

وقتی فقط یک فرزند داریم...

راهنمای والدین تک فرزند

محمد ترکمن

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی و مدرس دانشگاه

نسرتین شکری

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و مدرس دانشگاه

سیده مریم موسوی

کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی و مدرس دانشگاه



نشر چنار

... و این کتاب را به شما تقدیم می‌کنیم

و این کتاب را به شما تقدیم می‌کنیم

وقتی فقط یک فرزند داریم

مؤلفین: محمد ترکمان، نسرين شكري، سیده مریم موسوی



ناشر

ناشر: چنار

چاپ و صحافی: چنار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

صفحه آرائی: کلک

طراحی جلد: مرتضی قهرمانی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۰۳-۱۹-۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

همه حقوق برای ناشر و مؤلفین محفوظ است.

... در بیان حقیقت

- سرشناسه : ترکمان، محمد، ۱۳۶۶ -
- عنوان و نام پدیدآور : وقتی فقط یک فرزند داریم... : راهنمای والدین تک‌فرزند/ محمد ترکمان، نسرين شكري، سیده‌مریم موسوی.
- مشخصات نشر : همدان: چنار، ۱۳۹۴.
- مشخصات ظاهري : ۱۴۵ص: مصور، جدول، نمودار ؛ ۲۱×۱۴ س.م.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۰۳-۱۹-۴
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : کتابنامه.
- موضوع : کودکان یگانه
- موضوع : کودکان یگانه — روان‌شناسی
- شناسه افزوده : شکری، نسرين، ۱۳۶۳ -
- شناسه افزوده : موسوی، سیده‌مریم، ۱۳۶۳ -
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ و ۷ ت / HQ۷۷۷/۳
- رده بندی دیویی : ۴۴۲/۱۵۵
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۹۷۶۱۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه مولفین
	فصل اول: تعریف و چرایی تک فرزندی
۱۳	شما چه فکر می کنید؟
۱۳	تک فرزند کیست؟
۱۴	چرا تک فرزندی در ایران شایع شده است؟
۱۷	تصمیم خود را بررسی کنید؟
۱۸	تک فرزندی در کشورهای مختلف چگونه است؟
۲۱	این فصل را مرور کنید!
	فصل دوم: باورها و نگرش های تک فرزندی
۲۵	بررسی کنید؟
۲۷	باور یک: کودکان تک فرزند مهارت اجتماعی ضعیفی دارند
۲۸	باور دو: این بچه ها خیلی زود بزرگ می شوند
۲۸	باور سه: این کودکان خیلی در مقابله با مشکلات توانمند نیستند
۲۹	باور چهار: تک فرزندان خیلی تحت فشار والدین هستند
۳۰	این فصل را مرور کنید!

فصل سوم: خصوصیات و ویژگی‌های تک فرزندان

- ۳۳..... شما چه فکر می‌کنید؟
- ۳۵..... ویژگی تک فرزندان در مراحل مختلف رشد.
- ۳۵..... دوران شیرخوارگی و نوپایی.
- ۳۵..... دوران مدرسه.
- ۳۶..... دوران نوجوانی.
- ۳۷..... دوران بزرگسالی.
- ۳۷..... ویژگی تک فرزندان در جنبه‌های مختلف فردی.
- ۴۲..... این فصل را مرور کنید!

فصل چهارم: معایب و مشکلات تک فرزندان

- ۴۵..... بحث و بررسی کنید؟
- ۴۸..... توقعات بالای والدین و احساس مسئولیت افراطی کودک.
- ۴۸..... محبت بیش از حد والدین و توجه طلبی افراطی کودک.
- ۴۹..... فشار بیش از حد والدین و کمال طلبی کودک.
- ۵۱..... اختلاف و یارکشی والدین و سردرگمی کودک.
- ۵۳..... مراقبت بیش از حد والدین و کاهش خودباوری و استقلال جویی کودک.
- ۵۳..... برآوردن فوری خواسته‌ها از سوی والدین و پرتوقع شدن و تحمل کم در برابر ناکامی توسط کودک.
- ۵۴..... انزوای طلبی والدین و کمبود مهارت‌های اجتماعی کودک.
- ۵۶..... تمایل والدین به دیر بچه دار شدن و شکاف بین نسلی با کودک.
- ۵۶..... یک پژوهش چینی.
- ۵۹..... این فصل را مرور کنید!

فصل پنجم: راهکارهای تربیتی تک فرزندان

- ۶۳..... پیشنهاد دهید؟
- ۶۴..... شیوه‌های کاهش آسیب تک فرزندی.
- ۶۴..... اصلاح باورهای غلط جهت کاهش رفتارهای مقابله‌ای ناسالم.
- ۶۵..... تقویت مهارت اجتماعی جهت کاهش تنهایی.
- ۶۵..... تقویت تکالیف دوران کودکی جهت کاهش بلوغ زودرس.
- ۶۸..... پذیرش فردیت کودک جهت کاهش حس مسئولیت افراطی.

این فصل را مرور کنید! ۷۵

فصل ششم: چالش‌های ویژه والدین تک‌فرزند

شما بگویید!؟ ۷۹

چالش یک: سپردن کودک به مادر بزرگ و پدر بزرگ ۸۱

چالش دو: تماشای افراطی تلویزیون و کارتون و استفاده از تکنولوژی ۸۸

چالش سه: مهد کودک ۹۳

چالش چهار: تنها در خانه ۱۰۲

چالش پنج: هماهنگی در تربیت ۱۰۳

چالش شش: دخالت‌های تک‌فرزند ۱۰۹

این فصل را مرور کنید! ۱۱۴

فصل هفتم: سوالات شایع والدین تک‌فرزند

سوالات شما!؟ ۱۱۷

پاسخ‌های ما ۱۲۰

این فصل را مرور کنید! ۱۳۹

نتیجه‌گیری ۱۴۰

این کتاب را مرور کنید! ۱۴۱

نامه بنویسید؟ ۱۴۲

منابع ۱۴۳

مقدمه مولفین

لئوناردو داوینچی، گاندی، الویس پرسلی، کریستین آندرسون، میکلائو و... نقطه مشترک این افراد در چیست؟ به طور قطع یکی از نقاط مشترک آنها، شهرتشان در حیطه‌های مختلف است. اما صرفنظر از سن و حرفه، این افراد در یک خصیصه دیگر هم مشترک هستند؛ همه آنها هیچ خواهر و برادری نداشتند و تک فرزند محسوب می‌شوند.

مسئله تک فرزندی از دیدگاه‌های مختلفی چون روانشناسی، جامعه‌شناختی و آموزش و پرورش مورد بررسی قرار گرفته و همه به این نتیجه رسیده‌اند که تک فرزندی روبه گسترش است. به زبانی دیگر، در سال‌های اخیر، پیشرفت‌های روش‌های جلوگیری از بارداری، افزایش ورود زنان به بازار کار، مشکلات اقتصادی و... باعث شده است که میزان باروری خصوصاً در کشورهای صنعتی کاهش یابد. این امر موجب شده است که تعداد تک فرزندان در سراسر دنیا افزایش یابد. مطالب قدیمی که در مورد تک فرزندان نوشته می‌شد، بیشتر روی خصوصیات منفی این مساله تاکید می‌کرد؛ ولی تحقیقات جدید که در دهه‌های اخیر انجام شده است، این باور عمومی را که تک فرزندی موجب خصوصیات منفی می‌شود را رد کرده است. این تحقیقات نشان می‌دهد که وضعیت تک فرزندان نسبت به کودکانی که همشیر (خواهر و برادر) دارند، بدتر نیست. آنها

حتی در بسیاری جنبه‌ها از کودکان دیگر بهتر و موفق‌تر هستند و در بسیاری جنبه‌ها نیز شباهت زیادی به فرزندان اول خانواده دارند. در هر حال، خوب یا بد، در زندگی مدرن امروزی بسیاری به داشتن تنها یک فرزند قانع هستند و وقتی مجموع شرایط را می‌سنجند، می‌دانند که داشتن فرزند بیشتر ساده نخواهد بود. با این حال، نگران از این هستند که تک فرزندی به نفع فرزندشان نباشد.

در این کتاب ما ضمن عدم جانبداری و تاکید بر پذیرش واقعیت جامعه کنونی (یعنی گرایش به تک فرزندی)، مهمترین چالش‌های والدین دارای تک فرزند را با بهره‌گیری و استفاده از تحقیقات داخلی و خارجی، مصاحبه با خانواده‌ها دارای یک فرزند و گفت و گو با افرادی که در خانواده‌های تک فرزند بزرگ شده‌اند، مرور کرده‌ایم و پیشنهاد‌های هم داشته‌ایم. در واقع ما قصد داریم در این کتاب، به خانواده‌هایی که به هر دلیلی تک فرزند را انتخاب کردند، کمک کنیم تا با شیوه‌های مناسب تربیتی، فرزند خود را کارآمد و موفق تربیت کنند.

این کتاب می‌تواند برای والدین تک فرزند، یا سایر والدینی که به هر دلیلی از جمله طلاق، مرگ فرزند و... اکنون باید به بزرگ کردن یک فرزند اقدام کنند، مفید باشد. همچنین نکات بیان شده در بخش‌های مختلف این کتاب می‌تواند برای روانشناسان، مددکاران، روانپزشکان، مربیان و افراد درگیر با سلامت روان خانواده‌های تک فرزند، کمک کننده باشد.

سعی شده این کتاب راهنمای خوبی برای والدین تک فرزند باشد اما طبعاً نقص‌هایی دارد که از خوانندگان محترم در خواست می‌کنیم به منظور افزایش کیفیت کتاب، هر گونه نظر و انتقاد بخصوص تجارب ارزشمند خود را به آدرس پست الکترونیک onlychild1394@gmail.com ارسال نمایند.

محمد ترکمان، نسرین شکری، سیده مریم موسوی

پاییز ۱۳۹۴