساب پول خرج می‌کنند. ریسک رفتارهای پرخطر مثل مصرف مواد مخدر، سیگار، الکل و رانندگی بدون گواهینامه در چنین نوجوانانی بالا می‌رود. از طرفی هیجان‌خواهی زیاد آن‌ها موجب می‌شود که فعالیت‌های خطرناکی مثل مسابقه دادن با موتورسیکلت و بالا رفتن از کوه بدون رعایت اصول ایمنی برای آن‌ها جذاب‌تر از سایرین باشد. به دلیل شکست‌ها و ناکامی‌هایی که این نوجوانان تجربه می‌کنند و باز خورد های منفی که از والدین، معلم‌ها و دوستان شان می‌گیرند اعتماد به نفس پایینی دارند. لازم است والدین نسبت به درمان چنین نوجوانی، هر چه سریع‌تر اقدام کنند. در درمان این اختلال دارودرمانی عامل اصلی به شمار می‌رود، نوجوانان معمولاً تمایلی به مصرف دارو ندارند و فکر می‌کنند دارو مخصوص افراد دیوانه است. البته برخی والدین نیز می‌خواهند مشکلات و اختلال نوجوانشان به کمک روش‌های غیر دارویی برطرف شود، ولی باید بدانند که درمان اصلی برای رفع نقایص ناشی از این اختلال در سن نوجوانی، درمان دارویی است. با درمان دارویی مناسب تمرکز این نوجوانان بهتر می‌شود، پرتحرکی، فعالیت‌های نامربوط، رفتارهای ناگهانی و آزاردهنده‌ی آن‌ها کاهش می‌یابد و در نتیجه این نوجوانان سازگاری بیش‌تری با محیط، والدین و معلمین نشان می‌دهند. بنابراین اگر والدین احساس کردند نوجوانشان از این اختلال رنج می‌برد، حتماً با روان‌شناس و روان‌پزشک متخصص کودک و نوجوان مشاوره کنند. بعد از درمان دارویی موفق، والدین بایستی مهارت‌های فرزندپروری خود را ارتقا دهند و برای رشد و تقویت توانایی‌های رفتاری و اجتماعی نوجوان کمک کنند".

باید در مورد عواقب عدم درمان صحیح ADHD در دوره نوجوانی به والدین هشدار داد.  
عواقبی همچون:

- مصرف دخانیات و مواد مخدر
- مدرسه‌گریزی
- عدم موفقیت تحصیلی
- بی‌هدفی و بی‌انگیزگی
- جذب همسالان مشکل‌دار شدن
- افسردگی به دلیل طرد از سوی همسالان و بزرگسالان و مقایسه شدن با دیگران

اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه را می‌توان در سه نوع متمایز از هم طبقه‌بندی کرد:  
الف) نوع بیش‌فعالی که مهم‌ترین نشانه‌های آن عبارتند از:

- ۱- بیقراری
  - ۲- پرتحرکی
  - ۳- پرحرفی
  - ۴- رفتارهای تکانشگرانه و خطرناک
  - ۵- پرخاشگری
  - ۶- بی‌احتیاطی نسبت به خطر
  - ۷- ناتوانی در انجام کار گروهی
  - ۸- رفتاری نپیخته تراز سن خود داشتن
- ب) نوع نقص توجه که مهم‌ترین نشانه‌های آن به شرح زیر می‌باشد:
- ۱- عدم تمرکز هنگام درس خواندن
  - ۲- گم کردن و جا گذاشتن وسایل
  - ۳- حواسپرتی کلی
  - ۴- نیمه تمام گذاشتن تکالیف و وظایف
  - ۵- سریع‌ا از یک فعالیت به یک فعالیت دیگر می‌روند
  - ۶- می‌توانند بر فعالیت‌هایی که دوست دارند تمرکز کنند

ج) نوع وجود نشانه‌های اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه به صورت هم‌زمان: در این صورت نشانه‌های هر دو نوع بیش‌فعالی به طور هم‌زمان در نوجوان دیده می‌شود.

مهم‌ترین روش‌های درمانی اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه در نوجوانی:

- دارودرمانی
- روان‌درمانی انفرادی نوجوان شامل:
  - توانبخشی شناختی با هدف کاهش مشکلات توجه و تمرکز
  - آموزش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی
  - آموزش تنظیم هیجانات
- آموزش والدین

#### ۷- نافرمانی و لجبازی طبیعی در دوران نوجوانی را توضیح دهید.

در دوره نوجوانی رفتار نوجوان تغییرات بسیاری می‌کند. در واقع کسب هویت و به دنبال استقلال بودن باعث فاصله گرفتن او از خانواده و افزایش اهمیت همسالان می‌گردد. حساسیت به انتقاد دیگران، تحریک‌پذیری، نافرمانی در برابر بزرگ‌ترها و پرخاشگری از جمله ویژگی‌های نافرمانی دوران نوجوانی هستند که می‌توانند والدین را نگران و عاصی کنند. این نشانه‌ها و مشکلات اگرچه برای خانواده تعارضات و درگیریهایی ایجاد می‌کنند اما به اندازه مشکلاتی که در افسردگی، بیش‌فعالی و اختلال سلوک دیده می‌شود؛ آسیب‌زا، مستمر و شدید نیستند. در حالی که توجه به طبیعی بودن بخش عمده این رفتارهای نامطلوب و پذیرش آن‌ها، کمک شایانی به گذر از این مرحله می‌کند. به والدین بگویید:

"برای ترک کردن دوره کودکی و ورود به نوجوانی و به منظور اثبات وجود خود به منزله یک فرد مستقل، نوجوان بیش‌از هر چیز شروع به زیر سوال بردن کسانی می‌کند که تا آن هنگام بدون قید و شرط مورد پذیرش او بودند؛ یعنی خانواده و علی‌الخصوص پدر و مادر. او از این طریق می‌خواهد استقلال خود را نشان دهد. در حقیقت کودک، والدین و به طور کلی بزرگسالان را برتر می‌داند، اما در جریان رشد به مرحله ای می‌رسد که دیگر به برتری بزرگسالان اعتقادی ندارد و با واقعیت بیشتری آنان را نگاه می‌کند. دختران یا پسران نوجوان شما در این دوران بدون ذره‌ای ترحم در مورد شما داوری می‌کنند و معایبتان را به شما نشان می‌دهند، محبت والدین را لوس

بازی می‌دانند و مداخله بیجا می‌شمارند. آن‌ها ممکن است در برابر باز محبت و نوازش سرکش باشند، همه چیز را نفی کنند، پرخاشگری کرده و نسبت به هر چیز به این خاطر که تمامیت و استقلال و هویت آن‌ها را به خطر می‌اندازد؛ شاکی باشند و فکر کنند کسی آن‌ها را نمی‌فهمد. در حقیقت نوجوان شما قصد دارد ارتباطش با شما، حد و مرزها و نوع زندگی جدیدش را آزمایش کند. به همین سبب گاهی قوانین را می‌شکند، علنا با شما مخالفت می‌کند، فریاد می‌کشد و قهر می‌کند... با این حال این رفتارها و نافرمانی‌های جدید در حالت بهنجار خود متناوب، شدید و آسیب‌رسان نیستند، فعالیت روزمره نوجوان را مختل نمی‌کند و آن‌ها را با قانون درگیر نمی‌سازند. به یاد داشته باشید که این مخالفت‌ها وقتی به اوج خود می‌رسد که نوجوان تصور کند والدین در حال لطمه زدن به استقلال او هستند. انتقاد و اعتراض بی‌رویه والدین به نوجوان و اصرار آنان بر خواسته‌های خود و کنترل‌های غیرمنصفانه، لجبازی و سرکشی نوجوان را بیشتر و او را از شما دورتر می‌کند. این مخالفت ورزشی‌های طبیعی که نشان دهنده رشد بهینه نوجوان و حرکت او به سمت بزرگسالی هستند به مدد تکنیک‌ها و مهارت‌های مشخصی که شما و خانواده شما را توانمند می‌سازند، قابل مدیریت هستند؛ به گونه‌ای که برای شما و برای خود نوجوان از یک تجربه ترسناک و دردسرسزا به یک تجربه سازنده و به یادماندنی تبدیل شود".

به والدین تاکید کنید لجبازی و نافرمانی فرایندی طبیعی در مراحل رشدی تبدیل شدن از یک کودک به یک بزرگسال است. باید تغییرات نوجوان را پذیرفت و با استفاده از تکنیک‌های خاصی این دوران بحرانی را مدیریت نمود.

**انواع پرخاشگری طبیعی که نوجوان در رفتار با والدین و دیگران ممکن است انجام دهد:**

۱- **پرخاشگری فعال:** داد زدن، بستن در اتاق به شدت، پرت کردن وسایل و حرف‌های نامناسب زدن

۲- **پرخاشگری ناپفعال:** لجبازی کردن، غر زدن و مخالفت جویبی با هر چیزی

هر دو نوع پرخاشگری با آموزش مدیریت رفتاری به والدین و ارتباط مثبت با نوجوان و به مرور زمان کاهش می‌یابد.

**۸- جلسه را خلاصه و جمع بندی نمایید.**

از والدین بخواهید خلاصه‌ای از آنچه در جلسه مطرح شده است را بیان کنند. سعی کنید



بیشتر از جلسات پیشین این وظیفه را به والدین بسپارید. همچنین از حضور آن‌ها در جلسه و اهمیتی که به فرزندشان می‌دهند تشکر کنید. در نهایت اگر ابهامی وجود داشت، برطرف کنید و یا اگر سوالی باقی مانده بود، پاسخ دهید. مثلا:

" اجازه بدهید در پایان جلسه مطالبی را که گفته شد مرور کنیم. درباره اختلالات شایع در دوره نوجوانی صحبت کردیم و به ویژگی‌های هر کدام اشاره نمودیم. همینطور گفتیم که تحت چه شرایطی لازم است احساس خطر کنید و به سراغ روانشناس یا روانپزشک متخصص بروید... آیا در انتهای جلسه سوال یا ابهامی در این موارد وجود دارد؟"

### ۹- تکلیف منزل را تعیین کنید.

از والدین بخواهید فرم زیر را در منزل تکمیل کرده و هفته آینده با خود به جلسه بیاورند. نوع برخورد فرزند نوجوانتان را با خود در دو هفته گذشته مرور کرده و به سوال‌های زیر پاسخ

دهید:

گزینه‌ها	درست غلط
۱. به راحتی می‌توانم با فرزندم کنار بیایم.	
۲. فرزندم در گفتگوها رفتار خوب و مناسبی نشان می‌دهد.	
۳. فرزندم انتقادها را می‌پذیرد.	
۴. در بیشتر موارد فرزندم تمایل به صحبت کردن با من دارد.	
۵. تقریباً هیچ وقت توافق ندارم.	
۶. فرزندم تقریباً هر چه را به او می‌گویم گوش می‌دهد.	
۷. حداقل سه بار در هفته از رفتار یکدیگر عصبانی می‌شویم.	
۸. فرزند نوجوانم می‌گوید من به احساسات او اصلاً توجهی ندارم.	
۹. من و فرزندم در بحث و جدلها به توافق می‌رسیم.	

گزینه‌ها	درست غلط
۱۰. فرزندم اغلب کاری را که از او می‌خواهم انجام نمی‌دهد.	
۱۱. گفتگوهایی که با هم داریم نا امید کننده است.	
۱۲. فرزندم اغلب نسبت به من عصبانی به نظر می‌رسد.	
۱۳. وقتی صحبت می‌کنم؛ نوجوانم با بی‌حوصلگی گوش می‌دهد.	
۱۴. فکر می‌کنم نمی‌توانیم به خوبی با همدیگر کنار بیاییم.	
۱۵. نوجوان من هیچ وقت نمی‌فهمد کجا باید بحث را تمام کند.	
۱۶. من و فرزندم سر مسائل جزئی، مشاجرات زیادی با هم داریم.	
۱۷. نوجوان من هنگام گفتگو با من، حالت دفاعی به خود می‌گیرد.	
۱۸. فرزند من فکر می‌کند نظرات من ارزشی ندارد.	
۱۹. ما با هم درباره رعایت هنجارها زیاد مشاجره می‌کنیم.	
۲۰. نوجوانم فکر می‌کند من بی‌انصافم.	

### ۱۰- بازخورد والدین به جلسه را بررسی کنید.

هدف از این بخش، پرسیدن نظرات والدین در مورد جلسه و میزان تاثیرگذاری اطلاعاتی است که در اختیارشان قرار داده شده است. بعلاوه به صورت ضمنی تلاش می‌شود تا همکاری آن‌ها برای شرکت در جلسات بعدی نیز جلب شود. با توجه به زمان بر بودن گرفتن بازخورد کلامی از همه والدین، از آن‌ها بخواهید نظراتشان را به صورت نوشتاری با شما در میان بگذارند. می‌توانید از این جملات استفاده کنید:

"همچون جلسه پیشین نظرات شما در چگونگی برگزاری جلسات بعدی برای ما اهمیت زیادی دارد. بنابراین از شما می‌خواهم در این جلسه نظرات خود را در فرم‌هایی که در اختیارتان قرار می‌دهم ثبت نمایید".

## برگه نظر سنجی جلسه دوم

---

هدف از برگزاری این جلسه آموزشی چه بود؟

.....

.....

.....

آیا مدرس توانست اطلاعات را به درستی به شما منتقل کند؟

.....

.....

.....

آیا این جلسه توانست اطلاعات مفیدی در مورد اختلالات شایع در دوره نوجوانی در اختیار شما قرار دهد؟

.....

.....

.....

آیا چیزی در جلسه امروز برای شما ناراحت کننده بود؟ در صورت مثبت بودن لطفاً توضیح دهید.

.....

.....

.....

آیا ادامه این جلسات می‌تواند در کاهش مشکلات شما و فرزندتان کمک کننده باشد؟

.....

.....

.....

### جلسه سوم:

## پیش‌نیازهای اساسی برای مدیریت نافرمانی طبیعی و کاهش تعارض والد - نوجوان

### اهداف اصلی:

هدف اساسی در این جلسه، آماده کردن والدین برای ورود به مباحث تخصصی در باب مدیریت رفتاری در دوران نوجوانی است. پیش از شروع به آموزش‌های اصلی، والدینی که فرزند نوجوان دارند باید تغییراتی در رفتار و نگرش خود نسبت به نوجوان ایجاد کنند تا در نهایت با دریافت آموزش‌های والدگری، مشکلات خود با نوجوانشان را کاهش دهند. توجه داشته باشید بعد از این جلسه والدین باید بتوانند:

- نسبت به دوره نوجوانی و تغییرات عاطفی و رفتاری فرزندشان، آگاهی و شناخت عمیق‌تری به دست آورند.

- این مسئله را بپذیرند که به عنوان والدین فرزند نوجوان لازم است در رفتار خود تغییراتی ایجاد کنند.

- با توجه به تغییرات دوران نوجوانی، انتظارات منطقی از فرزندشان داشته باشند.

- معنای عدم کنترل بیش از حد نوجوان و در عین حال رها نکردن او را درک نمایند.

- بتوانند با فرزند نوجوان خود در مورد قوانین منزل و انتظاراتی که از او دارند صحبت کنند.

- در مسائل مختلف به جای اولتیماتوم دادن به نوجوان به وی حق انتخاب دهند.

### دستورالعمل جلسه:

- ۱- مطالب جلسه قبل را مرور نموده و تکالیف را بررسی کنید.
- ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.
- ۳- تغییرات رفتاری و هیجانی در دوران نوجوانی که منجر به تعارض والد-نوجوان می‌شود را مرور کنید.
- ۴- در مورد لزوم پذیرش تغییرات دوران نوجوانی، رفتار نکردن با نوجوان مثل یک کودک و دخالت دادن وی در تصمیم‌گیری‌ها توضیحاتی ارائه دهید.
- ۵- نتایج منفی کنترل بیش از حد در نوجوانی و در عین حال رها کردن نوجوان را برای والدین شرح دهید.

- ۶- انتظارات منطقی که والدین در دوران نوجوانی می‌توانند از فرزند خود توقع داشته باشند را توضیح دهید.
- ۷- در مورد لزوم وضع قوانین مشخص و روشن بودن این قوانین و انتظارات برای نوجوان آموزش‌هایی ارائه کنید.
- ۸- تفاوت حق انتخاب دادن و اولتیماتوم دادن در دوران نوجوانی را بیان کرده و در مورد تبعات و پیامدهای هر یک صحبت نمایید.
- ۹- جلسه را خلاصه و جمع‌بندی کنید.
- ۱۰- تکلیف والدین را توضیح دهید.
- ۱۱- از والدین نسبت به جلسه بازخورد بگیرید.

### شرح جلسه

#### ۱- مطالب جلسه قبل را مرور نموده و تکالیف را بررسی کنید.

در ابتدا، مطالب جلسه قبل را شرح داده و مرور کوتاهی بر اختلالات دوران نوجوانی داشته باشید. سپس از والدین بخواهید تمرین هفته پیش را ارائه کنند. تکلیف هفته پیش پر کردن پرسشنامه‌ای در مورد ارتباط والد-نوجوان بود. از والدین بخواهید به پاسخ‌های خود نمره دهند و برای هر پاسخ درست نمره یک و هر پاسخ غلط نمره صفر در نظر بگیرند. در سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۶ و ۹ نمره گذاری به صورت معکوس انجام می‌شود؛ یعنی برای هر پاسخ درست نمره صفر و برای هر پاسخ غلط نمره یک را در نظر بگیرند. مادرانی که در این پرسشنامه، نمره بالاتر از ۸ و پدرانی که نمره بالاتر از ۱۰ کسب کرده‌اند در گروه والدینی قرار می‌گیرند که تعارض زیادی با نوجوانشان دارند. این والدین باید برای بهبود رابطه خود با فرزندشان تلاش بیشتری کنند و به آموزش‌هایی که در طی این دوره دریافت می‌کنند توجه بیشتری نمایند. اگر والدینی فراموش کرده‌اند که پرسشنامه را پر کنند از آن‌ها بخواهید آن را در ابتدای جلسه تکمیل نمایند.

#### ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.

والدین را در جریان محتوای جلسه و اهدافی که قرار است تا انتهای جلسه به آن‌ها برسیم قرار

دهید:

"در این جلسه سعی می‌کنیم مطمئن شویم شما برای ورود به مباحث تخصصی در مورد

مدیریت رفتارهای نوجوانی آمادگی لازم را دارید. در واقع باز به تحولات خاص نوجوانی برمی‌گردیم و به تغییرات نگرشی و رفتاری که لازم است شما به عنوان والدین در خود ایجاد کنید تا بتوانید فرزند خود را به عنوان یک نوجوان بپذیرید و به بهترین شکل با او رفتار کنید، اشاره می‌کنیم. این جلسه گام‌های ابتدایی برخورد با فرزند نوجوان را به شما می‌آموزد و در نقش زیربنا و پایه برای آموزش‌های جلسات بعدی عمل خواهد کرد.

### ۳- تغییرات رفتاری و هیجانی در دوران نوجوانی که منجر به تعارض والد-نوجوان می‌شود را مرور کنید.

برای ورود به بحث اصلی مجدداً تغییرات نوجوان را یادآوری کنید و به والدین نشان دهید که به چه علت لازم است پیش نیازها و آمادگی‌های رفتاری و ذهنی برای مدیریت دوره نوجوانی را به دست آورند:

" اگر به یاد داشته باشید در جلسه آغازین گفتیم که نوجوانان به دلیل بروز ویژگی‌های جدیدی چون بلوغ، ارتباطات با هم‌سالان همجنس و جنس مخالف، هیجان طلبی و استقلال طلبی و هویت یابی رفتار و عملکرد متفاوتی با قبل پیدا می‌کنند. آن‌ها کم حوصله‌تر از قبل هستند و تمایل به تنها بودن و داشتن حریم خصوصی دارند. میل به مستقل شدن باعث می‌شود با بزرگترها، مخالفت بیشتری کنند و دوست داشته باشند همانند بزرگسالان با آن‌ها رفتار شود. عصبانیت و لجبازی آن‌ها بیشتر شده و گاهی درک و کنار آمدن با آن‌ها بسیار دشوار می‌شود. دقیقاً به دلیل بروز همین ویژگی‌های تحولی و طبیعی است که لازم است شما به عنوان والد تلاش کنید تا حد متعادلی نوع نگاه و برخورد خود را با آنچه در زمان کودکی او داشتید تغییر دهید و بیش از پیش با فرزند نوجوان خود سازگار شوید، به نحوی که هم به رشد بهنجار او کمک کنید و سلامت روان خود را نیز حفظ کنید".

### ۴- در مورد لزوم پذیرش تغییرات دوران نوجوانی، رفتار نکردن با نوجوان مثل یک کودک و دخالت دادن وی در تصمیم‌گیری‌های مربوط به او یا مسائل نوجوانی، توضیحاتی ارائه دهید.

والدین گاهی مهم‌ترین اصل دوره نوجوانی یعنی خروج فرزندشان از دوره کودکی و تحول سریع شناختی، عاطفی و جسمانی او در قالب یک فرد جوان را از یاد می‌برند. به همین علت نوجوانان می‌پندارند از جانب والدین جدی گرفته نمی‌شوند و تبعاً اعتماد آن‌ها به والدین نیز کاهش می‌یابد. برای والدین توضیح دهید که:

"نوجوانی دوران بسیار سختی است که همه بزرگ‌ترها از آن عبور کرده‌اند و حالا دیگر شاید یادشان نباشد وقتی ۱۲ ساله بودند، چقدر از مواجهه با تحولات زندگی جسمی و روانی ترس داشتند و با چه بحران‌های مواجه بودند. بی‌شک همان‌گونه که آن‌ها از والدینشان انتظار درک شرایط این دوران را داشتند، دقیقاً فرزند نوجوانشان نیز از آن‌ها چنین خواسته‌ای دارند.

استقلال طلبی از جمله تغییرات دوران نوجوانی است که بسیاری از والدین آمادگی پذیرش آن را از فرزندشان ندارند و هم‌چنان تمایل دارند نوجوان همانند دوران کودکی تمام و کمال تابع آن‌ها باشد. نوجوان انتظار دارد که دیگر او را به چشم یک کودک نگاه نکنند و به او شخصیت و بها دهند. **هرگونه رفتار ضد استقلال طلبی والدین و مقاومت آن‌ها در پذیرش این نیاز، عکس‌العمل‌های روانی پنهان یا آشکار را به دنبال خواهد داشت.**

هر قدر پدر و مادر به فرزندان احترام بیشتری بگذارند سبب می‌شود تا آن‌ها نسبت به والدین اطمینان و اعتماد بیشتری پیدا کنند. یکی از مواردی که به فرزندان در دوره نوجوانی شخصیت می‌دهد، مشورت کردن با آنان در مسائل خانه به عنوان یکی از اعضای بزرگسال و صاحب نظر و عقیده است؛ این کار باعث می‌شود که آنان احساس وجود و عزت نفس کنند و در نتیجه با والدین بیشتر احساس دوستی کرده و آنچه در دل دارند با آن‌ها در میان بگذارند. بعلاوه در مورد تصمیمات مربوط به نوجوان نیز باید نظرات خود فرزند را در نظر گرفته و بدون توجه به دیدگاه او تصمیم‌گیری نکنند".

در مورد مسائلی مثل:

- مدرسه و مسائل تحصیلی

- ارتباط با دوستان

- لباس پوشیدن و آرایش

- خرید و پول توجیبی

نظر نوجوان را جویا شوید ولی در نهایت با توجه به صلاحدید خود تصمیم بگیرید.

۵- نتایج منفی کنترل بیش از حد در نوجوانی و در عین حال رها کردن نوجوان را برای

والدین شرح دهید.

بها دادن والدین به استقلال نوجوان به معنای آزاد گذاشتن او برای تجربه هر چیز نیست،

بلکه به معنای همراهی کردن در عین نظارت نامحسوس بر فعالیت‌های نوجوان است. نظارت باید به گونه‌ای باشد که نوجوان احساس نکند والدینش او را کنترل می‌کنند. اگر نوجوان احساس کنترلگری از سوی والدین کند؛ به شدت لجباز و پرخاشگر خواهد شد. بنابراین لازم است برای تربیت نوجوان به آزادی‌های مشروع و معقول آن‌ها احترام بگذاریم. **اگر والدین بخواهند نوجوان بدون چون و چرا مطیع محض آن‌ها باشد در واقع زمینه استعداد و شکوفایی را در او از بین می‌برند.** در این راستا توضیحات زیر را برای والدین ارائه دهید:

"بلوغ دوره‌ای بسیار بحرانی است. در این دوره حساس و مهم که نوجوان به دنبال استقلال بوده و تلاش می‌کند خود را ثابت کند، دخالت‌های بیش از اندازه به منظور حفاظت از فرزندتان هرچند که با نیت خیرانجام بگیرد؛ می‌تواند نتایج معکوسی به همراه داشته باشد. بعضی از والدین ممکن است با احساس اینکه تسلطی بر نوجوانشان ندارند هر بار که او از مسیر درست منحرف شود، او را سرزنش و سرکوب کنند. گروه دیگر برای اینکه از مقابله با فرزندشان و دلخوری و رودررویی با او پیشگیری کنند، هیچ ایرادی از کارهای نوجوانشان نمی‌گیرند و در حقیقت همه مسئولیت را به خود او می‌سپارند. اما هیچ‌کدام از این دو روش صحیح نیست. بلکه لازم است بین آزادی دادن به فرزندتان و پیروی او از شما تعادلی وجود داشته باشد.

اگر بیش از حد بر پیروی او تاکید کنید ممکن است موفق شوید او را مجبور کنید مطابق میل شما رفتار کند، اما قیمت این کار این خواهد بود که فرزند شما در حالی رشد می‌کند که مهارت‌های حل مسئله و تفکر نقاد را یاد نگرفته است. به این خاطر که هیچ‌گاه به او حق تصمیم‌گیری و عمل کردن و حتی چشیدن طعم شکست را نداده‌اید.

نوجوانان نیاز دارند در محدوده‌ای که برای کشف دنیای بیرون و ارتباطات اجتماعی‌شان دارند، آزادانه حرکت کنند و البته برای این منظور لازم است ارتباط صمیمانه و ایمنی با آن‌ها شکل داده و همچنین قوانین و خطوط واضح و روشنی برای فرزندان نوجوان خود مشخص کرده باشید. لازم است حتماً زمان‌های مخصوصی برای خود و نوجوان در نظر بگیرید و به او نشان دهید که دوست دارید با او وقت بگذرانید، با او صحبت کنید و حرف‌هایش را بشنوید. در عین حال اقتدار خود را به عنوان والد حفظ کنید، مرزها و محدوده‌ها را مشخص کنید و به نوجوان نشان دهید به عنوان یک فرد قوی و مسئول مراقب او هستید و محیط امنی را برای تجربه‌های مجاز وی فراهم می‌کنید.



نکته در این جاست که باید به نوجوانان اعتماد و قدرت ببخشید و بخشی از مسئولیت کارهای خودش را به خودش واگذار کنید! اجازه دهید تا از اتفاق‌هایی که برایش افتاده با شما حرف بزند. خواهید دید که دیگر نیازی به نظارت و کنترل مستمر و شدید نیست. تلاش نکنید همیشه نوجوان را محکوم کنید یا به خود بقبولانید که والدین همیشه باید به ارائه پیشنهاد و نظر و عقیده بپردازند. ناراحت نشوید اگر نوجوان به شما اطمینان ندارد و با این حال تمامی اسرار زندگی‌اش را تلفنی با دوستانش در میان می‌گذارد. به نیازهای شخصی او احترام بگذارید. نوجوان نمی‌خواهد والدین همواره در اطرافش باشند ولی نیاز دارد که آن‌ها در دسترس و مسئول باشند".

#### توجه داشته باشید که:

مرز بین کنترل کردن و قاطعیت داشتن بسیار باریک است. والدین باید بتوانند در عین این که رابطه خوبی با نوجوان دارند و در مسائل جزئی به فرزندشان آزادی می‌دهند در مسائل کلانی که برای خانواده اهمیت دارد خود تصمیم گیرنده باشند. یک راهنمای خوب در این زمینه قانون‌های قابل مذاکره و غیر قابل مذاکره است. در مورد قانون‌های قابل مذاکره می‌توان به نوجوان آزادی عمل داد و در مقابل در مورد قانون‌های غیر قابل مذاکره باید تصمیم‌گیری نهایی با والدین باشد.

در ادامه از والدین بخواهید کاربرد زیر را تکمیل نمایند تا مفاهیم فوق را درونی کنند. از چند والد بخواهید تا نوشته‌های خود را بخوانند و در مورد آن بحث و بررسی نمایید.

**کاربرگ:** سه مسئله‌ای که می‌توانید تصمیم‌گیری در مورد آن را به نوجوانان بسپارید و سه مسئله‌ای که تصمیم‌گیری در مورد آن باید با خود شما باشد را در جدول زیر ثبت نمایید:

تصمیم‌گیری با نوجوان	تصمیم‌گیری با شما به عنوان والدین

## ۶- انتظارات منطقی که والدین در دوران نوجوانی می‌توانند از فرزند خود توقع داشته باشند را توضیح دهید.

یکی از مسائلی که منجر به تعارض والد- نوجوان می‌شود توقعات بسیار زیاد و سختگیرانه از فرزند است. بسیاری از والدین نمی‌دانند چه خواسته‌هایی از نوجوانشان با توجه به سن و شرایط تحولی او منطقی است و چه خواسته‌هایی غیر منطقی. در این قسمت می‌خواهیم به والدین کمک کنیم تا نسبت به این مسئله آگاهی بیشتری کسب کنند:

"والدینی که انتظارات و درخواست‌های منطقی از نوجوان خود دارند به گذار موفقیت‌آمیز از کودکی به بزرگسالی کمک شایان توجهی می‌کنند. پایه و اساس انتظار منطقی، مقایسه نکردن شرایط نوجوان با دوران خودمان است. این اشتباهی است که اکثر والدین مرتکب می‌شوند و از فرزندشان انتظار دارند که مانند آن‌ها در چندین سال پیش فکر کرده و رفتار نمایند. در حالی که همه چیز طی سال‌ها عوض شده است".

از والدین بخواهید کاربرد زیر را پر کنند تا به صورت عینی‌تری متوجه تغییرات زمان حال نسبت به زمان نوجوانی آن‌ها بشوند و براین اساس بتوانند انتظارات منطقی‌تری را از نوجوان خود توقع داشته باشند. هر والد، چهار تغییر اساسی که زمان معاصر نسبت به دوران کودکی و نوجوانی خودشان داشته را در فرم زیر ثبت نمایند و سپس در مورد آن صحبت نمایند.

### چقدر شرایط نوجوانی من با شرایط نوجوانی فرزندم تفاوت دارد؟

نوجوانی من	نوجوانی فرزندم

یکی دیگر از انتظارات غیرمنطقی والدین در نوجوانی این مسئله است که والدین توقع دارند نوجوان همان‌گونه که با دوستانش رفتار می‌کند، به آن‌ها اعتماد دارد و با آن‌ها درد و دل می‌کند؛ با پدر و مادرش نیز رفتار نماید. این انتظار کاملاً غیرمنطقی است؛ زیرا ماهیت نوجوانی دور شدن از خانواده و نزدیکی به دوستان و هم‌سالان است. در این راستا والدین باید تلاش کنند مسیر ارتباطی با نوجوان را دوباره پیدا کنند (جلسه چهارم). **انتظار غیر منطقی بعدی مسئولیت‌پذیری و توجه به درس، مانند دوران کودکی است.** والدین باید ببینند مقداری افت تحصیلی، بی‌توجهی و بی‌انگیزگی نسبت به مدرسه و درس خواندن در این سن طبیعی است. پدر و مادرها نباید انتظار داشته باشند رفتار تحصیلی نوجوان مانند دوران کودکی باشد. اگرچه آن‌ها بایستی نسبت به افت شدید درسی حساس باشند اما نمی‌توانند انتظار سطح درسی مانند دوران دبستان داشته باشند. به علاوه والدین بایستی به دلیل کم شدن نمرات، نوجوان را سرزنش کنند بلکه باید در این مورد با وی وارد صحبت شده و به دنبال راه حلی بگردند (جلسه هشتم). افزون بر این، **انتظار اتاق مرتب داشتن، انجام همه کارهای شخصی مثل مسواک زدن یا خوردن دارو، احترام گذاشتن دائمی به والدین و قدردان آن‌ها بودن و ترجیح خانواده بر دوستان نیز از انتظارات غیر منطقی هستند که تنها اعتماد به نفس نوجوان را تخریب کرده و در نهایت به زندگی روانشناختی/تحصیلی نوجوان آسیب‌های غیرقابل جبران وارد خواهد کرد.**

**به والدین گوشزد کنید** در مورد انتظارات منطقی که از نوجوان دارید با او صحبت کرده و با هم در مورد برآورده کردن این انتظارات منطقی به تفاهم برسید. یکی از مهم‌ترین انتظارات غیرمنطقی، توقع احترام بسیار زیاد از سوی نوجوان نسبت به والدین و یا بزرگسالان دیگر است.

### ویژگی‌های انتظارات منطقی که می‌توان از نوجوان توقع داشت:

- ۱- در حد توانایی نوجوان باشد.
  - ۲- بسیار کنترل‌کننده و محدود کننده نباشد.
  - ۳- بنا بر سلیقه شخصی والدین نباشد.
  - ۴- همخوان با ویژگی‌های تحولی نوجوان باشد.
- در همین راستا از والدین بخواهید کاربرد زیر را تکمیل نمایند و در مورد نتایج آن با آن‌ها به بحث و بررسی بپردازید.

**کاربرگ:** پنج انتظار منطقی و پنج انتظار غیرمنطقی که از نوجوان خود دارید را در جدول زیر ثبت نمایید:

پنج انتظار غیرمنطقی	پنج انتظار منطقی
(۱)	(۱)
(۲)	(۲)
(۳)	(۳)
(۴)	(۴)
(۵)	(۵)

**۷- در مورد لزوم وضع قوانین مشخص و روشن بودن این قوانین و انتظارات برای نوجوان، آموزش‌هایی به والدین ارائه کنید.**

هر والدی انتظاراتی از فرزند خود دارد و باید متناسب با این انتظارات قوانینی وضع نماید. درس خواندن، انجام وظایفی در خانه، به موقع به خانه برگشتن، داد نزدن در خانه و ... جزء بایدها و نبایدهایی هستند که در صورتی می‌توان انتظار اجرای آن‌ها را از جانب نوجوان داشت که به وضوح مشخص شده باشند و پیامد انجام یا عدم انجام آن‌ها مشخص باشد.

"برای داشتن شرایط زندگی آرام، قابل پیش‌بینی و امن شما باید برای فرزندان قانون‌های مشخص، منصفانه، شفاف و واضح وضع نمایید. یک لحظه تصور کنید اگر در دنیا هیچ قانونی نبود چه اتفاقی می‌افتاد؟ مسلماً هیچ چیز سر جای خودش نبود! بدون شک نمی‌توانید از کودکی که وارد دوران نوجوانی به همراه همه تغییرات آن شده است، انتظار داشته باشید شبیه به دوران کودکی رفتار کند. بسیاری از قوانین و محدودیت‌های خانه شما نیازمند تغییرات اساسی متناسب با نوجوانی هستند. به طوری که آن‌چه باید رعایت شود به شکل واضح مشخص شود و پیامدهای پایبندی و عدم پایبندی به آن‌ها هم منصفانه تعیین گردد. به این شکل فرزندان می‌دانند که در محیطی با مرزهای مشخص و قابل پیش‌بینی زندگی می‌کند، این امر نه تنها به او احساس امنیت

و می‌دهد بلکه مخالفت ورزشی، بهانه جویی و چالش‌ها را می‌کاهد و او را برای مسئولیت‌پذیری و نظم بیشتر آماده می‌سازد. قوانین خانه یا مواردی هستند که ارزش‌ها، ساختار و اعتقادات اخلاقی شما ناشی می‌شوند و معمولاً قابل تغییر نیستند. مثلاً: در این خانه هیچ‌کس نباید به دیگران آسیب برساند. این قانون هیچ‌وقت عوض نمی‌شود. یا مثلاً ممنوعیت سیگار کشیدن، دروغ‌گویی، دزدی یا ... (که به آن‌ها قوانین غیر قابل مذاکره نیز می‌گوییم؛ این قوانین سه یا چهار مورد خاص را شامل می‌شوند) و یا قوانین موقعیتی که با رشد نوجوان یا قرار گرفتن در شرایط خاص می‌تواند تغییر کند (و به آن‌ها قوانین غیر قابل مذاکره و قابل تغییر می‌گوییم) مثلاً امسال که وارد دبیرستان شدی می‌توانی تا ساعت ۷ بیرون خانه بمانی اما باید اطلاع بدهی که کجا هستی".

مهم‌ترین قسمت قانون گذاشتن برای نوجوانان بحث بر سر ایجاد ضمانت اجرایی قوانین است؛ در این راستا بحثی جدی را در این موارد با آن‌ها داشته باشید تا بتوانید راحت‌تر کنار هم زندگی کنید. ساعتی را کنار هم بنشینید، همه نکات و توافقات را یادداشت کنید تا همه چیز واضح و روشن باشد. قوانین غیر قابل تغییر را تعریف و تبیین نمایید و بخاطر داشته باشید که اینگونه قوانین در خانواده‌های مختلف، متفاوت می‌باشند. بعد از اعلام قوانین فوق و طرح آن بین اعضای خانواده، دلایل اهمیت آن‌ها را تک به تک برای فرزندان توضیح دهید. هنگام ثبت قوانین به انتظارات منطقی و غیرمنطقی خود توجه داشته باشید".

قوانین باید مشخص و واضح باشند و در مورد پیامدهای اجرا کردن یا اجرا نکردن آن با نوجوان کاملاً صحبت شود. لازم است قوانین کم، ولی مستحکم و باثباتی برای نوجوان در نظر گرفت. نتیجه عدم شفافیت در قانون و پیامدهای اجرا یا عدم اجرای آن؛ سوءاستفاده نوجوان، لجبازی، پرخاشگری و به طور کلی بدتر شدن اوضاع است.

#### در صحبت در مورد قوانین با فرزند نوجوان خود، به این موارد توجه نمایید:

- دلایل هر قانون باید برای نوجوان بازگو شود؛ بهتر است این دلایل به خود نوجوان برگردد تا به علایق و خواسته‌های والدین.
- هر قانون باید محدود، جزئی، مشخص و مستقیم باشد.
- قانون باید قابلیت اجرایی و عملیاتی شدن داشته باشد.
- وقتی در مورد قوانین صحبت می‌شود؛ پدر و مادر باید مطمئن شوند فرزند نوجوانشان کاملاً پیام و مفهوم آن را دریافت کرده است.

## ۸- تفاوت حق انتخاب دادن و اولتیماتوم دادن در دوران نوجوانی را بیان کرده و در مورد تبعات و پیامدهای هر یک صحبت نمایید.

اولتیماتوم دادن به معنای بیان یک راه حل و یک راهکار به صورت امری و دستوری است و می‌تواند به مقاومت و لجبازی فرد مقابل منتهی شود. به خصوص در دوران نوجوانی که فرزندان به دلیل مسائل تحولی آمادگی برای لجبازی و نافرمانی دارند؛ با اولتیماتوم دادن و درخواست رفتار مشخص، تنها لجبازی و مقاومت نوجوان افزایش می‌یابد. همچنین به دلیل ویژگی استقلال طلبی در نوجوانان، دادن حق انتخاب به آن‌ها حس بزرگ شدن و تصمیم گیرنده بودن می‌دهد و در نهایت به رشد سالم و گذار از دوره نوجوانی کمک شایان توجهی می‌نماید. توضیحات زیر را در مورد این بحث به والدین ارائه نمایید:

"یکی از مؤثرترین روش‌های پیشگیری کننده از مشکلات رفتاری در نوجوانان، دادن حق انتخاب به آن‌ها است. به جای اینکه همیشه تصمیم مشخصی بگیرید و آن را به نوجوان ابلاغ کنید، که معمولاً نتیجه‌ای جز اعتراض نوجوان و بحث و جدل و تهدید از جانب شما ندارد، به او گزینه‌های معینی برای انتخاب بدهید. دادن حق انتخاب به نوجوانان مسئولیت‌پذیری را به آن‌ها می‌آموزد و باعث می‌شود با پیامد انتخاب و عمل خود مواجه شوند. به عنوان مثال به نوجوان بگویید:

- من برای خرید پوشاک فصل تو یک لیست تهیه کردم. دوست داری با من خرید بروی یا با پدرت؟

- برای فعالیت‌های فوق برنامه این ترم هزینه‌ای در نظر گرفته‌ام. دوست داری چه فعالیت‌هایی انتخاب کنی؟

وقتی به نوجوانان طبق قاعده‌ای منظم پیشنهادهایی می‌شود، آن‌ها در روبرو شدن با گزینه‌های مشکل‌تری که زندگی به ناچار بر سر راه آنان قرار می‌دهد، آماده‌تر و مجهزتر خواهند شد. گاهی پیش می‌آید که والدین به جای ارائه پیشنهاد و دادن حق انتخاب به نوجوان برای آن‌ها اولتیماتوم تعیین می‌کنند و با تهدید کردن نوجوان در واقع تنها یک راه پیش پای او می‌گذارند که چاره‌ای جز انتخاب آن ندارند. مثلاً:

- اگر تصمیم گرفتی کلاس موسیقی روادامه ندی، دیگه رو من حساب نکن.  
این امر نه تنها این تفکر را در او تقویت می‌کند که والدین ارزشی برای عقیده من قایل نیستند، اعتماد نوجوان به والدین را نیز از بین می‌برد و مقاومت و مخالفت‌ورزی او را افزایش می‌دهد. در

عین حال فشار روانی ناشی از تکرار چنین تهدیداتی می‌تواند احساس تنهایی و ناکامی را به نوجوان منتقل کند و در مسیر رشد طبیعی عزت نفس و مهارت تصمیم‌گیری او خلل ایجاد نماید. در نتیجه بهتر است مانند یک دوست گزینه‌های ممکن و مجاز را به نوجوان نشان دهید و پیامد هر یک را همراه با خود او مشخص نمایید و در نهایت اجازه دهید از بین پیشنهادات موجود خودش دست به انتخاب بزند، حتی اگر گاهی نتیجه این حق انتخاب دادن، شکستی در سیر بهنجار رشد او باشد.

- در مورد دو یا سه قانون غیرقابل مذاکره خانواده می‌توان به نوجوان حق انتخاب نداد!
- حق انتخابهای نوجوان نامحدود نیست و در گزینه‌ها محدودیت منطقی وجود دارد.

#### ۹- جلسه را خلاصه و جمع‌بندی نمایید.

از والدین بخواهید خلاصه‌ای از آنچه در جلسه مطرح شده است را بیان کنند. سعی کنید بیشتر از جلسات پیشین این وظیفه را به والدین بسپارید. همچنین از حضور آن‌ها در جلسه و اهمیتی که به فرزندشان می‌دهند تشکر کنید. در نهایت اگر ابهامی وجود داشت، برطرف کنید و یا اگر سوالی باقی مانده بود، پاسخ دهید. مثلاً:

"اجازه بدهید در پایان جلسه مطالبی را که گفته شد مرور کنیم. امروز تغییرات نوع تفکر، انتظارات و رفتار شما به عنوان والدین نوجوانان را بررسی نمودیم و به لزوم پذیرش ویژگی‌های نوجوان به عنوان یک موجود مستقل و دارای حقوق مشخص اشاره کردیم، نوع انتظاراتی که می‌توان از نوجوان داشت، لزوم وضع قوانین مشخص و دادن حق انتخاب به نوجوان نیز مورد بحث قرار گرفت؛ آیا در انتهای جلسه سوال یا ابهامی در این موارد وجود دارد؟"

#### ۱۰- تکلیف منزل را تعیین کنید.

لطفاً جملات اولتیماتومی زیرا را به جملات مبتنی بر انتخاب برای نوجوان خود تبدیل کنید:

- همین الان حاضر می‌شوی و با من به منزل مادر بزرگ می‌آیی!
- تا دو دقیقه دیگر تلویزیون را خاموش می‌کنی و یا من آن را از پریز می‌کشم.
- به تو می‌گویم برو سردست!
- هوا سرده، زود کلاهت را بپوش!
- همین الان از اتاقت بیا بیرون!

### ۱۱- بازخورد والدین به جلسه را بررسی کنید.

هدف از این بخش، پرسیدن نظرات والدین در مورد جلسه و میزان تاثیرگذاری اطلاعاتی است که در اختیارشان قرار داده شده است. بعلاوه به صورت ضمنی تلاش می‌شود تا همکاری آن‌ها برای شرکت در جلسات بعدی نیز جلب شود. با توجه به زمان بر بودن گرفتن بازخورد کلامی از همه والدین، از آن‌ها بخواهید نظراتشان را به صورت نوشتاری با شما در میان بگذارند. می‌توانید از این جملات استفاده کنید:

"همچون جلسات پیشین نظرات شما در چگونگی برگزاری جلسات بعدی برای ما اهمیت زیادی دارد. بنابراین از شما می‌خواهم در این جلسه نظرات خود را در فرم‌هایی که در اختیارتان قرار می‌دهم ثبت نمایید".

### برگه نظر سنجی جلسه سوم

هدف از برگزاری این جلسه آموزشی چه بود؟

.....  
 .....

آیا مدرس توانست اطلاعات را به درستی به شما منتقل کند؟

.....  
 .....

آیا این جلسه توانست اطلاعات مفیدی در مورد ارتباط با نوجوان در اختیار شما قرار دهد؟

.....  
 .....

آیا چیزی در جلسه امروز برای شما ناراحت کننده بود؟ در صورت مثبت بودن لطفا توضیح

دهید.

.....  
 .....

آیا ادامه این جلسات می‌تواند در کاهش مشکلات شما و فرزندتان کمک کننده باشد؟

.....  
 .....



### جلسه چهارم

#### روش‌های مدیریت مخالفت ورزی بهنجار در نوجوانی: گام اول تعامل مثبت

##### اهداف اصلی:

در این جلسه تلاش می‌شود والدین با تعامل مثبت به عنوان یکی از روش‌ها و تکنیک‌های مؤثر جهت مدیریت مخالفت ورزی‌ها و لجبازی‌های تحولی و بهنجار نوجوان آشنا شوند و نحوه به کارگیری آن‌ها را تمرین نمایند. توجه کنید بعد از این جلسه والدین باید:

- با مفهوم تعامل مثبت به عنوان یکی از روش‌های مدیریت مخالفت ورزی آشنا شوند.
- با مفهوم زمان با کیفیت آشنا شوند.
- بتوانند ویژگی‌ها و علایق نوجوان خود را شناسایی کنند.
- بتوانند تکنیک زمان با کیفیت را به تناسب شخصیت و ویژگی‌های نوجوان خود طراحی و اجرا کنند.

- با مفهوم تحسین و تشویق آشنا شوند.
- بتوانند تحسین و تشویق را به شکل مؤثر در ارتباط با نوجوان به کار گیرند.
- بی توجهی به رفتارهای منفی کوچک و بی اهمیت را بیاموزند.

##### دستورالعمل جلسه

- ۱- تکلیف جلسه پیش را بررسی نمایید.
- ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.
- ۳- ضرورت تعامل مثبت را در مدیریت رفتارهای پرخاشگرانه و مخالفت ورزی نوجوان شرح دهید.
- ۴- مفهوم زمان با کیفیت و لزوم استفاده از آن را برای والدین توضیح دهید.
- ۵- مواردی را که در مورد اختصاص زمان با کیفیت باید رعایت شود به والد آموزش دهید.
- ۶- به بررسی و شناسایی فعالیتهای مورد علاقه والد و نوجوان جهت گنجاندن در زمان با کیفیت بپردازید.
- ۷- والدین را با قواعد مربوط به زمان با کیفیت آشنا کنید.
- ۸- تحسین و تشویق را به والدین معرفی کنید.

۹- به همراه والدین به شناسایی ویژگی‌های مثبت نوجوان برای تشویق و تحسین آن‌ها، بپردازید.

۱۰- قوانین مربوط به تحسین و تشویق صحیح را بیان کنید.

۱۱- به والدین آموزش دهید نسبت به رفتارهای منفی کم اهمیت و کوچک بی توجه باشند.

۱۲- جلسه را خلاصه و جمع‌بندی کنید.

۱۳- تکلیف والدین را توضیح دهید.

۱۴- از والدین نسبت به جلسه بازخورد بگیرید.

### شرح جلسه

#### ۱- تکلیف جلسه پیش را بررسی نمایید.

تکلیفی را که در انتهای جلسه قبل برای والدین معین کرده بودید بررسی کنید. نحوه تبدیل جملات اولتیماتومی به جملات انتخابی را مرور کرده و در مورد ضرورت آن با پدر/مادرها صحبت نمایید. از والدین بخواهید در مورد تجربه‌های جدید خود صحبت کنند. اگر تکلیف جلسه پیش انجام نشده‌اند یا والدین به مشکلی برخورد کرده‌اند، علت را جویا شوید و برای برطرف نمودن موانع احتمالی حل مسئله انجام دهید. تا جایی که امکان دارد موارد انجام نشده را حتماً به همراه والدین در جلسه انجام دهید.

#### ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.

همچون جلسات پیشین در آغاز اهداف جلسه را بیان کنید و والدین را در جریان مواردی که قرار است مطرح شود قرار دهید:

" امروز صحبت در مورد تکنیک‌های مدیریت رفتار نوجوان را آغاز می‌کنیم و در ابتدا سراغ یکی از پایه‌ای‌ترین موارد یعنی تعامل مثبت خواهیم رفت. تا انتهای این جلسه متوجه خواهید شد اولین قدم‌های ارتباط مؤثر با نوجوان چه هستند و چگونه می‌توان تعامل مثبت و مؤثری را با نوجوان برقرار نمود. اگر والدین نتوانند با نوجوان خود تعامل مثبت و دوستانه‌ای ایجاد کنند نمی‌توانیم وارد سطوح دیگر مدیریت رفتاری نوجوان شویم. به عبارت دیگر این گام، می‌تواند تعیین‌کننده موفقیت یا شکست در مدیریت مشکلات رفتاری دوران نوجوانی محسوب گردد".

### ۳- ضرورت تعامل مثبت را در مدیریت رفتارهای پرخاشگرانه و مخالفت‌ورزی نوجوان

شرح دهید.

همان‌طور که ذکر شد مخالفت‌ورزی‌ها و لجاجت‌های بهنجار نوجوان، در صورتی که به درستی شناخته نشده و مدیریت نشوند؛ می‌توانند به راحتی فضای رابطه والد و نوجوان را منفی و تیره سازند. این جو ارتباطی منفی والدین را در نزدیک شدن و همراهی کردن با نوجوان دچار چالش می‌کند و نوجوان را نیز از یک منبع حمایتی قوی و غنی در گذار از یکی از مهمترین برهه‌های زندگی اش محروم می‌نماید. بنابراین توانایی کنار آمدن با لجاجت و پرخاشگری‌های نوجوان و مدیریت بجا و به موقع آن‌ها، از مهم‌ترین گام‌های لازم جهت عبور موفقیت‌آمیز از نوجوانی است. اولین تکنیک مدیریت رفتار نوجوان که در این جلسه به آن خواهیم پرداخت، تعامل مثبت است. در مورد منطبق این رابطه مثبت برای والدین توضیح دهید:

"رابطه شما با نوجوان مانند سرمایه‌ای است که نزد یک بانک دارید. تعامل و ارتباطات مثبت شما با نوجوان، سپرده‌های موجود شما در این بانک هستند، هر چقدر سرمایه و اعتبار بیشتری ذخیره کنید، از امتیازات خاص و ویژه تری برخوردار خواهید بود. در حقیقت هر چقدر که بتوانید رابطه‌ای مبتنی بر نزدیکی عاطفی بیشتری با نوجوان خود برقرار کنید؛ در موقعیت‌های تعاملی منفی و دشوار، می‌توانید به بهترین شکل رابطه را مدیریت کنید و کم‌ترین صدمه و ضربه به رابطه شما و نوجوانتان وارد می‌گردد. رابطه و تعامل مثبت به معنای ایجاد یک صمیمیت مبتنی بر توجه مثبت بدون قید و شرط و تعاملات سازنده، لذت بخش و بی‌ضرر است. به شکلی که نوجوان به همراهی شما به عنوان والدین خود اعتماد پیدا کرده و تایید و توجه لازم را از شما دریافت کند. به این شکل شما نه تنها والدینی مسئول و مقتدر بلکه دوستان مورد اعتماد و همدلی هستید که نوجوان در زمان تعارضات و چالش‌ها می‌تواند روی شما حساب کند. به یاد داشته باشید تعامل و ارتباط مثبت با نوجوان مانند هر مهارت دیگری به آموزش و به تمرین نیاز دارد. بنابراین لازم است که اصول صحیح این تعامل را با دقت فرا بگیرید. برخی از والدین نگرانند که با برقراری رابطه و تعامل مثبت، جایگاهشان نزد فرزند خود متزلزل شده و اقتدار لازم را نداشته باشند. بسیاری از پژوهش‌های نظری و بالینی نشان داده‌اند این مسئله در مورد نوجوان امروزی کاملاً برعکس است. هر چه تعامل بین والد و نوجوان غنی‌تر و قوی‌تر باشد؛ والدین جایگاه مستحکم‌تر عاطفی در زندگی فرزندشان خواهند داشت و می‌توانند از آسیب‌های ارتباطی و اجتماعی در وی پیشگیری نمایند. لازم است به تعامل مثبت و رابطه خوب با نوجوان به عنوان یکی و شالوده مدیریت رفتاری

در نوجوان نگاه کنیم. اجرای درست این گام و پیش نیازهای قبلی که توضیح داده شد می‌تواند تا هفتاد درصد مشکلات بین والد-نوجوان را حل نماید".

#### ۴- مفهوم زمان باکیفیت و لزوم استفاده از آن را برای والدین توضیح دهید.

به والدین تصریح نمایید که روابط صمیمانه و نزدیک والدین با فرزندان، از پایه‌های اصلی مدیریت رفتارهای دشوار نوجوان در این دوره و منبع مهمی برای حل تعارضات احتمالی است. برای داشتن چنین روابطی لازم است برنامه ریزی منظمی انجام شود و زمان مشخصی برای لذت بردن از در کنار هم بودن در نظر گرفته شود. این امر باعث می‌شود نوجوان توجه، تایید و همراهی لازم و بجا را از والدین دریافت کند. در نتیجه همراهی بیشتری با آنان خواهد داشت و آنطور که انتظار می‌رود به مرور والدین تبدیل به اولین و مهمترین منابع حمایتی، یا به عبارتی بهترین دوستان او، خواهند شد. البته این مسئله به گذشت زمان و ثبات رفتاری والدین بستگی دارد. در این راستا به والدین بگویید:

"همان‌طور که همیشه برای تغذیه و و رفع سایر نیازهای جسمانی فرزندان وقت می‌گذارید، ضروری است که برای رفع نیازهای روانی او یعنی نیاز به توجه، تایید و تعامل لذت بخش نیز وقت صرف کنید. بدون شک باهم بودن و تعامل داشتن با اینکه فقط کنار نوجوان باشید متفاوت است. شاید دردنیای پرمشغله ما، اعضای خانواده در کنار هم باشند، اما با هم نیستند! بنابراین آنچه مهم است، کیفیت باهم بودن است. همان زمان‌های یک یا دو دقیقه‌ای در طول روز که با نوجوان خود حرف می‌زنید، به حرف‌های او گوش می‌کنید، جواب سؤالات او را می‌دهید، یا با او شوخی می‌کنید بر کیفیت رابطه شما اثرات مثبتی دارد، اما مطمئناً کافی نیست؛ آنچه امروز در مورد آن صحبت می‌کنیم تکرار، نظم بخشی و قابل پیش‌بینی کردن این زمان با کیفیت است. به این شکل نوجوان شما می‌داند که شما زمان و فرصت مشخصی را همیشه و بدون در نظر گرفتن سایر شرایط و وظایف روزمره، به او اختصاص می‌دهید. این امر نه تنها باعث نزدیکی و اعتماد بیشتر او به شما می‌شود بلکه از شدت اختلاف نظرها و لجاجت‌های او در برابر شما نیز کم می‌کند".

قبل از آموزش موارد خاص زمان با کیفیت از والدین بخواهید کاربرد زیر را پر کنند:

**کاربرگ:** فعالیت‌های مشترکی که در طول هفته گذشته با فرزند نوجوان خود انجام داده‌اید را

در جدول زیر ثبت نمایید:

(۱)

(۲)

(۳)

(۴)

(۵)

از والدین بخواهید این کاربرد را نزد خود نگه داشته و پس از پایان جلسه به ارزیابی آن بپردازند. برای درک درست مفهوم، والدین باید بدانند در حال حاضر چقدر وقت با نوجوان خود می‌گذرانند.

در صورتی که رابطه والد-نوجوان بسیار پرتنش و تعارض است؛ والدین بایستی:

- صبور باشند و حداقل یک ماه وقت گذاشته تا به نوجوان نزدیک‌تر شوند.
- در این مدت توهین، تحقیر و مقایسه کردن را متوقف کنند.
- وقتی نوجوان فعالیت لذت بخشی را انجام می‌دهد به آرامی به او نزدیک شده و زمان کمی را با وی سپری کنند.
- در شروع برنامه، انتقاد از نوجوان را به حداقل برسانند.

**۵- مواردی را که در مورد اختصاص زمان با کیفیت باید رعایت شود به والدین آموزش دهید.**

ایده اصلی در مورد زمان با کیفیت این است که هر والد هفته‌ای چند روز و به شکل منظم حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان با کیفیت با نوجوان خود بگذرانند. اگر تشخیص می‌دهید که فضای تعاملی والد و نوجوان به اندازه‌ای مختل است که مدت زمان ۲۰ دقیقه برای داشتن ارتباطی سازنده، هدف واقع بینانه‌ای نیست تعامل را با دفعاتی بیشتر و مدت زمان کمتر شروع کنید به عنوان مثال هر روز، ۵ الی ۱۰ دقیقه می‌تواند کافی باشد. دقت کنید که این زمان باید هم برای والد و هم برای نوجوان مناسب باشد. والد را ترغیب کنید تا با همراهی شما زمان مناسب را پیدا کند: "برای داشتن زمان با کیفیت با نوجوان ابتدا لازم است زمان مناسب را انتخاب کنید. هفته ای سه الی چهار بار حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را برای داشتن زمانی با کیفیت با نوجوان خود، انتخاب کنید به طوری که این زمان هم برای نوجوان و هم برای شما مناسب باشد. به یاد داشته باشید

که نمی‌توانید به راحتی قبل، هر زمان خواستید به حریم نوجوان وارد شوید. نوجوان به زمان‌هایی برای تنها بودن و رابطه با هم‌سالان نیاز دارد. در نتیجه بهترین زمان، مواقعی است که نوجوان مشتاق به ارتباط با شما است یا برای برقراری ارتباط به سراغ شما می‌آید. سعی کنید همانند یک شکارچی از هر فرصت مناسب برای برقراری تعامل با نوجوانتان استفاده کنید. از سوی دیگر علاوه بر در نظر گرفتن شرایط نوجوان، در انتخاب این زمان باید به شرایط و برنامه‌های زندگی خودتان هم توجه کنید. زمان‌هایی که خسته هستید یا عجله دارید را نباید برای تعامل و ارتباط مثبت انتخاب کنید. هدف این نیست که شما صرفاً زمانی را با نوجوان سپری کنید، هدف داشتن زمانی با کیفیت است که به هر دوی شما خوش بگذرد.

زمانی را که با نوجوان خود طی می‌کنید نباید صرف بحث درباره مسایل یا رفتارهای منفی او یا نصیحت کردن و آموزش دادن شود، همه مشکلات را به زمان دیگری موکول کنید و در این زمان باید از بودن با هم لذت ببرید".

افزون بر این به والدین توضیح دهید هر یک از والدین علاوه بر اینکه در طی روز باید سعی کنند زمانی را برای تعامل و صحبت کردن با نوجوان خود در نظر بگیرند؛ به صورت هفتگی یا دو هفته یک بار نیز باید یک تفریح مشترک به سلیقه نوجوان در بیرون از منزل داشته باشند. این فعالیت با توجه به سلیقه نوجوان و سطح ارتباط والدین با فرزند، می‌تواند پیاده روی، سینما رفتن، رفتن به استخر، شام بیرون از خانه خوردن و یا خرید کردن باشد.

به والدین گوشزد کنید که حضور پدر و رابطه مثبت او با فرزند، در دوره نوجوانی در نقش یک سپر قدرتمند در مقابل مشکلات این مرحله سنی عمل خواهد کرد. پدران حتما باید روزانه و هفتگی زمانی را برای فرزند نوجوان خود در نظر بگیرند تا هم نوجوان اعتماد بیشتری به خانواده خود پیدا کند و هم از اعتماد به نفس و سلامت روان بیشتری برخوردار شود. نوجوانانی که با پدر رابطه خوبی ندارند بیشتر در خطر آسیب‌های نوجوانی قرار دارند.

### انواع وقت با کیفیت در نوجوانی:

۱- روزی ۲۰-۱۵ دقیقه

۲- هفته ای یک تا دو ساعت

## ۶- به بررسی و شناسایی فعالیت‌های مورد علاقه والد و نوجوان جهت گنجاندن در زمان باکیفیت پردازید.

فعالیت‌هایی که برای زمان باکیفیت برنامه‌ریزی می‌شود، باید هم برای والد و هم برای نوجوان لذت بخش باشد. ممکن است پیدا کردن چنین فعالیت‌های مشترکی در ابتدا سخت به نظر برسد به والدین کمک کنید تا بتواند فهرستی اولیه از آنچه به ذهنشان می‌رسد تهیه کنند. والدین باید توجهی شوند که به علایق نوجوان احترام بگذارند و او را به عنوان فردی مستقل با ترجیحات منحصر به فرد بپذیرند. لازم است که والدین حتماً از مباحث و فعالیت‌های مورد علاقه خود و نوجوان یادداشت برداری نمایند، تا در حین اجرا فراموش نکنند:

"به طور دقیق باید مشخص شود که برای زمان‌های تعامل و ارتباط مثبت چه کارهایی به همراه هم انجام می‌دهید. مهم است که این زمان مخصوص زمانی لذت بخش برای هر دوی شما به حساب بیاید. اما به هر حال اولویت با سلیق و علایق نوجوان است. بنابراین فعالیت‌هایی را برای تعامل و ارتباط مثبت انتخاب کنید که مورد علاقه نوجوان باشد. این ارتباط مثبت قرار است هم به صورت روزانه و هم به صورت هفتگی میان شما و نوجوان صورت گیرد، پس لازم است تنوع هم در آن وجود داشته باشد، در غیر این صورت به زمانی کسل کننده تبدیل می‌شود و خود خطری برای رابطه و تعامل مثبت والد-نوجوان ایجاد می‌کند. تنوع، زمینه را برای غنی‌تر شدن رابطه و تعامل شما فراهم می‌کند و لازمه آن هم داشتن اطلاعات دقیق و درست از علایق نوجوان است."

برای درک بهتر و درگیر نمودن والدین با محتوای آموزش داده شده از آن‌ها بخواهید کاریگ زیر را تکمیل نمایند.

### کاریگ: فعالیت‌های مورد علاقه نوجوان

با پاسخ دادن به سوالات زیر می‌توانید فهرستی از فعالیت‌ها و علایق نوجوانتان را به دست آورید:

نوجوان چه علایق ورزشی دارد؟

نوجوان چه علایق هنری دارد؟

نوجوان ترجیح می‌دهد اوقات فراغت و تفریح خود را چگونه بگذراند؟

بازی‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه نوجوان چه چیزهایی هستند؟

نوجوان دوست دارد چه کارهایی را با شما به شکل مشترک انجام دهد؟

نوجوان چه مکان‌های تفریحی را ترجیح می‌دهد؟

نوجوان به چه فیلم‌ها، قطعات موسیقی و کتاب‌هایی علاقه‌مند است؟





## ۷- والدین را با قواعد مربوط به زمان باکیفیت آشنا کنید.

در ارتباط و زمان باکیفیت باید به این موضوع توجه شود که این زمان کاملاً خاص نوجوان است و والد باید شرایط را به گونه‌ای هماهنگ کند که عوامل مزاحم یا افراد دیگر (مثل خواهر و برادرها) محل این زمان نشوند. از طرفی چون تاکنون زمان باکیفیت میان نوجوان و والدین به این شکل و کیفیت وجود نداشته است، یک شروع مثبت و جذاب بسیار ضروری است. **تاکید کنید که خواست و استمرار والدین در این راه مهمترین نقش را در پایه گذاری و برقراری ارتباط مثبت با نوجوان دارد.**

"در ارتباط و زمان باکیفیت به این موضوع توجه کنید که این زمان باید تماماً به نوجوان اختصاص داده شود. طوری که او متوجه شود برای شما در اولویت قرار دارد. بنابراین هر چیزی مثل تلفن، موبایل و حضور اشخاص دیگر و... که تعامل را متوقف می‌کند و توجه شما را از او به سمت دیگر مسائل منحرف می‌نماید؛ باید از این زمان حذف شود. پس در این زمان درگیر فعالیت دیگری مثل تلفن زدن، آشپزی کردن، تعمیر کردن وسایل خانه و... نشوید.

**از سوال پرسیدن، نصیحت کردن، دستور دادن، قضاوت کردن، راهنمایی کردن، انتقاد، مقایسه کردن، تصحیح کردن آنچه فکر می‌کنید اشتباه است، دستور دادن و... که موانع ارتباط محسوب می‌شوند؛ دوری کنید.** همه تمرکز و هدف باید این باشد که به هر دوی شما به خصوص نوجوان خوش بگذرد. والد بودن همیشه به معنای تربیت کردن و آموزش دادن نیست بلکه یکی از مهم‌ترین نقش‌های شما این است که دوست خوبی برای فرزند خود باشید، نقشی که بسیاری از اوقات آن فراموش می‌کنیم.

برای اینکه زمان باکیفیت با نوجوان را به شکلی مطلوب و جذاب آغاز کنید تلاش کنید از فرصت‌های مناسبی که در طول روز پیش می‌آید بهترین استفاده را بکنید. مثلاً: زمانی که نوجوانتان مشغول انجام فعالیتی لذت‌بخش و سرگرم‌کننده است، را برای برقراری ارتباط و تعامل با او انتخاب کنید. می‌توانید با دادن یک نظر خنثی و غیرقضاوتی خودتان را به کسب اطلاعات درباره کاری که نوجوان انجام می‌دهد، مشتاق نشان دهید. اگر فعالیت مورد علاقه او چیزی است که شما از آن سردر نمی‌آورید. مثلاً بازی کامپیوتری که نحوه‌ی انجامش را نمی‌دانید یا موسیقی عجیبی که از آن چیزی متوجه نمی‌شوید، از او بخواهید که در این مورد به شما توضیح دهد و راهنماییتان کند یا شما را با قطعات و بازی‌های جدید آشنا کند. این نکته را همواره در نظر داشته باشید که این زمان را بدون هیچ قید و شرطی به نوجوانتان اختصاص دهید؛ بنابراین از این زمان به عنوان پاداش کار

مثبت یا از حذف آن به عنوان تنبیه کار اشتباه استفاده نکنید. اگر نوجوانتان در طی این زمان قانون شکنی کرد و یا کارهایی انجام داد که برای شما خوشایند نبود، تا زمانی که این امور آسیب زا و غیراخلاقی نباشد، با آن‌ها کنار بیایید. اگر به دلیل رابطه نه چندان خوب قبلی، نوجوان حاضر به وقت گذراندن با شما نبود باید صبوری کرده و آرام آرام در موقعیت‌هایی که مشغول کاری است به او نزدیک شوید، انتقادهای رازوی کم کرده و در صورت لزوم در بیرون رفتن‌های هفته‌ای یک بار از حضور افرادی که نوجوان آن‌ها را دوست دارد استفاده کنید. دقت کنید آنچه باعث موفقیت شما می‌شود، تمرین و استمرار این تعامل و ارتباط مثبت می‌باشد.

### توجه داشته باشید:

- اگر نوجوان اصرار دارد در زمانی که با والدین می‌گذراند شخص دیگری هم حضور داشته باشد در مورد این مسئله مقاومت نکنید اما به مرور سعی نمایید فعالیت را به صورت دوفره انجام دهید.
- هر یک از والدین باید به تنهایی این زمان با کیفیت را با فرزند خود داشته باشد.

### آنچه والدین در وقت با کیفیت با نوجوان باید در نظر بگیرند:

- نصیحت نکنند.
- انتقاد نکنند.
- آموزش ندهند.
- در اوایل شروع برنامه، فعالیت مشترک حتما توسط نوجوان انتخاب شود اما پس از بهبود رابطه والد-نوجوان می‌توان انتخاب فعالیت را بین والد-نوجوان به صورت نوبتی برنامه‌ریزی کرد.
- حتی اگر برنامه را دوست ندارند غرزنند.
- با فعالیتی که آسیب‌زا یا گران است موافقت نکنند.
- خود والدین سعی کنند از برنامه مشترک لذت ببرند.

### ۸- «تحسین و تشویق» را برای والدین توضیح دهید.

تحسین به معنی توجه به خصوصیات و ویژگی‌های مثبت نوجوان و قدردانی از آن‌ها می‌باشد. به دلیل تعارض و اختلاف بین والدین و نوجوان، معمولا والدین قادر به دیدن نقاط

قوت فرزندشان نیستند و یا از آن‌ها غافل می‌شوند. اما در حقیقت لازم است به آن‌ها یادآوری شود که تحسین و تشویق ابزارهای ساده و در دسترس هستند که می‌توان به خوبی از آن در جهت افزایش رفتارهای مطلوب استفاده کرد. اگر والدین نتوانند به رفتارهای مثبت توجه کنند نوجوان تلاش می‌کند با رفتارهای منفی، لجبازی و مخالفت جویی در معرض توجه والدین قرار بگیرد:

"نوجوان از شما به عنوان والدین و مهم‌ترین افراد زندگیش انتظار دارد که نقاط مثبت وجودش را بشناسید و نسبت به آن‌ها بازخورد مثبت نشان دهید. در حقیقت این تایید نه تنها به نوجوانی که در مسیر پیدا کردن مفهوم خود و زندگی سردرگم است کمک می‌کند احساس بهتری در مورد خود و هویتش داشته باشد بلکه به رابطه شما با او نیز کمک منحصر به فردی می‌کند و اشتیاق، حسن نیت و همکاری نوجوان با شما را بسیار افزایش می‌دهد. ممکن است نشان دادن تحسین و توجه مثبت به نوجوانی که دائماً پرخاشگری می‌کند، در برابر شما می‌ایستد و خشم را در شما برمی‌انگیزد آسان نباشد. این یک فرآیند طبیعی است که با گذر زمان و به دلیل دشواری تعامل میان والدین و نوجوان، تنها خصوصیات منفی و ویژگی‌های نامطلوب نوجوان به چشم بیایند. نه تنها شما بلکه بسیاری از والدین، نمی‌دانند که در چنین شرایطی چه باید بکنند. اما خبر خوب این است که شما ابزار کار را در اختیار دارید و کافی است استفاده از آن را یاد بگیرید و مثل هر کاری دیگری برای موفقیت در استفاده از آن تمرین کنید".

در مقابل تلاش برای توضیح دادن مفهوم تحسین و تشویق، یکی از اولین بازخوردهای والدین این است که نوجوان من هیچ کار خوبی که به خاطر آن بتوان او را تشویق کرد انجام نمی‌دهد! اکثر پدر و مادرها اصرار دارند که فرزندشان کاری که در خور توجه مثبت باشد نشان نمی‌دهد. باید ذهن آن‌ها را اول به سمت اهمیت تشویق و تحسین در دوران نوجوانی و سپس چگونگی تشویق کردن سوق داد. این‌که والدین نکته مثبتی برای تشویق و تحسین در نوجوان پیدا نمی‌کنند؛ به دلیل مشکلات ارتباطی بین والد-نوجوان است و در واقعیت این مسئله وجود ندارد.

بر این نکته تاکید کنید که نوجوانی که مورد توجه و تحسین قرار نمی‌گیرد به مرور می‌آموزد که برای دیده شدن دست به رفتارهای منفی بزند. به عبارت دیگر، والدین با توجه به رفتارهای منفی و عدم توجه به رفتارهای مثبت؛ باعث تقویت رفتارهای منفی شده‌اند. ناراضی‌تی، عصبانیت و پرخاشگری و تعارض والد-نوجوان از دیگر نتایج عدم تشویق و تحسین صحیح نوجوان است.

## ۹- به همراه والدین به شناسایی ویژگی‌های مثبت نوجوان برای تشویق و تحسین آن‌ها،

### پردازید.

پس از آشنا کردن والدین با تحسین و مفهوم آن به آن‌ها برای پیدا کردن خصوصیات و ویژگی‌هایی که می‌توانند در نوجوان خود تشویق کنند؛ کمک نمایید. والدین ممکن است به دلیل عصبانیت و یا نارضایتی از فرزند خود، در مقابل این کار مقاومت ناهشیارانه داشته باشند. می‌توانید با مطرح کردن سوالات اختصاصی ذهن آن‌ها را هدایت کنید تا در جنبه‌های مختلف وجود نوجوان به جستجو پردازند:

"حالا بیایید ببینیم چه چیزهایی را می‌توان تحسین کرد. لازم نیست به دنبال یک عمل فوق‌العاده یا یک موفقیت بزرگ باشید. کافی است کمی عینک بدبینی را کنار بگذارید و فرزندان را آن‌طور که هست ببینید. کارها یا صفات زیادی هستند که همیشه جلوی چشم ما هستند اما آن‌ها را به عنوان وظیفه نوجوان می‌دانیم یا صرفاً به خاطر عادت از کنار آن‌ها می‌گذریم. تمرین زیر کمک می‌کند این موارد را پیدا کنیم و با تهیه کردن فهرستی از این موارد برای استفاده از تحسین و تشویق مجهز شویم و در نهایت به بهبود رابطه خود با نوجوان و کاهش مشکلاتمان کمک نماییم".

از والدین بخواهید به سوالات مطرح شده در کاربرد زیر پاسخ دهند. پاسخ این سوالات به آن‌ها کمک می‌کند ویژگی‌های تحسین برانگیز نوجوان خود را راحت‌تر و با مقاومت کم‌تری پیدا کنند.

### کاربرگ: ویژگی‌های قابل تحسین در نوجوان

به سوالات زیر فکر کنید و تمام پاسخ‌هایی که به ذهنتان می‌رسد را یادداشت نمایید.

چه خصوصیات مثبتی در مدرسه و سایر محیط‌های آموزشی در نوجوان سراغ دارید؟ (مثلاً خط خوبی دارد، سرعت عمل بالایی در انجام تکالیف دارد...)

در محیط خانه و در ارتباط با اعضای خانواده چه خصوصیات مثبتی در نوجوان می‌بینید؟ (مثلاً به خواهرش کمک می‌کند)

نوجوان در جمع دوستان و آشنایان چه ویژگی‌های قابل توجهی دارد؟ (مثلاً همیشه اول سلام می‌کند، با بچه‌ها مهربان است...)

در زمینه تفریحات و سرگرمی‌های مختلف چه توانمندی دارد؟ (مثلاً استاد بازی‌های کامپیوتری است، لطیفه‌های خوبی تعریف می‌کند...)

نوجوان در حیطه فعالیت‌های جسمانی و ورزش چه ویژگی مثبتی دارد؟ (مثلاً دوندۀ خوبی است...)

از والدین بخواهید سه تا پنج خصوصیت از جدول بالا انتخاب کرده و حداقل روزی یک بار فرزند خود را تشویق کنند. برای تشویق کردن می‌توان از جملاتی مانند آنچه در ادامه می‌آید؛ استفاده کرد:

- من به تو افتخار می‌کنم که این قدر به ورزشت اهمیت می‌دهی؛
- خیلی خوبه که تو در مهمانی‌ها در پهن و جمع کردن سفره کمک می‌کنی؛
- وقتی هستی من خیالم راحت‌تره که خواست به خواهر کوچک‌ترت هست؛
- واقعا دلم می‌خواست خطم مثل تو بود؛
- خوشحالم که دختر/ پسر منطقی مثل تو دارم؛

#### تمرین گروهی:

از هر یک از والدین بخواهید یک جمله تحسینی/ تشویقی شبیه جملات بالا را در مورد نوجوان خود با توجه به جدولی که تکمیل کرده‌اند؛ بیان نمایند. همراه با اعضای گروه به تصحیح جملات بپردازید. جملات تحسین کننده نباید به گونه‌ای باشد که نوجوان فکر کند مثل یک بچه با او رفتار شده است و یا این‌که تصور کند رفتار والدینش لوس بازی است!

#### ۱۰- قوانین مربوط به تحسین و تشویق صحیح را بیان کنید.

برای این‌که تحسین موثر واقع شود لازم است والدین مواردی را رعایت کنند. در همین راستا نکات زیر را به آن‌ها گوشزد کنید. بدون رعایت کردن این نکات تشویق و تحسین می‌تواند اثر معکوس و منفی بر روی رابطه والد- نوجوان داشته باشد:

- " سعی کنید شبیه یک کارآگاه دنبال کوچکترین نقاط مثبت فرزندتان باشید، منتظر کارهای خارق‌العاده نباشید؛

- زمانی که نوجوان را تشویق می‌کنید فقط به رفتار مثبت اشاره کنید. تلاش کنید **جملاتتان کوتاه، واضح و بدون کنایه یا پیشنهاد خاصی باشد**؛ مثلا نوجوان کتاب‌هایش را مرتب در کتابخانه چیده است. جمله مناسب این است: "کتاب‌ها خیلی خوب شدن، حالا راحت میشه پیدا شون کرد، خوشحالم که کار رو به تو سپردم" به جای این‌که بگویید "کتاب‌ها رو خیلی خوب چیدی ولی قفسه‌ها رو تمیز نکردی، می‌دونستم یادت میره" چنین جملاتی تنش را به رابطه

برمی‌گرداند و مقاومت را در نوجوان برمی‌انگیزد. بنابراین در ادامه تحسین و تشویق، هیچگاه انتقاد و نصیحت نکنید.

- از تحسین‌های غیر کلامی هم استفاده کنید. مواردی مثل چشمک زدن، بر روی شانه نوجوان زدن، لبخند زدن، سر تکان دادن و حتی نشانه‌هایی که ممکن است بین خودتان تعیین کرده باشید.

- برای رسیدن به نتیجه دلخواه صبر و استمرار داشته باشید. به طوری که تشویق از حالت وظیفه به بخشی طبیعی از تعامل شما با نوجوان تبدیل شود.

- گاهی در مورد نوجوانانی که رابطه نه چندان خوبی با والدینشان دارند؛ تشویق کردن با عکس‌العمل شدید و منفی نوجوان همراه می‌شود. باید صبور بود و به این واکنش‌ها توجهی نکرد تا به مرور پذیرش نوجوان نسبت به تعامل مثبت افزایش یابد.

- نوجوانان نسبت به بدن و ظاهر خود احساس خوبی ندارند؛ بهتر است تشویق و تحسین در مورد اعمال و رفتارهای نوجوان باشد تا ظاهر او.

#### ۱۱- به والدین آموزش دهید نسبت به رفتارهای منفی کم اهمیت و کوچک بی توجه باشند.

یکی دیگر از مواردی که باید در مورد آن با والدین صحبت کرد؛ عدم توجه آن‌ها به رفتارهای منفی کوچک و بی اهمیت نوجوان است. به عبارت دیگر باید به پدر و مادر تاکید کرد لازم نیست به همه رفتارهای منفی فرزند نوجوان خود توجه کنند و در مورد همه چیز به او تذکر دهند. رفتارهای بی اهمیت و غیر آسب زنده را باید بدون تذکر نادیده گرفت. افتادن لباس‌ها روی زمین، غرزدن زیر لب، غذا نخوردن و ... برخی از این رفتارها هستند.

---

#### به والدین تاکید کنید تا زمانی که یک رفتار منفی و اشتباه از سوی نوجوان:

- آسب زنده به خود و دیگران نباشد.

- امنیت نوجوان یا دیگران را به خطر نیندازد.

- در آینده نوجوان تاثیرگذار نباشد.

- در موقعیت خاصی که برای خانواده اهمیت دارد؛ انجام نشود.

بهتر است والدین آن را نادیده بگیرند تا هم به رابطه خود با نوجوان آسیب نزنند و هم رفتارهای

نامطلوب را در نوجوان تثبیت نکنند.

---

### ۱۲- جلسه را خلاصه و جمع بندی نمایید.

هدف از این قسمت مرور کوتاهی بر مباحث مطرح شده در جلسه است. از والدین بخواهید خلاصه ای از آنچه در جلسه مطرح شده است را بیان کنند و شما نیز به آن ها کمک کنید. همچنین از حضور آن ها در جلسه و اهمیتی که به فرزندشان می دهند تشکر کنید. در نهایت اگر ابهامی وجود داشت، برطرف کنید و یا اگر سوالی باقی مانده بود، پاسخ دهید.

" اجازه بدهید در پایان جلسه مطالبی را که گفته شد مرور کنیم. در مورد تعامل مثبت برای مدیریت رفتارهای نوجوان صحبت کردیم و یکی از مهم ترین راه های آن را ایجاد یک زمان با کیفیت با نوجوان دانستیم. در مورد اصول این زمان و برنامه ریزی برای اجرای آن با هم صحبت و تمرین کردیم. همچنین با تشویق به عنوان یک ابزار در دسترس و ساده آشنا شدیم. نکته مهم این است که اگر این گام به خوبی برداشته نشود نمی توانیم وارد مراحل بعدی شویم. این گام پیش نیاز اساسی برای ورود به گام های بعدی است. آیا در انتهای جلسه سوال یا ابهامی در این موارد وجود دارد؟"

### ۱۳- تمرین منزل را ارائه دهید.

در این بخش از والدین می خواهیم برای آغاز اجرای تکنیک زمان با کیفیت در روزها و زمان هایی که تعیین شده و طبق فهرستی که از علایق و خواسته های نوجوان تهیه کرده اند، جداول مربوط را تکمیل نمایند. لازم است والدین نوع فعالیت و مدت زمانی را که در طول هفته با نوجوان گذرانده اند در جدول ثبت کنند.

روزهای هفته	چه مدت زمانی را برای با هم بودن در نظر گرفتید؟ (مثلا از ..... تا .....)	چه فعالیتی را برای با هم بودن در نظر گرفتید؟	آیا در اجرای زمان با کیفیت موفق بودید؟
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنجشنبه			
جمعه			

علاوه بر این از والدین بخواهید بر اساس فهرستی که از ویژگی‌های نوجوان تهیه کردند و با توجه به نکات ذکر شده، در طول هفته فرزند خود را تحسین کنند و نتیجه کار را در جدول مربوط یادداشت نمایند.

روزهای هفته	کدام ویژگی یا ویژگی‌ها را در نوجوانتان تشویق کردید؟
شنبه	
یکشنبه	
دوشنبه	
سه شنبه	
چهارشنبه	
پنجشنبه	
جمعه	

#### ۱۴- بازخورد والد به جلسه را بررسی کنید.

هدف از این بخش، پرسیدن نظرات والدین در مورد جلسه و میزان تاثیرگذاری اطلاعاتی است که در اختیارشان قرار داده شده است. بعلاوه به صورت ضمنی تلاش می‌شود تا همکاری آن‌ها برای شرکت در جلسات بعدی نیز جلب شود. با توجه به زمان بر بودن گرفتن بازخورد کلامی از همه والدین، از آن‌ها بخواهید نظراتشان را به صورت نوشتاری با شما در میان بگذارند. می‌توانید از این جملات استفاده کنید:

"همچون جلسات پیشین نظرات شما در چگونگی برگزاری جلسات بعدی برای ما اهمیت زیادی دارد. بنابراین از شما می‌خواهم در این جلسه نظرات خود را در فرم‌هایی که در اختیارتان قرار می‌دهم ثبت نمایید".

#### برگه نظر سنجی جلسه چهارم

۱۲- هدف از برگزاری این جلسه آموزشی چه بود؟

.....

.....



۱۳- آیا مدرس توانست اطلاعات را به درستی به شما منتقل کند؟

.....

.....

۱۴- آیا این جلسه توانست اطلاعات مفیدی در مورد تعامل مثبت و تشویق و تحسین نوجوان در اختیار شما قرار دهد؟

.....

.....

۱۵- آیا چیزی در جلسه امروز برای شما ناراحت کننده بود؟ در صورت مثبت بودن لطفا توضیح دهید.

.....

.....

۱۶- آیا ادامه این جلسات می تواند در کاهش مشکلات شما و فرزندتان کمک کننده باشد؟

.....

.....

### جلسه پنجم: روش های مدیریت مخالفت ورزی بهنجار در نوجوانی

#### گام دوم: افزایش رفتارهای مطلوب

#### اهداف اصلی:

در این جلسه تلاش می شود والدین با راه های موثر جهت افزایش رفتارهای مطلوب و مدیریت رفتارهای نامطلوب در نوجوان آشنا شوند و نحوه به کارگیری آن ها را تمرین نمایند. والدین باید راهکارها، تکنیک ها و استراتژی هایی را بدانند تا در مواقع درست جهت مدیریت رفتاری فرزند نوجوانشان از آن استفاده نمایند. توجه کنید بعد از این جلسه والدین باید:

- با مفهوم قرارداد رفتاری به عنوان روشی جهت افزایش رفتارهای مطلوب آشنا شوند.
- سیستم پاداش را به عنوان یک شیوه دیگر در افزایش رفتارهای مطلوب بشناسند.

- بتوانند یک قرارداد رفتاری را متناسب با نوجوان خود طراحی و اجرا کنند.
- با مفهوم بازگیری پاداش آشنا شوند و بتوانند آن را به کار گیرند.

### دستورالعمل جلسه

- ۱- تکلیف جلسه پیش را بررسی نمایید.
- ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.
- ۳- در مورد لزوم استفاده از سیستم پاداش توضیح دهید.
- ۴- اصول اجرای سیستم پاداش را به والدین آموزش دهید.
- ۵- نحوه به کارگیری قرارداد رفتاری را تشریح نمایید.
- ۶- موارد استفاده از بازگیری پاداش را توضیح دهید.
- ۷- به والدین آموزش دهید که در استفاده از بازگیری پاداش چه مواردی باید رعایت شود.
- ۸- جلسه را خلاصه و جمع بندی نمایید.
- ۹- تکلیف منزل را تعیین کنید
- ۱۰- از والدین نسبت به جلسه بازخورد بگیرید.

### شرح جلسه:

#### ۱- تمرین منزل را با والد مرور کنید.

تکالیفی که در انتهای جلسه قبل برای والدین معین کرده بودید را بررسی کنید. از والدین بخواهید در مورد تجربه‌های جدید خود صحبت کنند. تکلیف هفته پیش میزان و چگونگی وقت با کیفیت و همچنین تعداد و کیفیت تحسین والد نسبت به نوجوان بود. اجرای این تکالیف برای ادامه روند آموزش اهمیت بسیاری دارد؛ این نکته را به والدین گوشزد کرده و سعی کنید موانعی را که باعث عدم اجرای این تکلیف شده بود را با کمک والدین بشناسید. اگر رابطه والد-نوجوان در حدی آسیب دیده است که قدم اول را نتوانسته‌اند بردارند و یا خود والدین از اختلالی مانند افسردگی رنج می‌برند؛ در پایان جلسه و به صورت خصوصی آن‌ها را تشویق به مراجعه به یک روانشناس کنید.

#### ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.

والدین را در جریان محتوای جلسه و اهدافی که قرار است تا انتهای جلسه به آن‌ها برسیم قرار دهید:

"جلسه پیش در مورد تعامل مثبت به عنوان زیربنای رابطه مطلوب و حل مشکلات رفتاری نوجوان، صحبت کردیم. در این جلسه یک گام جلوتر می‌رویم و درباره افزایش و تقویت رفتارهای مطلوب از طریق استفاده از پاداش به شکل صحیح صحبت می‌کنیم. همچنین با محرومیت به عنوان روش کاهش رفتارهای نامطلوب و جایگزینی رفتار مثبت و مورد نظر والدین، آشنا خواهیم شد. در این مرحله وارد کنترل و مدیریت عملی رفتارهای نوجوان می‌شویم و پس از تثبیت جایگاه والدین به عنوان یک دوست، جایگاه آن‌ها به عنوان والد مقتدر را تثبیت خواهیم کرد. والدین مقتدر والدینی هستند که در عین اینکه رابطه خوبی با نوجوان خود دارند ابزارهایی جهت مدیریت او و جهت دادن رفتار نوجوان به سمت مطلوب، در اختیار دارند".

### ۳- در مورد لزوم استفاده از سیستم پاداش توضیح دهید.

جو منفی رابطه والدین و نوجوانان اغلب باعث می‌شود آنان برای وادار نمودن فرزندان به انجام کاری دست به دامن تهدید، رشوه دادن یا تنبیه کردن بدون منطق شوند. در حالی که این اعمال تنها راه حل‌های موقتی هستند که والدین را نزد نوجوان ضعیف نشان می‌دهند، نوجوان را پرخاشگر و عصبانی می‌کنند و رابطه والد-نوجوان را بیش از پیش با تعارض مواجه می‌سازند.

۱. تهدید: رفتاری که به هر دلیلی نمی‌توانیم آن را انجام دهیم اما وقتی نمی‌توانیم در رابطه با نوجوان به اهدافمان برسیم؛ آن را بیان می‌کنیم: "یک بار دیگه کتاب‌های مدرسه‌ات وسط بود همه را می‌اندازم سطل آشغال!!"

۲. رشوه دادن: دادن مقدار زیادی پول به نوجوان قبل از اینکه کاری را انجام دهد: "بیا این ده هزار تومن رو بگیر و وقتی مادر بزرگ و پدر بزرگ آمدند بیا بیرون از اتاقت بشین"

۳. تنبیه کردن زود هنگام و بدون منطق: بدون اینکه به نوجوان تذکری بدهیم و در مورد مسئله‌ای از قبل با صحبت کرده باشیم او را تنبیه می‌کنیم: "حالا که نمره‌ات پایین آمده قرار امروز با دوستت کنسل می‌شود!"

برای والدین در مورد راه حل جایگزین صحبت کنید. مشخص نمایید که سیستم پاداش و تقویت رفتار چطور عمل می‌کند و چگونه با تشویق و در نظر گرفتن پیامدهای مثبت می‌توان رفتارهای مورد نظر را در نوجوان شکل داد یا تقویت نمود. البته باید به والدین تاکید کرد که این کار به زمان و صبوری کردن نیاز دارد:

"یکی از وظایف شما به عنوان پدر یا مادر آماده کردن نوجوان برای ورود به دنیای خارج و تعامل بهینه با افراد است. همانطور که می‌دانید هر رفتار فرد در جامعه، چه مثبت و چه منفی، پیامد مشخصی برای او دارد و در حقیقت همین پیامدها است که رفتارهای افراد را جهت می‌دهد و باعث می‌شود به سمت انجام کار یا اجتناب از آن حرکت کنند. در محیط خانه نیز لازم است انتظارات شما و نتیجه و پیامد آن‌ها برای رفتارهای نوجوان مشخص باشد. این مسئله علاوه بر آماده کردن نوجوان برای حضور در جامعه، محیط زندگی او را قابل پیش‌بینی نموده و تعارض را کم می‌کند. همچنین تلاش برای به دست آوردن امتیازات مثبت و دوری از پیامدهای منفی را درونی می‌سازد.

برای افزایش رفتارهای مطلوب در نوجوان همیشه قبل از تنبیه و برخورد منفی، با تشویق و پاداش شروع می‌کنیم. نوجوان نیاز دارد که بفهمد زمان و تلاشش ارزشمند است، به همین دلیل لازم است همکاری او در رعایت قوانین و دستورات را ببینیم و تقویت کنیم. به این منظور می‌توان امتیازات، کالاها یا خدماتی را به عنوان پیامد مثبت رفتارها یا پاداش در نظر گرفت. پاداش‌ها مشخص، قابل پیش‌بینی و متناسب با رفتار مثبت نوجوان در نظر گرفته می‌شوند."

به والدین تاکید کنید نوجوان باید بداند در ازای چه رفتارهای مثبتی چه پاداش‌هایی دریافت خواهد کرد. این پاداش‌ها باید متناسب با رفتار نوجوان باشند؛ یعنی نه خیلی کوچک باشند (مثل خرید بستنی برای نمره خوب در یک امتحان سخت!) که خاصیت تشویق‌کنندگی خود را از دست بدهند و نه خیلی بزرگ باشند (مثل خرید تبلت برای جمع کردن اتاق) که توقعات نوجوان را افزایش دهند. بعلاوه اگرچه پول می‌تواند خاصیت تقویت‌کنندگی خوبی داشته باشد ولی همیشه نباید از آن به صورت غیرقابل کنترل استفاده نمود؛ بلکه در اختیار گذاشتن امتیازها (می‌توانی نیم ساعت بیشتر موبایل را داشته باشی) و دادن خدمات (با هم به استخر رفتن) از بهترین پاداش‌ها در نوجوانی محسوب می‌شوند.

#### ۴. اصول اجرای سیستم پاداش را برای والدین توضیح دهید.

اصول مهم در مورد اجرای سیستم پاداش، شناخت صحیح علایق و رفتارهای نوجوان، وضوح قوانین مشخص و پایبندی به آن‌ها است، لازم است والدین با این موارد مهم به شکل روشن آشنا شوند. می‌توانید این‌گونه توضیح دهید:

"ابهام و قوانین نامشخص بدترین اتفاقی است که می‌تواند در رابطه شما و نوجوان رخ دهد. قبل از هر کاری لازم است بدانید به عنوان والد چه انتظاراتی از نوجوان خود دارید و اجرای چه قوانین مهمی در خانه شما الزامی است. به این شکل هم روی اوضاع کنترل دارید و هم مشخص بودن قواعد و مرزها جایی برای بحث و تعارض باقی نمی‌گذارد. به یاد داشته باشید که دستورها باید منصفانه و تعداد آن‌ها به اندازه باشند. در غیر این صورت هیچ ضمانت اجرایی نخواهند داشت. بعد از مشخص کردن قوانین نحوه بیان درخواست اهمیت زیادی دارد. در زمان مطرح کردن درخواست خود مطمئن شوید نوجوان به شما توجه کامل دارد. به نوجوان بگویید چه می‌خواهید نه این‌که چه نمی‌خواهید. درخواست‌ها باید آسان و مستقیم باشند و نه خواهشی، سوالی یا با کنایه؛ مثلاً "لطفاً کفش‌هایت را در جاکفشی بگذار" به جای "کاش یه خرده منظم‌تر بودی". به دستورهایی که مشمول محدودیت زمانی می‌شوند توجه کنید. مثلاً "قبل از ساعت ۹ خونه باش" به جای "شب زود برگرد". با استفاده از کاربرد زیر فهرستی از درخواست‌ها و قوانین را تهیه کنید.

### به والدین یادآوری کنید که:

- درخواست‌ها مستقیم و امری هستند نه سوالی و خواهشی؛
- آنچه را می‌خواهید، مستقیم و مشخص بیان کنید نه مبهم و با کنایه؛
- مطمئن شوید زمانی درخواست را بیان می‌کنید که نوجوان متوجه شماست و مشغول بازی یا تلویزیون دیدن نیست. نام او را صدا کنید، در چشمانش نگاه کنید و با لحنی آرام و دوستانه و بدون عصبانیت درخواست خود را بیان کنید؛
- مواردی مثل محدودیت‌های زمانی را دقیق مشخص کنید (کی به خانه برگردد یا چقدر می‌تواند از گوشی استفاده کند)؛

### کاربرد: فهرست قوانین و درخواست‌ها

مثال: ساعت ۹ باید خانه باشی یا روزانه یک ساعت می‌توانی از تبلت استفاده کنی.

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

-۶

-۷

"علاوه بر این باید بدانید نوجوان شما چه علایقی دارد یا به عبارت دیگر چه پاداش‌هایی آن قدر برای او ارزشمندند که حاضر باشد به خاطر آن‌ها به قوانین پایبند بماند. احتمالاً اولین نکته‌ای که شما را نگران می‌کند این است که پاداش ارزشمند برای نوجوانان، کالاها و امتیازات مادی هستند، در حالی که همیشه این‌طور نیست. مهم‌ترین امتیازها در نوجوانی دادن استقلال و آزادی هستند. علاوه بر این فراهم کردن امکانی برای انجام یک فعالیت خاص یا رفتن به مکانی خاص (به همراه شما یا به تنهایی) جزء پاداش‌هایی هستند که اغلب از آن‌ها غافل می‌شویم. نکته حائز اهمیت این است که تفاوت میان حقوق، هدایا و امتیازات را بشناسید. حقوق نوجوان شامل مواردی مثل غذا خوردن، پول توجیبی و تفریحات او هستند، یعنی مواردی که به هیچ‌عنوان نمی‌توان آن‌ها را مشمول محرومیت کرد؛ هدایا مواردی مثل هدیه‌های تولد یا هدیه سال نو می‌باشند که در صورتی که برای آن‌ها در ابتدای امر، قانونی در نظر گرفته نشود، نمی‌توان بعدها آن را مشمول سیستم پاداش کرد و امتیازات مواردی هستند که نوجوان آن‌ها را با تلاش خود به دست می‌آورد، مثل پول توجیبی بیشتر و یا بیرون رفتن با دوستان. حقوق و هدایا- در صورتی که در ابتدای امر قانونی برای آن گذاشته نشود- نمی‌توانند جزء پاداش‌ها باشند (مثلاً: "اگر اتاقت را تمیز کنی هدیه تولد می‌گیری"). فعالیت زیر را انجام دهید تا بهتر بتوانید در مورد امتیازات تصمیم بگیرید.

### کاربرگ: قوانین و امتیازات

برای هر یک از درخواست‌هایی که در کاربرگ قبل تهیه کردید، چند امتیاز تعیین کنید.

درخواست‌ها و دستورات	مزایا
مثال: جمعه‌ها باید اتاقت را تمیز کنی	آن روز نیم ساعت بیشتر می‌توانی از تبلت استفاده کنی
آن روز می‌توانیم به انتخاب تو از بیرون غذا سفارش دهیم	

### نکات زیر را با والدین در میان بگذارید:

- در دوره نوجوانی نمی‌توان قوانین زیادی وضع کرد؛ بهتر است نهایتاً چهار یا پنج قانون مشخص را در نظر گرفت.
- بهتر است برای مسائلی مثل نظم و ترتیب، جمع کردن اتاق و حمام رفتن تا جای ممکن قانونی در نظر نگرفت. اما اگر والدین اصرار دارند می‌توان برای یکی از آن‌ها یک قانون داشت.
- به هیچ عنوان نوجوان را تهدید نکنید اگر در مورد یک مسئله با او صحبت کرده‌اید و قانون خود را با او در میان گذاشته‌اید؛ او مشمول جریمه و باز پس‌گیری پاداش می‌شود که در ادامه توضیح داده می‌شود.
- در مورد اجرای قوانین داد و بیداد نکنید بلکه از پیامدها استفاده کنید؛ به این صورت نوجوان به مرور درک می‌کند شما قدرت و قاطعیت لازم را دارید.
- برخی امور را به خود نوجوان بسپارید و در کار او دخالت نکنید.
- پدر و مادر در مورد اجرای قوانین باید هم‌سو و هماهنگ باشند؛ قانونی که در مورد اجرای آن توافق ندارید را برای فرزند خود وضع نکنید.
- مرحله قانون‌گذاری باید پس از مرحله برقراری رابطه مثبت انجام شود؛ در غیر این صورت چون رابطه والد-نوجوان مسئله دارد به احتمال بسیار زیاد قانونگذاری بی‌فایده خواهد بود.

- حقوق: نیازهای اساسی نوجوان مانند غذا، لباس و تفریح را در برمی‌گیرد.
- هدایا: هدیه‌هایی که نوجوان به مناسبت‌های خاصی مثل تولد و سال نو دریافت می‌کند.
- مزایا: آنچه کنترل آن دست والدین است و می‌توانند برای سیستم پاداش و قرارداد رفتاری از آن استفاده کنند مانند: بیرون رفتن با دوستان و یا خرید کفش ورزشی خاص.

### ۵- حوه به کارگیری قرارداد رفتاری را تشریح نمایید.

برای والدین توضیح دهید که برای رسمیت یافتن قراردادی که بین خود و نوجوان برای اجرای قوانین و دستورات می‌گذارند، می‌توانند در مورد قوانین بسیار مهم از قرارداد رفتاری استفاده کنند: "برای اینکه پیوند بین عمل نوجوان و پیامد آن را جدی و رسمی کنید، بین خود و نوجوان یک قرارداد تنظیم کنید. در حقیقت همان‌طور که شما هنگام استخدام یک قرارداد کاری برای اطلاع پیدا کردن از شرح وظایف، مقدار دریافتی و ... امضاء می‌کنید، نوجوان هم حق دارد برای اطلاع پیدا کردن از شرح رفتارها و پیامد مورد نظر والدین قراردادی با شما تنظیم کند. به این شکل برای

اجرای قوانین با نوجوان به توافق می‌رسید، به او نشان می‌دهید سر حرف و قول خود هستید و برای قول او نیز به عنوان کسی که دیگر کودک نیست اهمیت قائلید. در عین حال به صورت غیر مستقیم، یادآوری می‌کنید که کنترل قوانین و امتیازات خانه در دست شماست.

به این منظور پیش از اجرای قانون مورد نظر به همراه نوجوان یک قرارداد تهیه کنید و انتظارات خود و مزایایی را که نوجوان در صورت اجرای آن‌ها به دست می‌آورد، در آن قید نمایید. توجه کنید که در ابتدا با تعداد زیادی از دستورات و درخواست‌ها آغاز نکنید، بلکه یک یا دو مورد که اجرای آن‌ها به نظر راحت‌تر می‌رسد انتخاب و با آن‌ها شروع کنید. به این شکل امکان دریافت پاداش برای نوجوان و همکاری او برای ادامه مسیر بیشتر می‌شود. در نظر داشته باشید هر رفتار حداقل یک ماه نیاز دارد تا در نوجوان به صورت عادت و درونی شده در بیاید.

پس از تنظیم قرارداد رفتاری اجرای قانون ذکر شده را آغاز کنید و مطابق با قرارداد، پیامدها را اجرا نمایید. اگر نوجوان رفتار خواسته شده را انجام ندهد از امتیاز معین شده محروم می‌شود و تحت هیچ شرایط دیگری آن را دریافت نمی‌کند مگر اینکه در فرصت بعدی آن عمل انجام شود. در اینجا تنبیه در بیشتر موارد دریافت نکردن امتیاز در نظر گرفته شده است اما گاهی می‌توان یک جریمه دیگر نیز تعیین کرد. مثلاً اگر در طول هفته هر روز قبل از ساعت هشت تکالیف و درس مدرسه ات را تمام کردی؛ آخر هفته یک ساعت بیشتر می‌توانی از موبایل استفاده کنی و اگر این اتفاق نیفتاد به ازای هر روزی که نتوانستی این کار را انجام دهی از وقت هفتگی موبایل نیم ساعت کم خواهد شد".

برای آشنایی بیشتر با مفهوم قرارداد رفتاری از والدین بخواهید کاربردگ زیرا به عنوان نمونه تکمیل نمایند.

**کاربرگ: قرارداد رفتاری**

### قرارداد بین والد و نوجوان

این قرارداد بین ..... (نوجوان) و ..... (مادر/پدر) به تاریخ: / / تنظیم شده است.

بر اساس این قرارداد ..... (نوجوان) موافق است که اگر موارد زیر را رعایت کند:

.....  
 .....



در عوض ..... (مادر/پدر)، باید امتیازات زیر را برای او فراهم کنند:

.....  
 .....

هر دو طرف این توافقنامه را خوانده و مورد بحث قرار داده‌اند. هر گونه استثنا باید توسط طرفین به توافق برسد. در صورت اختلاف، تغییرات در قرارداد ممکن است در آینده مورد مذاکره قرار گیرد.

امضا: نوجوان

امضا: والد

والدین باید بدانند در صورت استفاده درست از قرارداد رفتاری و سیستم پاداش، به جای تعارض و کشمکش دائمی؛ آرامش و احترام به رابطه آن‌ها بر می‌گردد. لازم است هنگام اجرای قرارداد رفتاری، والدین از تذکر دادن در مورد اشتباهات کوچک نوجوان دست بکشند و نسبت به رفتارهای منفی دیگری که در قرارداد رفتاری نیست بی‌توجه باشند. در صورتی که قرارداد رفتاری اجرا نشود، نوجوان پیامدهای منفی را دریافت می‌کند اما باید تغییراتی در پاداش‌ها و تنبیهات و یا قوانین آن ایجاد کرد.

#### ۶- موارد استفاده از باز پس‌گیری پاداش را توضیح دهید.

گاهی رفتارهایی از نوجوانان سر می‌زند که از نظر والدین غیرمجاز است و نمی‌شود آن‌ها را پذیرفت یا بی‌تفاوت از کنار آن‌ها گذشت، بلکه لازم است اقدامی جهت کاهش یا حذف آن‌ها انجام داد. در این میان اگر از طریق سیستم پاداش و قرارداد رفتاری هم نتوان نوجوان را به همکاری واداشت، معمولاً تنها راهی که برای والدین باقی می‌ماند؛ استفاده از تنبیه است. **تنبیه یعنی پیامد منفی و ناخوشایندی که به دنبال یک رفتار خاص از سوی نوجوان در نظر گرفته می‌شود و منجر به کاهش فراوانی آن رفتار در آینده خواهد شد.** تنبیه در دوران نوجوانی - و حتی کودکی - به هیچ عنوان تنبیه بدنی نیست بلکه جریمه کردن و گرفتن امتیازات و چیزهای دوست داشتنی نوجوان را می‌توان به عنوان تنبیه در نظر گرفت. برای والدین توضیح دهید که:

"گاهی اوقات ممکن است داد زدن، تهدید کردن یا سرزنش نمودن نوجوان منجر به توقف رفتار نامطلوب او در همان لحظه شود و شما تصور کنید روشی که به کار گرفتید موثر بوده است. با این حال اگر نوجوان بعدها دوباره به رفتار خود ادامه دهد، در این صورت آنچه که انجام داده اید یک تنبیه موثر و واقعی نیست؛ چرا که باعث متوقف کردن آن رفتار در بلندمدت نشده است. تنبیه موثر به مرور به کاهش رفتار منفی منجر خواهد شد. رفتارهایی مانند: تا صبح بیدار ماندن، دائماً مشغول بازی با گوشی یا کامپیوتر بودن، تا دیر وقت بیرون از خانه ماندن، خواستن حقوق و آزادی‌های غیرواقع بینانه و... از سوی نوجوان قابل پذیرش نیستند و باید قوانین و پیامدهای مشخصی در مورد آن‌ها مشخص شوند. در صورتی که نوجوان به این قوانین پایبند نباشد، به ناچار باید پیامدهایی را در قالب تنبیه بپذیرد. یکی از روش‌های موثر تنبیه، **بازگیری پاداش** نام دارد. در این روش وقتی نوجوان قواعد را نقض می‌کند یا از دستورالعملها پیروی نمی‌کند بلافاصله از امکانات مشخصی محروم می‌شود. به این شکل با تجربه پیامد منفی و ناخوشایند، رفتار نامطلوب به مرور در نوجوان کمرنگ و حذف خواهد شد. این موارد را می‌توان در قرارداد رفتاری اضافه کرد."

- به والدین یادآوری کنید که بازگیری پاداش و پیامد منفی زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرند که:
- پاداش در ایجاد رفتار موثر واقع نشده است؛
  - رفتاری آسیب‌زا یا غیرمجاز از نوجوان سر می‌زند که لازم است متوقف شود؛
  - در قرارداد رفتاری اضافه کنند در صورتی که قانون مورد نظر اجرا نشود چه پیامدهایی در نظر گرفته می‌شود؛
  - در مورد بازگیری پاداش هم لازم است والدین کاملاً با هم توافق داشته باشند و یا یکی از والدین مسئولیت اجرا را بر عهده داشته باشد؛
  - اگر رابطه والد-نوجوان آنقدر منفی و پراز تنش باشد که نسبت به هم بی‌اعتماد بوده و نتوانند با هم در مورد قوانین و پیامدهای آن صحبت نمایند؛ اجرای این گام غیرممکن است.

**۷- به والدین آموزش دهید که در استفاده از بازگیری پاداش چه مواردی باید رعایت شود.**

در روش بازگیری پاداش بر خلاف داد و فریادها یا تهدیدهای بدون پشتوانه والدین در زمان عصبانیت، قوانین مشخص و ثابتی وجود دارد، بطوری که نوجوان می‌داند هر بار که اشتباهی را انجام می‌دهد آن پیامد منفی اجرا می‌شود و او از امتیاز خاصی که تا به حال از آن برخوردار بوده

است؛ محروم می‌گردد. در واقع پیامد تنبیهی از قبل مشخص و قابل پیش بینی است و نه واکنشی و حاصل خشم لحظه‌ای. برای محروم کردن لازم است والدین فهرستی از رفتارهای نامطلوب و غیرمجاز نوجوان خود و همچنین امتیازاتی که قرار است از نوجوان گرفته شود، در اختیار داشته باشند. به این شکل در هنگام وقوع رفتارهای غیرقابل قبول و برای اجرای تنبیه آگاهانه عمل می‌کنند و غافلگیر نمی‌شوند و مهم‌تر از آن واکنش‌های ثابت و مشخصی دارند. به والدین بگویید: "همانطور که در مبحث قبل بیان شد دستوراتی که شما می‌دهید بایستی کاملاً مشخص و معین باشد. باید آنچه را که از نوجوانان می‌خواهید دقیقاً به او بگویید مثلاً "سالن پذیرایی را بهم نریز" یا "شب زود برگرد" کافی نیست؛ یک دستور درست و حسابی باید خاص، واضح و دربردارنده خواسته شما باشد. اگر می‌خواهید کاری را همین الان برایتان انجام دهد یا ندهد باید آن را قید کنید. برای مثال "کتابهایت را از روی میز سال پذیرایی جمع کن" یا "قبل از ساعت ۹ خونه باش" در ادامه پیامد انجام ندادن درخواستهایتان را هم واضح و مشخص بیان کنید؛ همان‌گونه که پیامد اجرای قوانین نیز به طور مشخص بیان می‌شود.

امتیازی که نوجوان در صورت انجام عمل نامطلوب از آن محروم می‌شود باید شبیه پیامد مثبت، متناسب با آن رفتار باشند. علاوه بر این پیامد منفی باید از پیش معین و البته بلافاصله بعد از وقوع رفتار اجرا شود. زمانی که پیامد رفتار منفی مدتها بعد از آن اتفاق می‌افتد، پذیرش آن پیامد و تنبیه و ارتباط دادن آن با عمل نامطلوب، سخت می‌شود. پیامد رفتارها باید ثابت باشند و به طور منظم اتفاق بیفتند. می‌توانید شبیه آنچه در مورد قرارداد رفتاری گفته شد از قبل با نوجوان خود قراری در مورد رفتار غیرقابل قبول و پیامد آن داشته باشید و حتماً به آن پایبند بمانید؛ زیرا حرف زدن یا تهدید به مجازات بدون پایبندی به آن نوجوان را به این نتیجه می‌رساند که پدر/مادر من بیشتر حرف می‌زند تا عمل کند و این اقتدار شما را زیر سوال می‌برد. می‌توان پیامدهای عدم اجرای قوانین را در قرارداد رفتاری مشخص نمود.

**پیامدهایی که به عنوان تنبیه برای رفتار نوجوان مشخص می‌کنید باید واقع بینانه (دارای قابلیت اجرا) و عادلانه باشند.** برای مثال نوجوان یک ماه است که برای رفتن به جشن تولد دوستش که فردا برگزار می‌شود، برنامه ریزی کرده اما چون امروز اتاقش را کامل تمیز نکرده است، مادر او را از رفتن به تولد محروم می‌کند. این پیامد به هیچ عنوان منصفانه نیست و به تعاملات مثبت شما به شدت آسیب می‌زند. توجه داشته باشید که شما همچنان باید به صورت منظم مهارت‌ها و آموزش‌های قبلی را که فرا گرفته‌اید را به کار بگیرید در تمامی این گام‌ها توجه و تعامل

مثبت را همچنان ادامه دهید و هرگز به عنوان تنبیه، نوجوان را از زمان با کیفیت یا تحسین و توجه مثبت خود محروم ننمایید".

به والدین یادآوری کنید که تنبیه باید:

- از نظر زمانی نزدیک به رفتار نامطلوب اجرا شود؛
- متناسب با عمل منفی باشد؛
- منصفانه باشد؛
- قابل اجرا باشد؛
- تنبیه امتیازات زمان حال که برای آن برنامه ریزی شده را در بر نمی‌گیرد بلکه شامل مواردی در آینده نزدیک می‌شود؛

در فعالیت زیر از والدین بخواهید امتیازاتی را که می‌توانند در اجرای بازگیری پاداش استفاده کنند شناسایی نمایند.

### کاربرگ: فهرستی از امتیازهای قابل بازگیری

لازم است فهرستی از امتیازها را در اختیار داشته باشید تا هنگام به کارگیری تکنیک بازگیری پاداش از آن استفاده کنید. این‌ها نباید جز حقوق اصلی نوجوان مثل وعده‌های غذایی یا کل پول توجیبی باشد. با این حال شامل مواردی شود که نوجوان آن‌ها را دوست دارد و یا با آن‌ها وقت می‌گذراند، به نحوی که حذف آن‌ها برای نوجوان گران تمام شود. به عنوان مثال: تماشای سریال مورد علاقه، درصدی از پول توجیبی، اسباب بازی‌های خاص نوجوان، سینما رفتن، استفاده از اینترنت و ... امتیازاتی که فکر می‌کنید می‌توانید نوجوان را از آن‌ها محروم کنید در زیر یادداشت نمایید:

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

-۶

-۷

### ۸- جلسه را خلاصه و جمع بندی نمایید.

از والدین بخواهید خلاصه‌ای از آنچه در جلسه مطرح شده است را بیان کنند. سعی کنید بیشتر از جلسات پیشین این وظیفه را به والدین بسپارید. همچنین از حضور آن‌ها در جلسه و اهمیتی که به فرزندشان می‌دهند تشکر کنید. در نهایت اگر ابهامی وجود داشت، برطرف کنید و یا اگر سوالی باقی مانده بود، پاسخ دهید. مثلاً:

"اجازه بدهید در پایان جلسه مطالبی را که گفته شد مرور کنیم. درباره سیستم پاداش و اجرای قرارداد رفتاری بحث و تمرین کردیم. همچنین با مفهوم بازگیری پاداش و نحوه اجرای آن آشنا شدیم. هدف اصلی در این جلسه این بود که نوجوان را آماده پذیرش قوانین خانواده و انتظارات منطقی والدین از وی بکنیم؛ همچنین داد و فریاد و تهدید را از روابط والد-نوجوان خارج کرده و در عوض ثبات، آرامش و احترام را جایگزین آن کنیم. اگر شما مراحل قبلی را به درستی طی کرده باشید در این مرحله نیز می‌توانید با موفقیت قوانین و پیامدهای آن‌ها را وضع کنید. آیا در انتهای جلسه سوال یا ابهامی در این موارد وجود دارد؟"

### ۹- تکلیف منزل را تعیین کنید.

از والدین بخواهید یک رفتار مطلوب (در خواست خود از نوجوان) را انتخاب نمایند، برای آن رفتار پاداش قابل اجرا و در صورت عدم اجرا، تنبیه متناسب با آن، مشخص نمایند و یک قرارداد رفتاری بین خود و نوجوان تنظیم کنند.

### قرارداد رفتاری

این قرارداد بین ..... (نوجوان) و ..... (مادر/پدر) به تاریخ: / / تنظیم شده است

براساس این قرارداد ..... (نوجوان) موافق است که اگر موارد زیر را رعایت کند:

.....  
 .....

در عوض ..... (مادر/پدر)، باید امتیازات زیر را برای او فراهم کند:

.....  
 .....

و در صورت عدم اجرای قوانین این امتیازات از او گرفته شود:

.....

.....

هر دو طرف این توافقنامه را خوانده و مورد بحث قرار داده‌اند. هر گونه استثنا باید توسط طرفین به توافق برسند. در صورت اختلاف، تغییرات در قرارداد ممکن است در آینده مورد مذاکره قرار گیرد.

امضا: نوجوان

امضا: والد

#### ۱۰- بازخورد والد به جلسه را بررسی کنید.

هدف از این بخش، پرسیدن نظرات والدین در مورد جلسه و میزان تاثیرگذاری اطلاعاتی است که در اختیارشان قرار داده شده است. بعلاوه به صورت ضمنی تلاش می‌شود تا همکاری آن‌ها برای شرکت در جلسات بعدی نیز جلب شود. با توجه به زمان بر بودن گرفتن بازخورد کلامی از همه والدین، از آن‌ها بخواهید نظراتشان را به صورت نوشتاری با شما در میان بگذارند. می‌توانید از این جملات استفاده کنید:

"همچون جلسات پیشین نظرات شما در چگونگی برگزاری جلسات بعدی برای ما اهمیت زیادی دارد. بنابراین از شما می‌خواهم در این جلسه نظرات خود را در فرم‌هایی که در اختیارتان قرار می‌دهم ثبت نمایید".

#### برگه نظر سنجی جلسه پنجم

۱- هدف از برگزاری این جلسه آموزشی چه بود؟

.....

.....

۲- آیا مدرس توانست اطلاعات را به درستی به شما منتقل کند؟

.....

.....

۳- آیا در این جلسه توانستید اصول به کار بردن سیستم پاداش و قرارداد رفتاری را بیاموزید؟

.....

.....

۴- آیا چیزی در جلسه امروز برای شما ناراحت کننده بود؟ در صورت مثبت بودن لطفا توضیح دهید.

.....

.....

۵- آیا ادامه این جلسات می‌تواند در کاهش مشکلات شما و فرزندتان و قانونمند کردن نوجوانتان کمک کننده باشد؟

.....

.....

### جلسه ششم: روش‌های مدیریت مخالفت ورزی بهنجار در نوجوانی

#### گام سوم: تنبیه در نوجوانی

#### اهداف اصلی:

در این جلسه تلاش می‌شود والدین با مفهوم تنبیه در نوجوانی و کاربردهای آن به منظور کاهش رفتارهای منفی و نامطلوب در نوجوان آشنا شده، نحوه به کارگیری آن‌ها را تمرین نمایند. این روش تنبیهی در مورد قانون شکنی‌ها و رفتارهای پرخطر ناگهانی کاربرد دارد و یا وقتی بعد از سه یا چهار بار، قرارداد رفتاری از سوی نوجوان اجرا نشده باشد. توجه کنید بعد از این جلسه والدین باید:

- با مفهوم تنبیه خاص در نوجوانی و زمان استفاده از آن آشنا شوند.
- بتوانند تنبیه خاص را متناسب با نوجوان خود و موقعیتی که در آن قرار دارند؛ طراحی و اجرا کنند.
- قوانین اجرای صحیح تنبیه را بدانند.
- بتوانند تشخیص دهند چه زمانی از قرارداد رفتاری استفاده کنند و چه زمانی از تنبیه خاص نوجوانی.

## دستورالعمل جلسه

- ۱- تکالیف جلسه پیش را بررسی نمایید.
- ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.
- ۳- در مورد مفهوم و لزوم استفاده از تنبیه خاص توضیح دهید.
- ۴- اصول اجرای تنبیه خاص را برای والدین توضیح دهید.
- ۵- تفاوت موقعیتهایی که در آن از قرارداد رفتاری استفاده می‌کنید و موقعیت‌هایی که تنبیه به کار برده می‌شود؛ را برای والدین شرح دهید.
- ۶- جلسه را خلاصه و جمع بندی کنید.
- ۷- تکلیف منزل را تعیین کنید
- ۸- از والدین نسبت به جلسه بازخورد بگیرید.

## شرح جلسه

### ۱- تمرین منزل را با والد مرور کنید.

تکالیفی که در انتهای جلسه قبل برای والدین معین کرده بودید را بررسی کنید. از والدین بخواهید در مورد تجربه‌های جدید خود در مورد رابطه با فرزند نوجوانشان، صحبت کنند. اگر تکالیف جلسه پیش انجام نشده‌اند یا والدین به مشکلی برخورد کرده‌اند، علت را جویا شوید. با توجه به اینکه درک مفهوم قرارداد رفتاری، برای وارد شدن به مبحث تنبیه بسیار اهمیت دارد؛ از هر یک از والدین بخواهید در مورد قانونی که برای قرارداد رفتاری انتخاب کرده بودند و نتایج آن صحبت کنند. این جلسه تقریباً نیمی از زمان را باید به بررسی تکالیف والدین و اصلاح اشتباهاتشان سپری کنید تا مطمئن شوید مفهوم قرارداد رفتاری را به درستی درک کرده‌اند. قبل از اینکه این درک نسبت به مفهوم و کاربرد قرارداد رفتاری به دست نیامده است؛ نمی‌توانید وارد مفهوم تنبیه خاص و کاربردهای آن شوید. زیرا ممکن است والدین اشتباهات تاثیرگذاری در کاربرد نادرست تنبیه مرتکب شوند و عملاً به رابطه خود با نوجوانشان آسیب غیرقابل جبرانی وارد نمایند.

### ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.

والدین را در جریان محتوای جلسه و اهدافی که قرار است تا انتهای جلسه به آن‌ها برسیم قرار

دهید:



"جلسه پیش در مورد سیستم پاداش و قرارداد رفتاری صحبت کردیم. همچنین با بازگیری پاداش به عنوان شیوه موثر اجرای تنبیه آشنا شدیم. در این جلسه گام آخر مدیریت رفتار نوجوان یعنی یک روش تنبیهی خاص را معرفی می‌کنیم. تنها در صورتی می‌توانیم وارد این گام شویم که گام‌های قبلی را با موفقیت پشت سر گذاشته باشیم؛ در غیر این صورت تنها به رابطه والد-نوجوان آسیب جدی وارد کرده و پرخاشگری و لجبازی نوجوان را در درازمدت افزایش می‌دهیم".

### ۳- در مورد مفهوم و لزوم استفاده از تنبیه خاص توضیح دهید.

همانطور که پیش از این هم اشاره شد تنبیه معمولاً راه حل ترجیحی برای مدیریت رفتار نوجوان نیست و بهتر این است که از طریق تشویق و تقویت رفتار مطلوب به نتیجه مورد نظر برسیم. با این حال گاهی رفتارهای غیرقابل کنترلی از نوجوان سر می‌زند که والدین برای متوقف نمودن آن‌ها مجبور به محروم سازی و تنبیه کردن هستند، اگر رفتار نامطلوب نوجوان بیش از اندازه مخرب و آسیب رسان باشد یا قانون شکنی آشکاری انجام دهد لازم است والدین یک گام جلوتر رفته و از تنبیه خاص نوجوانی استفاده کنند:

"گاهی رفتارهایی از نوجوان شما سر می‌زند که بازگیری پاداش و محرومیت‌های معمول تنبیه متناسبی برای آن‌ها محسوب نمی‌شوند بلکه لازم است نوجوان با پیامد بزرگتر و بازدارنده‌تری روبرو شود. مثلاً رفتارهایی مثل غیبت طولانی مدت از مدرسه، رانندگی بدون گواهینامه، خارج شدن از شهر بدون اطلاع شما و...؛ در این صورت کم کردن زمان استفاده از اینترنت و یا یک هفته محروم شدن از قرار با دوستان، کافی نیست و لازم است نوجوان محدودیت بیشتری را تجربه کند که به آن تنبیه خاص نوجوانی می‌گوییم. تنبیه خاص نوجوانی به معنی زمان بدون تقویت و زمانی است که نوجوان از همه وسایلی که برایش مهم و سرگرم کننده است؛ محروم می‌شود. به بیان دیگر، در این مدت شما به دلیل رفتار نوجوان که از رفتارهای نامناسب معمولی او شدیدتر است، تمام فعالیت‌های مثبت را به عنوان تنبیه حذف می‌کنید".

---

تنبیه خاص در نوجوانی برای قانون شکنی‌های معمولی مثل نمره بد درسی و یا نیم ساعت دیر آمدن به منزل استفاده نمی‌شود؛ بلکه برای قانون شکنی‌های جدی و رفتارهای بسیار خطر آفرین استفاده می‌شود. این رفتارها بر اساس قانون و عرف هر خانواده می‌تواند تغییر کند. برخی رفتارهایی که مشمول تنبیه خاص می‌شوند عبارتند از:

- قرار ملاقات با جنس مخالف در خانه و یا هر جایی بدون اطلاع یک بزرگتر
- دیر آمدن به خانه بیش از دو یا سه ساعت
- مدرسه نرفتن و دروغگویی در این مورد
- برداشتن مبالغه‌آمیز پول و یا اشیاء گران قیمت خانواده
- مصرف مواد یا مشروبات الکلی
- دروغ گفتن در مورد این که کجا می‌رود

در تنبیه خاص نوجوانی هدف این است که به او نشان دهیم نمی‌تواند هر رفتار مخربی را انجام دهد و قاطعیت و جایگاه را به والدین برگردانیم. اما پیش نیاز آن برقراری رابطه مثبت با نوجوان است.

#### ۴- اصول اجرای تنبیه خاص در نوجوانی را برای والدین توضیح دهید.

در مورد اصول اساسی اجرای تنبیه خاص برای والدین توضیح دهید، به یاد داشته باشید استفاده نادرست از تنبیه منجر به بروز لجبازی بیشتر و غیر قابل کنترل در نوجوان می‌گردد؛ بنابراین لازم است اصول اجرای آن را با جزئیات به والدین آموزش دهید:

"همانطور که گفتیم تنبیه خاص در نوجوانی یعنی عدم دسترسی به هرامتیاژ مثبت و تقویت کننده ای که در اختیار نوجوان است؛ مثلا نوجوان از استفاده از تلویزیون، تلفن همراه، تبلت، بیرون رفتن از خانه و ... منع می‌شود. بسیاری از والدین به شکل اشتباهی تنبیه خاص را تنها به "نگه داشتن نوجوان در خانه" محدود می‌کنند، اما در این مدت نوجوان می‌تواند تلویزیون ببیند، از تلفن و کامپیوتر استفاده کند، به موسیقی گوش کند و ..."

برای اجرای صحیح تنبیه خاص در نوجوانی، نظارت مستقیم و کامل لازم است. رها کردن نوجوان به حال خودش پس از اعمال تنبیه به معنی نقض تمامی محدودیت‌هاست و اقتدار شما را زیر سوال می‌برد. همچنین زمان اجرای آن باید مشخص و محدود باشد بسته به شدت و تداوم رفتار مورد نظر مدت زمان اجرای این تنبیه بین چند ساعت تا دو روز متغیر است. اگر این تنبیه بیش از این زمان طول بکشد، ارتباط میان رفتار و پیامد از بین می‌رود و نوجوان فراموش می‌کند اصلا برای چه تنبیه شده است. در چنین حالتی تنبیه نه تنها انگیزه دوری از رفتار نامطلوب را ایجاد نمی‌کند بلکه باعث تنفر نوجوان از شما می‌شود و خود تبدیل به سدی در برابر ارتباط مطلوب با

شما می‌گردد. اگر پس از اتمام تنبیه نوجوان مجدداً رفتار نامطلوب را انجام داد؛ می‌توان یک بار دیگر نیز از این تنبیه استفاده کرد. اما در صورت تکرار مجدد باید اجرای آن را متوقف نمود و یکی از سه گزینه زیر را با توجه به شرایط انتخاب کرد:

- می‌توان از والد دیگر خواست تا کنترل شرایط را به دست گیرد و با نوجوان به توافقی برسد.  
- می‌توان از کمک یک فرد مورد اعتماد مثل مادر بزرگ، عمو، یک دوست خانوادگی و یا درمانگر برای مدیریت اوضاع استفاده کرد.

- باید موضوع را به بعد موکول کرد و به گام رابطه و تعامل مثبت بازگشت. در چنین شرایطی عموماً یک مسئله ارتباطی وجود دارد و رابطه مثبت والد-نوجوان به درستی شکل نگرفته است. بدون رابطه مثبت هم هرگونه تنبیهی می‌تواند اثر معکوس برجای بگذارد.

**بسیار مهم است که نوجوان دلیل این تنبیه را بداند و تصور نکند که این یک واکنش ناگهانی و از سر خشم شما است.** در زمان اجرای تنبیه فقط کافی است به نوجوان بگویید که چون عمل مذکور را که مورد قبول نیست انجام داده است، از تمام امکاناتش محروم می‌شود. پس از اتمام تنبیه می‌توانید مجدداً یادآوری کنید که چه کارهایی باعث می‌شود این تنبیه خاص در مورد او اجرا شود اما لزومی ندارد تا مدت‌ها در این مورد صحبت کنید و با یادآوری عمل نوجوان او را سرزنش نمایید، کافی است نوجوان بداند تنبیه و مجازات کارش را متحمل شده است."

برای اجرای درست تنبیه خاص نوجوانی، به والدین یادآوری کنید که:

- تنبیه خاص نوجوانی، یعنی عدم دسترسی به هر امتیازی که برای نوجوان سرگرم کننده است؛
- نظارت مستقیم بر تنبیه ضروری است یعنی یا پدر و یا مادر باید در خانه حضور داشته باشند؛
- تنبیه نباید بیش از دو روز طول بکشد؛
- نوجوان باید دلیل این تنبیه را بداند؛
- بعد از اتمام تنبیه نباید در مورد آن دوباره صحبت کرد؛
- تنبیه نباید با فاصله کم اتفاق بیفتد و حداقل فاصله باید دو هفته باشد تا نوجوان نسبت به این تنبیه بی تفاوت نشود؛

- در زمان اجرای تنبیه، نباید برنامه مفرحی برای نوجوان برنامه ریزی کرد اما به هر حال برای گذران این یکی دو روز می‌توان به او برنامه‌هایی پیشنهاد نمود.  
- در شش ماه نباید بیشتر از ۲ تا ۳ بار این تنبیه را اجرا کرد.

از والدین بخواهید فعالیت زیر را انجام دهند تا بیشتر با چگونگی اجرای این تنبیه آشنا شوند.

### کاربرگ: تنبیه خاص نوجوانی

به مثال‌های زیر فکر کنید و بگویید در هر مورد از چه روشی استفاده می‌کنید؛ قرارداد رفتاری یا تنبیه خاص نوجوانی؟

متوجه می‌شوید نوجوان هفته گذشته اصلا مدرسه نرفته است.

از محل کار به خانه برمی‌گردید و می‌بینید نوجوان به جای خواندن برای امتحان فردا مشغول بازی با تبلت است.

نوجوان بدون اطلاع شما موتورسیکلت پدرش را برداشته و با دوستش در بزرگراه رانندگی کرده است.

نوجوان شما در صحبت‌های روزانه‌اش مدام از فحش و ناسزا استفاده می‌کند.

### ۵- تفاوت موقعیت‌هایی که در آن از قرارداد رفتاری استفاده می‌کنید و موقعیت‌هایی که

تنبیه خاص نوجوانی به کار برده می‌شود؛ را برای والدین شرح دهید.

لازم است والدین بدانند تنبیه خاص نوجوانی، تیرآخری است که تنها در موقعیت‌های خاص از آن استفاده می‌کنیم و در هر شرایطی والدین مجاز به استفاده از آن نیستند. برای اکثر مسائل و مشکلات نوجوانی بازگیری پاداش و محروم سازی نوجوان در قالب قرارداد رفتاری؛ می‌تواند تنبیه موثری باشد. اما تنبیه خاص نوجوانی برای مواقع بسیار حساسی که والدین در آن احساس خطر می‌کنند، کاربرد دارد.

"اگر نوجوان شما بیش از حد در معرض تنبیه قرار گیرد اثربخشی این شیوه از بین رفته و تنها نوجوان نسبت به والدینش عصبانی تر و لجبازتر خواهد شد. در اصل می‌توان گفت تنبیه خاص نوجوانی، جایگزین تنبیه بدنی برای رفتارهای قانون شکنانه جدی در گذشته دانست. در مورد اکثر رفتارها قرارداد رفتاری به مرور باعث افزایش رفتارهای مطلوب و کاهش رفتارهای نامطلوب خواهد شد".

از والدین بخواهید برای درک مفهوم تنبیه خاص، جدول زیر را تکمیل کرده و سپس در مورد نتایج آن با آن‌ها صحبت کنید. تا جایی که زمان دارید از همه والدین بخواهید موارد خود را بخوانند و با کمک اعضای گروه به اصلاح موارد نوشته شده بپردازید.

**کاربرگ:** پنج رفتار احتمالی نوجوانتان را که می‌تواند تنبیه خاص به همراه داشته باشد را ثبت نمایید.

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

#### ۶- جلسه را خلاصه و جمع بندی نمایید.

از والدین بخواهید خلاصه ای از آنچه در جلسه مطرح شده است را بیان کنند. سعی کنید بیشتر از جلسات پیشین این وظیفه را به والدین بسپارید. همچنین از حضور آن‌ها در جلسه و اهمیتی که به فرزندشان می‌دهند تشکر کنید. در نهایت اگر ابهامی وجود داشت، برطرف کنید و یا اگر سوالی باقی مانده بود، پاسخ دهید. مثلا:

" اجازه بدهید در پایان جلسه مطالبی را که گفته شد مرور کنیم. امروز در مورد تنبیه خاص صحبت کردیم و با چگونگی اجرای آن به عنوان آخرین گزینه برای محروم کردن نوجوان آشنا شدیم. نکته مهم در این جلسه تفاوت استفاده از قرارداد رفتاری و سیستم پاداش تنبیه بود. تنبیه خاص نوجوانی، برای رفتارهای بسیار پرخطر استفاده می‌شود و استفاده بیش از حد از آن، یک سد ارتباطی جدی بین والدین و نوجوان است. آیا در انتهای جلسه سوال یا ابهامی در مورد این شیوه از تنبیه وجود دارد؟"

#### ۷- تکلیف منزل را تعیین کنید.

از والدین بخواهید در طول هفته آتی اختلاف نظرها و درگیری‌های - حتی جزئی - خود و نوجوانشان را ثبت کنند و با توجه به آموخته‌های خود در این دوره، پیشنهادی که برای کنترل این رفتار منفی مناسب است را نیز یادداشت نمایند.

روزهای هفته	اختلاف نظرها	راه حل پیشنهادی
شنبه	.۱ .۲ .۳	
یکشنبه	.۱ .۲ .۳	
دوشنبه	.۱ .۲ .۳	
سه شنبه	.۱ .۲ .۳	
چهارشنبه	.۱ .۲ .۳	
پنجشنبه	.۱ .۲ .۳	
جمعه	.۱ .۲ .۳	

### ۸- بازخورد والد به جلسه را بررسی کنید.

هدف از این بخش، پرسیدن نظرات والدین در مورد جلسه و میزان تاثیرگذاری اطلاعاتی است که در اختیارشان قرار داده شده است. بعلاوه به صورت ضمنی تلاش می‌شود تا همکاری آن‌ها برای شرکت در جلسات بعدی نیز جلب شود. با توجه به زمان بر بودن گرفتن بازخورد کلامی از همه والدین، از آن‌ها بخواهید نظراتشان را به صورت نوشتاری با شما در میان بگذارند. می‌توانید از این جملات استفاده کنید:

"همچون جلسات پیشین نظرات شما در چگونگی برگزاری جلسات بعدی برای ما اهمیت زیادی دارد. بنابراین از شما می‌خواهم در این جلسه نظرات خود را در فرم‌هایی که در اختیارتان قرار می‌دهم ثبت نمایید".

### برگه نظر سنجی جلسه ششم

۹- هدف از برگزاری این جلسه آموزشی چه بود؟

.....  
 .....

۱۰- آیا مدرس توانست اطلاعات را به درستی به شما منتقل کند؟

.....  
 .....

۱۱- آیا این جلسه توانست اطلاعات مفیدی در مورد مفهوم تنبیه خاص نوجوانی در اختیار

شما قرار دهد؟

.....  
 .....

۱۲- آیا چیزی در جلسه امروز برای شما ناراحت کننده بود؟ در صورت مثبت بودن لطفاً توضیح دهید.

.....  
 .....

۱۳- آیا ادامه این جلسات می‌تواند در کاهش مشکلات شما و فرزندان کمک کننده باشد؟

.....  
 .....

## جلسه هفتم: توانمندسازی خانواده

### مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله

#### اهداف اصلی:

در این جلسه تلاش می‌شود والدین مهارت‌های ارتباط موثر با نوجوان و همچنین راهکارهای مذاکره و حل مسئله را بیاموزند و نحوه به کارگیری آن‌ها را تمرین نمایند. این مهارت‌ها به تثبیت آموخته‌های جلسات قبل کمک کرده و والدین با استفاده از آن‌ها می‌توانند خانواده خود را در برابر مشکلات ارتباطی دوران نوجوانی واکسینه کنند. توجه کنید بعد از این جلسه والدین باید:

- سدهای ارتباطی بین والد-نوجوان را بشناسند.
- مهارت‌های ارتباط موثر با نوجوان را بیاموزند.
- با مفهوم حل مسئله و مراحل آن آشنا شوند.
- بتوانند مراحل حل مسئله را به درستی اجرا کنند.

#### دستورالعمل جلسه

- ۱- تکالیف جلسه پیش را بررسی نمایید.
- ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.
- ۳- والدین را با انواع موانع ارتباطی آشنا کنید.
- ۴- مهارت‌های ارتباط موثر را به والدین آموزش دهید.
- ۵- در مورد لزوم استفاده از حل مسئله برای والدین توضیح دهید.
- ۶- مراحل اجرای حل مسئله را تشریح نمایید.
- ۷- جلسه را خلاصه و جمع بندی کنید.
- ۸- تکلیف منزل را تعیین کنید.
- ۹- از والدین نسبت به جلسه بازخورد بگیرید.

#### شرح جلسه:

##### ۱- تمرین منزل را با والد مرور کنید.

تکالیفی که در انتهای جلسه قبل برای والدین معین کرده بودید را بررسی کنید. از والدین خواسته شده بود تا درگیری‌ها و مشکلات خود با نوجوان و راه حل پیشنهادی‌شان به آن اتفاق را



ثبت کنند. برگه‌ها را از والدین تحویل گرفته، بعد از جلسه بررسی کرده و در جلسه بعد - جلسه آخر - به والدین برگردانید. بسیار مهم است تکلیف همه افراد شرکت کننده را به صورت فردی بررسی کنید و نظر خود را در مورد راه حل پیشنهادی در برگه بنویسید. این کار هم باعث گمراه نشدن والدین در استفاده یا عدم استفاده از تنبیه خاص شده و هم به آن‌ها حس اعتماد در مورد جلسات داده و به فرایند اجرای آموخته‌ها در دنیای واقعی کمک شایان توجهی می‌کند.

## ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.

والدین را در جریان محتوای جلسه و اهدافی که قرار است تا انتهای جلسه به آن‌ها برسیم قرار

دهید:

"در این جلسه قصد داریم روی مهارت‌هایی تمرکز کنیم که مجموعه ارتباطی شما با نوجوان را تکمیل می‌نماید. ابتدا روی چگونگی داشتن یک گفت و گو و ارتباط موثر صحبت کرده و در ادامه به مهارت مهم حل مسئله می‌پردازیم که در کنار آمدن و پرداختن به بسیاری از چالش‌های کوچک و بزرگ رابطه شما و نوجوان کمک کننده خواهد بود. این مهارت‌ها به تثبیت آموخته‌های پیشین شما کمک قابل توجهی خواهند کرد و در دازمدت آرامش را به خانواده بازمی‌گرداند".

## ۳- والدین را با انواع موانع ارتباطی آشنا کنید.

همه انسان‌ها به تبادل کلامی احتیاج دارند. همانطور که میان والدین و فرزندان نیز ارتباط کلامی از مهمترین ابزارهای ایجاد تعامل و پیوند مثبت است. آنچه در این بین اهمیت دارد کیفیت ارتباط و میزان بهره‌مندی از مهارت‌های موثر است، مسئله‌ای که عدم توجه کافی به آن می‌تواند به نوعی تهدید و مانع بر سر راه تعامل بهینه بدل شود. به والدین بگویید:

"شما هر روز و هر لحظه به شکل کلامی و غیر کلامی در حال برقراری ارتباط با طرفیانتان هستید. کلماتی که بر زبان می‌آورید، نوع نگاه و حرکات بدن شما خواسته یا ناخواسته پیامهایی به دیگران منتقل می‌کند. در نتیجه اینکه چگونه و با چه کیفیتی با افراد خصوصاً فرزند نوجوانتان صحبت می‌کنید و ارتباط می‌گیرید اهمیت غیر قابل انکاری دارد. تحقیقات روانشناختی نشان می‌دهند که موانع خاصی می‌توانند در مسیر شکل‌گیری یک مکالمه مناسب اشکال ایجاد کند و شناخت آن‌ها به جلوگیری از استفاده از آن‌ها کمک شایانی می‌کند. مهمترین این موانع عبارتند از:

- دستور دادن، هدایت کردن و فرمان دادن؛ "همین الان بیا شام!"

- **اخطار کردن، تهدید کردن؛** "دفعه بعد این کار را انجام بدی گوشی موبایلت رو می شکم"  
 - **نصیحت کردن، موعظه کردن؛** "آدم باید در زندگیش هدف داشته باشه"  
 - **سخنرانی کردن و درس دادن؛** "در مورد درس خوندن یه چیزایی هست که شما نمی دونید.  
 ما که بچه بودیم..."

- **ارزیابی، انتقاد کردن و سرزنش نمودن؛** "یعنی واقعا نفهمیدی نباید جواب معلمت رو بدی"  
 - **تمسخره و تحقیر کردن، طعنه زدن؛** "از کی تا حالا مهندس شدی"  
 - **تفسیر و تحلیل کردن و نتیجه گیری سریع؛** "از قیافه ات معلومه باز یه گندی زدی"  
 - **سوال کردن، واریسی کردن؛** "امروز مدرسه چه خبر بود؟ درسها چه خبر؟ چیزی اتفاق نیفتاد"  
 - **پرت کردن حواس، شوخی کردن و جدی نگرفتن احساسات؛** "ول کن بابا، حالا دوستت  
 چقدر مهمه که به خاطرش داری خودتو می کشی!"

استفاده آگاهانه یا ناآگاهانه شما از این موانع کلامی این پیام را به نوجوان منتقل می کند که احساسات و افکار او به عنوان یک موجود مستقل برای شما اهمیتی ندارد؛ بنابراین اعتماد او از شما سلب شده و نسبت به شما پرخاشگر و عصبانی خواهد شد. این امر به افزایش فضای منفی رابطه و دوری شما و نوجوان می انجامد. اجازه بدهید برای ملموس شدن موانع ارتباط کلامی یک مثال بزنیم. فرض کنید در برابر خواسته نوجوان مقاومت کرده اید و او شروع به دادن زدن و ناسزا گفتن به شما می کند. شما در حالی که از کار نوجوان خود به شدت عصبانی هستید، در یک مهمانی شرکت می کنید که تعدادی از دوستانتان آنجا حضور دارند. آن ها متوجه احساس ناخوشایند شما می شوند، و شما مسئله را برایشان تعریف می کنید. هر کدام ممکن است از روی خیرخواهی پاسخی دهند که شما را آرام کنند، مثلا:

- تو باید بهش بگی که این کارش درست نیست. **دستور دادن، فرمان دادن**  
 - به نظرم شما باید در تربیت فرزندتان تجدید نظر کنید. **نصیحت کردن، موعظه کردن**  
 - حق با او بود، تو خیلی اصلا درکش نمیکنی. **ارزیابی، انتقاد کردن و سرزنش نمودن**  
 - عجب تربیتی، شاهکار کردی!! **تمسخره و تحقیر کردن، طعنه زدن**  
 - سخت نگیر بابا، دنیا دو روزه، بیخیال. **پرت کردن حواس، شوخی کردن و جدی نگرفتن**

### احساسات

با شنیدن این جملات چه احساسی ممکن است داشته باشید، استفاده بیش از حد از این چنین جملاتی زمانی که شما ناراحت، نگران، عصبانی و بهم ریخته هستید به مرور مانع ارتباط

شما و دوستانتان خواهد شد. در حقیقت زمانی که آشفته و عصبانی هستید یا به نوعی لطمه دیده اید، تنها چیزی که نمی خواهید بشنوید، پند و اندرز و پاسخ های فلسفی و سرزنش است. این گونه برخورد ها، باعث می شود که عصبانی تر از قبل شوید، حالت تدافعی به خود بگیرید و دچار احساس بی کفایتی و حقارت شوید. حتی ممکن است احساس کنید که ای کاش به من گوش می دادند و حرف های مرا می فهمیدند. حال فرض کنید که هر روز با این افراد در ارتباط باشید. در این صورت دیگری تمایلی برای بیان مسائل خود نخواهید داشت؛ **در ارتباط با نوجوان هم در صورت بروز موانع ارتباطی چنین وضعی پیش خواهد آمد.**

**کاربرگ:** هر یک از جملات زیر را بخوانید و نوع خطای ارتباطی آن را تشخیص دهید:

جملات	نوع سد ارتباطی
۱- باید همین الان بری سر درست	
۲- چرا ناراحتی؟ چیزی شده؟ با کسی دعوات شده؟ توی مدرسه اتفاقی افتاده	
۳- یعنی با این مانتویی که انتخاب کردی میتونی بری توی هفته مد شرکت کنی!	
۴- این پسر موتو تو بین هیچ چی نشده، آخر و عاقبت درس نخوندن اینه	
۵- خوب دوستت حق داره از دستت ناراحت بشه تو حرف زدن بلد نیستی	
۶- یه بار دیگه این نمره ها رو بیاری توی این خونه یا جای منه یا جای تو	

با والدین پاسخ های درست به هر گزینه را بررسی کنید.

#### ۴- مهارت های ارتباط موثر را به والدین آموزش دهید.

برای مقابله با موانع کلامی، جایگزین های مناسبی وجود دارند که مانند هر مهارت دیگری نیازمند یادگیری و تمرین هستند. استفاده از این مهارت های کلامی باعث افزایش اعتماد در رابطه والد- نوجوان می شود، تعامل را بهبود بخشیده و در نهایت مشکلات دوران بلوغ و نوجوانی را کاهش می دهد. در ادامه استفاده از "**گوش دادن فعال**" و "**جملات با فاعل من**" را برای والدین تشریح نمایید. با استفاده از این دو تکنیک می توان سدهای ارتباطی را از بین برد.

"**گوش دادن فعال**؛ شاید شما هم از خود پرسیده باشید چرا پدر و مادر از سوی نوجوانش به عنوان یک منبع مهم کمک و مشاوره خط می خورد و نوجوان در مورد مسائل خود با والدینش

صحبت نمی‌کند و در عوض سراغ دوستان و آشنایانی می‌رود که او را به غلط راهنمایی می‌کنند. بسیاری از والدین به خاطر نگرانی در مورد اشتباهات نوجوان یا خطرات موجود بر سر راه نوجوان، در ارتباط با او از ارزیابی، انتقاد، نصیحت، اندرزهای اخلاقی و دستور دادن استفاده می‌کنند و می‌پندارند که با نشان دادن بهترین راهی که می‌شناسند در سریع‌ترین زمان می‌توانند به نوجوان کمک کنند. در حالیکه اغلب با این نوع رفتار ارتباطی خود، به نوجوان می‌گویند که او همواره در حال اشتباه کردن است و آن‌ها او را به همان شکلی که هست قبول ندارند. در نتیجه نوجوان از صحبت کردن با پدر و مادر خود سر باز می‌زند و حالت تدافعی به خود می‌گیرد. تحقیقات نشان می‌دهد روابط موثر میان والدین و نوجوان باید به عنوان یک مهارت مهم و موثر آموزش داده شود. وقتی والد می‌آموزد که در برخورد با نوجوان رفتار پذیرنده ای داشته باشد، احساس خودارزشمندی در نوجوان بالا می‌رود، نوجوان در راستای رسیدن به استقلال قدم بر می‌دارد و می‌آموزد تا برای حل مسایل و مشکلات خود، قدم بردارد. گوش دادن فعال یعنی بتوانید مانند نوجوان ببینید، بشنوید و احساس کنید. در هنگام صحبت با نوجوان علاقه مندی و توجه خود را با برقراری تماس چشمی و استفاده از زبان بدن، مانند تکان دادن سر نشان دهید و او را مطمئن سازید که متوجه اش هستید و برای همه ی حرف‌های او وقت کافی دارید. مراقب موانع ارتباطی باشید؛ نصیحت کردن، طعنه زدن، سوال پیچ کردن یا ارزیابی وضعیت نوجوان پیش از پایان صحبت‌های او می‌تواند ارتباط را خراب کند.

ابزار دیگری که در زمان گوش دادن پویا در اختیار دارید استفاده از عبارات تشویق کننده مثل "که این طور... راستی؟... خوب بیشتر بگو... جالبه... شوخی میکنی... واقعا؟! و پرسیدن سوالات باز پاسخ و کوتاه (بدون قضاوت و نتیجه گیری) مثل "میشه بیشتر در موردش برام بگی؟... چه چیز این مسئله تو را اذیت می‌کند؟... بعدش چی شد؟... دوست داری در مورد این اتفاق بیشتر حرف بزنی؟..."

یادتان باشد سوال‌هایی با پاسخ بله یا خیر، یا سوالاتی که حالت بازجویی دارند و بیشتر با چرا شروع می‌شوند، جلوی گفت و شنود را می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد مکالمه در فضایی امن ادامه پیدا کند.

به این نکته توجه کنید که نوجوانان پیام‌های زیادی را به صورت غیر کلامی می‌فرستند. مثل تظاهرات صورت، حالت دست‌ها یا تغییر در نوع نشستن و نوع نگاه در زمان اضطراب، خشم و... بسیار مهم است تلاش کنید خودتان را جای فرزندتان بگذارید و به او نشان دهید که احساساتش

را درک می‌کنید و متوجه اهمیت قضیه هستید (هر چند که به نظر شما کم اهمیت یا ساده باشد). برای این کار می‌توانید در طول مکالمه همچون آینه احساسش را به او بازخورد دهید (مثلاً: فکر کنم واقعا ناامید شدی... واقعا باید از دستش خیلی عصبانی شده باشی). همچنین می‌توانید آنچه از صحبت‌های او متوجه شدید را به طور خلاصه بیان کنید تا نوجوان متوجه شود حرف‌هایش را فهمیده‌اید و یا اگر اشتباه کردید آن را اصلاح نمایید (مثلاً: پس مریم زیر قولش زد و چون اصلا این انتظار روازش نداشتم خیلی بهم ریختی). این پذیرش و اعتبار بخشیدن به احساسات نوجوان و همدلی کردن با او به او کمک می‌کند هیجانات و افکارش را قبول کند و راحت‌تر بتواند با آن‌ها کنار بیاید".

### قوانین گوش کردن فعال

- ۱- خود را جای نوجوان گذاشتن
- ۲- تماس چشمی داشتن و استفاده از زبان بدن
- ۳- استفاده از عبارات تشویق کننده مثل: که اینطور، راستی، خوب و ...
- ۴- پرسیدن سوالات بدون چرا و کوتاه مثل: میشه برام بیشتر بگی
- ۵- بازخورد احساسات دادن به نوجوان مثل: فکر کنم خیلی ناراحت شدی
- ۶- قضاوت نکردن نوجوان مثل: خوب خیلی کار بدی کردی!

**جملات با فاعل من:** ابزار مهم دیگری که در ارتباط با نوجوان به شما کمک می‌کند، توجه به فاعل در جملاتی است که استفاده می‌کنید. زمانی که جملات خود را به فاعل من و از سمت خود آغاز می‌کنید بدون اینکه انگشت اتهام را به سمت نوجوان بگیرید، فقط موضع و احساس خود را در مورد مسئله به او اطلاع می‌دهید. به این شکل نوجوان به جای لجبازی یا دفاع کردن از خود به شما گوش می‌دهد و فضا برای ادامه گفت و گو، بیان مسئله و حل آن ایمن و مثبت خواهد شد. مثلاً نوجوان از مسئله‌ای بسیار عصبی است و شروع به ناسزا گفتن می‌کند. شما ممکن است به چه شکلی پاسخ دهید:

- استفاده از پیام با فاعل تو: بسه! صدات رو بالا نبر... خیلی پررو و بی ملاحظه شدی...
- استفاده از پیام با فاعل من: وقتی صدات بالا میره اعصابم بهم می‌ریزه و نمی‌فهمم چی میگی... می‌دونم عصبانی هستی ولی اینطوری نمی‌تونم کمکت کنم.

برای این‌که از فاعل من استفاده کنید سعی کنید:

**الف) در پیام خود احساسات را بیان کنید؛** مثلا من ناراحت شدم که

**ب) به رفتار غیرقابل قبول نوجوان اشاره کنید؛** توتوی جمع باهام بد حرف زد

**ج) پیامد واقعی آن را رفتار را هم به نوجوان نشان دهید؛** واگه اینجوری رفتار کنی دیگه تو

رو در جمع دوستام نمی‌تونم ببرم.

ممکن است ابتدا نوجوان نسبت به این‌گونه جملات با فاعل من عکس‌العمل منفی نشان دهد، بی‌احترامی و یا بی‌مחلی کند؛ کاملا باید نسبت به این رفتارها بی‌تفاوت باشید. تغییر رفتار ظرف یک ماه اتفاق خواهد افتاد.

یک تمرین دیگر برای جملاتی که با من آغاز می‌شوند؛ مثلا نوجوان شما قرار بوده که ساعت ۸ خانه باشد اما بدون اینکه به شما اطلاع دهد تا ساعت ۱۰ بیرون بوده است:

- استفاده از پیام با فاعل تو: خیلی احمقی... عین باباتی... نمی‌تونستی یک تلفن بزنی...

دیگه حق نداری دوستات رو ببینی

- استفاده از پیام با فاعل من: من واقعا نگران و مستاصل شدم که خبر ندادی دیر می‌ای...

مجبور شدم قرارم رو کنسل کنم... باید در مورد ساعت رفت و آمدت جدی صحبت کنیم."

مانند هر مهارت دیگری والدین برای استفاده از پیام با فاعل من باید تمرین کنند. در فعالیت زیر موقعیت‌هایی آورده شده که برای والد مسئله ساز است. از آن‌ها بخواهد با توجه به آنچه آموخته‌اند به هر موقعیت پاسخ دهند.

**کاربرگ: پیام با فاعل من**

موقعیت‌های زیر را بخوانید و پاسخ متناسبی که با من آغاز می‌شود را در مواجهه با آن بنویسید.

**موقعیت:** نوجوان قول داده بود که در زمان معینی تکالیفش را تمام کند تا به قرار با دکتر برسید

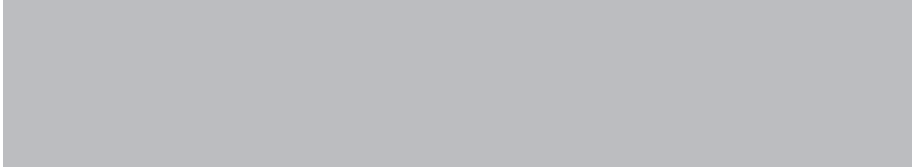
اما چون مشغول صحبت با تلفن بوده این اتفاق نیفتاده است.

**پاسخ والد با فاعل من:**



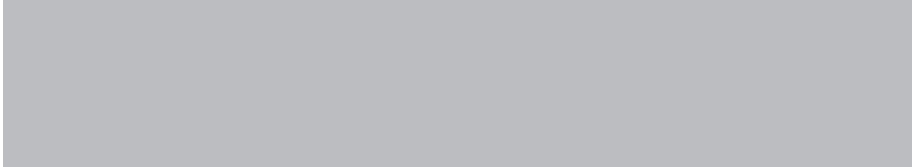
**موقعیت:** نوجوان به قدری صدای موزیک را بلند کرده که شما نمی‌توانید در مورد موضوع مهمی با همسرتان صحبت کنید.

**پاسخ والد با فاعل من:**



**موقعیت:** می‌خواهید اخبار تلویزیون را ببینید ولی نوجوان شما مرتباً کانال‌ها را عوض می‌کند.

**پاسخ والد با فاعل من:**



**به والدین یادآوری کنید که برای استفاده از پیام با فاعل من:**

- احساسی که تجربه می‌کنند را بیان کنند؛
- به عمل غیرقابل قبول نوجوان اشاره کنند؛
- پیامد واقعی عمل را در جمله خود نشان دهند؛

**۵- در مورد لزوم استفاده از حل مسئله برای والدین توضیح دهید.**

حل مسئله عبارت است از یک فرایند شناختی رفتاری که به کمک آن راه حل‌های موثر یا سازگارانه‌ای برای مسائل و اختلاف نظرها پیدا می‌شود. به این ترتیب حل مسئله یک فرآیند آگاهانه، منطقی و هدفمند است که در آن تلاش می‌شود بیشترین نتایج مثبت برای خود فرد و دیگران فراهم شود. والدین اغلب از تعارض و اختلاف نظر متنفر هستند و این مسئله عمیقاً آن‌ها را ناراحت و متاثر می‌سازد، در صورتی که داشتن اختلاف نظر و تعارض در یک رابطه امری کاملاً بدیهی است. نوجوان اکنون دیگر آن کودک چند سال پیش نیست، مستقل‌تر از پیش شده است، خواسته‌ها و نیازها و تفکرات متفاوتی دارد که لزوماً با افکار و نیازهای والدین یکسان نیست. بنابراین مهم این است که اختلاف نظر بین والد و نوجوان از طریق مذاکره منطقی و به شکل

مناسب حل شود، به طوریکه به جای اینکه یک نفر برنده و طرف دیگر بازنده باشد، با بهره‌گیری از روش موثر حل مسئله، نتیجه‌ای حاصل شود که والد و نوجوان به توافق برسند و هر دو برنده باشند. به والدین بگویید:

"زمان‌هایی هست که بین شما و نوجوانتان در مسائلی مانند: درس خواندن، کمک در کارهای خانه، رعایت نظافت شخصی، گذراندن اوقات فراغت و... اختلاف نظر به وجود می‌آید. در این مواقع قاعده خاصی نقض نمی‌شود بلکه دو یا چند ایده متفاوت نسبت به یک مسئله وجود دارد و شما نمی‌توانید در این مورد به توافق برسید. در حقیقت وقوع چنین اختلاف نظرهایی ناگزیر است و نشانه تحول شناخت و تفکر نوجوان شماست... آنچه معمولاً به دنبال اختلاف نظر بین افراد باید منتظر آن بود، مذاکره است؛ چیزی که به عنوان ارتباط دوسویه بین دو یا چند نفر به منظور رسیدن به یک توافق و تفاهم می‌شناسیم. مذاکره اصولی، ابزاری اکتسابی و آموخته شده است که به وسیله‌ی آن مسائل خود با دیگران را به گونه‌ای که هر دو طرف خشنود باشند، برطرف می‌کنیم. آنچه در مذاکره‌ی درست و موثر با نوجوانان اهمیت دارد این است که تا حد امکان به دنبال منافع متقابل باشید و اجازه ندهید موقعیت و نقش شما به عنوان پدر و مادر در جریان مذاکره تاثیر بگذارد و خواسته‌های تان به او تحمیل شود. در طول مذاکره و تلاش برای برطرف کردن مشکل سعی کنید خونسرد باشید و هدفتان، بررسی چرایی مسئله برای رسیدن به یک توافق باشد نه بحث و جدل و اثبات اینکه خودتان درست می‌گویید. استفاده از تکنیک حل مسئله به شما کمک می‌کند سازگاران و هدفمند به راه حل‌های مشترکی برسید و اختلاف نظر را به شکلی حل کنید که یک نفر حس برنده و برتر بودن و طرف مقابل حس بازنده و قربانی بودن نداشته باشد. این تکنیک باعث می‌شود نوجوان بیاموزد خودش را نه مسبب مشکل بلکه همکار شما در حل مسئله و مشکل ببیند."

### قبل از استفاده از روش حل مسئله، شرایط مناسب را فراهم کنید:

- دقت کنید برای حل مسئله زمان مناسب - برای خودتان و نوجوان - را انتخاب کنید؛ منظور زمانی است که خسته یا گرسنه و یا مشغول کار دیگری نباشد؛
- به نوجوانتان بگویید مسئله‌ای وجود دارد که باید حل و فصل شود؛
- به وضوح برای نوجوانتان توضیح دهید که به دنبال راه حلی هستید که هم برای شما و هم برای او قابل قبول باشد؛



- ابتدا به حل موضوعاتی بپردازید که تعارض کمی میان شما و نوجوانتان ایجاد کرده است نه موضوعاتی که به شدت در مورد آن چالش و درگیری دارید.
- از سرزنش کردن، حدس زدن افکار و درگیر شدن در مسائل نامربوط یا مسائل گذشته پرهیز کنید.

### ۶- مراحل اجرای حل مسئله را تشریح نمایید.

مراحل حل مسئله را به تفصیل به والد آموزش دهید و انجام تمرین برای یادگیری بهتر را فراموش نکنید. مراحل حل مسئله: ۱- شناسایی و تعریف مسئله ۲- بارش فکری ۳- ارزیابی راه حل ها ۴- انتخاب و اجرا ۵- بازنگری. به والدین بگویید:

"برای استفاده از روش حل مسئله درست باید گام به گام از شش مرحله عبور کنیم:

#### مرحله اول: شناسایی و تعریف مسئله

هدف این گام رسیدن به تعریفی مشخص و دقیق از مسئله‌ای است که به وجود آمده تا جایی که هیچ‌گونه ابهامی در مسئله نه برای شما و نه برای نوجوانتان وجود نداشته باشد. تا زمانی که شما بر سر این که مشکل اصلی چیست توافق نکرده‌اید وارد گام‌های بعدی نشوید. بسیار مهم است که بدانید اختلاف نظر بر سر چیست، در آن واحد روی یک موضوع تمرکز کنید، مسائل گذشته و آینده را پیش نکشید. سعی کنید برای ابراز ناراحتی خود از پیام با فاعل من استفاده کنید تا از هرگونه سرزنش جلوگیری شود و همکاری بیشتر شود. مثلا ممکن است مسئله این باشد که **نوجوان در ارزشیابی تحصیلی ماهانه نمرات پایینی به دست آورده است**. وقتی قرار است روی یک مسئله کار شود همگی باید در مورد تعریف و حدود مسئله با هم توافق داشته باشند، در تعریف مسئله طرف مقابل را مقصر ندانند - **مثلا مسئله این است که تو درس نمی‌خوانی و همه ما را به دردسر انداخته‌ای** - و بدانند دقیقا دنبال چه هستند.

#### مرحله دوم: بارش فکری در مورد راه حل‌های احتمالی

با همفکری هم تمام ایده‌هایی که برای حل مشکل به ذهنتان می‌رسد را یادداشت کنید. اجازه دهید که اولین پیشنهادات را نوجوانتان بدهد، چون باعث می‌شود برای تصمیم‌گیری و فکر کردن در مورد راه حل‌ها تشویق شود و با شما همکاری کند. به هیچ عنوان راه حل‌های

پیشنهادی از طرف نوجوان را قضاوت نکنید. این گام زمان ارزیابی راه حل‌ها نیست بلکه همه ایده‌ها را بشنوید. سعی کنید ذهنتان را باز کنید و هرآنچه که به ذهنتان می‌رسد ارائه دهید؛ حتی اگر غیرقابل قبول یا احمقانه به نظر برسد. مثلاً در مورد مشکل بالا: می‌توانیم ساعات درس خواندن نوجوان را افزایش دهیم، معلم خصوصی بگیریم و ...

### مرحله سوم: ارزیابی راه حل‌ها

در این مرحله راه حل‌های ارائه شده در مرحله بارش فکری را مورد ارزیابی قرار دهید و سود و زیان هر کدام را بررسی کنید و در نهایت راه حلی را انتخاب کنید که بیشترین سود و کمترین زیان را داشته باشد. برای این کار پیامدها و اثرات هر راه حل را ارزیابی کنید و سپس نظر موافق یا مخالف اعضا در مورد آن راه حل را در کنار آن یادداشت کنید. معمولاً در جریان بررسی و ارزیابی، شما و نوجوانتان به یکی - دو راه حل می‌رسید که هم برای شما قابل قبول باشد و هم برای نوجوانتان. برای رسیدن به این مرحله باید راه‌های نامناسب و غیرقابل قبول، یکی یکی از برنامه حذف شوند. اگر در انتها راه حل مناسبی باقی نماند یک بار دیگر و در زمان مناسب تعریف مسئله را بررسی کنید. ممکن است مسئله هنوز روشن یا به اندازه کافی جزئی نباشد. همینطور یک بار دیگر بارش فکری را انجام دهید.

### مرحله چهارم: انتخاب و اجرا

در این گام با همفکری هم بهترین راه حل را انتخاب و جزئیات اجرای آن را مشخص نمایید. اینکه از چه زمانی راه حل اجرا شود؟ یا برای اجرای آن چه باید بکنیم؟ چه چیزهایی نیاز داریم؟ چطور بر اجرای آن نظارت کنیم؟ و ...

### مرحله ششم: بازنگری در مسئله و راه‌های انتخابی

وقتی راه حل انتخاب و اجرا شد مهم است که رضایت یا عدم رضایت خود از آن را بیان کنید و همچنین از نوجوان خود بپرسید که آیا از روند برنامه راضی است یا خیر؟ این طرز برخورد به نوجوان نشان می‌دهد که شما متوجه نیازهای او هستید. ممکن است که شما و نوجوانتان به راه حلی متعهد شوید و بعد دریابید که توان انجام آن را ندارید یا به دلایل مختلف به این نتیجه برسید که لازم است تغییراتی در توافق انجام شده یا راه حل انتخاب شده به وجود بیاید. آنچه اهمیت دارد

این است که باز هم هر دو با هم در این مورد به توافق برسید و در مورد راه حل‌های جدید مذاکره کنید. حتما باید زمانی را برای آزمایش کردن راه حل‌ها در نظر گرفت مثلا یک هفته و بعد دوباره به بررسی شرایط پرداخت."

برای تمرین آنچه تاکنون در مورد آن بحث شد، از والدین بخواهید مراحل حل یک مسئله را از طریق کاربرد کاربرگ حاضر اجرا کنند و سپس با توجه به فرصتی که دارید از چند والد بخواهید کاربردگ خود را بخوانند و دیگران در مورد آن نظر بدهند.

### کاربرگ: مراحل حل مسئله

به مسئله و موضوعی که اخیرا ذهن شما را در رابطه با نوجوان درگیر نموده است فکر کنید و با توجه به آنچه آموختیم تلاش کنید آن را در قالب مراحل حل مسئله حل نمایید.

۱. مسئله را به صورت واضح و روشن، مشخص نمایید:

.....

۲. راه حل‌هایی که به ذهنتان می‌رسد را یادداشت نمایید و در مورد هر راه حل مزایا و معایب آن و نظر نهایی افراد در مورد آن را یادداشت کنید.

راه حل	مزایا	معایب	موافقین

۳. پس از انتخاب راه حل برای انجام آن برنامه ریزی کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید:

الف) از چه زمانی می‌توان اجرای راه حل را آغاز کرد؟

.....

ب) این راه حل است قرار است برای چه مدت زمانی اجرا شود؟

.....

ج) وظیفه هر یک از طرفین چیست؟

پدر: .....

مادر: .....

نوجوان: .....

د) برای اجرای آن به چه چیزهایی نیاز داریم؟

.....

ه) چطور بر انجام آن نظارت کنیم؟

.....

و) چه موانعی ممکن است در راه اجرای راه حل وجود داشته باشد؟

.....

۴. زمان بازنگری و بررسی نتایج را مشخص کنید.

.....

۷- جلسه را خلاصه و جمع بندی نمایید.

از والدین بخواهید خلاصه ای از آنچه در جلسه مطرح شده است را بیان کنند. سعی کنید بیشتر از جلسات پیشین این وظیفه را به والدین بسپارید. همچنین از حضور آن‌ها در جلسه و

اهمیتی که به فرزندشان می دهند تشکر کنید. در نهایت اگر ابهامی وجود داشت، برطرف کنید و یا اگر سوالی باقی مانده بود، پاسخ دهید. مثلا:

" اجازه بدهید در پایان جلسه مطالبی را که گفته شد مرور کنیم. در این جلسه با موانع ارتباطی و چگونگی گوش دادن فعال و استفاده از جملات من آشنا شدیم. همچنین مهارت حل مسئله را آموختیم و اجرای آن را تمرین نمودیم... آیا در انتهای جلسه سوال یا ابهامی در این موارد وجود دارد؟"

### ۸- تکلیف منزل را تعیین کنید.

۱- از والدین بخواهید در جدول زیر موارد استفاده خود از موانع ارتباطی و ابزارهای ارتباط موثر را مشخص نمایند.

روزهای هفته کدام موانع ارتباطی در تعامل شما با نوجوان وجود داشت؟ کجاها گوش دادن فعال را به کار بردید؟ چگونه از پیام با فاعل من استفاده کردید؟

شنبه

یکشنبه

دوشنبه

سه شنبه

چهارشنبه

پنجشنبه

جمعه

۲- از والدین بخواهید یک مسئله بین خود و نوجوان را انتخاب و تا جلسه آینده همراه با نوجوان آن را حل کنند.

الف) مسئله را مشخص نمایید:

.....

ب) راه حل‌هایی که به ذهنتان می‌رسد در جدول زیر یادداشت کنید:

راه حل‌ها	مزایا	معایب	افراد موافق

در جدول بالا سود و زیان هر راه حل را مشخص کنید و به این ترتیب بهترین گزینه را انتخاب کنید.

ج) پس از انتخاب راه حل برای انجام آن برنامه ریزی کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱. از چه زمانی می‌توان اجرای راه حل را آغاز کرد؟

.....

۲. این راه حل است قرار است برای چه مدت زمانی اجرا شود؟

.....

۳. وظیفه هر یک از طرفین (شما و نوجوان) چیست؟

.....

۴. برای اجرای آن به چه چیزهایی نیاز داریم؟

.....

۵. چطور بر انجام آن نظارت کنیم؟

.....

۶. چه موانعی ممکن است در راه اجرای راه حل وجود داشته باشد؟

.....

د) اجرای راه حل را بعد از زمان مشخصی ارزیابی کنید.

..... نظر شما:

..... نظر نوجوان:

۷. بازخورد والدین به جلسه را بررسی کنید.

هدف از این بخش، پرسیدن نظرات والدین در مورد جلسه و میزان تاثیرگذاری اطلاعاتی است که در اختیارشان قرار داده شده است. بعلاوه به صورت ضمنی تلاش می‌شود تا همکاری آن‌ها برای شرکت در جلسات بعدی نیز جلب شود. با توجه به زمان بر بودن گرفتن بازخورد کلامی از همه والدین، از آن‌ها بخواهید نظراتشان را به صورت نوشتاری با شما در میان بگذارند. می‌توانید از این جملات استفاده کنید:

"همچون جلسات پیشین نظرات شما در چگونگی برگزاری جلسات بعدی برای ما اهمیت زیادی دارد. بنابراین از شما می‌خواهم در این جلسه نظرات خود را در فرم‌هایی که در اختیارتان قرار می‌دهم ثبت نمایید".

### برگه نظر سنجی جلسه هفتم

۱- هدف از برگزاری این جلسه آموزشی چه بود؟

.....  
.....

۲- آیا مدرس توانست اطلاعات را به درستی به شما منتقل کند؟

.....  
.....

۳- آیا این جلسه توانست اطلاعات مفیدی در مورد روش‌های حل مسئله و ارتباط موثر در اختیار شما قرار دهد؟

.....  
.....

۴- آیا چیزی در جلسه امروز برای شما ناراحت کننده بود؟ در صورت مثبت بودن لطفاً توضیح دهید.

.....  
.....

۵- آیا ادامه این جلسات می‌تواند در کاهش مشکلات شما و فرزندتان کمک کننده باشد؟

.....  
.....

### جلسه هشتم: مدیریت مسائل خاص در نوجوانی

#### اهداف اصلی:

این جلسه به بررسی مسائل خاص نوجوانی و رفتارهای پرخطر در این سن می‌پردازد. رفتارهای پرخطر می‌توانند هم در زمان نوجوانی به فرد آسیب رسانده و هم پیشرفت و کیفیت زندگی در



بزرگسالی را کاهش دهند. به عبارت دیگر به نوجوان اجازه نمی‌دهند از توانایی‌ها و استعداد‌های خود استفاده صحیح نماید. پس لازم است والدین اطلاعاتی در زمینه شناخت و پیشگیری از این مسائل داشته باشند. انتظار می‌رود پس از پایان این جلسه والدین:

- در زمینه مدیریت استفاده از تلفن همراه در نوجوانان و نشانه‌های اعتیاد به آن شناخت و آگاهی پیدا کنند.

- تمایل به ارتباط با جنس مخالف در نوجوانان را به رسمیت شناخته و برای کنترل آن آمادگی داشته باشند.

- از مصرف سیگار، دخانیات و مواد در فرزند نوجوان خود پیشگیری نمایند.
- توانایی مدیریت مسائل مربوط به مدرسه و درس را در نوجوان به دست آورند.

#### دستورالعمل جلسه:

- ۱- مطالب جلسه قبل را مرور نموده و تکالیف را بررسی کنید.
- ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.
- ۳- اعتیاد به موبایل در نوجوانان را توضیح داده و راهکارهای مدیریت آن را بیان نمایید.
- ۴- تمایل نوجوانان به جنس مخالف و روش‌های کنترل آن را توضیح دهید.
- ۵- پیشگیری از مصرف سیگار، دخانیات و مواد را به والدین آموزش دهید.
- ۶- مدیریت مشکلات مرتبط با مدرسه و درس خواندن را به والدین آموزش دهید.
- ۷- جلسه را خلاصه و جمع بندی کنید.
- ۸- مروری بر کل دوره داشته باشید.
- ۹- از والدین نسبت به جلسه بازخورد بگیرید و دوره آموزشی را به پایان برسانید.

#### شرح جلسه

##### ۱- مطالب جلسه قبل را مرور نموده و تکالیف را بررسی کنید.

در ابتدا، مطالب جلسه قبل را شرح داده و مرور کوتاهی بر مهارت‌های ارتباطی، فنون مذاکره و حل مسئله داشته باشید. سپس از والدین بخواهید تمرینات هفته پیش را ارائه کنند. اگر تکالیف جلسه پیش انجام نشده‌اند یا والدین به مشکلی برخورد کرده‌اند، علت را جویا شوید و برای برطرف نمودن موانع احتمالی به آن‌ها کمک کنید. تا جایی که امکان دارد موارد انجام نشده را حتماً به همراه والدین در جلسه انجام دهید.

## ۲- اهداف جلسه را برای والدین توضیح دهید.

والدین را در جریان محتوای جلسه و اهدافی که قرار است تا انتهای جلسه به آن‌ها برسیم قرار دهید:

"در این جلسه سعی می‌کنیم رفتارهای پرخطری که شما را نگران نوجوانتان می‌کند شناسایی کرده و در مورد پیشگیری و مدیریت این رفتارها راهکارهایی را آموزش دهیم. مسائلی مثل وابستگی نوجوان به موبایل و وقت بیش از حد صرف آن کردن، تمایل به رابطه با جنس مخالف، مصرف سیگار، دخانیات و مواد و در نهایت مشکلات تحصیلی و افت درسی را با هم مرور کرده و خواهیم شناخت. این جلسه به بسیاری از سوالات شما پاسخ خواهد داد."

قبل از ورود به مطالب اصلی این نکته را برای والدین شرح دهید که اگر در حال حاضر با نوجوان خود در مورد این مسائل درگیری بسیار شدیدی دارند و یا مشکل از بیش از شش ماه پیش آغا شده است؛ برای حل آن باید از یک متخصص کمک بگیرند و آموزش‌های این جلسه برای مشکلات متوسط و نه شدید کاربرد دارند. همچنین بر این نکته تاکید کنید که پیش نیاز اساسی برای ورود به این فصل تعامل و ارتباط مثبت بین والد-نوجوان است (فصل ۴) و در صورتی که رابطه مثبت بین والد و نوجوان وجود نداشته باشد نمی‌توان تکنیک‌های این فصل استفاده کرد.

## ۳- اعتیاد به موبایل در نوجوانان را توضیح داده و راهکارهای مدیریت آن را بیان نمایید.

نوجوانان با استفاده از تلفن همراه فعالیت‌های بسیاری را انجام می‌دهند. موبایل برای نوجوانان تنها وسیله صحبت کردن یا پیغام فرستادن نیست بلکه نوجوانان با استفاده از تلفن همراه؛ در شبکه‌های اجتماعی گشت و گذار می‌کنند، از اپلیکیشن‌ها و برنامه‌های تحت وب استفاده می‌کنند، موسیقی گوش می‌کنند یا فیلم می‌بینند و در نهایت با موبایل بازی‌های آنلاین یا آفلاین تک نفره یا گروهی انجام می‌دهند. این فعالیت‌های جانبی، تلفن همراه را به یک وسیله جذاب و اعتیادآور برای همه گروه‌های سنی به خصوص نوجوانان تبدیل کرده است. تحقیقات نشان داده است واکنش مغزی نوجوانان به استفاده از موبایل بسیار مشابه استفاده از مواد مخدر است؛ به همین دلیل موبایل برای نوجوانان می‌تواند به شدت اعتیادآور باشد. به علاوه به دلیل عدم رشد مناطق مغزی که مسئولیت برنامه ریزی را برعهده دارند نیاپستی بدون نظارت صحیح، تلفن همراه را در اختیار نوجوان قرار داد. اگرچه پژوهشها در مورد سنی که می‌توان تلفن همراه شخصی به نوجوان داد نتایج یکسانی را گزارش نمی‌کنند اما به طور کلی زیر ۱۳ سال توصیه به این

کار نمی‌شود. هر چه در سن بالاتر این مالکیت اتفاق بیفتد؛ نوجوان آسیب کمتری خواهد دید. و نکته مهم این است که قبل از وضع قوانین مشخص در مورد استفاده از موبایل نباید آن را به نوجوان داد. حتما قبل از دادن موبایل به نوجوان در مورد قوانین استفاده از تلفن همراه در قالب یک قرارداد رفتاری باید به توافق رسید. نمونه ای از قرارداد رفتاری در مورد در اختیار قرار دادن موبایل را در کادر زیر مشاهده خواهید کرد:

### دختر/پسر عزیزم

از اینکه در ۱۳ سالگی قرار است صاحب یک گوشی تلفن همراه شوی، بسیار خوشحالیم. امیدواریم بتوانی از این وسیله خیلی خوب استفاده کنی و تو او را کنترل کنی نه اینکه او بر تو کنترل و تسلط داشته باشد. اما باید بدانی استفاده و مالکیت این موبایل با قوانینی همراه است و اگر نتوانی این قوانین را رعایت کنی تلفن همراه تو پس گرفته می‌شود:

۱. پسورد موبایل تو را ما (پدر و مادر) همیشه باید بدانیم.
۲. همیشه و در هر جایی باید تماس ما را به عنوان پدر و مادر پاسخ بدهی.
۳. در روزهای هفته و در طول مدرسه ساعت ۸ شب و در روزهای تعطیل ساعت ۱۰ شب موبایل را تحویل می‌دهی و فردا صبح تحویل خواهی گرفت.
۴. موبایل را نمی‌توانی با خودت به مدرسه ببری حتی اگر خاموش باشد.
۵. اگر برای تلفن همراهت اتفاقی افتاد خودت باید به فکر تعمیر یا جایگزین کردن آن باشی؛ هر چند ما به تو کمک خواهیم کرد.
۶. از توانتظار داریم مکالمه یا تماسی در گوشیت نباشد که نتوانی در مورد آن با ما صحبت کنی.
۷. ما به عنوان پدر/مادر نرم افزارهایی برای پیگیری فعالیتت در شبکه‌های اجتماعی و آنچه سرچ میکنی؛ روی موبایل تو نصب خواهیم کرد.
۸. موقع غذا خوردن، فیلم و تلویزیون دیدن و یا مهمانی و بیرون رفتن دسته جمعی از موبایلت استفاده نکن.

خوشحالیم که اینقدر بزرگ شدی که بتوانی مسئولیت تلفن همراهت را بپذیری!

امضای مامان / بابا

امضای نوجوان

دو نکته بسیار مهم در بحث استفاده از موبایل الگو بودن رفتار والدین است. بنابراین در مورد مدیریت استفاده از موبایل ابتدا والدین باید بتوانند رفتار خود را کنترل کرده و سپس از فرزند خود انتظار کنترل استفاده از موبایل را داشته باشند. مسئله بعدی در مورد خانواده‌هایی است که موبایل را از قبل در اختیار فرزند خود قرار داده اند. در این صورت به سختی می‌توان نوجوان را قانونمند کرد اما هر چه سن نوجوان کمتر و قاطعیت والدین بیشتر باشد در قالب یک قرارداد رفتاری می‌توان این مدیریت را به مرور به دست آورد.

به طور کلی نکات مهمی که باید به والدین آموزش داد عبارتند از:

- ۱- والدین باید بتوانند هر زمانی که بخواهند به تلفن همراه فرزندشان دسترسی داشته باشند.
  - ۲- والدین بایستی از نرم افزارهای کنترلی همچون Teensafe و یا Norton Family Premire برای نظارت بر رفتارهای نوجوان خود استفاده کنند و در این مورد به فرزندشان اطلاع داده باشند.
  - ۳- ساعت‌های استفاده از موبایل باید مشخص باشد. بهتر است موبایل را شب از نوجوان تحویل گرفت و فردا صبح دوباره در اختیارش قرار داد.
  - ۴- الگوی رفتاری والدین در استفاده از موبایل بسیار اهمیت دارد.
  - ۵- ارتباط مثبت بین والد-نوجوان تضمین کننده اجرایی شدن قوانین مربوط به استفاده از تلفن همراه در نوجوانان است.
- از والدین بخواهید برای بررسی رفتار خود و الگویی که به نوجوانشان می‌دهند کاربرد زیر را تکمیل نمایند:

### کاربرگ: بررسی رفتار والدین در استفاده از موبایل

خیر	بلی	۱. آیا شما بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب تلفن همراهتان را چک می‌کنید؟
		۲. با تلفن همراه در کنارتان می‌خوابید و قبل از خواب هم آن را چک می‌کنید؟
		۳. بدون هیچ دلیل موبایل خود را چک می‌کنید؟

خیر	بلی	۴- یش از ۵ بار در روز و هر بار بیش از ۱۵ دقیقه در شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه خود گشت و گذار می‌کنید؟
		۵- آیا وقتی با کسی از خانواده یا دوستان مشغول صحبت هستید؛ با گوشی خود هم کار می‌کنید؟
		۶- موقع رانندگی تلفن همراهتان را چک می‌کنید؟
		۷- وقتی فیلم می‌بینید یا تلویزیون تماشا می‌کنید با گوشی خود بازی می‌کنید و یا هر فعالیت دیگری انجام می‌دهید؟

• اگر پاسخ والدین به ۳ سوال یا بیشتر بده است، رفتار خودشان در قبال تلفن همراه اعتیاد آور بوده و نیاز به تغییر دارد. بدون تغییر الگوی رفتار والدین، نمی‌توان از نوجوان انتظار تغییر داشت. به والدین هشدار دهید اگر نوجوان سه رفتار یا تعداد بیشتری از رفتارهای زیر را در یک ماه گذشته نشان داده باشند نیاز به کمک تخصصی دارند و به یک روانشناس نوجوان مراجعه کنند:

#### کاربرگ: بررسی نشانه‌های اعتیاد به موبایل

خیر	بلی	۱- بدون موبایل حاضر به بیرون رفتن از منزل نشدن
		۲- گوش دادن به موسیقی و فیلم دیدن با هندزفری بیش از یک ساعت در روز
		۳- چک کردن شبکه‌های اجتماعی بیش از سه بار در ساعت
		۴- بازی بیش از یک ساعت با موبایل
		۵- نگرانی در مورد شارژ گوشی و خاموش شدن احتمالی آن
		۶- پرخاشگری در صورت در اختیار نداشتن تلفن همراه به هر دلیلی
		۷- بیخوابی و استفاده از موبایل در شب
		۸- بیرون نیامدن از اتاق به دلیل استفاده از موبایل



پنهانکاری و تمایل بیشتر نوجوان منجر می‌شود. والدین باید این تغییرات هورمونی در فرزندشان را پذیرفته و واکنشهای بازدارنده و منفی شدید به آن نشان ندهند. اگر والدین در ابتدا و اواسط نوجوانی رفتار درستی در مقابل این تمایل نشان دهند - نه سهلگیری و نه سخت‌گیری - در انتهای نوجوانی این مسئله تا حد بسیار زیادی مدیریت خواهد شد.

۲) سهلگیری بیش از اندازه و آزاد گذاشتن نوجوان برای برقراری روابط آزاد با جنس مخالف آسیب زننده است؛ نوجوانان در مقابل مسئله رابطه با جنس مخالف نیاز به بازدارنده‌هایی دارند و اگر در این مورد رها شوند تا آزادانه رفتار کنند به دلیل عدم شکل‌گیری کنترل خود، قادر به مدیریت روابط خود نیستند و به شدت آسیب خواهند دید.

۳) کیفیت رابطه والد-نوجوان در کنترل و مدیریت تمایل به رابطه با جنس مخالف بسیار تاثیرگذار است. والدین طردکننده، بداخلاق، تهدیدکننده و پدر و مادرهایی که با نوجوان خود رابطه عاطفی کمتری دارند؛ نوجوانان را به رابطه بیشتر با جنس مخالف سوق می‌دهند. تکنیکهای برقراری رابطه مثبت و راهکارهای حل مسئله و تعامل درست، زیربنای مدیریت رابطه با جنس مخالف در نوجوانی است.

۴) تفریحات خانوادگی و داشتن برنامه‌هایی که نوجوانان تقریباً هم سن و سال با فرزند ما در آنها شرکت می‌کنند؛ مشکلات رابطه با جنس مخالف را تا حدود زیادی حل می‌کند. خانواده‌ها در نوجوانی با توجه به فرهنگ خانوادگی خود، باید تماسهای خانوادگی و دوستانه را افزایش دهند، برنامه‌های تفریحی و مسافرتی با دوستان نوجوان یا دوستان و بستگان خود ترتیب دهند و بدین ترتیب تا حدودی آسیبهای رابطه با جنس مخالف را کاهش دهند.

۵) آموزش‌های مبتنی بر تربیت جنسی باید در حدود دوازده سالگی در اختیار نوجوانان قرار داده شود و به تدریج و در صورت نیاز، با کمک یک روانشناس خطرات و آسیبهای رابطه فیزیکی و عاطفی زود هنگام برای نوجوانان توضیح داده شود (این آموزشها با توجه به آگاهی پیشین نوجوان از سوی کادر مدرسه و یا والدین در اختیار نوجوان قرار داده می‌شود).

۶) نوجوانانی که اعتماد به نفس بالایی دارند و در فعالیت علمی، ورزشی یا هنری خاصی توانایی بیشتری دارند کمتر به جنس مخالف گرایش دارند.

۷) کنترل موبایل و شبکه‌های اجتماعی و وضع قوانین درست استفاده از موبایل اهمیت بسیاری دارد.

۸) والدین باید به صورت غیرمستقیم، ارزش‌های اخلاقی و انسانی را به نوجوان خود منتقل

کنند و به او پیاموند احساسات و بدن وی ارزشمند است و باید از آن مراقبت کند.

(۹) در دوران نوجوانی تا جایی که ممکن است نباید نوجوان را در منزل تنها گذاشت؛ و اگر مجبور به این کار هستیم حتما باید حداقل یک دوربین در ورودی آپارتمان وجود داشته باشد.

(۱۰) در اوایل و اواسط نوجوانی لازم است والدین آموختن روابط صحیح اجتماعی بین دختران و پسران را مد نظر قرار دهند چنین روابطی ممکن است در فعالیت‌های آموزشی، ورزشی، تفریحی و خانوادگی مشترک اتفاق بیفتد. در صورتی که در روابط اجتماعی یک ارتباط نزدیک تر پیش آمد؛ والدین باید بر اساس رابطه مثبتی که با فرزند خود دارند، از او بخواهند پنهان کاری نکند و پدر یا مادر را در جریان این ارتباط قرار دهد تا احتمال خطر کاهش یابد. بعلاوه می‌توان به نوجوان آموزش داد تا در این ارتباطات، از تعلق خاطر بپرهیزد و بداند منشا این احساسات و عواطف، تغییرات فیزیولوژیکی مبتنی بر بلوغ جسمانی است.

(۱۱) به والدین توصیه کنید؛ در صورتی که متوجه رابطه تلفنی یا پیامکی با جنس مخالف شدید واکنش شدید نشان ندهید و سعی کنید راه حل محور به این مشکل نگاه کنید.

روابط خانوادگی مثبت، اعتماد به نفس نوجوان، شناخت ارزش خود و داشتن هدف‌های درازمدت؛ مهم‌ترین عوامل کنترل‌کننده رابطه با جنس مخالف در نوجوانی محسوب می‌شود.

(۱۲) مشخصا برای نوجوان قوانین خانواده و پیامدهای رابطه با جنس مخالف را توضیح دهید (مثل گرفتن موبایل و ...).

در پاسخ به این سوال نوجوان که همه با پسر/دختر رابطه دارند پس چرا من نمی‌توانم مثل همه باشم برای او توضیح دهید:

الف- تاکید بر ارزش‌ها و در نظر گرفتن ارزش‌های فردی و خانوادگی  
 ب- توضیح دادن مسئله فشار اجتماعی و اینکه ما تصمیم‌های شخصی می‌گیریم  
 ج- فعالیت‌های اجتماعی نوجوان در صورت حضور جنس مخالف نیاز به اطلاع و نظارت والدین دارد.

د) تاکید بر این نکته که به دلیل غلبه تغییرات جسمانی مبتنی بر بلوغ در نوجوانی، نوجوانان در معرض وابستگی اشتباه و آسیب‌زا به جنس مخالف قرار دارند.



**کاربرگ:** آیا شما والدی هستید که به صورت غیر مستقیم و با رفتار خود گرایش نوجوان به جنس مخالف را زیاد می‌کنید؟

بلی خیر

- ۱- وقتی نوجوانتان به جنس مخالف توجه نشان می‌دهد او را سرزنش می‌کنید.
- ۲- حداقل هفته ای یک بار فعالیت مشترکی با فرزند نوجوانتان انجام نمی‌دهید.
- ۳- دائما در حال سرزنش کردن او برای اشتباهات قبلی در زمینه ارتباط با جنس مخالف هستید.
- ۴- حداقل هفته ای یک بار فعالیت تفریحی خانوادگی یا دسته جمعی ندارید.
- ۵- دوستان فرزند خود را نمی‌شناسید.
- ۶- هر روز در مورد مسائل مربوط به نظم و ترتیب و نظافت با نوجوان درگیری دارید.
- ۷- اجازه هیچ گونه گفتگو و فعالیت خانوادگی و اجتماعی نظارت شده با نوجوانان جنس مخالفی که از آشنایان و دوستان هستند را به فرزند خود نمی‌دهید.

اگر پاسخ والدین به سه سوال یا بیشتر منفی است فرزند نوجوانشان در معرض گرایش بیشتر و پرخطر به جنس مخالف قرار دارد.

#### ۵- پیشگیری از مصرف سیگار و دخانیات را به والدین آموزش دهید.

بسیاری از والدین نگران مصرف سیگار، دخانیات و مواد مخدر در نوجوان خود هستند و البته مصرف هر ماده ای که خاصیت اعتیادزا داشته باشد برای سلامتی جسمانی و روانشناختی بسیار خطرناک است. اگر والدین نسبت به پیشگیری از مصرف سیگار و دخانیات هشجاری داشته باشند در درازمدت می‌توانند از مصرف مواد مخدر نیز در نوجوانان خود جلوگیری نمایند. نکته در اینجا است که نوجوانان در خطر اعتیاد بسیار سریع به مواد مخدر و به خصوص سیگار قرار دارند و این مسئله می‌تواند چند هفته و یا چند روز پس از اولین مصرف سیگار اتفاق بیفتد. متأسفانه آمارها نشان می‌دهد مصرف سیگار در نوجوانان رو به افزایش است و کسانی که در نوجوانی سیگار کشیدن را آغاز نمی‌کنند؛ به احتمال بسیار زیادی هیچ وقت به سمت مصرف آن نمی‌روند. نگرش

و رفتار والدین نسبت به سیگار و دخانیات اولین بازدارنده یا تسهیلگر مصرف این مواد در نوجوانان است. جهت کنترل و پیشگیری از مصرف سیگار و دخانیات راهکارهای زیر را به والدین آموزش دهید:

۱) برای اینکه نوجوان شما به سمت مصرف سیگار یا دخانیات نرود در گام اول خود شما به عنوان والدین نباید مصرف کننده باشید. حتی مصرف تفریحی والدین نیز می‌تواند به افزایش احتمال مصرف در نوجوانان منجر شود. والدینی که سیگار یا قلیان را کنار می‌گذارند الگوی بسیار خوبی برای نوجوانان خود محسوب می‌شوند.

۲) اگر سیگار یا دخانیات مصرف می‌کنید در مورد تلاش خود و عدم موفقیت در ترک آن با فرزندتان صحبت کنید. اصولاً کودکان و نوجوانان نمی‌دانند که ترک سیگار یا دخانیات چقدر مشکل است و در مورد این موضوع باید اطلاعاتی به آن‌ها داد.

۳) اجازه ندهید کسی در خانه سیگار یا قلیان استفاده کند؛ حتی اگر والدین سیگاری هستند نباید اجازه دهند کسی در خانه سیگار یا قلیان بکشد. این قانون، سیگار و دخانیات را کمتر در دسترس فرزندان قرار می‌دهد و ناهشیارانه گرایش به مصرف را کمتر می‌کند.

۴) پدر مورد مضرات و آسیب‌های سیگار و دخانیات از کودکی با فرزند خود صحبت کنید؛ نگرش و گرایش به تدریج ساخته می‌شود و می‌توان آن را تحت تاثیر قرار داد. برای این کار می‌توانید از بزرگسالانی که با نوجوان رابطه خوبی دارند - از قبیل معلم، عمو، خاله، دوست خانوادگی و ... کمک بگیرید.

۵) بر روی آسیب‌های فوری و کوتاه مدت سیگار و قلیان تاکید کنید؛ بیشتر نوجوانان به اشتباه گمان می‌کنند مصرف سیگار و دخانیات تا زمان میانسالی به آن‌ها آسیبی وارد نمی‌کند، در حالیکه اثرات کوتاه مدت مصرف این مواد بسیار قابل توجه هستند. برخی از این اثرات عبارتند از: سرفه‌های مداوم، مشکلات تنفسی، آمادگی برای ابتلای سریعتر به بیماری‌های مختلف و کاهش توان بدنی.

۶) بر روی تاثیر دخانیات و سیگار بر ظاهر و قیافه تاکید کنید؛ دندان‌های زرد، بوی بد دهان، لباس‌های با بوی بد، چروک‌های زود هنگام و عمیق در صورت از جمله آثار منفی دخانیات و سیگار بر روی ظاهر هستند.

به والدین تاکید کنید برای پیشگیری از مشکلات مرتبط با مصرف سیگار، دخانیات و مواد درنوجوان خود:

- به فرزندشان کمک کنند تا عملکرد نسبتاً خوبی در مدرسه داشته باشند؛
- فرزند خود را تشویق کنند تا حداقل یک فعالیت خارج از مدرسه - علمی، هنری یا ورزشی - را به صورت نظامدار و از کودکی ادامه دهند؛
- دوستان فرزند خود را بشناسند و برای او ارتباطات مثبتی ایجاد نمایند؛
- وقتی برای صحبت و معاشرت با نوجوان در نظر بگیرند؛
- و به طور کلی والدین باید درگیر زندگی نوجوانشان باشند؛

در بحث پیشگیری از هرگونه مصرف مواد در نوجوانی:

- ۱- آموزش مستقیم و غیر مستقیم از دوران کودکی بسیار مهم است.
- ۲- توجه مثبت والدین از دوران کودکی و سپس در نوجوانی اساس کار است.

در جدول زیر می‌توان نکات اصلی که والدین باید در مورد پیشگیری از مصرف سیگار و دخانیات انجام دهند؛ به طور خلاصه مشاهده نمود:

- ۱- پیگیر وضعیت تحصیلی فرزند خود بودن و در صورت لزوم کمک گرفتن از یک روانشناس
- ۲- استعداد های نوجوان را از کودکی بشناسند و او را ترغیب به فعالیت در یک رشته هنری، ورزشی یا علمی در خارج از مدرسه کردن
- ۳- ارتباط و تعامل مثبت با نوجوان داشتن
- ۴- با دوستان نوجوان و خانواده‌هایشان ارتباط برقرار کردن
- ۵- قوانین مشخص خانوادگی داشتن
- ۶- پدر و مادر مصرف کننده سیگار و دخانیات نباشند و اگر هستند سعی در ترک داشته باشند
- ۷- اجازه مصرف سیگار و دخانیات را در داخل منزل به هیچ کس ندهند.
- ۸- در مورد آسیب‌های کوتاه مدت دخانیات و مصرف سیگار - بخصوص آسیب‌های ظاهری - با نوجوان صحبت کردن

## ۶- مدیریت مشکلات مرتبط با مدرسه و درس خواندن را به والدین آموزش دهید.

اگرچه در مورد پیشرفت تحصیلی و عملکرد درسی نوجوانان نباید سختگیری کرد اما سهلگیری و رها کردن فرزندان در این سن نیز می‌تواند به ندگی حرفه ای و تحصیلی کودک در آینده آسیبهای غیر قابل جبرانی وارد کند. اگر برای مشکلات تحصیلی به موقع، تشخیص و مداخله انجام نشود احتمال افسردگی، اعتماد به نفس ضعیف و مدرسه گریزی در نوجوان به صورت جدی وجود دارد. گام اول در مورد مشکلات و مسائل تحصیلی در نوجوان، بررسی علتهای جسمانی و روانشناختی است که می‌توانند باعث افت تحصیلی در نوجوانان شوند. مهم‌ترین این علل عبارتند از:

**الف) بیماری‌های جسمانی:** اختلالات خواب مثل بیخوابی، بیماریهای عفونی، پرکاری یا کم کاری تیروئید و مشکلات شنوایی یا بینایی می‌توانند به افت درسی منجر شوند. مراجعه به پزشک و انجام آزمایشهایی در زمینه مسائل ذکر شده؛ قبل از هر اقدام دیگری باید انجام شود.

**ب) مشکلات روانشناختی:** همچون افسردگی، اضطراب، وسواس، بیش فعالی/کمبود تمرکز و اختلالات یادگیری تشخیص داده نشده نیز می‌توانند به مشکلات تحصیلی منتهی شوند. لازم است والدین به روانشناسان متخصص در حیطه نوجوانی مراجعه کرده و با انجام آزمونهای لازم از عدم ابتلای فرزندشان به هر یک از این اختلالات اطمینان حاصل نمایند.

**ج) مشکلاتی در مدرسه (با کادر مدرسه و همکلاسی‌ها):** مورد افت تحصیلی و مشکلات درسی حتما باید این مسئله بررسی شود که رابطه نوجوان با همکلاسی‌ها و معلمین به چه صورت است. نوجوانانی که در مدرسه به صورت مستقیم یا غیرمستقیم مورد آزار و اذیت روانشناختی یا جسمانی قرار می‌گیرند ممکن است مشکلات درسی را تجربه کنند. حتی گاهی اوقات بهتر است مدرسه نوجوان عوض شود.

**د) مصرف مواد و الکل:** مصرف هر گونه مواد مخدر و الکل می‌تواند به مشکلات درسی قابل توجهی منتهی شود.

**ه) مشکلات خانوادگی و ارتباطی:** بدون شک درگیریهای خانوادگی و اختلافات والدین یا اعضای دیگر خانواده افت تحصیلی را در نوجوان ایجاد خواهد کرد.

نکته مهم این است که قبل از هر اقدامی در مورد مشکلات تحصیلی و افت درسی باید عوامل ذکر شده در بالا بررسی شوند و اگر هیچ کدام از این مسائل وجود نداشت می‌توان راهکارهای زیر را به والدین پیشنهاد داد:

۱) با نوجوان خود بدون عصبانیت و پرخاشگری در مورد نگرانیهای خود صحبت کنید؛ در این مکالمه او را تحقیر نکنید، زیر سوال نبرید و مقایسه نکنید، بلکه تنها بر این مسئله تاکید کنید که باید با هم به دنبال راه حلی برای نتایج ضعیف درسی باشیم. زمان و مکان مناسبی را برای این صحبت کردن انتخاب کنید و اگر نوجوان حاضر به حرف زدن در این مورد نشد؛ دوباره و در زمان دیگری تلاش کنید.

۲) ارتباط خود را با مدرسه نوجوان قطع نکنید و در جریان جزئیات تحصیلی و رفتاری فرزندان قرار بگیرید؛ در مقابل فیدبکهای اولیای مدرسه جانگیری نکنید و صبورانه به صحبت‌هایشان گوش کرده و به دنبال راه حل باشید نه توجیه.

۳) لازم است که از نوجوان خود انتظارات منطقی داشته باشید؛ با توجه به شرایط تحصیلی قبلی و فعلی هدفهای قابل دسترسی را تعیین کنید. اگر به دنبال ایده آل باشید وضعیت تحصیلی نوجوانتان روز به روز بدتر خواهد شد.

۴) برای برطرف کردن ضعف‌ها و عقب ماندگی‌های فرزندان از معلم خصوصی کمک بگیرید؛ گاهی اوقات وقتی نوجوان از درس عقب می ماند دیگر به تنهایی نمی‌تواند این عقب افتادگی را جبران کند. استفاده از معلمی که به نوجوان برای برنامه ریزی و مطالعه دروس عقب مانده کمک کند؛ می‌تواند چرخه مشکلات تحصیلی را قطع کند.

۵) توانمندیها و نقاط ضعف نوجوان را بپذیرید و برای همه دروس انتظار عملکرد بالا نداشته باشید؛ سعی کنید با کمک معلم و یا کتب کمک آموزشی استعدادها و نقاط قوت فرزندان را پرورش داده و نقاط ضعفش را برطرف کنید.

۶) نوجوان را مجبور به انتخاب یا عدم انتخاب یک رشته تحصیلی نکنید؛ در عوض با استفاده از مشاوره‌های تحصیلی، استعدادهای او را شناخته و در مورد آن با نوجوان صحبت کنید.

۷) از یک مشاور تحصیلی برای آموزش برنامه ریزی و زمانبندی به نوجوان کمک بگیرید.

۸) هر گونه پیشرفت تحصیلی در نوجوان را به شدت تشویق کنید و به پیشرفت‌های کوچک او توجه کنید.

۹) گام مهم و اساسی؛ پس از طی این مراحل فرایند درس خواندن را به نوجوان بسپارید و در مورد پیامدهای رفتار درسی او با استفاده از قرارداد رفتاری به توافق برسید.

به والدین تاکید کنید کنترل دائمی و تذکر دادن مداوم در مورد درس خواندن تنها نوجوان را لجبازتر خواهد کرد!

یک مسئله بسیار مهم در مبحث مسائل درسی هدف داشتن نوجوان است. والدین بایستی از کودکی در مورد آینده فرزندشان با او صحبت کرده و سعی کنند همیشه فرزندشان اهدافی را دنبال کند. در غیر این صورت در نوجوانی با فردی بدون هدف و انگیزه روبرو هستیم که انگیزه ای برای تلاش و درس خواندن ندارد.

#### ۷- جلسه را خلاصه و جمع بندی کنید.

در نهایت مطالب اصلی جلسه را برای والدین خلاصه و جمع بندی کنید:

"ما در این جلسه در مورد مدیریت استفاده از موبایل، تمایل نوجوانان به جنس مخالف و روشهای کنترل آن، پیشگیری از مصرف سیگار و دخانیات و مدیریت مشکلات مرتبط با مدرسه و درس خواندن صحبت کردیم. اگرچه هرکدام از این مسائل راه حل‌های اختصاصی خود را دارند اما نکته اصلی در همه موارد ضرورت برقراری تعامل مثبت و رابطه دوستانه با نوجوان است. والدینی که رابطه خوبی با فرزند نوجوانشان دارند، وقت مشترکی با او صرف می‌کنند و در تفریحات نوجوان سهیم هستند می‌توانند از فرزند خود در مقابل آسیب‌های دوره نوجوانی محافظت نمایند. مسئله بعدی در مبحث پیشگیری از مشکلات در نوجوانی، اعتماد به نفس نوجوان و مهارت داشتن در یک فعالیت هنری، ورزشی یا علمی در خارج از مدرسه است. نوجوانانی که از کودکی با در نظر گرفتن استعدادها و توانمندیهای خود در یک فعالیت هدفمند درگیر می‌شوند، کمتر تحت تاثیر مشکلات خاص دوران نوجوانی قرار می‌گیرند".

#### ۸- مروری بر کل دوره داشته باشید.

نگاه کلی به جلسات قبلی و هدف اصلی این دوره آموزشی داشته باشید:

"در این چند جلسه در مورد نوجوانی و مسائل مرتبط با آن صحبت شد؛ ویژگیهای نوجوانی، مشکلاتی که به بررسی بیشتر نیاز دارد، برقراری رابطه مثبت با نوجوان، روشهای تنبیه و تشویق در نوجوانی، برقراری ارتباط صحیح در خانواده و مدیریت رفتارهای پرخطر موضوعات مورد بحث بودند. به عنوان پدر و مادر فراموش نکنید که نوجوانی دوره غلبه احساس بر منطق است، نوجوانان احساس بزرگ شدن می‌کنند و ممکن است دست به اشتباهاتی بزنند. برای پیشگیری از این آسیبها فرزند نوجوانتان را به رسمیت بشناسید، تفاوت‌هایش را با کودکی درک کنید، ارتباط درستی با او برقرار کنید، رفتارهای مثبتش را افزایش دهید و در نهایت قاطعانه در مقابل قانون

شکنی بایستید. کلید کنترل در دوران نوجوانی رابطه مثبت است این مسئله را فراموش نکنید و سعی کنید با روش‌های حل مسئله و قرارداد رفتاری مشکلات را مدیریت کنید. زور و اجبار در نوجوانی تنها آسیب‌های بیشتری به فرزندتان وارد می‌کند".

۹- از والدین نسبت به جلسه بازخورد بگیرید و دوره آموزشی را به پایان برسانید. در پایان می‌توانید نظر والدین را در مورد دوره آموزشی پرسید و از بازخورد کلی آن‌ها را نسبت به این چند جلسه مطلع شوید. این فرم را در اختیار آن‌ها قرار داده و از حضورشان در جلسات و همراهیشان تشکر و قدردانی کنید.

### فرم ارزیابی پایانی

۱- به نظر شما هدف از برگزاری این جلسه آموزشی چه بود؟

.....

.....

۲- آیا مدرس توانست اطلاعات را به درستی به شما منتقل کند؟ دلایل خود را برای پاسخ مثبت یا منفی ذکر نمایید.

.....

.....

۳- آیا این جلسات توانست اطلاعات مفیدی در مورد ارتباط با نوجوان و مدیریت مسائل دوران نوجوانی در اختیار شما قرار دهد؟ دلایل پاسخ منفی یا مثبت خود را ذکر کنید.

.....

.....

۴- آیا این جلسات توانست در کاهش مشکلات شما و فرزندتان کمک کننده باشد؟

.....

.....

۵- پیشنهادات خود را برای برگزاری دوره‌های آتی بیان کنید.

.....

.....

با تشکر از همراهیتان

## منابع

- Allen J. A., Duke, J. C., Davis, K.C., Kim, A. E., Nonnemaker, J. M., & Farrelly, -۱  
Using mass media campaigns to reduce youth tobacco use: A review. Am J .(۲۰۱۵) .M.C  
Health Promot ۳۰, ۳۰-۳۱:e۸۲.
- Your adolescent: Emotional, behavioral, and cognitive development .(۲۰۰۰) .Pruitt, D -۲  
from early adolescence through the teen years . New York: HarperCollins  
-۳ .Meditation . London: Franklin Watts .(۲۰۰۴) .Andrews, L. A
- Your Defiant Teen. New Yourk & London: .(۲۰۰۸) .Barkely, R. A., & Robin, A. L -۴  
Guilforded press
- ۵ .Carnegie Council on Adolescent Development .(۲۰۰۰) .Turning Points :  
Educating Adolescents in the ۲۱st Century. Washington, DC
- A parent-targeted intervention for adolescent .(۲۰۱۰) .Cohen, D. A., & Rice, J. C -۶  
substance use prevention. Eval Rew ۱۹, ۱۵۹-۱۸۰ .(۲)
- Teenagers with ADD and ADHD: A guide for parents and .(۲۰۰۶) .Dendy, C. A -۷  
professionals (2nd ed.). Bethesda, MD: Woodbine House
- School, Family and Community Partnerships. Boulder, CO: .(۲۰۰۱) .Epstein, J. L -۸  
Westview Press
- Parenting Positively; Teenage Well-being. London: .(۲۰۱۳) Family Support Agency -۹  
Barnardos
- Parents and adolescents living together: Part .(۲۰۰۵) .Forgatch, M., & Patterson, G -۱۰  
Family problem solving .(2nd ed.). Champaign, IL: Research Press
- Preventing smoking in children and adolescents: .(۲۰۱۶) .Harvey, J., Chadi, N -۱۱  
Recommendations for practice and policy. Paediatr Child Health ۲۱(۴): ۲۰۹-۱۴
- The transition into adulthood for children and youth .(۲۰۰۲) .Hergenroeder, A. C -۱۲  
with special health care needs. Texas Medicine ۹۸, ۵۱-۵۸ .
- Evidence-based Parenting Education: A Global .(۲۰۱۵) .James. J. R., & Ponzetti, J -۱۳  
Perspective. London: Routledge



- Preparing adolescents for success in school .(۲۰۰۵) .Jenkin, C. & Toumbourou, J. W -۱۵  
 .and life. Melbourne: La Trobe University Press
- Kann, L., Kinchen, S. A., Williams, B. I., Ross, J. G., Lowry, R., Grunbaum, J. -۱۵  
 , ۹ June .۱۹۹۹ ,YouthRisk Behavior Surveillance, United States .(۲۰۰۰) .A., & Kolbe, L. J  
 .Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention . ۹۶-۱ .pp , ۴۹ .Vol  
 Risks and Opportunities: Synthesis of Studies on .(۱۹۹۹) .(Kipke, Michele D. (Ed -۱۶  
 Adolescence. Report of the Governing Board of the National Research Council. Washington,  
 .DC
- Smile & Succeed for Teens: Must-Know People Skills for .(۲۰۱۵) .Manecke, K -۱۷  
 .Today's Wired World. Los Angeles: Solid Press
- .(Summer) ۱۲۵ ,Positive education at King's. King's Courier .(۲۰۱۲) .McKibbin, G -۱۸  
 .۱۱
- The bipolar teen: What you can do to .(۲۰۰۸) .Miklowitz, D. J., and George, E. L -۱۹  
 .help your child and your family. New York: Guilford Press
- U.S. Preventive Services Task Force. Primary care .(۲۰۱۳) .Moyer, V. A -۲۰  
 interventions to prevent tobacco use in children and adolescents: U.S. Preventive Services  
 . ۵-۵۶۰:(۳) ۱۳۲ ,Task Force recommendation statement. Pediatrics
- Positive Discipline for Teenagers: Empowering Your .(۲۰۱۳) .NELSEN, j., & Lott, L -۲۱  
 Teens and Yourself Through Kind and Firm Parenting. Washington DC: Barnes & Noble
- Transforming Teen Behavior: Parent Teen Protocols for .(۲۰۱۵) .Nord Cook, M -۲۲  
 .Psychosocial Skills Training. Washington DC: Elsevier Science & Technology Books
- .Patnode, C. D., O'Connor, E., Whitlock, E.P., Perdue, L.A., Soh, C., Hollis, J -۲۳  
 Primary care-relevant interventions for tobacco use prevention and cessation in .(۲۰۱۳)  
 children and adolescents: A systematic evidence review for the U.S. Preventive Services  
 . ۶۰-۲۵۳:(۴) ۱۵۸, Task Force. Ann Intern Med
- State-of-the-art office-based interventions .(۲۰۱۵) .Pbert L, Farber H, Horn K, et al -۲۴  
 . ۴۷-۷۳:(۴) ۱۳۵, to eliminate youth tobacco use: The past decade. Pediatrics

- Costs, benefits, and cost-effectiveness of comprehensive .(۱۹۹۸) .Pentz, M.A -۲۵  
 drug abuse prevention. In: Bukoski, W.J., and Evans, R.I., eds. Cost-Benefit/Cost-  
 Effectiveness Research of Drug Abuse Prevention: Implications for Programming and  
 Washington, DC: U.S. Government Printing .۱۷۶ .Policy. NIDA Research Monograph No  
 .۱۲۹-۱۱۱ .Office, pp
- Surviving Your Child's Adolescence: How to Understand, .(۲۰۱۳) .Pickhardt, C -۲۶  
 .and Even Enjoy, the Rocky Road to Independence. New York: John Wiley & Sons
- What do adolescents need for health .(۲۰۰۰) .Roth, J., & Brooks-Gunn, J -۲۷  
 .۱۹-۳, development? Implications for youth policy. Social Policy Report, XIV
- Randomized trial of brief family .(۲۰۰۱) .Spath, R.; Redmond, C.; and Shin, C -۲۸  
 interventions for general populations: Adolescent substance use outcomes four years  
 .۶۴۲-۶۲۷:(۴) ۶۹, following baseline. Journal of Consulting and Clinical Psychology  
 ۲۰۰۲b). Longitudinal) .Spath, R.L.; Redmond, D.; Trudeau, L.; and Shin, C -۲۹  
 substance initiation outcomes for a universal preventive intervention combining family and  
 .۱۳۴-۱۲۹:(۲) ۱۶ school programs. Psychology of Addictive Behaviors
- We know some things: Parent-adolescent relationships in .(۲۰۰۱) .Steinberg, L -۳۰  
 .۱۹-۱,(۱)۱۱, retrospect and prospect. Journal of Research on Adolescence
- Helping your child through early adolescence. .(۲۰۰۵) U.S. Department of education -۳۱  
 .Washington D. C.: Education publication center