

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای تربیت فرزند در
خانواده‌های تک‌سرپرست

دکتر کارل بیک‌هارت

مترجم: سارا رئیسی طوسی

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	مقدمه
بخش اول: انتقال به وضعیت تک سرپرستی	
۱۳	
۱۴	فصل یکم. تطابق با تغییرات: رها کردن و پیش رفتن
۱۸	فصل دوم. انتظارات جدید: پیش بینی واقعیت های تازه
	فصل سوم. برخورد مدبرانه با خشم: استفاده سازنده و
۲۳	مخرب از خشم
بخش دوم: بهبودی بچه ها	
۲۹	
	فصل چهارم. مخالفت با تغییرات ناخواسته: درک شکایت های
۳۰	عاطفی و مقاومت ها
	فصل پنجم. ادامه یافتن رنج کودکان: شکیبایی در برابر
۳۴	ناراحتی
۳۸	فصل ششم. ناامنی ها: برخورد با ترس های ناشی از فقدان
۴۲	فصل هفتم. تغییر والد: عادت به تغییرات والد
	فصل هشتم. به دست گرفتن امور: اعمال قدرت برای بازیابی
۴۵	تسلط

- 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 مشکل ترین
۱۳۶	مرحله تربیت
۱۴۰	فصل بیست و هشتم. آغاز نوجوانی: تغییرات منفی
	فصل بیست و هفتم. دوره میانی نوجوانی: فرو رفتن در لاک
۱۴۶	خودمحموری
۱۵۲	فصل بیست و هشتم. پایان نوجوانی: عدم آمادگی برای استقلال
۱۵۷	فصل بیست و نهم. استقلال آزمایشی: مشکلات تنها زیستن
۱۶۱	بخش هفتم: مدرسه
	فصل سی ام. موفقیت تحصیلی مهم است، اما... حفظ
۱۶۲	دورنمای موفقیت
	فصل سی و یکم. تشویق درس خواندن: حفظ امنیت برای
۱۶۶	یادگیری در خانواده
۱۷۰	فصل سی و دوم. سال های دبستان: اجتماعی شدن و ظلم اجتماعی
	فصل سی و سوم. سال های بعد: لزوم جا افتادن و احساس
۱۷۴	مسئولیت نسبت به خود
	فصل سی و چهارم. افت تحصیلی در آغاز نوجوانی: افت نمرات
۱۷۹	بدون کاهش تلاش
	فصل سی و پنجم. مراقبت از وضع تحصیلی بچه ها: تجربه مثبت
۱۸۴	در کلاس.....
۱۹۱	بخش هشتم: طلاق و خانواده تک سرپرست
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