

برنام‌ها

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)

سرشناسه:	بُربا، میشل، ۱۹۵۰ م. Michele, Borba.
عنوان و پدیدآور:	کلیدهای پرورش مهارت دوست‌یابی در کودکان و نوجوانان:
مشخصات نشر:	۲۴ مشکل اصلی دوستی و راه‌حلهای آن / میشل بُربا: مترجم اکرم قیطاسی. تهران: صابرین، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری:	۳۰۴ ص.
فروبیست:	کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۴۸-۳
یادداشت:	چاپ اول؛ ۱۳۹۲: فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: Nobody likes me, everybody hates me ... , c2005
موضوع:	دوستی در کودکان
موضوع:	کودکان -- سرپرستی
شناسه افزوده:	قیطاسی، اکرم، ۱۳۴۹ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره:	BF ۷۲۳ / د ۹ ب ۴ ۱۳۹۱
رده‌بندی دیویی:	۱۵۵/۴۱۸
شماره کتابشناسی ملی:	۳۰۷۲۰۸۶



## کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

### کلیدهای پرورش مهارت دوست‌یابی در کودکان و نوجوانان میشل بُربا

مترجم	اکرم قیطاسی
ویراستار	محمدعلی معصومی
اجرای طرح جلد	نرگس محمدی
تعداد	۳۰۰۰
چاپ اول	۱۳۹۲
لیتوگرافی	پویه گراور
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۴۸-۳

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 48 - 3

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۰۵۰۰ تومان

## فهرست مطالب

سخن ناشر.....	۵
بخش اول: چرا دوستان تا این اندازه برای فرزندتان 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

---

۲۱۶	۱۶. مسئله دوستی: تازه‌وارد
۲۲۵	۱۷. مسئله دوستی: فشار همسالان
۲۳۴	۱۸. مسئله دوستی: خجالتی
۲۴۴	۱۹. مسئله دوستی: خواهر و برادرها
۲۵۵	۲۰. مسئله دوستی: خیرچین
۲۶۲	۲۱. مسئله دوستی: مورد تمسخر واقع شده
۲۷۱	۲۲. مسئله دوستی: بگومگو کردن و قطع دوستی
۲۸۱	۲۳. مسئله دوستی: بیش از حد رقابت‌جو
۲۹۰	۲۴. مسئله دوستی: بیش از حد حساس
۲۹۹	کلام آخر: دعوت به مهمانی

## 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 دربارهٔ 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، هرکتاب 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.

## بخش اوّل

### چرا دوستان تا این اندازه برای فرزندان اهمیت دارند؟

دوستانتان را حفظ کنید و با حلقه‌های محکم آنان را به روحتان  
پیوند زنید.

ویلیام شکسپیر، هملت

William Shakespear, Hamlet

دکتر بُربای عزیز

نگران پسر نُه ساله‌ام هستم؛ ظاهراً به دلیلی 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 صفحه‌توصیه‌های مجله «والدین»<sup>۳</sup> فعالیت می‌کنم، بنابراین نویسندگان و ویراستاران درباره

---

1. Jack B.

2. Seattle

3. Parents

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.