

برنام‌خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای تربیت فرزند در

خانواده‌های تک‌سرپرست

دکتر کارل پیکه‌هارت

مترجم: سارا رئیسی طوسی

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

## فهرست مطالب

- سخن ناشر ۷
- مقدمه ۹
- بخش اول: انتقال به وضعیت تک سرپرستی**
- فصل یکم. تطابق با تغییرات: رها کردن و پیش رفتن ۱۴
- فصل دوم. انتظارات جدید: پیش بینی واقعیت های تازه ۱۸
- فصل سوم. برخورد مدبرانه با خشم: استفاده سازنده و مخرب از خشم ۲۳
- بخش دوم: بهبودی بچه ها**
- فصل چهارم. مخالفت با تغییرات ناخواسته: درک شکایت های عاطفی و مقاومت ها ۳۰
- فصل پنجم. ادامه یافتن رنج کودکان: شکیبایی در برابر ناراحتی ۳۴
- فصل ششم. ناامنی ها: برخورد با ترس های ناشی از فقدان ۳۸
- فصل هفتم. تغییر والد: عادت به تغییرات والد ۴۲
- فصل هشتم. به دست گرفتن امور: اعمال قدرت برای بازیابی تسلط ۴۵

۵۱	بخش سوم: در دست گرفتن امور خود
۵۲	فصل نهم. بازسازی: تعدیل خواسته‌ها در ابتدای راه
۵۶	فصل دهم. مهار تنش: جلوگیری از افزایش فشار
	فصل یازدهم. نگهداری از خود: اهمیت دادن به نگهداری از خود
۶۲	فصل دوازدهم. اجتناب از تنهایی: ایجاد یک شبکه حمایت اجتماعی
۶۷	فصل سیزدهم. حفظ دورنما: پاسخ به مشکلات، بدون بروز واکنش افراطی
۷۱	فصل چهاردهم. استقامت، پایداری: حفظ انگیزه
۷۵	
۷۹	بخش چهارم: سازماندهی خانواده
۸۰	فصل پانزدهم. ارتباط کلامی: حفظ ارتباط بین اعضای خانواده
۸۷	فصل شانزدهم. قدرت: اعمال نفوذ برای به دست گرفتن امور
۹۵	فصل هفدهم. مسئولیت: آماده کردن بچه‌ها برای خودکفایی
۱۰۰	فصل هجدهم. صداقت: لزوم گفتن حقیقت
۱۰۷	فصل نوزدهم. رابطه متقابل: احترام گذاشتن به خود و دیگران
۱۱۱	بخش پنجم: اعضای خانواده
۱۱۲	فصل بیستم. تک‌فرزند: کاری پرمشقت برای والد
	فصل بیست و یکم. بچه خوب و بچه بد: وقتی بچه‌ای اجابت می‌کند و بچه دیگر ضدیت
۱۱۸	فصل بیست و دوم. درگیری بچه‌ها: علت درگیری و راه حل آن
۱۲۲	فصل بیست و سوم. پدر غایب: جبران غیاب پدر
۱۲۶	فصل بیست و چهارم. تلویزیون: بهترین رابط در خانواده
۱۳۰	

۱۳۵	بخش ششم: تربیت نوجوان توسط والد تنها
	فصل بیست و پنجم. تمایل به استقلال: آخرین و مشکل‌ترین مرحله تربیت
۱۳۶	فصل بیست و ششم. آغاز نوجوانی: تغییرات منفی
۱۴۰	فصل بیست و هفتم. دوره میانی نوجوانی: فرو رفتن در لاک خودمحوری
۱۴۶	فصل بیست و هشتم. پایان نوجوانی: عدم آمادگی برای استقلال
۱۵۲	فصل بیست و نهم. استقلال آزمایشی: مشکلات آنها زیستن
۱۵۷	
۱۶۱	بخش هفتم: مدرسه
	فصل سی ام. موفقیت تحصیلی مهم است، اما... حفظ دورنمای موفقیت
۱۶۲	فصل سی و یکم. تشویق درس خواندن: حفظ امنیت برای یادگیری در خانواده
۱۶۶	فصل سی و دوم. سال‌های دبستان: اجتماعی شدن و ظلم اجتماعی
۱۷۰	فصل سی و سوم. سال‌های بعد: لزوم جا افتادن و احساس مسئولیت نسبت به خود
۱۷۴	فصل سی و چهارم. افت تحصیلی در آغاز نوجوانی: افت نمرات بدون کاهش تلاش
۱۷۹	فصل سی و پنجم. مراقبت از وضع تحصیلی بچه‌ها: تجربه مثبت در کلاس
۱۸۴	
۱۹۱	بخش هشتم: طلاق و خانواده تک‌سرپرست
۱۹۲	فصل سی و ششم. تعریف خانواده جدید: دور راندن والد دیگر
۱۹۶	فصل سی و هفتم. حفظ همکاری: حل اختلافات بعد از طلاق
۲۰۰	فصل سی و هشتم. ترک مخاصمه: اجتناب از تنفر

فصل سی و نهم. تنظیم دیدارها: انتقال از خانه‌ای به خانه دیگر ۲۰۴

فصل چهلم. مواضع مشکل: مخالفت با والد دیگر به خاطر ۲۰۸

مصلحت فرزند ۲۰۸

بخش نهم: مرگ همسر و خانواده تک‌سرپرست ۲۱۳

فصل چهلم و یکم. مرگ همسر: عزاداری بعد از فقدان ۲۱۴

فصل چهلم و دوم. التیام درد تنهایی: برقراری مجدد پیوندهای عاطفی ۲۲۱

فصل چهلم و سوم. گرامیداشت: زنده نگه داشتن یاد عزیز از دست‌رفته ۲۲۶

پریشش و پاسخ ساز ماندن خانوار متفکرم ۲۲۹

نمایه ۲۳۳

فصل هجدهم. قدرت اعمال‌القدرت در تربیت فرزند ۸۷

فصل نهمدهم. نقش والدین در تربیت فرزند ۱۰۷

فصل بیستم. اعضای خانواده ۱۱۱

فصل بیست و یکم. اهمیت نقش والدین در تربیت فرزند ۱۱۸

فصل بیست و دوم. نقش والدین در تربیت فرزند ۱۲۱

فصل بیست و سوم. نقش والدین در تربیت فرزند ۱۲۴

فصل بیست و چهارم. نقش والدین در تربیت فرزند ۱۳۱

فصل بیست و پنجم. نقش والدین در تربیت فرزند ۱۳۴

سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان** است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. 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.

مؤسسه انتشارات صابرین

