

بِنا مَحْدَا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

**کلیدهای پرورش
همدلی، استقلال و تاب آوری
در کودکان**

پرورش کودکانی تاب آور و شاد در دنیای امروز

جوینس نوایس

مترجم: محمدعلی شیخ‌علیان

www.saberinbooks.ir

سرشناسه : نوایس، جويس
 عنوان و نام پديدآور : کليدهای پرورش همدلی، استقلال و تابآوری در کودکان / جويس نوایس؛ مترجم
 مشخصات نشر : تهران، صابرين، ۱۴۰۴.
 مشخصات ظاهري : ۲۲۰ ص ۱۴ x ۲۱ س.م.
 شابک : ۹۴-۰۰-۶۶۶۵-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرستنویسی : فبیا
 یادداشت : عنوان اصلی: The parenting guide for nurturing empathy, independence, and resilience in children: raising resilient and happy children in today's world

موضوع : تربیت کودکان Child rearing
 موضوع : تربیت کودکان -- جنبه‌های روان‌شناسی
 Child rearing -- Psychological aspects
 موضوع : انعطاف‌پذیری در کودکان
 Resilience (Personality trait) in children
 موضوع : استقلال (روان‌شناسی) در کودکان
 Autonomy (Psychology) in children
 موضوع : همدلی در کودکان
 Empathy in children
 موضوع : اعتمادبنفس در کودکان
 Self - confidence in children
 شناسه افزوده : شیخ‌علیان، محمدعلی، ۱۳۳۴ -، مترجم.
 رده‌بندی کنگره : HQ ۷۶۹
 رده‌بندی دیویی : ۶۴۹/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۳۰۲۱۵۷



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرين ۸۹۶۸۹۰

کلیدهای پرورش همدلی، استقلال و تابآوری در کودکان

جويس نوایس

مترجم : محمدعلی شیخ‌علیان
 ویراستار : محمدعلی معصومی
 اجرای طرح جلد : بابک کثیری
 چاپ اول : زمستان ۱۴۰۴
 تعداد : ۲۰۰۰
 لیتوگرافی : باران
 چاپ جلد : اکسیر
 چاپ متن و صحافی : پژمان

شابک: ۹۴-۰۰-۶۶۶۵-۶۲۲-۹۷۸

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۸۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۷
.....	مقدمه	۹
.....	فصل ۱. اهمیت همدلی در فرزندپروری را درک کنید	۱۱
.....	فصل ۲. هوش عاطفی را در کودکان توسعه دهید	۱۴
.....	فصل ۳. چگونه استقلال و خوداتکایی در کودکان را تشویق کنید	۱۶
.....	فصل ۴. مسئولیت و پاسخ‌گویی را آموزش دهید	۱۸
.....	فصل ۵. اخلاقیت و قوهٔ تخیل را تقویت کنید	۲۰
.....	فصل ۶. تفکر انتقادی و مشکل‌گشایی را تشویق کنید	۲۲
.....	فصل ۷. مهارت‌های اجتماعی و روابط سالم را توسعه دهید	۲۴
.....	فصل ۸. کودکان تاب‌آور پرورش دهید	۲۶
.....	فصل ۹. ویژگی‌های شخصیتی و ارزش‌های مثبت را نهادینه کنید	۲۸
.....	فصل ۱۰. چگونه از چالش‌های تکنولوژی و مقدار زمان استفاده از وسایل دیجیتالی گذر کرده و محدودیت تعیین کنید و در دوران دیجیتال مسئولیت را آموزش دهید	۳۰
.....	فصل ۱۱. چگونه باید با قلدری و فشار همسالان برخورد کنید	۳۵
.....	فصل ۱۲. فرزندپروری در دوران‌های گذار و تغییر	۳۷
.....	فصل ۱۳. با کودک خود رابطه‌ای مستحکم بسازید	۴۷
.....	فصل ۱۴. شناخت علت‌های درگیری والد - کودک: چرا کودکان مخالفت	

- می‌کنند و والدین چگونه می‌توانند پاسخ دهند ۴۹
- فصل ۱۵.** با کودک خود رابطه‌ای مستحکم بسازید ۶۰
- فصل ۱۶.** ذهنیت رشد را تقویت کنید: پشتکار را تشویق کنید و از ناکامی‌ها بیاموزید ۶۲
- فصل ۱۷.** تنظیم هیجان‌ها را آموزش دهید: به کودکان کمک کنید که احساسات خود را بدون مقاومت مدیریت کنند ۶۵
- فصل ۱۸.** با نگاهی مثبت محدودیت‌های شفاف برقرار سازید و انتظارات و پیامدها را مشخص نمایید ۶۸
- فصل ۱۹.** از روش تقویت مثبت استفاده کنید: رفتار خوب را بشناسید و به آن پاداش دهید ۷۰
- فصل ۲۰.** از تنبیه پرهیز کنید: چگونه بدون اینکه به رابطه با کودک خود صدمه بزنید، انضباط را برقرار سازید ۷۳
- فصل ۲۱.** استقلال را تشویق کنید: به کودکان کمک کنید که نسبت به خود و اعمال خود مسئولیت‌پذیر شوند ۷۷
- فصل ۲۲.** ایجاد همدلی: به کودکان کمک کنید که با دیدگاه‌ها و احساسات دیگران ارتباط برقرار کنند ۷۹
- فصل ۲۳.** مهارت‌های اجتماعی مثبت را تشویق کنید: به کودکان آموزش دهید که به شکل کارآمد با دیگران ارتباط برقرار کنند و همکاری نمایند ۸۴
- فصل ۲۴.** از روش گوش دادن فعالانه استفاده کنید: نگرانی‌ها و نیازهای کودک خود را بشناسید و از درگیری اجتناب کنید ۸۸
- فصل ۲۵.** اختلافات را حل کنید: راه‌حل‌هایی بیابید که برای همه طرف‌های درگیر کارآمد باشد ۹۱
- فصل ۲۶.** خلاقیت را تشویق کنید: قدرت تخیل و نوآوری را پرورش دهید ۹۵
- فصل ۲۷.** عشق به آموختن را تقویت کنید: آموزش را برای کودکان مفرح

و جذاب سازید.....	۱۰۱
فصل ۲۸. مهارت‌های مشکل‌گشایی را آموزش دهید: به کودکان کمک کنید که با اعتماد به نفس با چالش‌ها مقابله کنند.....	۱۰۵
فصل ۲۹. استرس خود را مدیریت کنید: در مقام والد از خودتان مراقبت کنید تا بتوانید به کودک خود بهتر کمک کنید.....	۱۰۸
فصل ۳۰. در جست‌وجوی حمایت باشید: در مواقع نیاز به دنبال کمک و راهنمایی باشید.....	۱۱۱
فصل ۳۱. در ستایش موفقیت‌ها: دستاوردهای کودک خود را به رسمیت بشناسید و سفر فرزندپروری خود را تحسین کنید.....	۱۱۴
فصل ۳۲. عزت نفس کودک خود را تقویت کنید.....	۱۱۸
فصل ۳۳. محدودیت تعیین کنید و ثبات نظم داشته باشید.....	۱۲۲
فصل ۳۴. برای کودکان خود وقت بگذارید.....	۱۲۹
فصل ۳۵. الگو و سرمشق خوبی باشید.....	۱۳۴
فصل ۳۶. ارتباط را یک اولویت قرار دهید.....	۱۳۹
فصل ۳۷. انعطاف‌پذیر و آمادهٔ اصلاح سبک فرزندپروری خود باشید.....	۱۴۲
فصل ۳۸. نشان دهید که عشق شما بی‌قید و شرط است.....	۱۴۴
فصل ۳۹. در مقام والد محدودیت‌ها و نیازهای خود را بدانید.....	۱۴۶
فصل ۴۰. به دوران کودکی خود بیندیشید.....	۱۴۸
فصل ۴۱. به تندرستی خود توجه داشته باشید.....	۱۵۰
فصل ۴۲. با کودکان خود صحبت کنید و کمک کنید که مغز آن‌ها یکپارچه فعالیت کند.....	۱۵۲
فصل ۴۳. کودکان را تحسین کنید.....	۱۵۴
فصل ۴۴. به خودتان اعتماد کنید.....	۱۵۶
فصل ۴۵. به کودک خود مهارت‌های اجتماعی را بیاموزید.....	۱۵۹
فصل ۴۶. قدردانی را آموزش دهید.....	۱۶۱

فصل ۴۷. زمان صرف غذا را به اوقات گردهمایی خانوادگی تبدیل کنید	۱۶۳
فصل ۴۸. بگویید «دوستت دارم»	۱۶۵
فصل ۴۹. فعالیت فیزیکی را تشویق کنید	۱۶۷
فصل ۵۰. به برنامه مراقبت‌های بهداشتی روزمره کودک خود توجه داشته باشید	۱۶۹
فصل ۵۱. کودک خود را همان‌طور که هست، ببینید	۱۷۱
فصل ۵۲. به کودکان کمک کنید که با استرس کنار بیایند	۱۷۴
فصل ۵۳. چگونه بین عشق و انضباط توازن برقرار کنید	۱۷۸
فصل ۵۴. فرزندپروری پس از طلاق	۱۸۱
فصل ۵۵. اشتباهات رایج در فرزندپروری	۱۹۸
جمع‌بندی	۲۲۰

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 صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره 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 سن بلوغ می‌پردازند، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است و 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.

مقدمه

کتاب "کلیدهای پرورش همدلی، استقلال و تاب‌آوری در کودکان" راهنمایی کامل برای والدینی است که می‌خواهند فرزندان خود را با احساس نیرومند خویشتن آگاهی، همدلی و تاب‌آوری بزرگ کنند. والدین در دنیای پیچیده و پرسرعت امروزی برای آنکه فرزندانی چیره‌دست پرورش دهند، با چالش‌های منحصربه‌فردی مواجه هستند. این کتاب ابزارهای عملی، راهبردها و توصیه‌هایی ارائه می‌دهد که به والدین کمک می‌کند با تزریق ویژگی‌های شخصیتی و ارزش‌های مثبت، مراحل رشد کودک خود را هدایت کنند.

این کتاب شامل پنجاه‌وپنج فصل است و هر فصل جنبه متفاوتی از فرزندپروری را پوشش می‌دهد که به رشد و توسعه همدلی، استقلال و تاب‌آوری کمک می‌کند. هر فصل این کتاب، از توجه به درک اهمیت همدلی گرفته تا برخورد با تکنولوژی و چالش‌های مرتبط با مقدار زمان استفاده از وسایل دیجیتالی، آگاهی‌های ارزشمند و توصیه‌های عملی ارائه می‌دهد تا والدین با استفاده از آن‌ها بتوانند به رشد و تکامل کودکان خود بهتر کمک کنند.

بعضی از موضوعات این کتاب به مواردی چون توسعه هوش عاطفی، تشویق به خلاقیت و تخیل، آموزش تفکر انتقادی و مهارت‌های مشکل‌گشایی، تقویت مهارت‌های اجتماعی و روابط سالم، پرورش

کودکان تاب‌آور و تزریق ویژگی‌های شخصیتی و ارزش‌های مثبت است. این کتاب همچنین به چالش‌های رایج پیش روی والدین، از قبیل برخورد با قلدری و فشار همسالان، فرزندپروری در دوران‌های گذار و تغییرات، فرزندپروری در دوران طلاق و آموزش ذهن‌آگاهی و خودمراقبتی (مراقبت از خود) می‌پردازد.

اعم از اینکه شما پدر یا مادر تازه‌ای هستید یا سال‌ها تجربه دارید، کتاب "کلیدهای پرورش همدلی، استقلال و تاب‌آوری در کودکان" یک منبع اساسی برای هر انسانی است که قصد دارد کودکانی با هوش عاطفی، تاب‌آور و چیره‌دست پرورش دهد. این کتاب را کارشناسان فرزندپروری و رشد کودکان نوشته‌اند و بر تکنیک‌ها و راهبردهای تحقیق‌محور استوار است. این کتاب چشم‌انداز تازه‌ای فراسوی روش‌های سنتی، درباره فرزندپروری ارائه می‌دهد و ابزارهایی در اختیار والدین قرار می‌دهد تا به شکوفا شدن کودکان خود در دنیای امروز کمک کنند.

نظرات مثبت والدین فوق‌العاده‌ای مانند شما، به دیگران کمک می‌کند با اطمینان بیشتری کتاب مناسبی برای مطالعه انتخاب کنند و تصمیم درستی برای مسیر فرزندپروری خود بگیرند، چه در آغاز راه به عنوان والدینی تازه‌کار باشند، چه در مسیر فرزندپروری مشترک، و چه در یافتن تعادلی میان عشق و محبت و نظم و انضباط در تربیت فرزند خود. متشکریم که تجربیات شاد خود را با ما به اشتراک می‌گذارید.