



باهوش

آنچه دختران باید بدانند

دختران و خانواده

مترجم: روژین شاملو

نویسنده: ایمی لینچ



چگونه با خانواده خود
ارتباط بهتری داشته باشید

فهرست

خانواده شما / ۶

چارچوب خانواده ۸

چراغ سبز؟ ۱۲



ارتباط برقرار کنید! / ۱۴

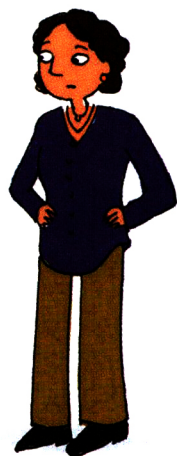
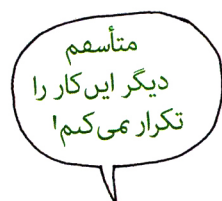
چیره‌های کوچک که معنی بزرگی دارند ۱۶

چگونه مشکل خود به پدر و مادرتان بگویید ۱۸

کمک بگیرید! ۲۲



اقدامات اولیه خانواده / ۲۵



- ۲۸ همه تغییر می‌کنند
- ۳۰ قبل از شروع دعوا حلوی آن را بگیرید
- ۳۴ آرمون واکش شما
- ۳۶ مشانه یا متفاوت؟
- ۳۸ قدرت کلمات
- ۳۹ آرمون ترجمه کلمات
- ۴۱ کلمات حشی
- ۴۲ درباره‌اش حرف برید
- ۴۳ قول و قرار بگذارید
- ۴۴ پایین آوردن دما
- ۴۶ حبه کمک‌های اولیه شما
- ۴۷ عذرخواهی کنید

نزدیک... و نزدیک‌تر / ۴۸

آرمون خانواده خود را

بشناسید ۵۰



چارچوب خانواده

هیچ شکل مطلق و یکسانی برای خانواده وجود ندارد خانواده ممکن است از افراد مختلفی تشکیل شده باشد این افراد در کنار یکدیگر، شکل محصور به فرد آن خانواده به وجود می‌آورند خانواده شما در دیای کبوی ممکن است این شکلی باشد

یا این

- * مادر بزرگ
- * پدر
- * نامادری
- * برادر تکی و خواهر ناتنی *
- * برادر ناتنی تازه متولد شده

اعضای خانواده من

- * پدر بزرگ
- * مادر بزرگ
- * پدر و مادر
- * برادر

یا این

- * مادر بزرگ
- * پدر و مادر
- * برادر
- * خواهر خوانده

شما ممکن است با همه اعضای خانواده در یک خانه زندگی کنید و یا اینکه وقت‌تان را بین خانه پدر و مادران تقسیم کنید تفاوتی ندارد، شما بار هم خانواده هستید

تمرین نام اعضای خانواده‌تان را سوپسید و یکی از ویژگی‌های مشت‌ها را که بیش از همه در آنها دوست دارید، یادداشت کنید

* خواهر یا برادری که در یکی از والدین با شما شریک است

بعضی از کلمات خوبی که برادر یا خواهرتان
برای توصیف شما به کار می‌برند، کدامند؟



فکر می‌کنید مادر یا پدرتان شما را برای کسی که
هرگز شما را ندیده، چگونه توصیف می‌کند؟
او چه می‌گوید؟
فقط سه یا چهار کلمه کافی است

وقتی کوچک‌تر بودید، برای توصیف خودتان کلمات مختلفی را فهرست
می‌کردید اگر حالا به آن فهرست مراجعه کنید، متوجه می‌شوید که شما
دارید تغییر می‌کنید

نگاهی به گذشته

در طی سال گذشته چه تغییراتی کرده‌اید؟

شاید به یک تیم یا باشگاه پیوسته‌اید، فهمیده‌اید که دوست دارید فراسه
صحت کنید یا شطرنج یاد گرفته‌اید

در اسب‌سواری، یاد
گرفته‌ام که از روی مانع بپریم
یاد گرفتن این حور کارها
جرئت می‌خواهد
نورتنی، ۱۱ ساله



سال گذشته اسباب‌کشی
کردیم که زندگی مرا تغییر داد
حالا می‌دانم که می‌توانم با اتفاقات
حدید کنار بیایم، حتی اگر در ابتدا
آنها را دوست نداشته باشم

سارا، ۱۰ ساله



روحوانی من از سال گذشته
حیلی بهتر شده و حیلی ار
کارهایی را که بلد نبودم، یاد گرفته‌ام

کاتی، ۹ ساله

اکنون چه کارهایی را می‌توانید انجام
دهید که یک سال پیش نمی‌توانستید؟



حقیقت بزرگ

شما دارید تغییر می‌کنید.

در واقع بین سنین ۸ تا ۱۲، شما سریع‌تر از هر کس دیگری در خانواده تغییر می‌کنید، مگر اینکه یک بچه در اطراف شما و در خانه این طرف و آن طرف بچرد

وقتی بچه بودید، از خریدن تا ایستادن فقط چند ماه طول کشید حالا برای دومین بار در زندگی‌تان، معر و بدن شما چنان سریع تغییر می‌کند که ممکن است در طرف فقط چند هفته از نظر احساس، فکر و رفتار، کاملاً متفاوت عمل کنید

