

به نام خدا

پرورش و تربیت نوجوان
چگونه به فرزندانمان کمک کنیم
تا دوره‌ی بلوغ را طی کنند



گذر از بلوغ دوره‌ی بلوغ



راهکارها و توصیه‌هایی برای
پدران، مادران و نوجوانان ۱۰ تا ۱۴ ساله

نانسی پولا • ترجمه‌ی جواد ثابت نژاد





فهرست مطالب

مقدمه	۵
قدردانی	۷
سختی راه؛ دست‌اندازها نه موانع	۸
تغییرات	۱۱
تغییرات عاطفی	۱۳
تغییر ادراک	۱۵
والدین مؤثر	۱۸
ارتباطات	۲۳
استقلال	۳۳
اعتماد به نفس	۳۹
دوستی	۴۵
رسانه	۵۱
دوره‌ی دبیرستان	۵۷
مشارکت والدین	۶۰
مطالعه	۶۶

ناشر پیشرو در انتشار
کتاب‌های مناسب برای
کودکان و نوجوانان

واحد کودک و نوجوان
موسسه‌ی نشر و
تحقیقات ذکر

کتاب‌های
قاصدک

دفتر و فروشگاه مرکزی: تهران، خ انقلاب، خ فلسطین جنوبی، خ محتشم، شماره‌ی ۲۰، طبقه همکف واحد ۱
تلفن: ۶۶۴۱۰۰۴۱ (۵ خط) • تلفکس: ۶۶۴۶۸۲۶۳ • کد پستی: ۱۳۱۵۸۴۴۵۴۷
اینستاگرام: @ghasedakbooks • تلگرام: @ghasedakbooks • www.zekr.co

گذر از دوره‌ی بلوغ

نویسنده: نانسی پولا

مترجم: جواد ثابت‌نژاد

ویراستار: فیروزه دلگشایی

مدیر هنری: حسین نیلچیان

طرح روی جلد: فریدون حقیقی

تصویرگر: ساناز کریمی

صفحه‌آرایی: کارگاه گرافیک قاصدک (سید مهدی مظلوم)

لیتوگرافی: گلپا • کد: ۹۹/۸۶۲

چاپ اول: ۱۳۹۹ • تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

زیر نظر شورای بررسی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۷-۰۰۴-۶

کلیه‌ی حقوق چاپ و نشر انحصاراً برای

موسسه‌ی نشر و تحقیقات ذکر محفوظ است.

سرشناسه: پالا، نانسی Paulu, Nancy

عنوان و نام پدیدآور: گذر از دوره‌ی بلوغ: راهکارها و توصیه‌هایی برای پدران، مادران و نوجوانان ۱۰ تا ۱۴

سال چگونه به فرزندانمان کمک کنیم تادوره‌ی بلوغ را طی کنند؟/

نویسنده نانسی پولا؛ مترجم جواد ثابت‌نژاد؛ ویراستار فیروزه دلگشایی.

مشخصات نشر: تهران: ذکر، کتاب‌های قاصدک.

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۷-۰۰۴-۶ / وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: helping your child through early adolescence, 2005.

موضوع: والدین و نوجوانان Parent and teenager

موضوع: نوجوانان - روان‌شناسی Adolescent psychology

شناسه افزوده: ثابت‌نژاد، جواد، ۱۳۴۰ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: HQ۷۹۹/۱۵

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۸۳۷۹۸

انگیزش	۶۹
ارزش‌ها	۷۴
مشکلات	۷۸
الکل یا سوء مصرف مواد مخدر	۷۹
شایع‌ترین بی‌نظمی‌های خوردن عبارتند از: بی‌اشتهایی عصبی و پر خوری عصبی	۸۰
افسردگی و خودکشی	۸۱
ناتوانی‌های آموزشی	۸۳
نتیجه‌گیری	۸۴
چند نکته برای کمک به فرزندان در آغاز نوجوانی	۸۵

مقدمه

نوجوانی دوره‌ای پر از چالش برای فرزندان و والدین آن‌هاست. والدین اغلب برای برخورد با این دوره، آمادگی لازم را ندارند و سال‌های بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی را گذرا می‌دانند. با این حال، تحقیقات و عقل جمعی می‌گویند که این دیدگاه محدودیت‌های خودش را دارد. در خلال سال‌های نوجوانی، والدین و خانواده‌ها تحت تأثیر رشد و پیشرفت بچه‌هایشان قرار می‌گیرند. اگر انتظار اندکی از نوباوگان داشته باشیم آن‌ها را دست کم گرفته‌ایم و اگر باور داشته باشیم که روی آن‌ها نفوذ و تأثیرگذاری نداریم خودمان را به ثمن بخش فروخته‌ایم.

هشدارهای فزاینده مبنی بر این که نوجوانان دستخوش مقدار زیادی ابتلائات می‌شوند مشوق تلاشی ملی برای بهبود بخشیدن به طبقات متوسط آمریکا شد. برای نیل به این هدف تصمیم گرفته شد تا برای همه‌ی نوجوانان استانداردها را بالا ببرند و اولیای امور متعهد شدند تا برنامه‌های آموزشی بهتری ارائه کنند. بر مبنای تحقیقات، معلمان آموزش دیده و برنامه‌ی آموزشی باید بتوانند بهترین شیوه‌ها و برنامه‌های آموزشی را برای بچه‌های همه‌ی سنین ارائه کنند تا هیچ بچه‌ای از قلم نیفتد. این کتاب در راستای تلاش‌های مداوم اولیای امور برای ارائه به والدین است و با آخرین تحقیقات و اطلاعات عملی کمک می‌کند تا در مدرسه و خانه از فرزندان حمایت کنید.

بزرگ کردن نوجوانان آسان نیست. بسیاری از عوامل بیرونی افکار بچه‌ها

را منحرف و تلاش‌های ما را پیچیده می‌کنند. بی‌حالی، اضطراب، عدم حمایت و منابع محدود، کار را برای ما سخت‌تر کرده و نمی‌توانیم همه‌ی چیزی را که برای بچه‌ها می‌خواهیم تحقق بخشیم. با این حال چالش‌ها هر چه باشند یک هدف مشترک داریم: در نقش والدین بهترین کار شدنی را انجام دهیم. امید داریم تا برای نیل به این هدف این کتاب را مفید بیابید.

قدردانی

این کتاب را "نانسی پولا" منتشر کرد و "جین اسبورن" و "فران لهر" آن را تجدید نظر و ویرایش کردند. تصاویر کار "ادوجا بوروس" و "جو متوس" است. در تهیه‌ی این کتاب از نظرات بسیاری از معلمان و مشاوران خانواده، مؤسسه ملی سلامت کودکان، دپارتمان علوم اجتماعی در دانشگاه مینوسوتا و بسیاری از مؤسسات دیگر استفاده شده که جا دارد ضمن تشکر از تمام این افراد و سازمان‌ها، خاطرنشان کنم که هرچه بیشتر درباره‌ی سنین ۱۰ تا ۱۴ سالگی فرزندانمان بدانیم، برای عبور از این مرحله، بهتر می‌توانیم آن‌ها را یاری کنیم.



آموختن هر چه بیشتر درباره‌ی دوره‌ی پرچالش نوجوانی از سن ۱۰ تا ۱۴ سالگی گام مهمی برای کمک به فرزندان است.

زندگی نوجوانان و والدین آن‌ها را آشفته می‌کند. در کودکانی که قبلاً دچار مردودی در درس‌های مدرسه شده‌اند، مشکلات مهمی بروز می‌کند. از طرف دیگر، اگر با بزرگسالانی که با نوجوانان کار می‌کنند (شامل معلم‌ها، مشاوران و مدیران مدارس) حرف بزنید: موارد دیگری نیز درباره‌ی کودکان جلب توجه می‌کند. نوجوانان خسته‌کننده و چالش‌آفرین می‌شوند پس برای عبور از این مرحله به شکیبایی والدین نیاز دارند.

نونهالان، غیرعادی، کنجکاو، خیالاتی و مشتاق آموختن می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که زندگی بیشتر نوجوانان با تلاطم توأم است. فرزندان و والدین‌شان موانع را برطرف می‌کنند. آن‌ها از دوره‌ی نوجوانی عبور و رشد کرده کار پیدا می‌کنند، روابط اجتماعی مؤثر برقرار کرده و به شهروندان خوب تبدیل می‌شوند.

هرگاه والدین، خانواده‌ها و مراقبین تا جای ممکن درباره‌ی این دوره از زندگی فرزندان بیاموزند و از آن‌ها حمایت کنند سفر این سال‌ها برایشان آسان می‌شود. کتاب پیش‌رو به این

منظور نوشته شده تا کمک شایان توجه بنماید. این کتاب از تحقیقات دانش بنیان، همچنین از مصاحبه‌هایی که با معلمان، مشاوران و مدیران ممتاز دبیرستان‌ها انجام شده،

هرگاه والدین، خانواده‌ها و مراقبین درباره‌ی این دوره از زندگی فرزندان خود اطلاعات بیشتری کسب کرده و از آن‌ها حمایت کنند سفر این سال‌ها برای بسیاری از نوجوانان آسان‌تر می‌شود.

کسب اطلاعات کرده است. بیشتر آن‌ها اکنون نوجوان دارند. این کتاب سؤالات و نگرانی والدین نوجوانان را مطرح می‌نماید:

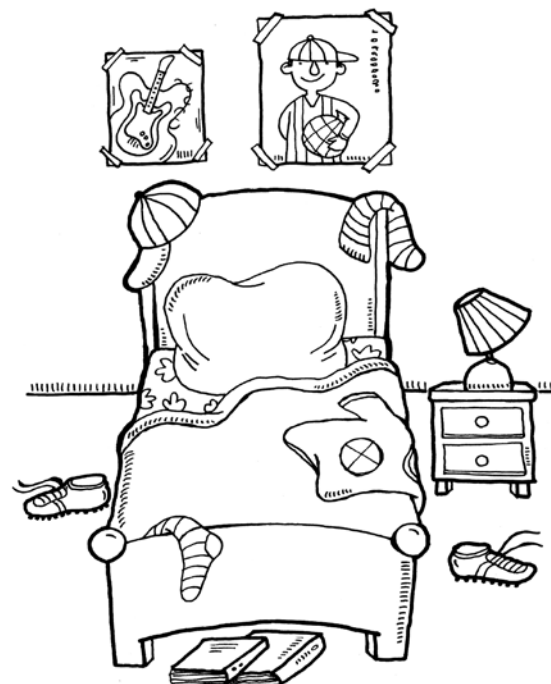
- ◆ کودک من بین سنین ۱۰ تا ۱۴ سال چطور تغییر می‌کند؟
- ◆ چگونه برای نوجوان خود پدر یا مادر مؤثری باشم؟
- ◆ چطور با کودکم ارتباط بهتری برقرار کنم؟

سختی راه؛ دست‌اندازها نه موانع

والدین هر وقت به فکر می‌افتند که باید نوجوانان و بزرگسالان دیگر را اداره کنند دچار سرگیجه شده و به کمک نیاز پیدا می‌کنند. پدر و مادر می‌بینند که تکالیف انجام نشده‌ی مدرسه، کاغذ ساندویچ و شلوار ورزشی کثیف، سطح زمین را پوشانده است.

نگرانی والدین از بستر نامرتب فرزندشان فراتر است. مشکلاتی که نوجوانان اغلب با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند ایشان را نگران می‌کند: سردرگمی، نافرمانی، فشار سن و سال، انگیزه‌ی ضعیف، مواد مخدر، الکل و حاملگی.

در خلال دوره‌ی ۱۰ تا ۱۴ سالگی، کودکان تغییرات بدنی، عاطفی و ذهنی زیادی را باید از سر بگذرانند. این تغییرات



- ♦ به کودکم چقدر استقلال بدهم؟
- ♦ چطور به نوجوان کمک کنم تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد؟
- ♦ چطور به کودکم کمک کنم تا روابط اجتماعی بهتری را شکل دهد و در برابر فشار زیانبار هم سالانش ایستادگی کند؟
- ♦ چطور از تأثیرگذاری مضر رسانه‌ها روی نوجوانم بکاهم؟
- ♦ برای نوجوان چه چیزی مانند مدرسه است؟
- ♦ برای این که در مدرسه فرزندم حضور فعال داشته باشم و در فعالیت‌های دیگر او شرکت کنم، بهترین کار چیست؟
- ♦ چطور به نوجوان کمک کنم تا به فردی کتابخوان و موفق تبدیل شود؟
- ♦ چطور به نوجوان انگیزه بدهم تا در مدرسه و خارج از آن بیاموزد و خوب عمل کند؟
- ♦ چطور به نوجوان کمک کنم تا به ارزش‌های خوب گرایش پیدا کند و خوب را از بد تشخیص دهد؟
- ♦ اگر کودک من دچار مشکلات جدی شد چه می‌توانم بگویم یا چکار بکنم؟



تغییرات

کودک من بین سنین ۱۰ تا ۱۴ سال چطور تغییر می‌کند؟

انسان‌ها در سراسر عمر رشد و تغییر را تجربه می‌کنند اما در اوایل نوجوانی نرخ تغییر به ویژه آشکارتر است. کودک ۱۰ ساله را بچه حساب می‌کنیم اما فرد ۱۴ ساله را ”بزرگسال“ فرض می‌کنیم. کودکان را به آسانی پیش‌بینی می‌کنیم و می‌دانیم تغییر چه موقع و با چه سرعتی سراغ آنان می‌آید. در اوایل نوجوانی رابطه‌ی بین سن واقعی و رشد کودک ضعیف شده و فاصله ایجاد می‌شود. نوجوان چگونه تحت تأثیر ژن‌ها، خانواده، دوستان، همسایه‌ها و نیروهای دیگر قرار می‌گیرد.

تغییرات بدنی

نوجوانان وقتی پا به دوره‌ی بلوغ می‌گذارند تغییرات بدنی زیادی را تجربه می‌کنند. این تغییرات شکل و اندازه‌ی بدنی، رشد موهای ناحیه‌ی شرمگاهی و زیر بغل و افزایش بوی بدنی را شامل می‌شوند. در مورد دخترها، تغییرات شامل رشد سینه‌ها و شروع قاعدگی است و پسرها رشد بیضه‌ها را تجربه می‌کنند. نوجوانان در یک سن به بلوغ نمی‌رسند. دخترها در مناطق مختلف در سن ۸ تا ۱۳ سالگی و پسرها معمولاً دو سال دیرتر به بلوغ می‌رسند. در این دوره‌ی زمانی است که ویژگی‌های بدنی دانش‌آموزان در کلاس‌های مختلف و

بین دوستانشان تغییر می‌کند. برخی به قدری رشد می‌کنند که در پایان سال تحصیلی خیلی بزرگ شده و اندازه‌ی آن‌ها با میز و نیمکت سال تحصیلی بعد تناسب ندارد. بعضی دیگر آهسته تغییر می‌کنند.

اوایل نوجوانی اغلب با نگرانی در مورد شکل ظاهری بدنشان و تصویری که نوجوانان از ظاهرشان دارند توأم است. دخترها و پسرها که هیچ وقت چندان توجهی به ظاهرشان نداشتند ناگهان ساعت‌ها وقت صرف می‌کنند تا خودشان را آراسته کنند و همیشه در مورد کوتاهی، بلندی، چاقی، لاغری یا پر از جوش بودن صورتشان نگرانی و شکایت دارند. قسمت‌های مختلف بدن در زمان‌ها و اندازه‌های متفاوت رشد می‌کنند: دست‌ها و پاها سریع رشد

می‌کنند. علت این است که رشد بدنی نیازمند همکاری بخش‌های بدنی متفاوت است و این بخش‌ها با تغییرات متفاوت تناسب دارند، نوجوان در فعالیت‌های بدنی احساس بدقواره بودن و ناهنجاری می‌کند. نرخ رشد و پیشرفت بدنی بخش‌های دیگر زندگی نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دختر ۱۱ ساله‌ای که به سن بلوغ رسیده نسبت به دختر دیگری که به این سن نرسیده علایق متفاوتی دارد. نوجوانانی که زود یا دیر به بلوغ می‌رسند



نگرانی‌های خاص خودشان را دارند. آن‌ها که دیر به بلوغ می‌رسند به ویژه پسرها احساس می‌کنند که در مقایسه با هم‌کلاسی‌هایی که از نظر بدنی رشد بهتری داشته‌اند در ورزش‌ها قدرت رقابت کمتری دارند. تازه به بلوغ رسیده‌ها به ویژه دخترها پا به عرصه‌ی بزرگسالی می‌گذارند در حالی که هنوز نمی‌توانند از نظر عاطفی و ذهنی این دوره را درک کنند. تأثیر سن در ابتدای تغییرات

بدنی در موقع بلوغ و روش پاسخ دادن دوستان، هم‌کلاسی‌ها، خانواده و جهان پیرامون به آن تغییرات، تأثیرات بلند مدت روی نوجوان دارد. برخی نوجوانان این ایده را دوست دارند که نسبت به دوستانشان رشد متفاوتی دارند. برای نمونه، آن‌ها از برخی بهره‌مندی‌ها به ویژه در ورزش‌ها برخوردار می‌شوند که هم‌کلاسی‌هایی که دیرتر به بلوغ می‌رسند آن را تجربه نمی‌کنند.

نوجوان با هر مقدار رشد، دید غیرواقعی کسب می‌کند و باید اطمینان یابد که تفاوت در نرخ رشد اتفاقی طبیعی است.

تغییرات عاطفی

کارشناسان عقیده دارند، این ایده که هورمون خشم بر نوجوانان غلبه می‌کند نوعی مبالغه است. به هیچ وجه، در این سن احتمال دارد یکی از نوسانات عاطفی، بدخلقی، اشتیاق به زندگی خصوصی و کم‌حوصلگی اتفاق بیفتد. کودکان نمی‌توانند به آینده‌ی دور بیندیشند اما نوجوانان می‌توانند و همین موضوع به آن‌ها امکان می‌دهد تا درباره‌ی آینده نگران شوند. بیشترین میزان نگرانی نوجوانان در موارد زیر است:

- ◆ کار در مدرسه؛
- ◆ شکل ظاهری بدن، رشد بدنی و اجتماعی بودن؛
- ◆ مرگ احتمالی والدین؛
- ◆ قلدری در مدرسه؛
- ◆ خشونت در مدرسه؛
- ◆ نداشتن دوست؛
- ◆ مواد مخدر و الکل؛
- ◆ گرسنگی و فقر در کشور؛
- ◆ ناتوانی برای یافتن شغل خوب؛
- ◆ بمباران اتمی و حمله‌ی تروریست‌ها به کشور؛

- ♦ جدا شدن والدین آن‌ها از هم؛ و
♦ مرگ

بسیاری از نوجوانان هوشمندی دارند. آن‌ها تغییرات عاطفی و بدنی چشمگیری را تجربه می‌کنند، بنابراین اغلب در مورد خودشان حساسیت زیادی دارند. چه بسا در مورد ویژگی‌های شخصی یا کاستی‌هایی نگران می‌شوند که برای آن‌ها مهم است ولی دیگران نسبت به آن‌ها توجهی ندارند. عقیده: “امشب نمی‌توانم به مهمانی بروم چون همه به جوش بزرگ روی صورتم می‌خندند” اما حقیقت؛ جوش ریز است و زیر موها پنهان می‌شود. نوجوان اغلب با خودش درگیر می‌شود. نوجوان عقیده دارد تنها کسی است که چنین احساس و تجربه‌ای دارد و به قدری خاص است که هیچ کس دیگر، به ویژه خانواده‌اش نمی‌توانند او را درک کنند. این ایده را می‌توان به احساس تنهایی و عزلت تعمیم داد. علاوه بر این، تمرکز نوجوان بر خود و بر رابطه‌اش با خانواده و دوستانش تأثیر می‌گذارد. (نباید من را ببینند که با مادرم به سینما می‌روم). عواطف نوجوانان اغلب مبالغه‌آمیز به نظر می‌رسد. رفتارشان به نظر نامتناسب دیده می‌شود. در مورد نوجوانان مرتب از شادی به اندوه رفتن و از تیزهوشی به کندذهنی در تغییر بودن، طبیعی است. حقیقت این است که برخی عقیده دارند که نوجوان مرحله‌ی دوم کودکی را از سر می‌گذراند. “کارول بلیفیلد” مشاور دبیرستان در “ویسکانسین” توضیح می‌دهد: یک مرتبه نوجوان می‌خواهد مانند بچه‌ی کوچک با او رفتار و مراقبت شود. پنج دقیقه بعد، بزرگسال‌ها را کنار می‌زند و می‌گوید: “بگذارید من این کار را بکنم”. اگر بتوانید به آنان تفهیم کنید که آن‌ها در بحبوحه‌ی برخی تغییرات بزرگ قرار دارند مفید است. این تغییرات همیشه به طور مرتب پیش نمی‌رود.

علاوه بر تغییرات عاطفی که نوجوانان حس می‌کنند، بیشتر آنان برای بیان عواطفشان راه‌های متفاوتی را جست‌وجو می‌کنند. برای نمونه کودکی که با در آغوش گرفتن دوستان و افراد از آنان استقبال می‌کند به نوجوانی



تبدیل می‌شود که با همین اشخاص فقط با تکان دادن سر برخورد می‌نماید. به عنوان مثال در آغوش رفتن و بوسیدن والدین جایش را به کنار کشیدن و گفتن “آه، مامان!” می‌دهد. حائز اهمیت است بدانید که این تغییرات در روش بیان احساسات است و با احساس واقعی در مورد دوستان، والدین و خانواده تفاوت دارد.

مراقب نوسان افراطی عاطفه یا غمگینی پایدار در کودکان باشید. آن‌ها مشکلات عاطفی جدی به بار می‌آورند. (برای کسب اطلاعات بیشتر به بخش مشکلات مراجعه کنید).

تغییر ادراک

تغییرات ذهنی و ادراکی را که در اوایل نوجوانی اتفاق می‌افتد به آسانی نمی‌توان دید اما به اندازه‌ی تغییرات عاطفی و فیزیکی اهمیت دارند. در خلال دوره‌ی نوجوانی بیشتر نونهالان در روش اندیشیدن، استدلال و آموختن، اشتباهات بزرگی مرتکب می‌شوند. کودکان باید هر چیزی را خودشان ببینند و لمس کنند تا متقاعد شوند که واقعی است اما در اوایل نوجوانی آن‌ها می‌توانند درباره‌ی ایده‌ها و چیزهایی که نمی‌توانند ببینند و لمس کنند، بیندیشند. در صورتی که خودشان پیامدهای کارها و نقطه‌نظرهای متفاوت را ببینند بهتر می‌توانند بیندیشند. برای نخستین بار می‌توانند به جای آنچه هست درباره‌ی چیزهایی که باید باشد فکر کنند. کودک ۶ ساله گمان می‌کند شخصی که لبخند می‌زند شاد است و کسی که گریه می‌کند غمگین است. پسر یا دختر ۱۴ ساله می‌گوید شخص غمگین لبخند می‌زند تا احساسات واقعی‌اش را پنهان کند.