

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش
اعتماد به نفس
در کودکان و نوجوانان

گلن استنهاوس

مترجم: ناهید آزادمنش

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۷ سخن ناشر
۹ فصل اول. عزت نفس
	عزت نفس و اعتماد به نفس
	خودآگاهی چیست؟
	عزت نفس
	نگران نباشید!
۱۷ فصل دوم. او را دوست بدارید
	نیاز اساسی انسان
	ارتباط بیشتر
	محبت برای رشد ضروری است
	چگونه محبتمان را نشان بدهیم؟
	نوجوانان
	بغل کردن
	دوستت دارم
	محبت بی قید و شرط
	خلاصه

فصل سوم. به کودک خود احترام بگذارید. ۲۸

حقوق فرزند

گوش دادن

صحبت کردن با بچه‌ها

وقت گذاشتن برای بچه‌ها

نشست‌های خانوادگی

اعتماد کردن

احترام به تفاوت‌های فردی

خلاصه

فصل چهارم. استقلال. ۴۰

مهارت‌های جدید را چگونه آموزش دهیم؟

خانواده‌های امروزی

ورزش و فعالیت‌های دیگر

فصل پنجم. شنونده حرف‌های کودک خود باشید. ۴۸

بیان احساسات

با دقت گوش کردن

نیازهای اولیه برای گوش کردن درست و مؤثر

گوش کردن به حرف‌های کودک و اعتمادبه‌نفس

از نقاط مثبت او شروع کنید

خلاصه

فصل ششم. روش‌های گوناگون تربیت. ۵۸

استانداردهای ارزشی و رفتاری

خود را بشناسید

کنترل و انضباط

والدین سخت‌گیر

والدین آسان‌گیر

تربیت توأم با آزادی (آزادمنشانه)

خلاصه

۷۰ فصل هفتم. حس تعلق

خانواده

گروه‌های دیگر

هویت‌های فرهنگی

باند اوپاش

مذهب

سیارهٔ ما

خلاصه

۷۹ فصل هشتم. مدرسه

تحصیل و جامعه

وظایف تحصیلی

ارزیابی

همکلاسی‌ها

مدرسه چه کاری می‌تواند بکند؟

خودارزیابی و استقلال در یادگیری

برنامه‌هایی برای رشد عزت نفس بچه‌ها

اگر کودک شما به کمک نیاز دارد

خلاصه

۹۵ فصل نهم. جنسیت

تفاوت‌های جنسی و اثر آن بر رفتارهای کودکان

تأثیرات اجتماعی

یافته‌های تحقیقات

هر کودکی منحصر به فرد است

تمایلات جنسی

خلاصه

فصل دهم. تشویق ۱۰۵

خودآگاهی

چگونه تشویق کنیم

جملاتی که با «من» آغاز می شود

تشویق ویژه

تشکر به عنوان تشویق

به نکات مثبت فرزندان توجه کنید

خلاصه

فصل یازدهم. کمک به کودکانی که عزت نفسشان لطمه

دیده است ۱۱۴

چه وقت می توانید کمک کنید

شخصیت

خودگویی

هنر حل مسئله

۱. مشکل (مسئله) چیست؟

۲. روش برخورد با مشکل (مسئله)

۳. طرح و نقشه داشته باشید

۴. پیاده کردن طرح حل مشکل

من می توانم

کمال گرایی

انتقاد

کمک کردن

تئاتر

مشاوره

خلاصه

نتیجه گیری ۱۳۹