

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای تربیتی برای  
والدین تک‌فرزند

دکتر کارل پیکه‌هارت

مترجم: دکتر مسعود حاجی‌زاده

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

## فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	مقدمه
<b>بخش اول: نظام خانوادگی تک‌فرزندی</b>	
۱۵	فصل یکم. شایسته بودن: تلاش برای شبیه شدن به والدین
۱۶	فصل دوم. نقطه‌های قوت تقلید از والدین: تقویت
۱۹	سنت‌های خانوادگی
	فصل سوم. خطرهای شباهت به والدین: زیر فشار قرار
۲۱	گرفتن از سوی والدین
	فصل چهارم. نداشتن خواهر و برادر: مزایای تک‌فرزند بودن
۲۴	در خانه
۲۶	فصل پنجم. خطرهای نداشتن خواهر و برادر: بلوغ دیررس
<b>بخش دوم: انواع خانواده‌های تک‌فرزند</b>	
۳۱	فصل ششم. خانواده تک‌سرپرست: فواید زندگی در خانواده
۳۲	تک‌سرپرست
	فصل هفتم. مشکلات دوست بودن با تک‌فرزند: وابستگی
۳۵	شدید عاطفی

- فصل هشتم. خانواده‌های دارای دو سرپرست: فواید ناشی  
 ۳۸ از احساس یکی از سه نفر بودن
- فصل نهم. مشکلات ناشی از احساس وابستگی شدید به  
 ۴۰ خانواده: محصور شدن بین پدر و مادر
- بخش سوم: واقع شدن در مرکز توجه خانواده  
 ۴۳ فصل دهم. توجه انحصاری: فواید ناشی از قرار گرفتن  
 ۴۴ در مرکز توجه
- فصل یازدهم. مشکلات ناشی از توجه انحصاری: خطر  
 ۴۸ نگرانی مفرط
- فصل دوازدهم. گرایش به تنهایی: فواید ناشی از خودبینی  
 ۵۱ فصل سیزدهم. مشکلات گرایش به تنهایی: خودخواهی  
 ۵۳ فصل چهاردهم. تلقی مثبت از خود: فواید ناشی از تلقی مثبت  
 ۵۶ از خود
- فصل پانزدهم. مشکلات ناشی از تلقی مثبت از خود:  
 ۵۹ ناسازگاری اجتماعی
- بخش چهارم: ارتباط نزدیک با والدین  
 ۶۳ فصل شانزدهم. وابستگی و پیوند: فواید باهم بودن  
 ۶۴ فصل هفدهم. مشکلات ناشی از وابستگی و پیوند: مشکلات  
 ۶۸ وابسته بودن
- فصل هجدهم. صمیمیت: فواید ناشی از روابط عمیق عاطفی  
 ۷۱ فصل نوزدهم. خطرهای ناشی از صمیمیت: قرار گرفتن در  
 ۷۵ زندان احساسات
- بخش پنجم: لایق بودن  
 ۷۹

- فصل بیستم. تلاش برای جلب رضایت و موافقت دیگران:  
 ۸۰ فواید ناشی از این تلاش
- فصل بیست و یکم. مشکلات ناشی از جلب رضایت و موافقت  
 ۸۴ دیگران: ظلم کردن به یکدیگر
- فصل بیست و دوم. انتظارات: فواید ناشی از واقع بین بودن  
 ۸۷
- فصل بیست و سوم. خطرهای ناشی از انتظارات: تغییر و اصلاح  
 ۹۴
- فصل بیست و چهارم. آرزوهای بلندپروازانه: فواید ناشی از  
 ۱۰۰ آرزوی خوب بودن
- فصل بیست و پنجم. مشکلات ناشی از آرزوهای بلندپروازانه:  
 ۱۰۴ دست نیافتن به رویاها و کمالات
- بخش ششم: قابل تکیه بودن  
 ۱۱۱
- فصل بیست و ششم. مسئولیت: فواید مستقل بودن  
 ۱۱۲
- فصل بیست و هفتم. مشکلات ناشی از مسئولیت: احساس مالکیت  
 ۱۱۶ بیش از حد
- فصل بیست و هشتم. احساس وظیفه: فواید ناشی از مدیون بودن  
 ۱۲۲
- فصل بیست و نهم. مشکلات ناشی از احساس وظیفه: احساس  
 ۱۲۵ گناه
- بخش هفتم: هویت  
 ۱۲۹
- فصل سی ام. استقلال فردی: فواید ناشی از تفاوت داشتن  
 ۱۳۰ با والدین
- فصل سی و یکم. مشکلات ناشی از استقلال فردی: تطبیق  
 ۱۳۴ نداشتن
- فصل سی و دوم. زیاده روی: فواید ناشی از شدت نیاز  
 ۱۳۷
- فصل سی و سوم. مشکلات ناشی از زیاده روی: سرمایه گذاری  
 ۱۴۳ فراوان و احساس نالایق بودن

- ۱۴۹ **بخش هشتم: سال‌های نوجوانی**  
فصل سی و چهارم. نوجوانی: زمانی که نیمهٔ دشوار سرپرستی
- ۱۵۰ کودکان آغاز می‌شود
- ۱۵۳ **فصل سی و پنجم.** فواید ناشی از نوجوانی: تقویت رشد سالم  
**فصل سی و ششم.** تقویت نقطه‌های قوت نوجوانی: تشویق کردن
- ۱۵۶ **مسئولیت‌پذیری، تغییر و روابط اجتماعی**  
**فصل سی و هفتم.** مشکلات ناشی از نوجوانی: مشکلات مختلف
- ۱۶۱ **در مراحل مختلف**  
**فصل سی و هشتم.** تعدیل مشکلات ناشی از نخستین مراحل
- ۱۶۵ **نوجوانی: خوش‌بین بودن به نوجوان**  
**فصل سی و نهم.** تعدیل مشکلات دورهٔ میانی نوجوانی: حفظ وفاداری به یکدیگر در هر شرایطی
- ۱۶۷ **تعدیل مشکلات مراحل پایانی دورهٔ نوجوانی:**  
**فصل چهلم.**
- ۱۷۱ **کنترل اضطراب**  
**فصل چهل و یکم.** تعدیل مشکلات ناشی از استقلال آزمایشی:
- ۱۷۴ **ادامهٔ حمایت از فرزند در صورت نیاز**
- ۱۷۷ **بخش نهم: تأثیرات طلاق**
- ۱۷۸ **فصل چهل و دوم.** تأثیرات طلاق: تقسیم شدن وفاداری  
**فصل چهل و سوم.** رفت و آمد بین والدین: کاهش فشار و اداره
- ۱۸۱ **کردن ملاقات با فرزند**
- ۱۸۴ پرسش و پاسخ
- ۱۹۰ واژه‌نامه
- ۱۹۱ نمایه