



مرکز ملی استعدادی در نشان و پرورش نوجوان
فرزانهان ۴ تهران

بسمه تعالی

دهمین جلسه آموزش خانواده خانم دلبرنسب با عنوان «فرزندپروری»

دهمین جلسه آموزش خانواده روز پنجشنبه ۹۹/۸/۲۹ ساعت ۱۱ صبح با حضور سرکار خانم دلبرنسب با موضوع فرزندپروری به صورت مجازی در فضای اسکای روم برگزار گردید.

خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می باشد:

سه مرحله تغییر و تحولات دوره نوجوانی

نوجوانی به دوره ای بین کودکی و بزرگسالی اطلاق می شود. نوجوانی همان بلوغ نیست. نوجوانی مرحله بینابین تفکر کودک وار با تفکر بزرگسالی به شمار می آید. اما بلوغ مرحله بینابین جسم کودکانه با جسم بزرگسالانه است. (دو زمینه متفاوت فکر و جسم)

مرحله اول: فاصله گرفتن (۱۲-۱۴ سال)

- ظاهر شدن اولین نشانه های بلوغ
- فاصله گرفتن از بزرگسالان به خصوص والدین (بستن در اتاق یا محرمانه جلوه دادن تغییرات بدن)
- ارتباط نزدیک با دوستان

مرحله دوم: جدایی تدارکاتی (۱۵-۱۷ سال)

- رشد بیشتر بدنی و جنسی
- رشد تفکر انتزاعی
- جدایی روحی - فکری - ارزشی و رفتاری از والدین (ایجاد زمینه های استقلال)
- پاسخ گویی به سوال اساسی «من کیستم؟» (هویت یابی)

مرحله سوم: ورود مجدد به مناسبات اجتماعی (۱۸-۲۰ سال)

- تبدیل نوجوان به فردی مستقل و خودکفا در مناسبات خانوادگی، آموزشی، شغلی، اجتماعی و فرهنگی
- تحول جسمی الف: تغییرات اولیه (جنسی) ب: ثانویه
- تحول جنسی
- تحول شناختی

تغییرات دوره نوجوانی

- الف: تفکر درباره ممکنات (تفکر به احتمالاتی که دیده می شوند)
- ب: تفکر آینده نگر
- پ: تفکر با کمک فرضیات
- ت: به تفکر (تفکر فراشناختی)
- ث: تفکر در ورای حدود قراردادی (بررسی مجدد مناسبات اجتماعی - سیاسی و مذهبی)
- تحول عاطفی
- تحول اجتماعی

منشاء مشکلات نوجوانان

۱- ویژگی های نوجوان

- الف: خلق و خو (سرشت)
- ب: عوامل روان شناختی (نیاز به استقلال و کسب هویت)
- پ: اختلالات روان شناختی

۲- ویژگی های والدین

الف: بیماریهای جسمی یا روانی

ب: تفاوت با نوجوان

پ: تمرینات شناختی

۳- فشار روانی والد

الف: مرگ عزیزان

ب: درگیریهای مالی و شغلی

پ: تعارضات زناشویی

۴- فشار روانی نوجوان

الف: فشار تحصیلی

ب: مشکلات دوستی با جنس مخالف

پ: تلاش برای ورود به گروه همسالان

۵- شیوه فرزندپروری:

(آموزش این شیوه اثر ۳ عامل قبلی را به کلی از بین نمی برد اما مثل ضربه گیر عمل می کند تا اثر آنها را کاهش دهد)

واقعیت های غیرقابل انکار در مورد رشد نوجوانان

واقعیت ۱: اولین ویژگی مربوط به رشد نوجوان، استقلال است. (به خود یادآور شوید نوجوان نیازمند میزان مشخصی از استقلال است. خلاقیت نشان دهید و روشهایی را به کار گیرید که از خط قرمزها خارج نشود.)

واقعیت ۲: به تدریج که نوجوانان از والدین خود جدا و مستقل می شوند پی می برند که چه کسی هستند و وظیفه آنان چیست؟ آنان هویت خود را تعریف می کنند، ایده ها، عقاید و ارزشهای والدین خود را رد می کنند و به جای آن ایده ها، باورها و ارزشهای دوستان خود را می پذیرند.

واقعیت ۳: جستجوی هویت برای نوجوانان نوعی احساس شکنندگی درونی ایجاد می کند. آنها نمی خواهند در برابر همسالان و والدین خود احساس ضعف کنند. هدف آنها صرفا لجبازی نیست بلکه موضوع غرور در میان است.

واقعیت ۴: تعارض بیشتر در ۱۲ تا ۱۴ سالگی یعنی زمانی ایجاد می شود که کودک از شما کنار می کشد و به سمت کسب استقلال حرکت می کند. واقعیت ۵: نوجوانان در طول این فرایند معمولا به مادران بیشتر از پدران زحمت می دهند. این به معنی آن نیست که مادران به عمد یا سهو کار اشتباهی می کنند. این پیامدی از تفاوت های اساسی و ذاتی بین زن و مرد است.

واقعیت ۶: دوستان نقش مهمتری در زندگی نوجوان دارند و گاهی همین دوستان جایگزین والدین می شوند.

قوانین قابل گفتگو و غیرقابل گفتگو

مسائل غیرقابل گفتگو قوانین اصلی زندگی در خانواده هستند مانند ارزشهای بنیاد حاکم بر خانواده که بدون آنها داشتن خانواده ای کارا ممکن نیست. برخی از آنها عبارتند از: پرهیز از مواد مخدر و الکل - پایبندی به قید و بندهای مذهبی و ارزشها - احترام به دیگران - پرهیز از خشونت و رفتارهای ضد اجتماعی - رفتار مودبانه و محترمانه با مردم و رعایت حق محرمانگی

۹ اصل برای جلوگیری از بدرفتاری نوجوان و سرکشی او

۱- بر موارد مثبت تکیه کنید.

۲- برای ایجاد رابطه صحیح و مناسب تلاش کنید.

۳- از پیامدهای مثبت و منفی عاقلانه استفاده کنید.

۴- قوانین اصلی و زیربنایی را برای زندگی خانوادگی خود تدوین و پیگیرانه اجرا کنید.

۵- از نظرات نوجوان خود در همه اصول و مقررات قابل گفت و گو استفاده کنید.

۶- ساختار مناسب و نظارت و سرپرستی را ادامه دهید.

- ۷- استقلال طلبی مناسب را تسهیل کنید.
- ۸- مطمئن شوید که باورها و انتظارات شما منطقی است.
- ۹- به بنیاد خانواده احترام بگذارید.

گام های مدیریت رفتار نوجوان

اجرای هر گام دو هفته زمان می برد.

گام اول

ایجاد تدریجی عادات مثبت در نوجوان از طریق انجام فعالیت های دو نفره.

اهداف این گام

- آغاز جایگزینی ذهنیت های مثبت به جای منفی
- درهم شکستن تدریجی چرخه به ظاهر بی پایان منفی نگری بین خود و نوجوان
- نگرش مثبت خود را با تشویق و تحسین به موقع از نوجوان ابراز دارید تا برای جواب دادن به خواسته های شما در او انگیزه ایجاد شود

استفاده از تحسین و تشویق

- نوجوان را در هنگام انجام کاری مثبت غافلگیر کنید.
- هنگامی که مشغول کاری هستید و متوجه می شوید او در طول مدت انجام کار مزاحم شما نشده است به دلیل آرامشی که برایتان ایجاد کرده است از او تشکر کنید.
- هر زمان که نوجوان داوطلب انجام کاری مفید می شود حتی اگر کار کوچک باشد از او تشکر کنید.
- با پیشنهاد انجام کارهایی که نوجوان مجبور به موافقت برای انجام آنهاست فرصتهایی برای تشویق او به دست آورید.
- به نوجوان به علت بد نبودن جایزه بدهید.

گام دوم

راهی جدید برای مدیریت رفتار هدفهای گام دوم

- در تعامل با نوجوان سعی کنید اصول مدیریت رفتار را به مرور اعمال کنید.
- یاد بگیرید که چگونه دستورهای قابل اجرا به وی بدهید.
- در اجرای این گام قاطعانه رفتار کنید
- سریع واکنش نشان دهید.

ارائه دستورات قابل اجرا

- ۱- مطمئن شوید این همان دستوری است که واقعا دوست دارید اجرا شود.
- ۲- دستور را ساده و مستقیم بیان کنید و هرگز آن را به صورت پرسش یا درخواست مطرح نکنید.
- ۳- در هر زمان یک دستور بدهید. نوجوان به بیش از ۱۰ کلمه از حرفهای بزرگترش گوش نمی کند.
- ۴- به جای این که به نوجوان بگویید چه کاری نکند بگویید چه کاری را انجام دهد.
- ۵- مطمئن شوید هنگامی که فرمانی به نوجوان می دهید تمام حواسش به شماست.
- ۶- در مورد دستوراتی که محدودیت زمانی دارند بیشتر دقت کنید.

گام سوم

قراردادها و شیوه امتیازدهی

اهداف گام سوم:

- یادگیری پایه های منطقی اصول قرارداد وابستگی به صورتی است که آنها به عادت های همیشگی و سرشت ثانوی تبدیل گردند.
- ایجاد نوعی ساختار رسمی - قراردادی رفتاری یا شیوه امتیازدهی که نوجوان را به دادن امتیاز در صورت اطاعت وابسته می کند.

دلایل کاهش سرکشی نوجوان از طریق قرارداد

وابستگی

- نوجوان نیاز به انگیزه دارد
- توافق هایی که میان شما و نوجوان برقرار می شود باید کاملاً واضح باشد و هر کدام دقیقاً بدانید که انتظار دیگری چیست.
- قرارداد وابستگی بازتابی از دنیای کار بزرگسالان است.
- نوجوانان باید بدانند که زمان و تلاشی که به کار می برند قادر قدردانی است.
- توجه کنید که چرا نوجوان انگیزه ای برای همکاری ندارد.
- تفاوت میان حق و هدیه و امتیاز را بدانید.
- مشخص کنید برای نوجوان چه چیزی حق ، چه چیزی هدیه و چه چیزی امتیاز است.

اشتباهات رایج در تعیین قراردادهای رفتاری

- والدین فقط چند هفته رفتار مثبت نوجوان را پاداش می دهند.
- امتیازاتی که برای فرزندشان در نظر می گیرند را نمی تواند درست و بی عیب و نقص انجام دهد.
- فرزندشان را از چگونگی قرارداد مطلع نکرده باشند.
- والدین در اجرای قرارداد متحد نباشند و طبق قانون عمل نکنند.
- در موضعی که برای انضباط دارند اتفاق نظر ندارند.
- در خانواده بیشتر بار مسئولیت مدیریت و نظارت بر رفتار نوجوان بر عهده یک نفر است.
- والدین در ثبت و نگهداری نمرات و امتیازاتی که نوجوان کسب می کند مشکل دارند.
- فهرست امتیازات به روز نمی شود و یا بر اساس میل نوجوان تنظیم نمی شود.

گام چهارم

متناسب کردن تنبیه با جرم

◀ استفاده از تنبیه بدنی - تهدید کردن و لحن تهدیدآمیز از طرف والدین ممنوع است.

اهداف گام چهارم

- اضافه کردن جریمه به علت سرپیچی از فرمان و رفتار اجتماعی غیرقابل قبول
- یاد بگیریم که چگونه بر موضع خود باقی بمانیم.
- روش ها
- حذف امتیاز
- تعیین مقررات
- پا فشاری
- جریمه
- تحریم

- ۱- مشخص کنید چه کاری را دوست ندارید نوجوان انجام دهد و برای آن جریمه مناسبی تعیین کنید.
- ۲- هفته اول برنامه را طرح ریزی کنید و رفتاری را که دوست ندارید نوجوان انجام دهد تعریف کنید.
- ۳- مراقب باشید در هر تعاملی نوجوان را بیش از دو بار جریمه نکنید.
- ۴- استفاده از آتش بس برای خنثی کردن تعارض های ناشی از بالا گرفتن نزاع.
- ۵- از برخی کارهای خانه برای جریمه کردن نوجوانان استفاده کنید.

گام پنجم

استفاده از مهارت های حل مسأله

برای اجرای این گام باید بین شما و فرزندتان فضای دوستانه، دوجانبه و منطقی مناسبی ایجاد شده باشد.

اهداف این گام

- آموزش روش حل مساله و تمرین آن بر روی موضوعی تخیلی
- تهیه فهرستی از مسائلی که به تعارض منجر می شود و اولویت بندی آنها برای حل این مسائل
- انتخاب یک یا دو موضوع که دشواری کمتری دارد برای کار روی آنها از طریق روش حل مساله

اصول آموزش ارتباط برای حل مساله

- افزایش تدریجی استقلال نوجوان
- بازشناسی موضوعات قابل بحث و گفت و گو از موضوعات غیر قابل گفت و گو
- مداخله دادن نوجوان در فرآیند حل مساله برای موضوعات قابل بحث و گفت و گو
- تداوم و حفظ یک رابطه خوب
- ایجاد انتظارات معقول و منطقی

مراحل انجام گام پنجم

- ۱- کار را با معرفی برنامه به نوجوان شروع کنید. این کار را در یک جلسه خانوادگی غیررسمی انجام دهید.
- ۲- گام های حل مساله را خیلی مختصر شرح دهید.
 - الف - تعریف مساله و سپس اقدام برای حل آن (توصیف خوب به جای توصیف نامناسب)
 - ب - بارش افکار (بین ۶ تا ۸ راه حل)
 - ج - انتخاب راه حل (راه حلها به رای گذاشته می شود)
 - د - اجرای راه حل
- چه کسی، چه موقع و کجا کار را انجام خواهد داد؟
- چه کسی پایش را انجام خواهد داد؟
- پیامد پذیرش یا عدم پذیرش توافق چیست؟
- یادآورهای عملی چه هستند؟
- چه دشواری ها و موانعی بر سر انجام آنچه مورد توافق قرار گرفته وجود دارد؟
- ر- اجرای برنامه
- ۳- گام های حل مساله را با سه موضوع فرعی تمرین کنید.

گام ششم

یادگیری و تمرین مهارت های ارتباطی

این گام را هنگام حل مساله به کار ببندید. مهارت های ارتباطی دکمه زنگ خطر را مهار می کند و شما را از خطر مصون نگه می دارد. وقتی نوجوان حرفی می زند که شما عصبانی می شوید یکی از دو خط مشی زیر را به کار برید.

- تا ۱۰ بشمارید یا زمان کوتاهی پیاده روی کنید و سپس از تمرینات تن آرامی استفاده کنید.
- نگرش مبتنی بر ناتوانی اتخاذ و تمرین کنید بخشنده باشید.

اهداف گام ششم

- یادگیری اصول کلی برای ایجاد یک رابطه مناسب و مطلوب
- تشخیص شیوه های ارتباطی منفی
- ادغام سبک ارتباطی مثبت با جلسات حل مساله و سایر تعاملات شما با نوجوان

یادگیری اصول کلی و عمومی

- ۱- وقتی نوجوان برای سخن گفتن آماده است به او گوش کنید اما او را مجبور نکنید با شما روراست باشد.
- از قانون ۱۰ کلمه استفاده کنید.
- شنونده فعالی باشید.
- آنچه احساس می کنید را صادقانه بیان کنید. با زبانی که به نوجوان آسیب نرساند.
- اصول ارتباط مثبت را به نوجوان معرفی کنید و با او گفت و گویی بر این اساس ترتیب دهید و تمرین کنید.
- نکات مهم را به خاطر بسپارید و در هفته آینده برای عملی کردن اصول ارتباط مثبت خودتان را تشویق کنید.
- تشخیص روش های ارتباطی منفی
- ارزیابی خود
- توجه به جایگزین های مثبت

گام هفتم

اقدام در مورد انتظارات و عقاید غیرمنطقی

اهداف گام هفتم

- تلاش برای مشخص کردن عقاید و انتظارات منفی که در شما و نوجوانان دیده می شود.
- جمع آوری شواهدی موافق و مخالف عقاید غیر منطقی برای تعیین جایگزین های منطقی تر برای آنها
- جایگزینی انتظارات و عقاید منطقی تر، واقع بینانه تر و مثبت تر در روابط با نوجوان و استفاده از روش حل مساله در ارتباط با وی

عقاید افراطی و تحریف شده والدین

- تخریب
- کمال گرایی
- نیت بدخواهانه
- اطاعت کورکورانه
- سپاسگزاری دائمی

عقاید افراطی و تحریف شده نوجوان

- تخریب
- بی انصافی
- خودمختاری
- اطاعت کورکورانه
- سپاسگزاری دائم

