

فُلدهان، شانتی کریستین

فقط والدین بخوانند (والدین چه چیزهایی را باید از دنیای درونی فرزندان بدانند؟) // مؤلف شانتی فُلدهان،

مترجم آزاده سخایی منش - قم: ارمغان گیلار... (دیگران) ۱۳۸۹.

قم - ارمغان گیلار، ۱۳۸۹.

۳۳۰ ص

ISBN:978-600-90791-8-6

۳۸۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

For parents only

عنوان اصلی

(getting inside the head of your kid)

۱. روابط والدین - جنبه های مذهبی - مسیحیت. ۲. کودکان - سرپرستی - جنبه های مذهبی - مسیحیت.

الف. سخایی منش، آزاده. ۱۳۶۳ - مترجم.

ب. عنوان: والدین چه چیزهایی را باید از دنیای درونی فرزندان بدانند؟

۳۴۸/۸

۴۵۳۹/۸۷ Bv

فقط والدین بخوانند (والدین چه چیزهایی را باید از دنیای درونی فرزندان بدانند؟)



مؤلف: شانتی فُلدهان

مترجم: آزاده سخایی منش

ناشر: ارمغان گیلار

ناشر همکار: امیرالعلم - نورالنور - برگ فردوس

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۸۹

چاپ: دژ

تیراژ: ۵۰۰۰

قیمت: ۳۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۷۹۱-۸-۶

همراه: ۰۹۱۱۹۱۵۶۶۳۵ - ۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۲۵۱-۷۸۳۷۵۵۸

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

مراکز پخش: قم: میدان معلم - بلوار سمیه - کوی ۱۸ - پلاک ۸

شیراز: فلکه مصلح - بلوار غدیر - خیابان شهید شجاعی - سمت چپ - کوچه

هشتم - کوچه شهید علی اکبر آرسنجانی - درب هشتم

فقط والدین بخوانند

(والدین چه چیزهایی را باید از دنیای درونی فرزندانشان بدانند؟)

نویسنده: شانتی قلدهان

For parents only (getting inside the head of your kid)

مترجم: آزاده سخایی منش

فهرست مطالب

۱۰	 مقدمه
۱۲	 فصل اول: «به رشد فکری، ذهنی و جسمی فرزندان دقت کنید»
۱۹	 نکاتی در مورد چگونگی شناخت دنیای درونی فرزندان:
۲۶	 فصل دوم:
۲۶	 آیا شما بعنوان والدین می دانید که فرزند نوجوان شما معتاد است؟
۲۷	 آزادی مشابه کودکان:
۲۹	 والدین باید در جریان برخورد با خشونت نوجوانان چشم هایشان را باز کنند:
۳۱	 مفهوم آزادی از دیدگاه نوجوانان:
۳۲	 والدین باید حس قدرت و توانایی را به فرزند خود القا دهند.
۳۳	 والدین باید فرزند نوجوان خود را در تصمیم گیری ها توانا سازند.
۳۴	 پنج حقیقت در مورد آزادی.
۳۵	 حقیقت اول
۳۷	 حقیقت دوم:
۳۹	 حقیقت سوم:
۴۰	 حقیقت چهارم:
۴۱	 حقیقت پنجم:
۴۲	 چگونگی برخورد با فرزندان پرخاشگر و بررسی علل رفتارهای پرخاشگرانه
۴۴	 محرک ها را بشناسید!
۴۴	 از تنبیه فیزیکی جداً خودداری کنید.
۴۵	 خلق و خوی فرزندان را بشناسید!
۴۵	 برای فرزندان الگو باشید.
۴۶	 سعی در ابراز احساسات کنید.
۴۶	 رفتار خوب را تشویق کنید.
۴۷	 آرامش خودتان را در مقابل فرزند حفظ کنید
۴۷	 به مشاور مراجعه کنید.
۴۸	 چه کارهایی را والدین باید در خصوص مواجه شدن با پرخاشگری فرزندان انجام دهند.
۴۸	 به جزئیات صحنه های نوجوان خود با دقت توجه کنید.
	یک روش گفتاری - عملی خاصی را تحت پی بردن به نوع ذهنیت و تفکر درونی نوجوانتان
۴۹	 انتخاب کنید

۵۰	 به موشکافی انتظارات نوجوان خود بپردازید
۵۱	 برای پرورش و رشد آزادی، نوجوانان نیاز به انگیزه دارند
۵۲	 آیا استقلال دادن به نوجوان کار درست و قابل قبولی است؟
۵۴	 استقلال اقتصادی
۵۵	 استقلال اجتماعی
۵۵	 استقلال عاطفی
۵۵	 نتیجه گیری
۵۸	 فصل سوم: ((فرزند عزیزم حالت چطور است؟!))
۶۰	 از حس شادی تا رهایی کودک درون
۶۴	 چه کسی در دنیای درونی من سیر می کند؟
۶۶	 برای شنیدن حرفهای درونی فرزندان وقت بگذارید:
۶۶	 به فرزند خود نشان دهید که به دیدگاه های درونی او احترام می گذارید:
۶۶	 با فرزند خود به عنوان یک الگو عمل کنید:
۶۶	 والدین باید در ورود به دنیای درونی فرزند انعطاف پذیر باشند:
۶۷	 از امتیاز دادن به فرزند خودداری کنند:
۶۷	 والدین نباید عقایدشان را به فرزند تحمیل کنند:
۶۷	 والدین نباید سعی کنند قضاوت حکمانه ای داشته باشند:
۶۸	 چه عواملی موجب پیدایش و کشف خولسته های درونی فرزندان می شود:
۶۸	 واقعیت اول
۷۱	 واقعیت دوم
	 بررسی الزامات مبنی بر روابط میان والدین و فرزندان تحت بکارگیری قید و بندهای
۷۴	 ارتباطی:
۷۵	 الزام اول
۷۸	 فرصتهایی برای افزایش ارتباط میان والدین و فرزندان:
۷۹	 نصیحت:
۸۱	 بررسی چرخه ی قوه ی تشخیص درونی فرزندان از دیدگاه روانشناسی:
۸۴	 نکات کلیدی ارتباط با فرزندان برای والدین:
۸۸	 فصل چهارم: ((بکارگیری فرامین و رفتارهای خوب برای فرزندان بد اخلاق و نابهنجار))
۸۹	 چند قدم نزدیکتر به دنیای درونی فرزندان
۹۵	 حقایق در مورد تعهدات کلامی میان والدین و فرزندان:
۹۶	 حقیقت اول

۹۸	حقیقت دوم.....
۱۰۱	وقت خواب و شب بخیر.....
۱۰۱	صرف وقت روزمره در کنار یکدیگر.....
۱۰۲	خلق لحظات خاص و به یاد ماندنی.....
۱۰۲	اظهار علاقه.....
۱۰۳	باقی ماندن در صحنه.....
۱۰۴	حقیقت سوم.....
۱۰۷	حقیقت چهارم.....
۱۰۹	راهکارهای عملی برای برقراری ارتباط با نوجوانان:.....
۱۰۹	ایجاد ارتباط مناسب:.....
۱۰۹	رعایت اعتدال نه سختگیری و نه سهل انگاری و آزاد گذاری:.....
۱۱۰	عدم اعمال اجبار در پذیرش تفکرات والدین:.....
۱۱۰	ناتوانی والدین در کنترل هیجانات خود:.....
۱۱۰	توجه به ارزشها، استعدادها و توانایی های فرزند نوجوان:.....
۱۱۱	خودداری از نظارتهای بازپرس گونه:.....
۱۱۱	خودداری از انتقادهای ویرانگر و مخرب.....
۱۱۱	چرا فرزندان به شکایت، غروند و سر و صدا نیاز دارند:.....
۱۱۳	نوجوان به چه معناست؟.....
۱۱۳	مشکل نوجوان چیست؟.....
۱۱۵	از جمله ویژگیهای دوره ی نوجوانی:.....
۱۱۸	فصل پنجم: ((مامان، بابا لطفاً مرا دریابید)).....
۱۱۹	تحلیلی بر معنای خانواده:.....
۱۲۲	مامان، بابا کجا هستید که من سخت به وجودتان نیازمندم:.....
۱۲۴	نشانه های رایج افسردگی در فرزندان وابسته به والدین:.....
۱۲۵	راه حل:.....
۱۲۷	چگونگی ایجاد امنیت غیر شرطی:.....
۱۲۷	اطمینان خاطر اول.....
۱۲۹	توانایی حل مسئله:.....
۱۳۰	توانایی تصمیم گیری:.....
۱۳۰	توانایی تفکر خلاق:.....
۱۳۱	توانایی برقراری ارتباط:.....
۱۳۱	توانایی برقراری روابط بین فردی:.....

۱۳۱	توانایی همدلی:
۱۳۲	توانایی خودآگاهی:
۱۳۲	توانایی مقابله با هیجان:
۱۳۲	توانایی مقابله با فشارهای روانی - استرس:
۱۳۲	اطمینان خاطر دوم
۱۳۴	اطمینان خاطر سوم
۱۳۷	چگونگی ایجاد اعتماد متقابل میان فرزندان و والدین:
۱۴۲	بررسی مشکل مناسبات و روابط فرزندان با والدین:
	از دیدگاه روانشناسی، خانواده ها معمولاً بر اساس نوع برخوردشان به چهار دسته تقسیم می شوند:
۱۴۳	
۱۴۵	مشاهدات روانشناسی در تمام خانواده های آشفته نشان می دهد که:
۱۴۶	بررسی مقایسات ارتباطی - رفتاری میان خانواده های آشفته و سرزنده:
۱۴۹	فصل ششم: ((مامان، بابا لطفاً صدایم را بشنوید)):
۱۵۱	چطور شنونده ی خوبی باشیم:
۱۶۱	بطور کلی نوجوان دارای خصوصیات زیر می باشد:
۱۶۲	بررسی جنبه های مختلف رفتار والدین:
۱۶۲	شیوه های تربیتی:
۱۶۲	پذیرش:
۱۶۴	کنترل:
۱۶۵	توقع رفتار عاقلانه و رشد یافتگی:
۱۶۸	مامان، بابا لطفاً در برخورد با من وسواس به خرج ندهید!!:
۱۷۰	بررسی انواع والدین در نحوه ی برخورد با فرزند:
۱۷۰	والدین قاطع و اطمینان بخش:
۱۷۱	خصوصیات خانواده با حضور والدین قاطع و اطمینان بخش:
۱۷۳	خصوصیات خانواده با حضور والدین مستبد و دیکتاتور:
۱۷۴	والدین آسان گیر (سهل انگار):
۱۷۵	خصوصیات خانواده با حضور والدین آسان گیر (سهل انگار):
۱۷۵	چگونه می توان به حرفهای فرزندان خوب گوش داد:
۱۷۷	بررسی ابعاد دموکراسی - تحکم - پذیرش - طرد و رهاسازی - استقلال میان والدین و فرزندان:
۱۷۷	مساوات طلبی:
۱۷۸	تشویق بیان:

اشتراک مساعی.....	۱۷۸
جلوگیری از اثرات محیط خارجی.....	۱۷۸
سرعت بخشیدن به پیشرفت.....	۱۷۸
تشویق و تأیید فعالیتها.....	۱۷۹
پرورش و تشویق وابستگی.....	۱۷۹
دخالت بیش از حد و اندازه.....	۱۷۹
سخت گیری در تربیت فرزند.....	۱۷۹
سرکوب تمایلات.....	۱۷۹
اجتناب از ارتباط با فرزند.....	۱۸۰
برای برقراری ارتباط با فرزند خود جایزه تعیین کنید!.....	۱۸۰
بررسی روشهای تربیت و پرورش فرزند.....	۱۸۲
(۱) روش آزادی محدود.....	۱۸۳
(۲) روش پذیرش و تفاهم.....	۱۸۴
(۳) روش عواقب منطقی.....	۱۸۶
(۴) روش رفتارگرایی.....	۱۸۷
روشهای برقراری نظم و انضباط در خانواده.....	۱۸۹
ابراز قدرت و توانایی.....	۱۸۹
کناره گیری عاطفی.....	۱۸۹
استدلال کردن.....	۱۸۹
بررسی مسائل مورد اختلاف و تعارض بین والدین و نوجوان.....	۱۹۰
بررسی واکنشهای نوجوان در برابر بهره کشی والدین.....	۱۹۱
فصل هفتم: «بررسی نگرش های سازگاری، تعدیل، تطبیق رفتاری و ارتباطی میان والدین و فرزندان».....	۱۹۳
بررسی علل گوشه گیری فرزندان.....	۱۹۶
علائم و نشانه های گوشه گیری در فرزندان.....	۱۹۷
بررسی انواع حالات گوشه گیری (کمرویی) در فرزندان.....	۱۹۸
بررسی علل اختلال رفتاری ناشی از گوشه گیری در فرزندان.....	۱۹۹
بررسی نحوه ی درمان اختلال رفتاری ناشی از بروز گوشه گیری (کمرویی) فرزندان.....	۲۰۰
بررسی ضوابط رفتاری ناشی از القای توانایی به فرزند از سوی والدین.....	۲۰۱
بررسی جلوه های بلوغ در فرزندان نوجوان از دیدگاه روانشناسی.....	۲۰۶
نوجوانی از دیدگاه روانشناسی چگونه دوره ای است.....	۲۰۶
بررسی چگونگی رشد در نوجوان بر مبنای دیدگاه روانشناسی.....	۲۰۷
رشد جسمی (فیزیکی).....	۲۰۷

۲۰۷.....	رشد ذهنی.....
۲۰۸.....	فعالیت‌های ذهنی بدون جهت.....
۲۱۱.....	بررسی نیازهای روحی - درونی نوجوان از دیدگاه روانشناسی.....
۲۱۱.....	بررسی ویژگی‌های ناخوشایند بلوغ از نظر والدین طبق دیدگاه روانشناسی.....
۲۱۳.....	بررسی عوامل و رفتارهای ساختاری در مواجهه شدن با فرزند نوجوان دختر.....
۲۱۹.....	بررسی علل افت تحصیلی نوجوانان (دختر، پسر) از دیدگاه روانشناسی.....
۲۲۰.....	شرایط خانوادگی.....
۲۲۰.....	عوامل اقتصادی.....
۲۲۱.....	بررسی چگونگی شیوه ی کنترل فرزندان در مدرسه از دیدگاه روانشناسی.....
۲۲۱.....	تغذیه ی مناسب.....
۲۲۲.....	ارتباط با دوستان.....
۲۲۴.....	بررسی حقوق فرزندان در خانواده از دیدگاه روانشناسی.....
۲۲۹.....	فصل هشتم: وجه جنبه های رفتاری از سوی فرزندان منجر به شگفتی والدین می شود.....
۲۳۰.....	مانع خیالپردازی فرزندان نشوید.....
۲۳۱.....	نحوه ی خیالپردازی یک کودک.....
۲۳۲.....	بررسی نقش والدین در تقویت تخیل کودک.....
۲۳۴.....	والدین چگونه می توانند قدرت تخیل کودکان را شکوفا سازند.....
۲۳۵.....	رعایت نکات زیر در امر تشویق با توجه به اصول تربیتی درخور اهمیت است.....
۲۳۸.....	این کتاب مشتمل بر.....

مقدمه

اصولاً اکثر پدر و مادرها در طول تاریخ همواره در صدد تلاش برای کسب ارتباط بیشتر و صمیمی تر میان خود و فرزندانشان بوده اند تا بتوانند به نوعی از برداشت ها و ذهنیت فرزندانشان مطلع شده و برای جبران کاستی های درونی فرزندان، تلاش بیشتر نمایند. بنده نیز مثل بسیاری از والدین برای برقراری ارتباط بیشتر با دنیای درونی فرزندانم با مشکلات بسیاری مواجه می باشم بنابراین تصمیم گرفتم تا به جمع آوری اطلاعات و تحقیقاتی بپردازم تا بکارگیری آنها برای تمامی والدین مسمر ثمر واقع شود.

آیا تا به حال برای شما بعنوان پدر و مادر پیش آمده که گفتگوی صمیمی و کاملاً دوستانه ای را با فرزندانتان داشته باشید و در پایان به نتیجه ی دلخواه نرسید؟ و با این جمله از طرف فرزندتان رو به رو شده باشید که «فاصله ی بین نسل ما با نسل شما زیاد است. بنابراین ما اصلاً نمی توانیم حرف یکدیگر را بفهمیم و همدیگر را مثل یک دوست درک کنیم» بنده این کتاب را به این مقصود به نگارش در آورده ام که مانند کتابچه ی راهنمایی برای شما والدین محترم باشد تا بتوانید در ورود به دنیای درونی و ذهنی فرزندانتان دچار مشکل نشوید. محتوای این کتاب شامل یکسری پیشنهادات و آشکار سازی رموزی است که در خصوص نحوه ی فکر کردن، گوش دادن، ابراز افکار و احساسات درونی فرزندان می باشد تا با بکارگیری این رهنمودها بتوانید او را مثل یک دوست هم سن و سال خودش درک کرده و با او رقیق و صمیمی باشید.

ارادتمند شما: شانتی فلدهان

«روانشناس و مشاور خانواده»