

چگونه با نوجوانم

صحبت کنم که گوش کند

9

چگونه گوش کنم

که نوجوانم صحبت کند

ادل فی بر ، الین مازلین

شمس الدین حسینی ، الهام آرام نیا

فیبیر، ادل Faber, Adele

چگونه با نوجوانم صحبت کنم که گوش کند و چگونه گوش کنم که نوجوانم صحبت کند
نویسندگان: ادل فی بر، الین مازلش؛ مترجمان: الهام آرام‌نیا؛ شمس‌الدین حسینی، ویراستار:
حمیده رستمی

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۷

۲۰۰ ص

۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۸۶۷-۷

فیبیا

عنوان اصلی: **How to talk so teens will listen&listen so teens will talk, c2005**

والدین و نوجوانان / رفتار والدین / ارتباط در خانواده

مازلش، الین / Mazlish, Elaine / آرام‌نیا، الهام ۱۳۵۳، مترجم / حسینی، شمس‌الدین، ۱۳۵۱.

مترجم / رستمی، حمیده، ویراستار

۱۳۸۷ ف ۹۳ ج ۱۵/۸ / HQ ۷۹۹

۳۰۶/۸۷۴

۱۲۵۹۸۵۱

چگونه با نوجوانم صحبت کنم که گوش کند و چگونه گوش کنم تا نوجوانم صحبت کند

نویسندگان: ادل فی بر، الین مازلش

مترجمان: شمس‌الدین حسینی، الهام آرام‌نیا

ویراستار: حمیده رستمی

بازخوانی نهایی: زهرا صفاری

صفحه‌آرا: لیلا منتی

طراح جلد: مهناز صبور

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: پنجم

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۸۶۷-۷

ISBN: 978-964-412-867-7

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۱ چگونه این کتاب نوشته شد



۱۹ ۱- برخورد درست با احساسات

۵۷ ۲- هنوز می‌خواهیم «مطمئن شویم»

۹۱ ۳- تنبیه کردن یا تنبیه نکردن

۱۱۷ ۴- یا هم مشکل را برطرف کنید

۱۴۳ ۵- جلسه با نوجوانان

۱۵۵ ۶- درباره‌ی احساسات، دوستان و خانواده

۱۷۱ ۷- والدین و نوجوانان در کنار یکدیگر



۱۹۹ در ملاقات بعدی

چگونه این کتاب نوشته شد

نیازی وجود داشت، ولی ما تا مدت‌ها آن را نمی‌دیدیم. سپس نامه‌هایی که در زیر می‌بینید به دستمان رسید:

ادل و الین عزیز:

کمک! وقتی فرزندانم کوچک بودند، از کتاب «چگونه با کودک صحبت کنم که گوش کند...» استفاده می‌کردم. اما اکنون آن‌ها یازده ساله و چهارده ساله هستند و من با مجموعه‌ی جدیدی از مشکلات روبه‌رو شده‌ام. آیا هرگز به فکرتان رسیده است که برای والدین نوجوانان نیز کتابی بنویسید؟

کمی بعد تلفنی به من شد:

«انجمن شهر ما همایش روز خانواده‌ی سالیانه‌اش را برنامه‌ریزی می‌کند و ما امیدواریم که شما نکات اساسی در مورد چگونگی ارتباط با نوجوانان را برای ما مطرح کنید.»

ما مردد بودیم. تا آن موقع هرگز برنامه‌ای ارائه نداده بودیم که به‌طور اختصاصی در مورد نوجوانان باشد. با این حال، این پیشنهاد ما را به حرکت واداشت. چرا نپذیریم؟ ما می‌توانستیم اصول اولیه‌ی ارتباط مؤثر با نوجوانان را بیان کنیم، فقط این بار از نمونه‌های نوجوانان استفاده می‌کردیم و با ایفای نقش با یکدیگر، این مهارت‌ها را نشان می‌دادیم.

عرضه‌ی مطالب جدید همیشه چالش‌برانگیز است. هرگز نمی‌توانید مطمئن باشید که آیا حضار با آن ارتباط برقرار می‌کنند یا نه. اما آن‌ها ارتباط برقرار کردند. حضار به خوبی گوش کردند و مشتاقانه پاسخ دادند. در طول زمان سؤال و جواب، نظر ما را درباره‌ی هر چیزی پرسیدند، از ساعات رفت و آمد نوجوانان گرفته تا تشکیل گروه‌ها و شیوه‌ی نادرست صحبت کردنشان و سایر موارد. بعد از آن، توسط گروه کوچکی از والدین احاطه شدیم که می‌خواستند به‌طور خصوصی با ما صحبت کنند.

«من مادری مجرد هستم و پسر سیزده ساله‌ام شروع به معاشرت با بدترین بچه‌های مدرسه کرده است. آن‌ها در کار مواد مخدر و خدا می‌داند چه کارهای دیگر، دست دارند. من پیوسته به او می‌گویم که از آن‌ها فاصله بگیرد، اما او گوش نمی‌کند. به نظرم در جنگی هستم که آخرش شکست می‌خورم. چطور می‌توانم با او ارتباط برقرار کنم؟»

«خیلی ناراحتم. من دیدم که یکی از پسرهای هم‌کلاس دختر یازده ساله‌ام، برای او ای میل فرستاده است. مسایل بسیار

زشتی را مطرح کرده بود. من نمی‌دانم چه کار کنم. آیا باید به والدینش تلفن کنم؟ آیا باید در این مورد با مسؤولان مدرسه صحبت کنم؟ به دخترم چه باید بگویم؟»

«به‌تازگی متوجه شده‌ام که فرزند دوازده ساله‌ام ماری جوانا مصرف می‌کند. چطور با او برخورد کنم؟»

«تا حد مرگ ترسیده‌ام. داشتم اتاق پسر را تمیز می‌کردم که شعری را که او درباره‌ی خودکشی نوشته بود، پیدا کردم. او عملکرد خوبی در مدرسه دارد. دوستان خوبی دارد. به نظر نمی‌رسد ناراحت باشد. اما شاید مشکلی وجود دارد که من متوجه آن نشده‌ام. آیا باید به او بگویم که این شعر را یافته‌ام؟»

«این اواخر دخترم از طریق اینترنت با پسری آشنا شده است و زمان زیادی را صرف اینترنت می‌کند. این پسر می‌گوید شانزده سال دارد، اما خدا می‌داند راست می‌گوید یا نه. حالا می‌خواهد با دخترم ملاقات کند. به نظرم باید همراه او بروم. نظر شما چیست؟»

در حالی که با اتومبیل به طرف خانه می‌رفتیم، بی‌وقفه در این باره صحبت می‌کردیم: بین این والدین با چه مسایلی روبه‌رو هستند! ... به‌راستی که امروز در دنیای متفاوتی زندگی می‌کنیم! ... اما آیا زمانه‌ی تا این حد تغییر کرده است؟ آیا ما و دوستانمان وقتی فرزندانمان دوره‌ی نوجوانی را سپری می‌کردند، درباره‌ی ارتباط جنسی، مواد مخدر، فشار همسالان و حتی خودکشی، نگرانی نداشتیم؟ اما به نحوی آنچه ما آن

شب شنیده بودیم، بدتر و ترسناک‌تر به نظر می‌رسید. موارد نگران‌کننده‌ی بیشتری نیز وجود داشت. و مشکلات در سنین پایین‌تری شروع می‌شدند. شاید چون بلوغ زودتر شروع می‌شد. چند روز بعد تلفن دیگری به من شد، این بار از طرف رئیس مدرسه‌ای بود:

«ما به‌تازگی برنامه‌ای آزمایشی را برای گروهی از دانش‌آموزان در مقطع راهنمایی و دبیرستان دایر کرده‌ایم. یک نسخه از کتاب «چگونه با کودک صحبت کنم که گوش کند...» را به همه‌ی والدین حاضر در این برنامه داده‌ایم. چون کتاب شما خیلی مفید بود، ما نمی‌دانیم آیا شما مایلید با این والدین ملاقات کنید و چند کارگاه آموزشی برای آن‌ها تدارک ببینید یا نه؟»

به مدیر مدرسه گفتیم که در این زمینه فکر می‌کنیم و جوابش را خواهیم داد.

در طی چند روز بعد، ما با هم درباره‌ی نوجوانانی که خیلی خوب آنان را می‌شناختیم - بچه‌های خودمان - صحبت کردیم. ما به زمان‌های گذشته برگشتیم و خاطرات سال‌های نوجوانی فرزندانمان را که از آن زمان تاکنون حفظ کرده بودیم، بررسی کردیم - لحظات تاریک، لحظات درخشان، و زمان‌هایی که از نگرانی نفس‌هایمان در سینه حبس می‌شد. کم‌کم به شرایط هیجانی آن سال‌ها وارد شدیم و دوباره همان اضطراب‌ها را تجربه کردیم. یک بار دیگر در این فکر فرو رفتیم که چه چیزی این مرحله از زندگی را تا این حد مشکل می‌سازد.

این طور نبود که در این زمینه به ما هشدار داده نشده بود. از زمانی که فرزندانمان متولد شده بودند، ما شنیده بودیم «تا وقتی آنها کوچک هستند، از با هم بودن لذت ببرید»، «بچه‌های کوچک مشکلات کوچکی دارند و بچه‌های بزرگ مشکلات بزرگ». بارها و بارها به ما گفته شده بود روزی این کودک شیرین به غریبه‌ای بدخلق تبدیل می‌شود که از سلیقه‌ی ما انتقاد می‌کند، قوانین ما را به چالش می‌کشد و ارزش‌هایمان را رد می‌کند.

بنابراین، اگرچه تا حدودی برای تغییر رفتار در بچه‌هایمان آماده بودیم، هیچ کس ما را برای احساس فقدان و از دست دادن آماده نکرده بود. از دست دادن ارتباط صمیمی و قدیمی. (این فرد مهاجمی که در خانه‌ام زندگی می‌کند، کیست؟)

از دست دادن اطمینان. (چرا این طور رفتار می‌کند؟ آیا کاری کرده‌ام یا کاری می‌بایست می‌کردم که نکردم؟)

از دست دادن رضایت ناشی از مورد نیاز بودن. («نه، لازم نیست تو بیایی. دوستانم با من می‌آیند.»)

از دست دادن این احساس که حامیان قدرتمندی هستیم که می‌توانیم فرزندانمان را از آسیب دیدن حفظ کنیم. (از نیمه شب گذشته. او کجاست؟ چه کار می‌کند؟ چرا تاکنون به خانه نیامده؟)

و حتی بیشتر از احساس فقدان، ترس مان بود. (چطور فرزندانمان را از این سال‌های دشوار عبور دهیم؟ چطور خودمان با این شرایط دشوار روبه‌رو شویم؟)

اگر شرایط در یک نسل قبل برای ما آن گونه بود، برای مادران و پدران امروزی چگونه باید باشد؟ آنها کودکانشان را در فرهنگی بزرگ

می‌کنند که فرومایه‌تر، خشن‌تر، بی‌رحم‌تر، مادی‌گراتر، دارای تمایلات جنسی بیشتر، و خشن‌تر از قبل هستند. چرا والدین امروزی احساس استیصال نکنند؟ چرا آن‌ها تا این اندازه عصبانی و آزرده نباشند؟ این سخت نیست که درک کنید چرا بعضی‌ها سفت و سخت واکنش نشان می‌دهند - چرا قوانین را زیر پا می‌گذارند، هرگونه تخطی، هرچند کوچک را تنبیه می‌کنند، و نوجوانانشان را با یک ریسمان کوتاه نگه می‌دارند. ما همچنین می‌توانیم درک کنیم که چرا دیگران تسلیم می‌شوند، چرا دست‌هایشان را بالا می‌برند، به سمتی دیگر نگاه می‌کنند، و امید دارند مشکلات به بهترین شکل ممکن پیش بروند. با این حال، هر دوی این رویکردها - «کاری را بکن که من می‌گویم» یا «هر کاری دلت می‌خواهد بکن» - احتمال برقراری ارتباط را قطع می‌کند.

چرا جوانی که والدینش تنبیه‌کننده هستند، با آن‌ها روراست باشد؟ چرا راهنمایی را از والدی جستجو کند که بی‌ملاحظه است؟ با این حال، سلامت و گه‌گاهی امنیت نوجوان ما، در دسترسی داشتن به افکار و ارزش‌های والدینش قرار می‌گیرد. نوجوانان نیاز دارند که بتوانند تردیدهایشان را بیان کنند، ترس‌هایشان را با اطمینان مطرح کنند، و همراه با بزرگسالانی که بدون قضاوت به آن‌ها گوش می‌سپارند و کمکشان می‌کنند تصمیمات مسؤولانه بگیرند، انتخاب‌های خودشان را جستجو کنند.

به غیر از پدر یا مادر، چه کسی در این سال‌های بحرانی در کنار آن‌ها خواهد بود تا کمکشان کند پیام‌های گمراه‌کننده‌ی منابع مختلف را درک کنند؟ چه کسی به آن‌ها کمک خواهد کرد در برابر فشار

How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk

Adele Faber & Elaine Mazlish

به غیر از پدر یا مادر، چه کسی در این سال‌های بحرانی در کنار نوجوان‌ها خواهد بود تا کمکشان کند پیام‌های گمراه‌کننده‌ی منابع مختلف را درک کنند؟ چه کسی به آن‌ها کمک خواهد کرد در برابر فشار همسالان مقاومت کنند؟ چه کسی به آن‌ها کمک خواهد کرد در برابر گروه‌ها و بی‌رحمی‌ها، اشتیاق برای پذیرش، ترس از طرد شدن، وحشت‌ها، هیجان‌ات و سردرگمی دوران نوجوانی، مقاومت کنند؟ چه کسی به آن‌ها کمک خواهد کرد با فشار موجود جهت هم‌نوا شدن مقابله کنند و به خود واقعی‌شان تبدیل شوند؟

زندگی با نوجوانان می‌تواند مستأصل‌کننده باشد. ما این را می‌دانیم. این را به‌خاطر می‌آوریم. اما همچنین به یاد می‌آوریم که چطور در طول آن سال‌های دشوار، مهارت‌هایی آموختیم که به ما کمک کرد بدون اینکه به زیر آن فرو برویم، در میان متلاطم‌ترین آب‌ها شنا کنیم.

حالا وقت آن است که آنچه را برای ما سودمند بوده است، به نوجوانانمان انتقال دهیم. و از نسل این دوره به‌خوبی مراقبت کنیم.

