

پرورش هوش هیجانی

نوجوانان

فم زندپروری با محبت، خنده و محدودیت‌ها

نویسندگان

موریس، ج. الیاس، استیون، ای. توبیاس و

دکتر بویان اس. فریدلندر

مترجم

فیروزه کاوسی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۶

www.ketab.ir

الیاس، موریس، ۱۹۵۲ - م. Elias, Maurice J.

پرورش هوش هیجانی نوجوانان (فرزند پروری با محبت، خنده و محدودیت‌ها) / نویسندگان موریس، جی، الیاس، استیون، ای. تویاس و بریان اس. فریدلندر؛ ترجمه فیروزه کاوسی. - تهران: رشد، ۱۳۹۶.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

شابک: ISBN 964-7537-743

ص ۲۷۲

عنوان اصلی: Raising emotionally intelligent teenagers: parenting with love, laughter, and limits, c2000.

۱. والدین و نوجوانان - ایالات متحده ۲. نوجوانان - ایالات متحده - روانشناسی. ۳. نوجوانان - ایالات متحده - روابط خانوادگی.

الف. تویاس، استیون E. Tobias, Steven E. به فریدلندر، بریان S. Friedlander, Brian S. چ کاوسی، فیروزه، مترجم د. عنوان

م ۸۳.۵۰۲۱

کتابخانه ملی ایران

۶۴۹/۱۲۵

۴ پ ۷ الف / ۱۵ / ۷۹۹ HQ

روان‌نگارخانه

نکته‌ها

کتابخانه و مرکز نشر روان‌شناسی و تربیتی

نکته‌ها

پرورش مرشد هیجانی نوجوانان فرزندپروری با محدودیت‌ها و محدودیت‌ها

نویسندگان: موريس، جی. الیاس، استیون، ای. ویلسون و دکتر برایان. اس. فریدلندر

مترجم: فیروزه کاوی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ پنجم: بهار ۱۳۹۶

چاپ سوم: ۱۳۹۱ - چاپ چهارم: ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای زاندرمری، بین خ دانشگاه و خ ابوریحان، شماره ۴۱ - تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲.

تلفن: ۶۶۴۹۷۱۸۱، ۶۶۴۹۸۳۸۶، ۶۶۴۱۰۲۶۲

فهرست

| | |
|----|---|
| ۱۳ | مقدمه مترجم |
| ۱۵ | مقدمه |
| ۱۹ | بخش اول: خود را برای پرورش نوجوانی با هوش هیجانی آماده کنید |
| ۲۱ | فصل اول: فرزندپروری آگاهانه |
| ۲۱ | کاربرد روش فرزندپروری، براساس هوش هیجانی در این عصر پرنکاپو |
| ۲۳ | به سوی بزرگسالی |
| ۲۳ | چه اهدافی برای نوجوانان خود در نظر داریم؟ |
| ۲۴ | محبت، خنده و محدودیت‌ها |
| ۲۵ | محبت |
| ۲۵ | خنده |
| ۲۵ | محدودیت‌ها |
| ۲۵ | همبستگی‌ها |
| ۲۶ | فرزندپروری آگاهانه |
| ۲۷ | آماده‌سازی نوجوان برای آینده |

کنار هم قرار دادن همه عوامل به منظور ایجاد پناهگاهی برای مصون ماندن از

- استرس: لذتبخش تر از آنچه فکر می‌کنید! ۲۸
- مروری بر اصول فرزندپروری، براساس هوش هیجانی ۲۹
- ۱- از احساسات خود و دیگران آگاه باشید! ۳۱
- ۲- نشان دادن همدلی و تلاش برای درک دیدگاه‌های دیگران ۳۲
- ۳- خویشتنداری خود را حفظ و از قانون طلایی ۲۴ عیار پیروی کنید! ۳۳
- ۴- مثبت، هدفدار و با برنامه باشید! ۳۴
- ۵- بهترین مهارت‌های اجتماعی خود (BEST) برای اداره روابط استفاده کنید! ۳۷
- این مسئله، قعاً چقدر اهمیت دارد؟ ۳۸
- آیا این روش‌ها به نادگیری بهتر نوجوانان کمک می‌کند؟ ۳۸
- پس از رفع خستگی، بیت‌چيست؟ ۳۹
- فصل دوم: محبت، خنده، محدودیت‌ها و همبستگی ۴۱
- چگونه می‌توان رابطه‌ای محتیمانه با نوجوان برقرار کرد؟ ۴۱
- محبت ۴۲
- ابراز محبت ۴۳
- جشن گرفتن موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها ۴۳
- سهیم‌شدن در لحظات خاص ۴۴
- تأثیر بر خودپنداره نوجوان ۴۵
- محبت، احساس امنیت به ارمغان می‌آورد و احساس امنیت و تجاعت به‌همراه دارد. ۴۵
- نوجوان معنای روابط محبت‌آمیز و دوستانه را با دیگران می‌موزد. ۴۶
- خنده ۴۶
- محدودیت‌ها ۴۷
- بعضی مسائل غیر قابل بحث هستند ۴۸
- در مورد انضباط چه کنیم؟ ۴۹
- انضباط، عقل و احساس نوجوان ۵۰
- آیا نوجوانان از والدین بسیار مقرراتی و سخت‌گیر نخواهند رنجید؟ ۵۱
- اهمیت ارتباط ۵۳
- نظارت بر خود و آمادگی برای تغییر محدودیت‌ها ۵۵
- همبستگی‌ها ۵۶
- ایجاد همبستگی در زندگی خانوادگی ۵۶

- ۵۸ همبستگی‌های فراتر از خانواده
- ۵۹ آیا همه همبستگی‌ها مناسب هستند؟
- ۶۰ نتیجه‌گیری
- ۶۱ فصل سوم: نیازهای نوجوان برای رشد هویت سالم چیست؟
- ۶۲ یافتن هویت مثبت و سازنده، مهمترین وظیفه دوره نوجوانی
- ۶۲ چالش‌هایی که نوجوان با آن روبه‌روست
- ۶۳ چگونه می‌توانم هویتی مثبت و سازنده کسب کنم؟
- ۶۵ رشد ریت سیر پرپیچ و خمی دارد
- ۶۷ محبت خنده، محدودیت‌ها و همبستگی به شکل‌گیری هویت کمک می‌کنند
- ۶۷ نوجوانان برای تطبیق با دوره نوجوانی به چه چیزهایی نیاز دارند؟
- ۶۸ قدرت‌دانی
- ۶۸ احساس تعلق
- ۶۹ شایستگی‌ها و اعتماد به نفس
- ۷۰ همکاری
- ۷۵ نتیجه‌گیری
- ۷۶ حوزه‌های اصلی رشد نوجوان
- ۸۱ فصل چهارم: در کویر فشار و استرس، خانه خود را بساز. سرشار از آرامش و دوستی کنید.
- ۸۲ نوجوانان به جایی نیاز دارند که در آن احساس راحتی کنند
- ۸۳ چگونه می‌توان با سلامی گرم و محبت‌آمیز، یک روز مثبت را برای نوجوان آغاز کرد؟
- ۸۵ شوخ‌طبعی و روش‌های ملایم‌تر را به محیط خانه خود بیاورید
- ۸۵ میزان شوخ‌طبعی خانواده خود را افزایش دهید
- ۸۶ تفکر والدینی
- ۸۷ توصیه به نوجوانانی که برگه‌های توجیه غیبت مجاز یا غیرمجاز، خود را می‌نویسند
و اکنون سخنی از دنیای علم: آیا حال نوجوان شما خوب است؟ آیا او به
- ۸۸ اختلال SPN دچار است؟
- ۹۰ بازی‌های خانوادگی: تنظیم مجدد ارزش‌ها در سال‌های راهنمایی
- ۹۱ نقل‌قول‌های ارشادکننده
- ۹۳ لطیفه‌های هدایت‌کننده
- ۹۴ همراه کردن تذکرها با شوخی

- ۹۵ آمادگی برای حملات ضدشوخی و شوخ‌طبعی
- ۹۸ بازگشت به آزمون همسایه
- ۹۹ علائم جاده‌ای برای تربیت و پرورش نوجوانان
- ۹۹ انتهای مسیر، جاده‌ها یکی می‌شود
- ۱۰۰ محل عبور آهو
- ۱۰۱ خطر ریزش کوه
- ۱۰۲ منطقه مه‌آلود
- ۱۰۲ میدا، ترافیک
- ۱۰۴ به رکتینگ نزدیک می‌شوید!
- ۱۰۵ پل کم عرض
- ۱۰۷ فصل پنجم: از ودما شروع کنیم، نه از فرزندانمان!
- ۱۰۷ مروری اجمالی بر فرزندپروری براساس هوش هیجانی
- ۱۱۰ بررسی فرزندپروری براساس هوش هیجانی: خویشتن را بشناسید!
- ۱۱۲ شرایط فعلی زندگی شما
- ۱۱۴ خلق و خوی نوجوان شما
- ۱۱۸ سیستم حمایتی شما
- ۱۱۹ سایر فرزندان
- ۱۲۰ والد دیگر
- ۱۲۱ دنیای اجتماعی شما
- ۱۲۲ هوش هیجانی شما
- ۱۲۲ دامنه هوش هیجانی شما: مبارزه یا فرار یا...؟
- ۱۲۴ نقاط قوت شما در فرزندپروری براساس هوش هیجانی
- ۱۲۷ بخش دوم: جعبه ابزاری برای پرورش نوجوانان براساس هوش هیجانی
- ۱۳۰ آیا شما HSP دارید؟
- فصل ششم: FLASH, ESP و سایر ابزارهای موجود در جعبه ابزار فرزندپروری
- ۱۳۱ براساس هوش هیجانی
- ۱۳۱ ارزیابی
- احساسات، اثر انگشت احساسات، موقعیت‌های آغازگر: اینجا چه اتفاقی در حال وقوع است؟
- ۱۳۱

- ۱۳۳..... احساسات نوجوان شما.
- ۱۳۴..... ۱۰ شب است؛ آیا می‌دانید نوجوانتان کدام شبکه تلویزیونی را تماشا می‌کند؟
- ۱۳۷..... همدلی و بازگویی (تعبیر)
- ۱۳۷..... فنون سؤال کردن
- ۱۳۹..... حفظ خونسردی
- ۱۴۰..... قانون طلایی ۲۴ عیار
- ۱۴۰..... انتخاب کردن
- ۱۴۱..... مثبت باشی
- ۱۴۱..... حل مسئله و تصمیم‌گیری
- ۱۴۶..... عمل کردن
- ۱۴۶..... بهترین فردی باشید که می‌توانید
- ۱۴۷..... قراردادها
- ۱۴۹..... تعیین حد و مرز
- ۱۵۱..... بخش سوم: استفاده از ابزارها: مثال‌های از زندگی واقعی
- ۱۵۷..... فصل هفتم: داستان‌هایی از نوجوانان، همسالان و والدین
- ۱۵۷..... حکایتی از دو هدف
- تفسیر ESP/FLASH (ارزیابی کردن، انتخاب کردن، گردن/حفظ وجهه،
به من گوش بدهید، دنبال دعوا و مشاجره هستم، به کت نیاز دارم).
- ۱۵۹.....
- ۱۶۰..... دختری که کارهای زیادی انجام می‌داد
- ۱۶۱..... تفسیر ESP/FLASH
- ۱۶۲..... وقتی که حد و مرزها با شکست مواجه می‌شوند
- ۱۶۲..... تفسیر ESP/FLASH
- ۱۶۳..... داستان حضور دوستان بدون اجازه.
- ۱۶۳..... تفسیر ESP/FLASH
- ۱۶۴..... پورنوگرافی در اینترنت (چقدر عجیب!)
- ۱۶۵..... تفسیر ESP/FLASH
- ۱۶۶..... فکر می‌کنم باید خودم را بکشم تا به حرف‌های من توجه شود. بعداً باهم حرف می‌زنیم
- ۱۶۶..... تفسیر ESP/FLASH

- ۱۶۷..... کودک من فکر می‌کند نوجوان است.
- ۱۶۸..... تفسیر ESP/FLASH.
- ۱۶۹..... نه پول، نه کالج.
- ۱۶۹..... تفسیر ESP/FLASH.
- ۱۷۰..... کاری را که من می‌گویم انجام بده، خودت خوب است!
- ۱۷۰..... تفسیر ESP/FLASH.
- ۱۷۱..... این اتاق من است و شما اجازه ندارید وارد شوید: حد و مرز زندگی خصوصی کجاست؟
- ۱۷۱..... تفسیر ESP/FLASH.
- ۱۷۳..... شغل تازه وقت
- ۱۷۳..... تفسیر ESP/FLASH.
- ۱۷۴..... اعتیاد به اینترنت، بازی‌های ویدئویی.
- ۱۷۴..... تفسیر ESP/FLASH.
- ۱۷۵..... یک پسر ۱۳ ساله با یک برادر ۱۰ ساله آزاردهنده.
- ۱۷۶..... تفسیر ESP/FLASH.
- ۱۷۷..... فصل هشتم: شرح حال‌های کوتاه و محالمت والد و نوجوان
به نوجوانان کوچکتر خود کمک کنید با استرس، مابله کنند و به نوجوانان بزرگتر کمک کنید
از عهده مسائل جنسی، عشق و ارتباط با دیگران بیایند.
- ۱۷۷.....
- ۱۷۸..... گذر از دوره راهنمایی، دشوارتر از آن است که تصور می‌کند.
- ۱۸۰..... فشار همسالان در دوران راهنمایی: سیگار کشیدن.
- ۱۸۴..... ارسال گزارش عدم پیشرفت از مدرسه (راهنمایی) به خانه.
تفسیر ESP/FLASH (ارزیابی، انتخاب، عمل/حفظ وجهه، به من گوش دهید، به دنبال
دعوا و جروبحث، نیاز به حمایت، نیاز به کمک).
- ۱۸۵.....
- بینایی ضعیف، چشم‌انداز عالی: ژاکویی بر اهدافش متمرکز است و FIG TESPN در کنارش
قرار دارد.
- ۱۸۵.....
- ۱۸۵..... تفسیر ESP/FLASH.
- احساسات شدید می‌توانند فرد را از پای درآورند: ماریان به راهبردی برای تمرکز بر
اهدافش نیاز دارد.
- ۱۸۷.....
- ۱۸۸..... تفسیر ESP/FLASH.
- ۱۹۲..... جروبحث کردن خواهر و برادرها.

- تفسیر ESP/FLASH ۱۹۴
- حفرهٔ نوجوانی بن و جری ۱۹۴
- پذیرش و تصدیق چیزهایی که می‌شنوید و تأکید بر جنبه‌های مثبت، بخشی از
ابراز محبت است. ۱۹۴
- تفسیر ESP/FLASH ۱۹۵
- مقدمه‌هایی برای شروع گفت و گو ۱۹۵
- فرزند شما با چه کسانی باید معاشرت کند؟ ۱۹۶
- تفسیر ESP/FLASH I ۱۹۷
- تمام چیزهایی را که می‌دانم در رستوران یاد گرفته‌ام... نه ۱۹۸
- تفسیر ESP/FLASH ۲۰۰
- چیک نمی‌تواند آن دختر را داخل خانه بیاورد. ۲۰۰
- تفسیر ESP/FLASH ۲۰۲
- دوستان جرال‌دین روابط جنسی در بند ۲۰۳
- تفسیر ESP/FLASH ۲۰۵
- راه‌هایی برای دوری جستن از اذیت و آزار ۲۰۶
- تفسیر ESP/FLASH ۲۰۷
- چگونه می‌توانید نوجوان خود را متقاعد کنید تا با شما دربارهٔ روز بدی که در مدرسه
داشته است، صحبت کند. ۲۰۷
- تفسیر ESP/FLASH ۲۰۸
- اگر نوجوان در رابطه با شما «جنگ» را انتخاب کند، چه واکنشی نشان می‌دهید. ۲۰۹
- نوجوانتان را در شرایط دشوار حمایت کنید: به نیمهٔ پر لیوان نگاه کنید. ۲۱۰
- تفسیر ESP/FLASH ۲۱۲
- چگونه به تکالیف دبیرستانی‌ها کمک کنیم. ۲۱۲
- تفسیر ESP/FLASH ۲۱۳
- لئونور و استرس ژیمناستیک و نلسون، خیال‌پرداز و کتاب‌خوان ۲۱۳
- تفسیر ESP/FLASH ۲۱۵
- فصل نهم: کنج بالینی ۲۱۷
- چگونه می‌توان موقعیت‌های دشوار را تشخیص داد و کنترل کرد ۲۱۷

- ۲۲۰ آیا این مسئله در مورد نوجوانان دارای نیازهای آموزشی خاص نیز مطرح است؟
- ۲۲۰ رسیدن به ستاره‌های دست‌نیافتنی
- ۲۲۱ بعضی از الگوهای ارتباطی که می‌توانید برای متوقف کردن آنها تلاش کنید.
- ۲۲۱ مسیرهایی به سمت فلج کامل.
- ۲۲۴ ایجاد ارتباط با نوجوان مشکل‌آفرین و برقراری پیوند با او.
- ۲۲۴ ارزیابی
- ۲۲۵ انتخاب
- ۲۲۵ عمل کردن
- ۲۲۵ مشکلات خانوادگی و راه‌هایی از آن
- پاسخ‌های جدی برای مسائل جدی: والدین نمی‌توانند منتظر بمانند که دیگران اقدام کنند.
- ۲۲۸ ایجاد انگیزه، خودتباری و به تعویق انداختن ارضای خود: دشوارتر از آن است که تصور می‌کنید.
- ۲۲۹ علایمی که نشان می‌دهند جریان، ما به کمک‌های خارج از خانواده نیاز دارد.
- ۲۳۰ وقتی که خونسردی خود را از دست می‌دهید عذر خواهی کنید.
- ۲۳۲ فصل دهم: مطالبی که نوجوانان، به ویژه همراه اول و والدینشان، باید مطالعه کنند.
- ۲۳۶ نوجوان عزیز، اکنون قرن بیست و یکم است: آیا می‌دانی والدینت کجا هستند؟
- ۲۴۳ هیجان‌ناز نیرومند، پیام‌های قوی ارسال می‌کنند: آیا شما آن راه می‌شناسید؟
- ۲۵۰ هیجان‌ناز والدین: آیا شما علت احساسات خود را می‌شناسید؟
- ۲۵۱ راهنمای ترجمه برای نوجوانان: آنچه والدین می‌گویند و آنچه منظور شماست.
- ۲۵۳ چند پیشنهاد نهایی برای والدین و نوجوانان.
- ۲۵۵ شبکه‌های خودگردان فرزندپروری براساس هوش هیجانی.
- ۲۵۶ اداره گروه‌های خودگردان.
- ۲۵۹ نکات اصلی در هدایت گروه‌های فرزندپروری براساس هوش هیجانی.
- ۲۶۱ رهنمودهایی برای مطالعه و هدایت مباحث.
- ۲۶۲ نمایه موضوعی.
- ۲۷۱ منابع.

مقدمه مترجم

کتاب «پرورش هوش هیجانی نوجوانان» با نگاهی تازه به نوجوانان و نیازهای آنان، راهبردهای تربیتی نوینی را به والدین عرضه می‌کند. نوجوان علاوه بر تغییرات فیزیولوژیک، با مسائلی نظیر بحران هویت، فشار همسالان و استقلال از والدین روبه‌روست، که گذر از این مرحله را برای او دشوار می‌سازد. در این کشاکش او بیش از هر چیز به هدایت و راهنمایی عاقلانه و مدبرانه نیاز دارد. این مهم به وقوع نخواهد پیوست، مگر اینکه والدین نیازهای وی را درک کنند و با این نیازها برخوردی صحیح و منطقی داشته باشند. کتابی که در دست دارید به والدین کمک می‌کند تا با ابزارهای جدید (محبت، نشاط، تعیین حد و مرز و همبستگی) به عرصه فرزندپروری نوجوانان گام نهند.

مفهوم «هوش هیجانی» که از دهه ۱۹۹۰ با تحقیقات دانیل گلمن مطرح شد، بر اهمیت مفاهیمی همچون همدلی، شناخت، ابراز و کنترل صحیح هیجانات تأکید می‌کند. تحقیقات وی نشان داد افرادی که از هوش هیجانی بالا برخوردارند، در زمینه‌های حرفه‌ای، تحصیلی و

خانوادگی عملکرد بهتری دارند. همچنین نتایج مطالعات وی حاکی از آن است که هوش هیجانی را می‌توان در گروه‌ها و افراد با سنین مختلف پرورش داد که روش‌های فرزندپروری در این راستا نقش مهمی ایفا می‌کنند. کتاب حاضر برای برخورد با نوجوانان به روش «هوش هیجانی»، با استفاده از تجارب بالینی نویسندگان کتاب، راهبردها و فنون خاصی را عرضه می‌کند. ارائه شیوه‌هایی که با اهمیت دادن به هیجان‌های نوجوانان به آنها کمک می‌کند تا بتوانند ابراز صحیح هیجان‌اتشان را درک کنند و از این طریق با بحران‌ها و چالش‌های خاص این دوران کنار بیایند. امید است ترجمه این کتاب، چراغی باشد پیش روی والدین گرامی تا این دوران را که پرچالش‌ترین دوران فرزندپروری است، با موفقیت سپری کنند.

در پایان ذکر این نکته لازم است که هر یک از نویسندگان کتاب، در مقدمه اصلی از همکاران و افراد خانواده خود که به‌ها را در تألیف این کتاب یاری نمودند، تشکر کرده‌اند. به دلیل کثرت اسامی و ناآشنا بودن آنها، ای خواننده ایرانی این مقدمه را حذف کردم.

همچنین از مسئولان محترم انتشارات رشد که مراحل دشوار چاپ این کتاب را به‌عهده داشتند، سپاسگزاری می‌کنم؛ که اگر بخاتم آنها نبود چاپ این کتاب میسر نمی‌شد. به امید اینکه ترجمه این کتاب دامی به نفع ما چیز در راه پرورش صحیح فرزندان این مرز و بوم باشد.

فیروزه کاوسی