

نگرانی‌های مفید

چگونه با مهار اضطراب فرزند پروری
نوجوانی بالنده پرورش دهیم



دکسا

When worry works

how to harness your parenting stress and guide your teen to success

2024

سرشناسه	دورفمن، دینا	Dorfman, Dana
عنوان و نام پدیدآور	نگرانی‌های مفید: چگونه با مهار اضطرابِ فرزندپروری، نوجوانی بالنده پرورش دهیم / دانا دورفمن؛ مترجم مرجان حمیدی.	
مشخصات نشر	تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۴.	
مشخصات ظاهری	۲۶۲ ص.	
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۹۸-۳	
فهرست‌نویسی	فیپا	
عنوان دیگر	چگونه با مهار اضطرابِ فرزندپروری، نوجوانی بالنده پرورش دهیم	
موضوع	والدین و نوجوانان رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی Parenting -- Psychological aspects اضطراب Anxiety	
شناسهٔ افزوده	حمیدی، مرجان، ۱۳۶۱ - ، مترجم	
رده‌بندی کنگره	HQ۷۹۹/۱۵:	
رده‌بندی دیویی	۶۴۹/۱۲۵:	
شمارهٔ کتابشناسی ملی	۱۰۲۲۷۰۲۰:	

نگرانی‌های مفید

چگونه با مهار اضطراب فرزند پروری
نوجوانی بالنده پرورش دهیم



دانا دور فمن
ترجمهٔ مرجان حمیدی



عنوان: نگرانی‌های مفید

چگونه با مهار اضطرابِ فرزندپروری، نوجوانی بالنده پرورش دهیم

نویسنده: دانا دورفمن

مترجم: مرجان حمیدی

صفحه‌آرا: احمد علی‌پور

طراح جلد: هادی جلدی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۹۸-۳

موسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی دُکسا

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxa-v.org

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

 doxa_vision

www.doxa-v.org

به اسکات، که همچنان کنار هم رشد می‌کنیم
به ایوا و الی، به خودِ خودِ واقعی‌تان
دانا دورفمن

از دوست عزیزم دکتر طلایه زهره‌وندی ممنونم
که با مهر و شکیبایی در انتخاب برخی
واژه‌های تخصصی کمکم کرد.
مرجان حمیدی

سخن هیئت تحریریه

دکسا بر این باور است که کتاب، دریچه‌ای است به سوی افقی تازه برای اندیشیدن و زیستن. رسالت ما برگزیدن و فراهم آوردن آثاری است که بتوانند به زندگی امروز جامعه ایران معنا ببفزایند، توان رویارویی با مسائل فردی و اجتماعی را تقویت کنند، و راهی بگشایند به سوی آینده‌ای روشن‌تر و آگاهانه‌تر.

ما با دقت و وسواس علمی از میان آثار برجسته و پژوهش‌های معتبر جهانی و داخلی، کتاب‌هایی را انتخاب می‌کنیم که از پشته‌های استوار در اعتبار دانشگاهی، تجربه اندیشمندان، و ناشران معتبر برخوردار باشند. هدف ما صرفاً افزودن بر قفسه‌های کتابخانه‌ها نیست، بلکه فراهم آوردن منابعی است که دانش و آگاهی را با نیازهای واقعی و مسائل زمانه امروز جامعه ایران پیوند زنند.

چه در عرصه ترجمه و چه در حوزه تألیف، اهتمام ما آن است که دست‌آورد پژوهشگران و نویسندگان برجسته، به زبان فارسی در دسترس قرار گیرند؛ آثاری که علاوه بر انتقال دانش، پاسخی درخور به پرسش‌های انسان معاصر بدهند و زمینه‌ساز پرورش نگاهی ژرف‌تر به جهان باشند.

مخاطبان ما، دایره وسیعی از افرادی هستند که به بالندگی این سرزمین می‌اندیشند، افرادی که به نقد و تحلیل، و فهم مسائل نظری علاقه‌مندند و دغدغه کم‌رنگ کردن مشکلات عملی در سطح فردی و اجتماعی را دارند. آنان که در اندیشه و عمل پویا هستند و همواره در پی نگرستن به خود و جامعه از منظرهای متعددند.

امید داریم هر کتاب دکسا، پلی باشد میان اندیشه و عمل، میان خرد و زندگی؛ تلاشی کوچک اما استوار برای ساختن جامعه‌ای آگاه‌تر، توانمندتر، و پیوندخورده‌تر با میراث فکری و فرهنگی ایران و جهان.

هیئت تحریریه دکسا

تورج الهوردی - افشین سپهوندی

فهرست

قدردانی.....	۱۱
دیباچه.....	۱۵

بخش ۱: پدر و مادرها چرا، درباره چه، و چطور نگران می شوند

فصل ۱ دغدغه این روزها.....	۲۳
فصل ۲ نگرانی هم‌رتبه قند.....	۳۷
فصل ۳ عملکرد نگرانی.....	۵۳

بخش ۲: پارت‌های والدین

فصل ۴ رندی مجسمه‌ساز.....	۸۱
فصل ۵ استیسی، شرکت‌کننده در مسابقه تلویزیونی.....	۱۱۱
فصل ۶ آلیس، خشنودکننده جمع.....	۱۳۳
فصل ۷ کریس اجتناب‌کننده.....	۱۴۹
فصل ۸ بروس غیب‌گو.....	۱۶۷
فصل ۹ کارول و جیم، دو چوپان.....	۱۸۵

فصل ۱۰	جینای اصلاح‌کننده	۲۰۷
فصل ۱۱	نیتنِ نسخه‌ساز	۲۱۹
فصل ۱۲	بخش ۳: جمع‌بندی کلی: ارزش ارزش‌ها	۲۳۵
پس‌گفتار		۲۵۱
پیوست: کاربرگ تصمیم‌گیری‌های فرزندپروری		۲۵۵

فرهیخته گرامی، ما در نشر دُکسا برای پاس‌داشت محیط زیست و کمینه‌کردن صدمات دازمدت ناشی از صنعت چاپ، و همچنین با هدف کاهش هزینه تمام‌شده کتاب، ارجاعات و یادداشت‌های پایانی هر فصل را حذف کرده‌ایم، اما شما همواره می‌توانید با اسکن کد زیر، به صفحه اختصاصی این کتاب در وبسایت نشر دُکسا مراجعه کنید و علاوه بر مشاهده ارجاعات، یادداشت‌ها، و توضیحات تکمیلی مترجم، از خطاهای احتمالی مرتبط با چاپ و ترجمه کتاب آگاه شوید.



قدردانی

نوشتن کتاب هم مثل بچه‌داری به یک ایل راهنما، مربی، و الگو نیاز دارد. با کلمات نمی‌توانم آن‌طور که شایسته است از اهالی این ایل، دوستان، خانواده، همکاران، هم‌اتاقی‌ها، و سرپرستانم تشکر کنم که سخاوتمندانه با گفت‌وگو، ارتباط، مشاوره و تخصص از این پروژه حمایت کردند. و هرچند نام بردن از همهٔ افراد ممکن نیست، بدانید که از همگی بابت مشارکت‌هایتان سپاس گزارم.

می‌دانم اختصار از مهارت‌های من نیست، اما تلاش کرده‌ام فهرست را خلاصه کنم:

سپاس از دوستان عزیزم که با شوخ‌طبعی، مثبت‌اندیشی، و پذیرش‌شان به من نیرو بخشیدند، جنی تریو و دبی ایوانز (و پیشخدمت‌های بدشانس رستوران‌هایی که ساعت‌ها تحلیل‌های عمیق ما را تحمل کردند)، گروه فَب فایو، برای چهل سال خنده و عشق، و همچنین برای پیاده‌روی‌ها و گفت‌وگوها، قهوه‌ها و ساعت‌های گوش دادن با ارین تاشیان، لیزا اوسدان، الن جیکویز، جنی زسلو و هم‌مجری پادکست من (مادرِ دیگری که روی کاناپهٔ من نشسته)، ایمی ولتمن. با گشودن دل و ذهن خود، دل و ذهن من را چندین برابر غنی کردید.

سپاس از مایا دانلوپ و تین برین تراست تیم برای همکاری مداوم و اشتیاق مشترکمان برای بهبود سلامت روان نوجوانان از طریق آگاهی و

همدلی. رابین فرند استیفت، نمی‌دانم چطور می‌توانم از تو برای خلاصه‌سازی استادانهٔ صدها صفحه و تبدیلشان به فصل‌های منسجم و متمرکز تشکر کنم. سپاس از انی شونینگ، که می‌تواند از هر چیزی که می‌گویم محتوا بسازد، و با وجود مقاومت من نسبت به رسانه‌های اجتماعی، صبورانه کمک کرد تا برای حضور در این عرصه، راهی هم‌راستا با ارزش‌هایم بیایم.

و تشکر صمیمانه از هالی اوجالوو، که با مدیریت عالی‌اش اضطراب شدید من در مواجهه با ضرب‌الاجل‌ها را آرام کرد.

سپاس از جفری دیویس و تیم ترکینگ و اندر (به‌ویژه بریت براوو)، که هم در فرایند نوشتن راهنمایی‌ام کردند، و هم من را به روح خودم «بازگرداندند» و دوباره به «نابغهٔ جوان» درونم معرفی کردند. با هم، ارزش‌هایم را شناسایی کردیم و به‌کار گرفتیم تا این کتاب با هدف و نیت پیش برود.

سپاس از کارگزار ادبی‌ام، جنیفر اونتر، برای ارتباط دوباره‌مان که به شکلی خوش‌یمن شکل گرفت، سپاس از تخصص و اطمینانت، و بابت ایمان آوردن به این پروژه و کمک به من در پیمایش مسیر انتشار. و از ویراستارم، سوزان استازاک-سیلوا از انتشارات رومن اند لیتل‌فیلد، سپاس‌گزارم که به یک نویسندهٔ تازه‌کار فرصت دادی، بابت ویرایش‌های ارزشمندت و دانش گسترده‌ات از دنیای نشر ممنونم.

به خانواده‌ای که رگ و ریشه‌ام از آن‌هاست: مامان و بابا، ممنونم که با صداقت و مهر چرخهٔ فرزندپروری را الگوسازی کردید، ارزش دستاورد را در من نهادینه کردید و الهام‌بخشم بودید تا به رشد، پذیرش تغییر و تحول در مسیر فرزندپروری ادامه دهم. از برادرانم، ریک و کریگ، که در حمایت از پیشرفت حرفه‌ای و شخصی‌ام از شوخ‌طبعی، خرد، و ارتباطات‌تان مایه گذاشتید. شما برایم بسیار ارزشمند هستید.

واژهٔ مناسبی برای قدردانی از خانوادهٔ فعلی‌ام پیدا نمی‌کنم، ما چهارتا (به‌علاوهٔ وینی) شگفت‌انگیزیم. از اسکات، به خاطر بیش از ربع‌قرن

زندگی مشترک غیرقابل توصیفمان، حمایت بی‌پایان، تشویق، باور، و درک عمیقت از هر لایه نمادین این فرایند سپاس‌گزارم. از تو ممنونم که به نظریه‌ها و دیدگاه‌هایم اعتماد کردی تا دو فرزند را پرورش دهیم که دلسوزترین، داناترین، خردمندترین، جذاب‌ترین، و خودآگاه‌ترین نوجوانانی هستند که می‌شناسم! امیدوارم همچنان به تأیید، تشویق، و پرورش وجود حقیقی آن‌ها ادامه دهیم تا بتوانند زندگی‌ای هدفمند، معناگرا، و رضایت‌بخش داشته باشند.

ایوای عزیزم، سپاس بابت ساعت‌ها تحلیل عمیق، برای به چالش کشیدن خود و ارزیابی تکامل زیبایت، و برای پذیرش اهمیت «انسان خوب بودن» حتی زمانی که تمرکز اصلی دنیایت بر دستاورد بود! و الی عزیزم، بابت بررسی شجاعانه و بیان استادانه نظر و احساسات از تو ممنونم. قدرت شخصیت همواره من را شگفت‌زده می‌کند. دوست دارم به هر دوی شما قول بدهم که دیگر از «کتاب» حرف نزنم، اما...

و در پایان، به خانواده‌های زیادی که والدین و نوجوانانشان داستان‌ها، آسیب‌پذیری، و احساساتشان را با من در میان گذاشتند. آرزوی قلبی من این است که توانسته باشم فضایی امن برای شما فراهم کنم تا زندگی‌تان را در هماهنگی با خود واقعی‌تان کشف، بیان، و تجربه کنید.

دیباچه

تمام پدر و مادرهای نسل ما آن پدر یا مادر به خصوص را می‌شناسند، همانی که خیلی‌هایمان ته دلمان می‌ترسیم اگر بگذاریم افسار نگرانی‌ها (یا عشقمان) از دستان رها شود شبیه او شویم، آن پدر یا مادر به ظاهر خل و چلی که عین آب خوردن به معلم‌ها زنگ می‌زند و از پایین بودن نمره نوجوانش شکایت می‌کند، یا همانی که مخفیانه انشای نوجوانش را می‌نویسد (یا ویرایش می‌کند) چون این نمره آن قدر مهم است که ممکن است معدلش را بالا یا پایین بیاورد، یا همانی که کنار زمین بازی می‌ایستد و سر داور فریاد می‌کشد و مخفیانه به پیشرفت بازیکنان امتیاز می‌دهد تا مطمئن شود نوجوانش همچنان در ترکیب تیم می‌ماند. شما هلی‌کوپتر، برفروب، یا ببر نیستید! و قطعاً از آن والدین‌های سلبریتی یا میلیاردری نیستید که به یک مشاور جامعه‌ستیز دانشگاه پول می‌دهد تا دانش‌آموز سال آخر دبیرستانش را در دانشگاهی «به شدت سخت‌گزين» قبول کند، آن پدر یا مادری که در وسواس به موفقیت، از شما یک یا دو یا سه درجه بالاتر است و یا اصلاً در حدی است که شما هرگز نخواهید بود.

این حد از جسارت را باورتان می‌شود؟ مگر وجدان ندارند؟ حس حق به جانب بودنشان آدم را دیوانه می‌کند!

گستاخی است اگر حدس بزنم شما پدر یا مادر عمیقاً دلسوز و وفاداری هستید که نقش خودش را جدی می‌گیرد؟ شما همان والدی هستید که باور

دارد باید به نوجوانش کمک کند تا «بهترین زندگی ممکن» را داشته باشد و توانایی هایش شکوفا شوند. با این امید که فرزندان بتواند زندگی شاد و پربراری داشته باشد، مطالب مربوط به فرزندپروری می خوانید، در سمینارها و جلسات مدرسه شرکت می کنید، با بقیه والدین صحبت می کنید، و مدام به فکر آینده فرزندان هستید.

می دانید که آن پدر یا مادر به خصوص نیستید. با این حال، حتی اگر از نظام بیش از حد رقابتی خوششان نمی آید، از واقعیت هایی که نوجوانتان با آن روبروست کاملاً آگاهید. سعی می کنید نقطه تعادل را پیدا کنید تا بتوانید نوجوانتان را به سمت موفقیت ببرید... یا به سمت خوشحالی. می خواهید حس کنید وظیفه تان را در قبالشان درست انجام داده اید و سهمتان را از قرارداد نانوشته یک والد موفق ادا کرده اید.

البته نگران فشارهای ناشی از این کار هستید. نمی توانید آمارهایی را نادیده بگیرید که افزایش نگران کننده بحران های سلامت روان در نوجوانان را نشان می دهد، نرخ اضطراب، افسردگی، و خودکشی از همیشه بالاتر است. وحشتناک است.

درک می کنم. من هم دو فرزند نوجوان دارم. حیرت زده می شوم و لذت می برم. نگران می شوم و دلشوره می گیرم. در خفا مقایسه و قضاوت می کنم (البته حالا دیگر همه می دانند!) عاشق بچه هایم هستم و حس می کنم باید درست فرزندپروری کنم. و بله، خیلی روزها موفق نمی شوم. بیش تر تمرکز را می گذارم روی تیک زدن به فهرست کارهای روزانه، یا صرفاً سپری کردن روز، که یعنی ارزش هایم، خودم، و بچه هایم را فراموش می کنم.

من و همسرم با دوراهی های موفقیت محور، چه بزرگ و چه کوچک، مواجه هستیم: ارزش سفر با تیم های ورزشی، کنار گذاشتن یادگیری ساز، هزینه کردن برای کلاس های تقویتی، و همین طور دوراهی های مربوط به سختی های تحصیلی و عملکرد آموزشی بچه هایمان. معمولاً از خودمان می پرسیم «آیا به اندازه کافی برای موفق شدنشان تلاش می کنیم؟»

این مشکلی است که بیش تر پدر و مادرها درگیرش هستند، این که چطور به فرزندانمان کمک کنیم تا موفق شوند، تا به بزرگسالانی شاد، سالم، و فعال تبدیل شوند که در جهانی که با فشاری روزافزون روبروست زندگی موفق و لذت بخشی را تجربه کنند.

من سی سال شغل روان درمانی ام را اختصاص داده ام به درک چگونگی موفقیت نوجوانان، و این که پدر و مادرها و افرادی که عاشقشان هستند می توانند به پرورش شکوفایی شان کمک کنند. توی مطبم، شاهد عینی زندگی داخلی نوجوانان هستم، و با پدر و مادرهایی دیدار دارم که ترس های پشت پرده شان درباره فشارهای نفس گیر را با من در میان می گذارند. آن ها و ما برای هم گام شدن با سرعت و هیجان روزافزون جهان امروزی با چالشی جان فرسا روبرو هستیم.

با این که عمیقاً مشتاق تغییر هستیم، بسیاری از ما حس می کنیم آن قدر درمانده و ناتوانیم که کاری ازمان بر نمی آید. حتی وقتی نظام ها با اصول ما در تضاد هستند، می دانیم «همینه که هست» و پذیرفته ایم که باید همین طوری ادامه بدهیم. از آن جا که نمی توانیم نظام های آموزشی را تغییر دهیم، مشکلات جهان را حل کنیم، و روی رقابت های دانشگاهی اعمال نفوذ کنیم، با اکراه به کار همیشگی مان ادامه می دهیم، پیش می رویم، فشار را تحمل می کنیم، و سعی می کنیم خودمان و بچه هایمان دچار فروپاشی نشویم.

اما نکته این جاست که وقتی این طوری فکر و حس می کنیم، ناآگاهانه مشکل را همیشگی می کنیم. بنا به مشاهدات و همین طور تجربه شخصی من به عنوان یک مادر، وقتی نادانسته غرق نگرانی هایمان می شویم، بر اساسش فکر می کنیم، واکنش نشان می دهیم، و عمل می کنیم. نگرانی نمی گذارد بر اساس ارزش های اصولی مان تصمیم بگیریم، و ما را در حمایت از نوجوانانمان به روشی که قصدش را داریم ناتوان می کند. در تلاش برای راهنمایی آن ها، ناخواسته باعث ایجاد اثری متناقض می شویم،

نوجوانانی پراسترس، افسرده، و مضطرب. تحقیقات بارها و بارها تأیید کرده‌اند که استرس والدین تأثیر منفی بر نوجوانان دارد. هرچه والدین نگران‌تر و پراسترس‌تر باشند، بیش‌تر باعث ایجاد یا تشدید استرس در نوجوانان می‌شوند. بسیاری از ما درگیر چیزی هستیم که من آن را حلقهٔ بازخورد اضطرابِ موفقیت‌طلبی می‌نامم.

خبر خوب این است: با وجود این‌که ممکن است احساس کنیم توانایی تغییر ساختار پیچیدهٔ آموزشی را نداریم و نمی‌توانیم رفتار نوجوانانمان را کنترل کنیم، توانایی تغییر نگرش و رویکرد خود نسبت به هر دوی این‌ها را داریم. و نقطهٔ شروع این تغییر در درون خود ماست.

آنچه من به عنوان یک مادر تجربه و در کار با صدها پدر و مادر دیگر مشاهده کرده‌ام این است که با برداشتن چند گام درون‌کاوانه، می‌توانیم رویکرد خود را در فرزندپروری تغییر دهیم، تغییری که بهبود سلامت روان، وضوح بیش‌تر، و روابط بهتر با نوجوانانمان را به دنبال دارد. خوشبختانه رسیدن به این آگاهی نیازمند کاوشی عمیق نیست، فقط کمی زمان، تأمل، بررسی، و آگاهی از اضطرابِ موفقیت‌طلبی غریزی ما کافی است. با این کار، والدین می‌توانند این اضطراب را به شیوه‌ای مؤثر مدیریت و هدایت کنند. این بینش‌ها به والدین اعتماد به نفس بیش‌تری می‌دهد، که به تعارض و نگرانی کم‌تر منجر می‌شود. وقتی ما اضطراب خود را مهار می‌کنیم، نوجوانانمان را به‌سوی موفقیت واقعی هدایت می‌کنیم.

همهٔ ما کتاب‌هایی دربارهٔ کمک به نوجوانان در مقابله با اضطراب یا مدیریت استرس تحصیلی دیده یا خوانده‌ایم، اما این کتاب نقشهٔ راهی را در اختیار والدین قرار می‌دهد تا راه‌هایی را که ممکن است به طور ناخواسته باعث تداوم یا تشدید استرس نوجوانان شوند، تشخیص دهند. این کتاب به والدین فرایندها و ابزارهایی می‌دهد تا اضطراب‌های خود، به‌ویژه هنگام تصمیم‌گیری‌های مرتبط با موفقیت و دستاورد، را مدیریت و مهار کنند، و بتوانند نوجوانان خود را با ارزش‌مداری، اثربخشی، و اصالتی که به دنبال‌شانند به‌سوی موفقیت راهنمایی کنند.

بخش ۱ زمینه‌سازی است. در فصل ۱، چشم‌انداز فرزندپروری را مرور می‌کنیم: زمینه نگرانی‌های ما به عنوان والد، رابطه فرهنگی ما با موفقیت، و چگونگی و چرایی این که موفقیت به محور تمرکز فرزندپروری ما تبدیل می‌شود. این فصل شما را با مفهوم اضطراب موفقیت‌طلبی والدانه آشنا می‌کند.

فصل ۲ به بررسی عملکرد درونی اضطراب می‌پردازد و تعریف، هدف، و تأثیر آن بر کارکرد روزمره ما را روشن می‌کند. این فصل علاوه بر محدودیت‌های اضطراب، فواید آن را هم یادآوری می‌کند و آنچه را که ناآگاهانه در ما رخ می‌دهد، به سطح آگاهی می‌آورد. با استفاده از نمونه‌های موردی، در این فصل نشان می‌دهیم که اضطراب چگونه بر ذهنیت‌ها و رفتارهای والدین تأثیر می‌گذارد.

فصل ۳ تأثیر اضطراب بر تفکر ما، به‌ویژه نگرانی‌ها، را شرح می‌دهد. این فصل برخی از الگوهای رایج افکار اضطرابی / تحریف‌های شناختی (نگرانی‌ها) را شناسایی می‌کند و به نمونه‌هایی از واکنش‌های والدین به این افکار اشاره می‌کند. آشنایی با این الگوهای فکری به شما کمک می‌کند تشخیص دهید که اضطراب دارید.

هر یک از این فصل‌ها بر اهمیت آشنا شدن با الگوهای اضطرابی خودتان تأکید می‌کند، تا بتوانید کنترل بیش‌تری بر آن‌ها داشته باشید و از آن‌ها به نفع خود استفاده کنید، و به جای این که نگرانی‌هایتان علیه شما عمل کنند، در خدمت شما باشند.

در بخش ۲، فصل‌های ۴ تا ۱۱ به درک عمیق‌تری از نقش اضطراب‌های والدین در ماریج اضطراب موفقیت‌طلبی خواهید رسید. با استفاده از تجربیات واقعی والدین و نوجوانانی که تحت درمان بوده‌اند، نگاهی نزدیک به نحوه بروز اضطراب موفقیت‌طلبی والدانه در محیط خانواده خواهید داشت. از طریق توصیفات و نمونه‌های موردی از هشت کهن‌الگوی

مختلف، انواع واکنش اضطرابی والدین، که به آن‌ها پارت‌ها^۱ گفته می‌شود، درکی عمیق‌تر و ظریف‌تر از شیوه‌های بروز اضطراب والدانه به دست می‌آورد، و خواهید آموخت که چگونه می‌توانید با آن‌ها کار کنید تا واکنش مؤثرتری نسبت به نوجوانانتان داشته باشید.

هر فصل، محرک‌ها، الگوهای فکری، نقاط قوت و ضعف هر نوع واکنش را نشان می‌دهد، و مشخص می‌کند آگاهی از اضطرابتان چطور می‌تواند به بهبود رابطه با نوجوانان کمک کند. شناخت نوع خاص اضطراب شما را قادر می‌کند فرزندپروری‌تان را بر پایه ارزش‌هایتان بنا کنید، نه صرفاً بر پایه واکنش به اضطراب. با این کار، هم سلامت روانی خودتان ارتقا می‌یابد و هم رابطه با فرزندتان، و در نتیجه آمادگی بیش‌تری برای هدایت آگاهانه و مطمئن نوجوانتان به سوی موفقیت واقعی خواهید داشت.

در بخش ۳، فصل ۱۲ همه‌چیز را به هم پیوند می‌دهد و به شما در شفاف‌سازی ارزش‌هایتان کمک می‌کند. برای این‌که تصمیماتی بگیریم که «حس کنیم درست هستند»، باید باورهای عمیق درونی خود را بشناسیم. این فرایند شفاف‌سازی و شناسایی، به شما کمک می‌کند فکر کنید که چطور می‌خواهید زندگی کنید، چه چیزی می‌خواهید در نوجوانتان نهادینه کنید، و چه اصول و ارزش‌هایی می‌توانند در لحظات اضطراب و سردرگمی، نقش ستاره قطبی یا لنگر محکم را برایتان ایفا کنند.

در پیوست کتاب، یک کاربرگ تصمیم‌گیری ارائه شده است که هنگام مواجهه با دوراهی‌های فرزندپروری، شما را در روند یکپارچه‌سازی ارزش‌ها و اضطراب‌هایتان همراهی می‌کند.

پس کمی مکث کنید، نفس عمیقی بکشید، و بیایید با هم این سفر را آغاز کنیم.

۱. PARTs (Parent Anxiety Reaction Types)

* تمام پانویس‌ها از مترجم هستند.