

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش  
مهارت دوست‌یابی  
در کودکان و نوجوانان

۲۴ مشکل اصلی دوستی و راه‌حلهای آن

دکتر میشل بُربا

مترجم: اکرم قیطاسی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

۹۱۲ ..... عنوان از رخصت و طلاق ۲۱

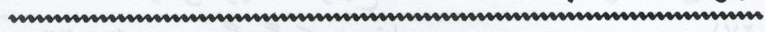
۵۲۲ ..... نالسمه و ناله نرسیده و طلاق ۷۱

۲۷۲ ..... نالسمه نرسیده و طلاق ۸۱

۲۶۲ ..... ناله و ناله نرسیده و طلاق ۶۱

۵۵۲ ..... رخصت نرسیده و طلاق ۰۲

### فهرست مطالب



سخن ناشر..... ۵

بخش اول: چرا دوستان تا این اندازه برای فرزندان اهمیت دارند؟ ... ۷

بخش دوم: دوستی از خانه آغاز می شود..... ۳۷

بخش سوم: ۲۴ مسئله مهم دوستی و راه حل آنها..... ۶۷

۱. مسئله دوستی: مشاجره ..... ۶۸

۲. مسئله دوستی: دوستان بد..... ۷۸

۳. مسئله دوستی: سابقه بد ..... ۸۹

۴. مسئله دوستی: ریاست طلب ..... ۹۸

۵. مسئله دوستی: مورد زورگویی و سوءاستفاده قرار گرفتن ..... ۱۰۵

۶. مسئله دوستی: دارودسته ..... ۱۱۹

۷. مسئله دوستی: بی توجهی..... ۱۲۸

۸. مسئله دوستی: متفاوت ..... ۱۳۷

۹. مسئله دوستی: سهیم نکردن..... ۱۴۶

۱۰. مسئله دوستی: دعوا..... ۱۵۸

۱۱. مسئله دوستی: شایعه پراکنی..... ۱۶۷

۱۲. مسئله دوستی: تندخو..... ۱۷۵

۱۳. مسئله دوستی: بی عاطفه ..... ۱۸۵

۱۴. مسئله دوستی: حسود و دلخور ..... ۱۹۷

۱۵. مسئله دوستی: طرد شده..... ۲۰۸

۱۶. مسئله دوستی: تازه‌وارد ..... ۲۱۶

۱۷. مسئله دوستی: فشار همسالان ..... ۲۲۵

۱۸. مسئله دوستی: خجالتی ..... ۲۳۴

۱۹. مسئله دوستی: خواهر و برادرها ..... ۲۴۴

۲۰. مسئله دوستی: خبرچین ..... ۲۵۵

۲۱. مسئله دوستی: مورد تمسخر واقع شده ..... ۲۶۲

۲۲. مسئله دوستی: بگومگو کردن و قطع دوستی ..... ۲۷۱

۲۳. مسئله دوستی: بیش از حد رقابت‌جو ..... ۲۸۱

۲۴. مسئله دوستی: بیش از حد حساس ..... ۲۹۰

کلام آخر: دعوت به مهمانی ..... ۲۹۹

۷۹ ..... ۲۹۹

۸۹ ..... ۲۹۹

۸۷ ..... ۲۹۹

۲۸ ..... ۲۹۹

۸۶ ..... ۲۹۹

۵۰۲ ..... ۲۹۹

۲۱۱ ..... ۲۹۹

۸۲ ..... ۲۹۹

۷۲ ..... ۲۹۹

۹۲ ..... ۲۹۹

۸۵ ..... ۲۹۹

۷۹ ..... ۲۹۹

۵۷ ..... ۲۹۹

۵۸ ..... ۲۹۹

۷۶ ..... ۲۹۹

۸۰ ..... ۲۹۹

### سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب، مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

داغ‌ترین مطالب و بحث‌های خوانندگانشان با من صحبت می‌کنند. موردی که هر روز از پدران، مادران، معلمان و نویسندگان در همه جای دنیا می‌شنوم مشکلات کودکان با دوستانشان است. به نظر می‌رسد که امروزه دوستی و روابط همسالان پراهمیت‌ترین و گسترده‌ترین موضوع در ذهن همه افراد است. به من درباره زورگویی، پرخاشگری، خشونت، طردشدگی، دارودسته‌ها، سخن‌چینی، رقابت ناسالم، بدگویی، منزوی شدن و چشم و هم‌چشمی می‌گویند. در گذشته این مسائل در بین دانش‌آموزان دوره راهنمایی و نوجوانان دیده می‌شدند اما امروزه در بین بچه‌های کم‌سن‌تر هم دیده می‌شوند.

همه انسانها به دوست نیاز دارند (به ویژه کودکان). مسئله مهم این نیست که فرزندانمان چند تا دوست دارند، آنچه اهمیت دارد این است که مطمئن باشیم حتماً حداقل یک یا دو دوست خوب «رفیق شفیق» داشته باشند.

### خبرهای هشداردهنده درباره بحران دوستی‌ها

اینجا چه خبر است؟ تا چه حد این مسئله پیچیده شده است؟  
بچه‌ها واقعاً چه روابطی دارند؟  
خوب به این موارد توجه کنید:

- یک تحقیق ملی<sup>۱</sup> نشان می‌دهد که ۴۳ درصد دانش‌آموزان می‌ترسند به دستشویی مدرسه بروند، مبادا مورد مزاحمت همکلاسی‌ها قرار گیرند.
- تخمین زده می‌شود که یک هفتم دانش‌آموزان آمریکایی، زورگو یا قربانی زورگویی‌اند. در برخی موارد، همان کودک، گاهی اوقات قربانی و در موارد دیگر زورگو بوده است.

دکتر بُربای عزیز

نگران پسر نه ساله‌ام هستم؛ ظاهراً به دلیل ناراحت است. او پسری باهوش و خوش‌چهره است و تمام امکانات مالی را در اختیار دارد. من و همسرم به شدت می‌خواهیم که او در زندگی‌اش موفق شود، بنابراین توجه شدیدی به تحصیل او داریم و همواره بر اهمیت نمراتش تأکید می‌کنیم. انواع مریبها را در اختیارش قرار داده‌ایم، او مربی خصوصی ورزش و موسیقی دارد (زیرا می‌دانیم این نمرات برای دانشگاه اهمیت خواهند داشت). اما اکنون می‌اندیشم که شاید اشتباه کرده‌ام. او فرصت کمی دارد که با دوستانش بگذرانند و وقتی با گروهی از همسالانش است، ظاهراً با بچه‌های دیگر احساس راحتی نمی‌کند. آیا اشتباه می‌کنم که این همه بر نمرات پسرم تأکید می‌کنم؟ دوستان تا چه اندازه اهمیت دارند؟

جک بی<sup>۱</sup>، یک پدر  
از سیاتل<sup>۲</sup> ایالت واشنگتن

من این شانس را داشته‌ام که با والدین و مربیانی در سرتاسر جهان کار کنم (با برگزاری کارگاهها، دوره‌های آموزشی، سخنرانی، کنفرانس و جلسات شنیداری). من یک پایگاه بسیار فعال دارم که هزاران والد هر روز سؤالات و مطالبشان را برایم می‌نویسند. همچنین در صفحه توصیه‌های مجله «والدین»<sup>۳</sup> فعالیت می‌کنم، بنابراین نویسندگان و ویراستاران درباره

1. Jack B.
2. Seattle
3. Parents

۱. در آمریکا