

نوجوانِ من به چه چیزی فکر می کند؟ روان شناسی کاربردی کودک برای والدین امروزی

تألیف

تانیت کری

دکتر انگراد رودکین

روان شناس بالینی

ترجمه

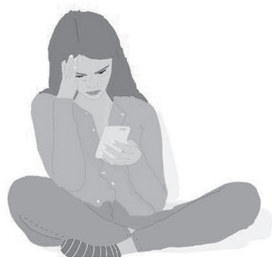
دکتر خدیجه باباخانی

ویراستار

طاهره فریدوند



فهرست مطالب



۴۸	«این متعلق به بچه‌ها است»
۵۰	راهنمای بقای والدین فشار همسالان و ترس از دست دادن
۵۲	«پسرم مدام با من بدرفتاری می‌کند»
۵۴	راهنمای بقای والدین مسائل دوستی
۵۶	«نمره همه بهتر از من است»
۵۸	«من صبح‌ها گرسنه نیستم»
۶۰	«شما بسیار زودرنج هستید»
۶۲	«این بسیار خسته‌کننده است»
۶۴	«او این تصویر را به اشتراک گذاشت»
۶۶	راهنمای بقای والدین خودآزاری
۶۸	«در را محکم نکوبیدم!»
۷۰	«به مدرسه نمی‌روم»
۷۲	«شخصی آدرس صفحه مرا در یک تصویر وحشتناک قرار داده است»
۷۴	«همه همین مقدار تکالیف انجام می‌دهند»
۷۶	«من این تصویر را دیدم»
۷۸	«من خیلی پرمو هستم»
۸۰	«او جسور است»
۸۲	«همه این بازی رایانه‌ای را انجام می‌دهند»
۸۴	«این تلفن من است»
۸۶	«من به راهپیمایی می‌روم»

۷	مقدمه
---	-------

فصل ۱: درک سال‌های نوجوانی

۱۰	سال‌های نوجوانی خودتان
۱۲	مغز نوجوان‌تان
۱۴	هدایت سال‌های نوجوانی

فصل ۲: نوجوان ۱۴-۱۳ ساله شما

۲۰	«من اتاقم را در عرض یک دقیقه مرتب می‌کنم»
۲۲	«به تلفن جدیدی نیاز دارم»
۲۴	«قد من چقدر بلند خواهد شد؟»
۲۶	«چیزی برای خوردن وجود ندارد»
۲۸	«لباسی برای پوشیدن ندارم»
۳۰	راهنمای بقای والدین شبکه‌های اجتماعی
۳۲	«آنها بسیار جذاب هستند»
۳۴	«همیشه من مقصر هستم»
۳۶	«ازت متنفرم!»
۳۸	راهنمای بقای والدین برقراری ارتباط با نوجوانان
۴۰	«هفته گذشته دوش گرفتم»
۴۲	«او بسیار شاکی است»
۴۴	«کارهای بسیاری برای انجام دارم»
۴۶	«ناهار را رها کردم»

فصل ۳: نوجوان ۱۶-۱۵ ساله شما

- ۹۰..... «مرا در شبکه‌های اجتماعی دنبال نکنید»
- ۹۲..... «اجازه بدهید بخوابم»
- ۹۴..... «نمی‌توانم بیرون بروم، پوستم ترس آور است»
- ۹۶..... «همه دوستانم موهایشان را رنگ می‌کنند»
- ۹۸..... «من به تعدادی وسیله اصلاح نیاز دارم»
- ۱۰۰..... «من باید ورزش کنم»
- ۱۰۲..... «شما هرگز گوش نمی‌دهید»
- ۱۰۴..... «همه دوستانم جذاب به نظر می‌رسند»
- ۱۰۶..... «آیا می‌توانم پول ماهیانه هفته آینده را الان بگیرم؟»
- ۱۰۸..... «مرور می‌کنم»
- ۱۱۰..... «فقط یک بازی دیگر»
- ۱۱۲..... «من در خانه می‌مانم»
- ۱۱۴..... راهنمای بقای والدین حمایت در زمان امتحان

- ۱۱۶..... «از اتاق من بیرون برو»
- ۱۱۸..... «او مورد علاقه شما است»
- ۱۲۰..... راهنمای بقای والدین خانواده‌های ناتنی
- ۱۲۲..... «هر چه پیش آید»
- ۱۲۴..... «من صادقانه حرف می‌زنم»
- ۱۲۶..... «آنچه را که دلم می‌خواهد می‌پوشم»
- ۱۲۸..... «شما همیشه انتقاد می‌کنید»
- ۱۳۰..... «معلم از من متنفر است»
- ۱۳۲..... «پدر گفت من می‌توانم»
- ۱۳۴..... «نمی‌دانم سیگارها چگونه وارد کیفم شده است»
- ۱۳۶..... «کمک کنید! من دیرم شده»
- ۱۳۸..... «اگر این نمرات را به دست نیاورم، زندگی‌ام به پایان می‌رسد»
- ۱۴۰..... راهنمای بقای والدین مسائل مربوط به غذا



۱۶۶..... «شما فقط یک بار زندگی می کنید»
 ۱۶۸..... «من خالکوبی می کنم»
 ۱۷۰..... راهنمای بقای والدین مصرف دارو
 ۱۷۲..... «دلم برایت تنگ شده است»
 ۱۷۴..... «سیگار الکترونیکی برای شما خوب نیست»
 ۱۷۶..... «نگران آینده هستم»
 ۱۷۸..... «متأسفم که از من بی خبر بوده اید»

۱۸۱..... واژه نامه انگلیسی به فارسی
 ۱۸۳..... واژه نامه فارسی به انگلیسی

۱۴۲..... «به هر حال می روم»
 ۱۴۴..... «فرصت کافی ندارم»
 ۱۴۶..... «در مدرسه احساس امنیت نمی کنم»
 ۱۴۸..... «آیا می توانم آموزشگاه رانندگی بروم؟»

فصل ۴: نوجوان ۱۷-۱۸ ساله شما

۱۵۲..... «چرا با معلم صحبت می کنی؟»
 ۱۵۴..... «شما دوستانم را مانند من نمی شناسید»
 ۱۵۶..... «فکر می کردم وقتی آزاد بود»
 ۱۵۸..... «آیا می توانم به لب هایم ژل تزریق کنم؟»
 ۱۶۰..... راهنمای بقای والدین اضطراب و افسردگی
 ۱۶۲..... «فکر می کنم یک سال فاصله بگیرم»
 ۱۶۴..... «آیا می توانی انجام دهی؟»



مقدمه

اگر سؤالی مطرح باشد که هر والدین نوجوانی گاهی به آن فکر می‌کنند، شاید این باشد که «چرا فرزندم این کار را انجام داد؟» آیا به‌طور ناگهانی موهای خود را صورتی رنگ می‌کنند یا لباس‌های خود را یکجا انباشته می‌کنند و به آن «نظافت کردن» می‌گویند، نوجوانان دارای تفکر منطقی و قابل پیش‌بینی نیستند.

والدین نوجوانان احساسی مانند ترن‌هوایی دارند که گاهی ترسناک و گاهی هیجان‌انگیز است. چیزی که در واقع این تجربه را تبدیل به تجربه ترسناک و هیجان‌انگیز می‌کند این است که والدین اغلب نگران محیط اطراف‌شان هستند. اکنون فرزندان بزرگ شده است، بنابراین با مشکلاتی روبرو خواهید شد اعم از اینکه نمرات مدرسه به باور شما آینده او را تعیین می‌کند یا با ناامنی‌های مربوط به تصویر بدن یا مصرف دارو و نوشیدنی مرتبط است.

سازمان‌دهی مجدد مغز نوجوانان تا حدودی مشابه چیزی است که در دوران کودکی آن را تجربه کرده است. با وجود این، اکنون، هورمون‌های فعال احساس‌هایش را هدایت می‌کنند. شما نمی‌توانید همواره او را در سایت‌های اینترنتی دنبال کنید. به علاوه، ما خوش‌شانس هستیم که در عصری با پیشرفت‌های علوم اعصاب زندگی می‌کنیم که در مورد عملکرد مغز نوجوانان اطلاعاتی داریم. دکتر آن‌گراود رودکین و اینجانب، شواهد فزاینده‌ای در مورد پیشرفت مغز در طیف وسیعی از موقعیت‌هایی که با نوجوانان مواجه خواهید شد، به کار برده‌اند. این پیشنهاد بر مبنای پژوهش‌های علمی است که می‌توانید در پیوست آنلاین کتاب به آن اعتماد کنید.

این کتاب، رایج‌ترین سناریوهای روزمره را بررسی می‌کند که به عنوان والدین نوجوان به احتمال زیاد با آن روبرو خواهید شد. ما به افکار غیرمفیدی نگاه می‌کنیم که ممکن است به سوءتفاهم‌ها منجر شود، بنابراین در لحظه‌های دشوار متوجه خواهید شد که شما تنها والدینی نیستید که این احساس را دارید. ما همچنین به شما کمک می‌کنیم تا نفس عمیق بکشید و از روش‌های مؤثر برای خنثی کردن موقعیت‌های احساسی «در لحظه» استفاده کنید و

همچنین راهبردهای بلندمدت برای بهبود رابطه‌تان اتخاذ کنید. در سراسر کتاب به موضوعات مهمی می‌پردازیم که به شما کمک می‌کند مسائل پیچیده‌ای مانند فشار همسالان و استرس امتحان را از طریق خودآزاری، مصرف دارو و روابط صمیمی بررسی کنید.

دوره نوجوانی را به سه قسمت تقسیم کرده‌ایم: اولیه، میانی و پایانی. هرچند، رشد در بسیاری از جنبه‌ها تکامل می‌یابد و نوجوانان با سرعت‌های متفاوتی بالغ می‌شوند، اما ترتیب مراحل رشد در همه نوجوانان یکسان است. ما در متن از واژه‌های «نوجوان دختر» و «نوجوان پسر» استفاده کرده‌ایم، اما در بیشتر موقعیت‌ها در مورد هر دو جنس اتفاق می‌افتد.

کلید ارتباطی خوب نوجوان و والدین، ارتباط صریح است. پیشنهاد ما این است که هم خودتان و هم نوجوان‌تان از این کتاب استفاده کنید، در مورد موضوعات آن با یکدیگر گفتگو کنید، احساسات خود را بیان کنید و در مورد عقاید یکدیگر صحبت کنید.

به راحتی می‌توان فرض کرد که رفتارهایی مانند خطرپذیری، بی‌ادبی یا بی‌نظمی بهتر است تنبیه شود. اما وقتی بعضی از دلایل مهم آنها را درک کنید، هیچ‌یک از این تحرکات روزانه ناامیدکننده یا غیرقابل درک نمی‌شوند. این راهنمای جامع نشان می‌دهد که چه موضوعاتی نگران‌کننده و چه مواردی قابل انتظار هستند. این کتاب طوری طراحی شده است تا این سفر باورنکردنی به بزرگسالی را برای هردوی شما قابل درک‌تر و لذت‌بخش‌تر کند.

Tamara Camy

تانیت کری

فصل ۱

درک سال‌های

نوجوانی



سال‌های نوجوانی خودتان

ما دوران نوجوانی‌مان را به وضوح به یاد می‌آوریم. این خاطرات برای ما از اولین رابطه عاطفی تا گذراندن آزمون رانندگی به‌طور خاصی معنادار هستند، اما نوجوانان مثل ما نیستند و والدین امروزی به احتمال زیاد برای اولین بار نیاز دارند تا گذشته خودشان را معنا کنند.

- شیوه فرزندپروری والدین‌تان در نوجوانی، چه تأثیری بر دوران بزرگسالی شما گذاشته است؟
به زمان حال دقت کنید:
- آیا رفتاری در نوجوان‌تان وجود دارد که باعث خشم شدیدی شود؟
- چرا فکر می‌کنید این موضوع شما را عصبانی می‌کند؟
آیا این موضوع به رفتار قبلی‌تان برمی‌گردد؟
- به مواقعی فکر کنید که به رفتار نوجوان‌تان برچسب زده‌اید و به یاد بیاورید که آیا تاکنون شما یا خواهر یا برادرتان برچسب مشابهی دریافت کرده‌اید و چه احساسی داشتید؟

فرزندپروری آگاهانه

با خواهر یا برادرتان خاطرات و افکارتان را به اشتراک بگذارید. تجارب را مقایسه کنید و درزمینه بهترین شیوه حمایت از یکدیگر و تربیت فرزندان با یکدیگر توافق کنید. رهایی از بعضی الگوهایی که در والدین شکل گرفته است یک‌شبه رخ نخواهد داد. هیچ والدینی همیشه آن را درست نمی‌داند.

اگر انواع خاصی از رفتارهای نوجوانان باعث واکنش‌های غیرمنطقی در شما می‌شود، بررسی دلیل می‌تواند در تنظیم واکنش‌تان کمک‌کننده باشد. برای مثال، همه نوجوانان گاهی اوقات به‌عنوان بخشی از روند استقلال‌شان از والدین نافرمانی می‌کنند. اگر والدین‌تان سبک فرزندپروری مستبدانه «همان‌کاری را بکن که من می‌گویم» داشتند، شاید این باور را داشته باشید که باید همیشه از بزرگسالان اطاعت شود یا بر عکس آن رفتار کنید. اگر والدین خجالتی هستید و از رفتار سکوت استفاده می‌کنید یا عواطف‌تان را نادیده می‌گیرید، پس هرگز این رفتار را مورد بررسی قرار نداده‌اید و این واکنش‌ها به‌عنوان رفتارهای پیش‌فرض احتمالی در مواقع تعارض یا استرس با نوجوان‌تان خواهد بود یا اگر یکی از ویژگی‌های دوران نوجوانی‌تان دوستی‌های دشوار یا ناامیدی‌های تحصیلی بود، شاید متوجه شوید که وقتی نوجوان‌تان با مسائل مشابه مواجه می‌شود، شما حساس می‌شوید.

به دوران کودکی‌تان نگاه کنید و سؤال‌هایی را از خودتان بپرسید:

- سبک فرزندپروری والدین خودتان را دوست دارید یا از آن متنفر هستید؟
- چگونه در سه کلمه، روابط دوران نوجوانی خود با والدین‌تان را توصیف می‌کنید؟



یادگیری تنظیم هیجان‌ها هستند. اگر شما کنترل‌تان را زیاد از دست می‌دهید و با نوجوان‌تان به صورت کلیشه‌ای رفتار می‌کنید، تعارض‌ها به احتمال زیاد افزایش می‌یابند. برای حفظ نگرش منطقی و خردمندانه از خود بپرسید: «نوجوانم به‌طور معمول پس از همراهی با من چه احساسی دربارهٔ خودش خواهد داشت؟» و «چگونه فرزندپروریم را می‌خواهد در ۲۰ سال آینده تعریف کند؟»

درد

**ارزیابی مجدد
دوران نوجوانی خودتان
مانع از تکرار ناخودآگاه
الگوهای شما می‌شود.**

نکته مهم این است که به جای توجه به باورها و تعصبات غیرمفید به الگوها توجه کنید. مراقب این نشانه‌ها باشید:

- ⊙ صداهای درونی را بررسی کنید که بدون توجه به موقعیت به شما می‌گویند نوجوان‌تان «باید» و «می‌بایست» طبق آن عمل کند.
- ⊙ مراقب تعمیم برچسب‌هایی مانند «تنبل»، «خراب‌کار» یا «بی‌حوصله» باشید.
- ⊙ به مواقعی توجه کنید که رفتار نوجوان‌تان در شما تنش جسمانی ایجاد می‌کند. این ممکن است نشانه‌ای باشد که بخش اولیه و واکنشی مغز شما برای غلبه بر تفکر منطقی برانگیخته شده است.
- ⊙ وقتی رفتار نوجوان‌تان را در نظر می‌گیرید، مراقب تفکر فاجعه‌بار باشید. تصاویری که به ذهن‌تان وارد می‌شوند، او در شکست یا آینده فاجعه‌بار تصور می‌کنند.

دستیابی به چشم‌اندازها

نوجوانان می‌توانند واکنشی رفتار کنند زیرا آنها در حال

مغز

نوجوان تان

هرچند اندازه مغز در شروع بلوغ به‌طور تقریبی مثل مغز بزرگسال است، اما رشد مدارهای درونی تنها حدود ۸۰ درصد تکمیل شده است. فرآیند تکمیل ۲۰ درصد نهایی با افزایش تراکم لوب پیشانی و در آغاز نوجوانی شروع می‌شود

رشد مغز در سنین نوجوانی

لوب پیشانی تا اواسط دهه بیست رشد می‌کند، ناحیه کارکردهای اجرایی استدلال، قضاوت، خودکنترلی و برنامه‌ریزی را به‌طور کامل به سایر قسمت‌های مغز مرتبط می‌کند.

لوب پیشانی طی چند سال آینده شامل دو مرحله می‌شود. اول این است که آکسون، رشته‌های نازک و بلندی که بین سلول‌های عصبی کشیده شده‌اند و اطلاعات را منتقل می‌کنند، با ماده چرب میلین پوشش داده می‌شود. میلین ارتباطات را تقویت و سرعت می‌بخشد، پیام‌های عصبی می‌توانند هزاران بار سریع‌تر حرکت کنند و هر دو طرف مغز را یکپارچه کنند، بنابراین تفکر پیچیده‌تر می‌شود. فرآیند دیگر، هرس کردن سلول‌های مغزی است که مورد استفاده یا مورد نیاز نیستند و این فرایند کارایی مغز را افزایش می‌دهد.

هر دوی این فرایندها در زمان‌های متفاوت با مراحل مختلف و در قسمت‌های متفاوت مغز با قشر پیش‌پیشانی در آخرین قسمت مغز دوران نوجوانی اتفاق می‌افتد. به این معنا که افکار سازگارانۀ موردنیاز نوجوان برای تنظیم هیجان‌ها به‌اندازه کافی برای کاهش رفتارهای تکانشی سریع نیستند و به‌احتمال زیاد به جای ارزیابی موقعیت بدون توجه به پیامدها رفتار خواهد کرد. پژوهش‌ها

همچنین نشان می‌دهند که نوجوانان دنیا را متفاوت‌تر از بزرگسالان تجربه می‌کنند. در نوجوانی، هسته متمرکز، توده‌ای از نورون‌هایی که گاهی اوقات «مرکز لذت» نامیده می‌شوند، تا اندازه بزرگ‌تری رشد می‌کنند و سطوح بیشتری با مواد شیمیایی دوپامین را در برمی‌گیرد. این به وقوع حوادثی هم ناشی می‌شود. به این معنا که وقتی در حدود سن نوجوانی هستید، هیچ‌چیزی خوب احساس نمی‌شود و پاداش‌های خطرپذیری بزرگ به نظر می‌آید.

نقش هورمون‌ها

نقش هورمون‌ها چیست؟ مدت‌هاست رفتار نامنظم نوجوانان به هورمون‌ها نسبت داده می‌شود. افزایش هورمون‌های جنسی به‌طور حتم باعث تغییراتی در بدن نوجوان می‌شود که منجر به ایجاد عواطف جنسی می‌شود اما تغییرات مغزی به‌احتمال زیاد با تغییرات خلقی نوجوان همراه است. با وجود این، هورمون‌های استرس مانند کورتیزول باعث واکنش‌های نخستین و هیجانی در مغز می‌شوند و رشته‌ها بروز می‌کنند و بادامه هم حساس‌تر می‌شود. به این معنی که هورمون‌های استرس باعث پاسخ جنگ یا گریز سریع می‌شوند زیرا قشر پیش‌پیشانی هنوز تکامل نیافته است.