

# انضباط مثبت برای نوجوانان

«روابط دموکراتیک میان والدین و نوجوانان»

نویسندگان

جین نلسن

لین لات

مترجمان

دکتر حمید علیزاده

(استاد دانشگاه علامه طباطبائی)

تهوین کانی سانانی

دکتر فریبا سهیلی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۰

نلسن، جین، (Nelsen, Jane)

انضباط مثبت برای نوجوانان: «روابط دموکراتیک میان والدین و نوجوانان» / نویسندگان جین نلسن، لین لات؛ مترجمان حمید علیزاده، نهوین کانی‌سانانی، فریبا سهیلی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۴۰۰ / مشخصات ظاهری: ۴۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۷۲-۹ / وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Positive discipline for teenagers empowering your teens and yourself through kind and firm parenting, 2012.

عنوان دیگر: روابط دموکراتیک میان والدین و نوجوانان.

عنوان دیگر: روش‌های ایجاد نظم و انضباط در نوجوانان.

عنوان دیگر: تربیت سالم نوجوانان. موضوع: والدین و نوجوانان (Parent and teenager)

موضوع: نوجوانان -- انضباط (Teenagers -- Discipline)

موضوع: نوجوانان -- روان‌شناسی (Adolescent psychology)

شناسه افزوده: لات، لین (Lott, Lynn) شناسه افزوده: حمید، علیزاده، ۱۳۴۶ - مترجم

شناسه افزوده: کانی‌سانانی، نهوین، ۱۳۶۳ - مترجم

شناسه افزوده: سهیلی، فریبا، ۱۳۶۳ - مترجم

شناسه افزوده: گروه علمی انتشارات رشد / رده‌بندی کنگره: HQ ۷۹۹/۱۵

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱۲۵ / شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۵۵۴۵۰

حق چاپ محفوظ است

## بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

## انضباط مثبت برای نوجوانان

«روابط دموکراتیک میان والدین و نوجوانان»

نویسندگان

جین نلسن - لین لات

مترجمان

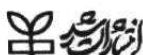
دکتر حمید علیزاده (استاد دانشگاه علامه طباطبائی)

نهوین کانی سانانی - دکتر فریبا بهمنی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۴۱ تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید

(اردیبهشت)، شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

## فهرست مطالب

- ۱۱..... درباره نویسندگان
- ۱۳..... سخن مترجمان
- ۱۹..... پیشگفتار
- فصل ۱: چگونه متوجه می‌شوید که فرزندان به دوره نوجوانی پا گذاشته  
است؟..... ۲۵
- ۲۵..... زمانی که فرزندان دیگر شما را دانای کل نمی‌داند
- ۲۶..... نوجوان رؤیایی و نوجوان معمولی
- ۲۹..... احساسات به شما می‌گوید که فرزندان پا به دوره نوجوانی گذاشته است
- ۳۱..... فرزندپروری نوجوان می‌تواند اضطراب‌آور باشد
- اینکه آن‌ها اکنون چه کسی هستند به این معنا نیست که همیشه همان خواهند  
بود..... ۳۳
- ۳۵..... نوجوانان نیاز دارند بفهمند چه کسی هستند
- ۳۶..... تفرد اغلب چیزی شبیه تمرد است
- ۳۷..... نوجوانان تغییرات بدنی و هیجانی شگرفی را از سر می‌گذرانند
- ۳۹..... ارتباط با همسالان بر روابط خانوادگی برتری می‌یابد
- ۳۹..... نوجوانان قدرت و استقلال فردی را کشف و تمرین می‌کنند

- ۴۰..... نوجوانان نیاز مبرمی به حوزه خصوصی دارند
- ۴۳..... والدین برای فرزندان نوجوانشان به مایه خجالت تبدیل می‌شوند
- ۴۴..... نوجوانان خودشان را قادر مطلق و عقل کل می‌پندارند
- ۴۵..... آتش تمرد را شعله‌ور نکنید
- ۴۶..... مهارت‌های فرزندپروری مهربان و قاطع که باید به‌خاطر داشت
- ۴۹..... **فصل ۲: موضعتان چیست؟**
- ۴۹..... از دریافت تمام‌وکمال پیام عشق مطمئن شوید
- ۵۲..... عادت‌های کهنه به‌سختی تغییر می‌کنند
- ۵۶..... هفت نکته برای ارتباط برقرار کردن با فرزند نوجوان
- ۵۶..... خودتان را به‌جای نوجوانتان قرار دهید و با او همدلی کنید
- ۵۹..... شنونده‌ای خوب و کنجکاو باشید
- نگران طرز تفکر و داوری دیگران نباشید - آنچه را که برای نوجوانتان
- ۶۰..... بهترین است انجام دهید
- ۶۲..... به‌جای تحقیر کردن با لگرمی بخشید
- ۶۲..... از دریافت پیام عشق [توسط فرزندتان] مطمئن شوید
- ۶۵..... در یافتن راه‌حل‌ها نوجوانتان را مشارکت دهید
- ۶۷..... به توافق‌های محترمانه برسید
- ۶۸..... تغییر به تمرین نیاز دارد
- ۶۹..... فعالیت کاربردی عملی
- ۷۱..... **فصل ۳: سبک فرزندپروری شما چیست؟**
- ۷۱..... آجر، فرش، شبح یا پالادیوم؟
- ۷۳..... روش‌های متداول فرزندپروری نوجوانان
- ۷۷..... فرزندپروری سهل‌گیرانه، بیش‌حمایتگرانه، نجات‌دهنده
- ۸۰..... نوسان سبک‌های فرزندپروری
- ۸۰..... فرزندپروری بی‌توجه/ رهاکردن نقش والد
- ۸۳..... فرزندپروری مهربان و قاطع
- ۸۵..... تغییر سبک فرزندپروری می‌تواند دشوار باشد
- ۹۱..... آیا کودکانی که با انضباط مثبت تربیت می‌شوند تمرد می‌کنند؟
- ۹۲..... کودکان خود را از تغییر سبک فرزندپروری‌تان مطلع کنید

**فصل ۴: اشتباهات چگونه می‌توانند فرصت‌های بی‌نظیری برای یادگیری**

- ۹۷..... باشند؟
- ۹۷..... درباره اشتباهات، احساسات مثبت داشته باشید
- ۹۹..... در زمان سختی، رهبری دلگرمی‌بخش باشید
- ۱۰۱..... پرسش‌های کنجکاوانه
- ۱۰۴..... مدل یادگیری از اشتباهات
- ۱۰۴..... چهار مؤلفه جبران اشتباهات
- ۱۰۵..... چهار مؤلفه جبران اشتباهات در عمل
- ۱۰۷..... استفاده از اشتباهات در درک نتایج و توانایی پاسخگویی

**فصل ۵: چگونه به نوجوانتان انگیزه می‌دهید؟**

- ۱۱۵..... بله شدنی است!
- ۱۱۶..... تعریف و تمجید
- ۱۱۷..... طنز
- ۱۲۲..... بیا معامله‌ای بکنیم و با هم وقفه بگذاریم
- ۱۲۳..... انگیزه‌بخشی با مشارکت و درگیر کردن
- ۱۲۶..... یافتن راه‌حل به‌صورت مشارکتی با نوجوانان مؤثر واقع می‌شود
- ۱۲۶..... حل مسئله مشارکتی چهار مرحله‌ای
- ۱۲۸..... پیگیری

**فصل ۶: آیا نوجوانتان گفته‌های شما را می‌شنود؟**

- ۱۴۳..... مهارت‌های ارتباطی
- ۱۴۹..... «چیز دیگه‌ای هست؟» برای رویکرد کنجکاوانه شما سودمند است
- ۱۵۲..... خلق زبانی سرشار از واژگان احساسی
- ۱۵۶..... برقراری ارتباط با احساس‌های درونی
- ۱۵۸..... کلاف آفسردگی
- ۱۶۰..... صداقت: ابزاری برای بسط دایره‌واژگان احساسی
- ۱۶۳..... فرمول «من احساس می‌کنم»
- ۱۶۶..... فرمول «تو احساس می‌کنی»
- ۱۶۸..... بازخورد دادن به احساسات نوجوانتان همیشه آسان نیست
- ۱۷۱..... یادگیری زبان برقراری ارتباط مقتدرانه

- ۱۷۳ ..... رهنمودهایی سریع برای ارتباط
- ۱۷۴ ..... کنش به جای واکنش
- ۱۷۵ ..... والد کنش گر
- ۱۷۷ ..... مهارت‌های فرزندپروری مهربان و قاطع که باید به خاطر داشت
- فصل ۷: آیا نشست‌های خانوادگی برای نوجوانان سودمند است؟** ..... ۱۷۹
- ..... مهارت‌های فرزندپروری که در آموزش بیشتر آنچه که برای نوجوانان می‌خواهید به شما کمک می‌کند ..... ۱۷۹
- ..... از نشست‌های خانوادگی برای درک بهتر واقعیت‌های مجزا استفاده کنید. .... ۱۸۴
- ..... از نشست‌های خانوادگی برای همکاری استفاده کنید (به عنوان نمونه در مورد کارهای روزمره). ..... ۱۹۶
- ..... نکته‌ای مهم درباره دلگرمی: انتظار کمال نداشته باشید ..... ۱۹۹
- فصل ۸: چگونه می‌توان اوقات ویژه‌ای با نوجوانان داشت؟** ..... ۲۰۳
- ..... جادوی زمانی که ارزشمند است ..... ۲۰۳
- ..... راهی برای صرف زمان ویژه پیدا کنید که برای شما و نوجوانان اثربخش باشد ..... ۲۰۷
- ..... با بچه‌ها وقت بگذرانید و فقط در دسترس باشید. .... ۲۱۰
- ..... وقت ویژه و رقابت همشیرها ..... ۲۱۳
- فصل ۹: نوجوانان را توانمند بار می‌آورید یا نوان؟** ..... ۲۱۷
- ..... آماده کردن نوجوانان برای زندگی ..... ۲۱۷
- ..... توانمندسازی: اساس تربیت بلندمدت ..... ۲۲۵
- ..... ماشین‌ها و رانندگی ..... ۲۲۹
- ..... همشیرها و دعا کردن ..... ۲۳۱
- ..... مهمانی‌ها ..... ۲۳۲
- ..... پوشش، آرایش مو، و ..... ۲۳۴
- ..... مقررات زمان بازگشت به خانه ..... ۲۳۷
- ..... پول ..... ۲۳۸
- ..... کارهای خانه ..... ۲۴۰
- ..... اتاق‌ها ..... ۲۴۱
- ..... مدرسه ..... ۲۴۲

- وسایل الکترونیکی (موبایل ها، کامپیوترها، بازی های ویدئویی، تلویزیون، آی پدها، آی پدها و هر آنچه در چند ماه آینده اختراع خواهد شد) ..... ۲۴۴
- مرکز خرید، کنسرت ها و دیگر فعالیت ها ..... ۲۴۷
- دوستان، همسالان ..... ۲۴۸
- چالش ..... ۲۵۰
- فصل ۱۰: آیا مهارت های زندگی را آموزش می دهید؟** ..... ۲۵۳
- ایجاد شایستگی و نگرش توانمندی در انجام کارها ..... ۲۵۳
- استفاده از علایق نوجوانان ..... ۲۵۵
- برنامه ریزی و همکاری با یکدیگر ..... ۲۵۷
- یک تمرین نمایشی سریع ترتیب دهید ..... ۲۵۹
- استفاده از شیوه های غیرمعمول مثل حقه ها و شرط بندی ها ..... ۲۶۳
- سیستم چهار مرحله ای به درد بخور ..... ۲۶۴
- اجازه دهید نوجوانتان به شما آموزش دهد ..... ۲۶۷
- از کارهای تکراری که عادت شده اند استفاده کنید ..... ۲۶۷
- روی کمک دیگران برای آگاه کردن نوجوانان حساب کنید ..... ۲۷۰
- بازی سازی ..... ۲۷۲
- فصل ۱۱: نوجوانتان چقدر ناآرام است؟** ..... ۲۷۵
- اینترنت و دیگر چالش های الکترونیکی ..... ۲۷۵
- اینترنت و شبکه های اجتماعی: موهبت یا تهدید؟ ..... ۲۷۸
- توصیه هایی از جانب پدر آگاه به کامپیوتر ..... ۲۸۳
- گاهی مداخلات شدید ضرورت می یابند ..... ۲۸۵
- شبکه های اجتماعی، یوتیوب و سایر امکانات اینترنتی ..... ۲۸۶
- مدرسه اینترنت ..... ۲۹۱
- نمایش های تلویزیونی زنده ..... ۲۹۱
- فصل ۱۲: دلیل رفتارهای نوجوانان چیست؟** ..... ۲۹۵
- روان شناسی نوجوانان ..... ۲۹۵
- کمی روان شناسی می تواند بسیار اثربخش باشد ..... ۲۹۷
- محرك رفتار، ادراك فردی است ..... ۲۹۸
- فکر، احساس، عمل ..... ۳۰۲



## سخن مترجمان

با فرزندتان مانند صمیمی‌ترین دوست خود رفتار کنید.

- رودولف درایکورس

انضباط مثبت‌الگویی تربیتی مبتنی بر فلسفه و روان‌شناسی فردی آلفرد آدلر<sup>۱</sup> است. در واقع، آدلر و همکار او رودولف درایکورس<sup>۲</sup> از اصطلاح «فرزندپروری دموکراتیک»<sup>۳</sup> استفاده می‌کردند، مفهومی که در کارهای دایانا بامریند<sup>۴</sup> با اصطلاح «فرزندپروری مقتدر»<sup>۵</sup> در کارهای مایکل پاپکین<sup>۶</sup> با

- 
1. Alfred Adler
  2. Rudolf Dreikurs
  3. Democratic parenting
  4. Diana Baumrind
  5. authoritative
  6. Michael Popkin

عنوان «فرزندپروری فعال<sup>۱</sup>» مورد استفاده قرار گرفت و جین نلسن و همکارانش نیز اصطلاح انضباط مثبت یا فرزندپروری مثبت را مترادف و به جای «فرزندپروری دموکراتیک» به کار گرفتند.

آلفرد آدلر و رودولف درایکورس بر این باور بودند که روش‌های سنتی همچون فرزندپروری خودکامه<sup>۲</sup>، یا آسان‌گیر و روش‌هایی همچون پاداش، تقویت‌کننده‌ها، جایزه، رقابت، مقایسه و تشویق<sup>۳</sup> نمی‌توانند کودکان و نوجوانان را دلگرم کنند<sup>۴</sup> و «علاقه اجتماعی<sup>۵</sup>» آن‌ها را رشد دهند. در مقابل، معتقد بودند که انسان موجودی اجتماعی با ماهیتی مثبت است و کودکان و نوجوانان باید در دوران رشد و شکل‌گیری سبک زندگی (شخصیت) احساس تعلق به اجتماع و قابلیت‌های حل مسئله را ارتقا دهند تا بتوانند به خوبی با عهده تکالیف زندگی برآیند. در این فرایند، نخستین اجتماع خانواده است و والدین نقش بی‌بدیلی در رشد و شکوفایی علاقه اجتماعی دارند. به گفته رودولف درایکورس «والدین نیز همچون کودکان به آموزش نیاز دارند». نگرش والدین نسبت به کودک یا نوجوان تأثیری قطعی در سبک و رفتارهای فرزندپروری آن‌ها دارد.

اصول نظریه روان‌شناسی فردی آدلر عبارت‌اند از:

۱. انسان وجودی یکپارچه و سیستمی دارد که قابل تجزیه به عناصر گوناگون شخصیت او مانند فکر، هیجان، تن و رفتار نیست و کارکرد تقسیم ناشدنی<sup>۶</sup> دارد. این رویکرد «کل‌نگر<sup>۷</sup>» است.

---

1. Active parenting
2. authoritarian parenting
3. praise
4. Encouraging
5. social interest
6. in-divisible
7. holistic