



روش های تربیتی دختران

(دختران چگونه اند و چگونه به آنها کمک کنیم تا شاد و قوی باشند)

نویسنده: جیسیلا پروشف - استر بیدالف

مترجم: منیره قیصری

ویراستار: نجمه سمیعیان

انتشارات رنگین خط

Preuschoff, Gisela

مشخصات نشر: تهران: رنگین خط، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شاپک: 978-622-968410-8

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

Raising girls : why girls are different - and how to help them grow up happy and strong, 2006. یادداشت: عنوان اصلی:

بالداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "تربیت دختران" با ترجمه الگا کیایی توسط انتشارات هیرمند در سال ۱۳۸۹ ترجمه و منتشر شده است.

عنوان دیگر: تربیت دختران.

موضوع: کودکان - سرپرستی

موضوع: والدین و کودک

Parent and child موضوع:

موضوع: فرزندان دختر

Laughter: موف

موضوع: دختی — روان شناسی

Girls—Psychology موضوع

شماره افزوده: بیدولف، استیو، مقدمه نویسنده

شناسه اف: ده: Bid , steve

شناسه امرود: ۵۵۳، قبضه: ۱، منبره: ۳۵، مترجم

Grassari, Monica: شناسه افزوده

رده بندی دیوبی ۹۴۹/۱۳۳۰

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۶۹۰۱



نام کتاب: روش‌های تربیتی دختران

(دختران چگونه اند و چگونه به آنها کمک کنیم تا شاد و قوی باشند).

نویسنده: جسیلا پروشف و استیو پیدالف

مترجم: منیرہ فیضری

ویرا سار: سجمہ مبعیان

صفحه آرا: نغمه دانش

طراح جدید: آصف کاظمی

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۹

شایک: ۸-۱۰-۹۶-۶۲-۹۶

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

حق چاپ برای نشر رنگین خط محفوظ است

تهران - خیابان ستارخان - خیابان رحیمی اصل - پلاک ۸۰ - واحد ۲

تلفن: ۰۹۱۲۸۰۴۸۱۸۷ - ۴۴۲۳۳۹۱۰

ranginkhat@gmail.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	مقدمه مترجم
۱۳	پیشگفتار
۲۳	فصل ۱: چرا دختران متفاوتند؟
۲۳	ما خاص هستیم
۲۵	تفاوت‌های رشد مغز در دختران و پسران
۲۶	تفاوت‌های تولد و نمره آپگار چیست
۲۶	تفاوت‌های رشد و نتایج
۲۷	رفتار و انتظارات والدین
۲۸	نقش شما حیاتی است
۲۹	نظر شما درباره جنسیت زن
۳۰	انواع شخصیت در دخترها
۳۰	چه معیارهایی مسیر دختران را مشخص می‌کند؟
۳۱	نظر نویسنده
۳۲	خلاصه (دختران بسیار حساس‌اند)

۳۲ پسر؟ دختر؟ انسان!

۳۵ فصل ۲: با دختر جدیدتان ارتباط برقرار کنید

۳۵ اولین گام (قابل توجه مادران)

۳۶ شرایط لازم برای رشد و نمو دختری سالم

۳۸ چرا دختران، بازی کردن با پدر را دوست دارند

۳۹ به دخترتان هر چه که می‌خواهد، ندهید

۴۰ الگوی مناسبی باشید

۴۰ معیارهای شما چیست؟

۴۲ یک الگوی وب باشد

۴۳ غذا خوردن با لذت

۴۴ او می‌تواند در آشپزخانه به شما کمک کند

۴۶ خلاصه

۵۱ فصل ۳: سال‌های نخستین

۵۱ رشد زبان

۵۲ یک یا دو زبان؟

۵۳ مهارت‌های فیزیکی

۵۴ خداحافظ پوشک، سلام لگن بچه

۵۵ چه زمانی آموزش دستشویی رفتن مؤثر نمی‌باشد

۵۵ دختران سریع‌تر یاد می‌گیرند

۵۷ چه مهدکودکی برای فرزند شما مناسب است

۵۹ پول برای داشتن زندگی بهتر کافی نیست

۶۰ خلاصه

۶۵ فصل ۴: دنیای احساسی دختران

۶۵ اهمیت اعتماد به نفس

۶۶ آموزش مراقبت از خود در محیط بیرون از خانه

- ۶۷..... نقش پدران در اعتماد به نفس دختران
- ۶۸..... داستان پدر من
- ۶۹..... تشویق‌های گاه و بیگاه
- ۷۵..... شجاعت را در درون دختران تقویت کنید
- ۷۶..... ترسی که خاص دختران است
- ۷۸..... خلاصه
- ۸۱..... فصل ۵: چگونه جامعه دختران را تحت تأثیر قرار می‌دهد
- ۸۳..... عصیان در مدرسه
- ۸۳..... چگونگی رابطه دختران (تفاوت دختر و پسرها در زمینه‌ی ارتباطی)
- ۸۵..... کتاب چه نقشی در زندگی دختران دارد
- ۸۶..... خلاصه
- ۸۹..... فصل ۶: مدارس و یادگیری
- ۸۹..... همیشه خبرها خوشایند نیستند
- ۹۰..... انتخاب مدرسه مناسب
- ۹۰..... دختران در درس ریاضی و علوم
- ۹۱..... شیوه یادگیری
- ۹۲..... همه خانم‌ها نمی‌خواهند به اوج برسند
- ۹۳..... چگونه دختران را تشویق کنید
- ۹۴..... خلاصه
- ۹۹..... فصل ۷: تبدیل شدن به یک خانم جوان
- ۱۰۱..... چگونه می‌توانید با دختران رابطه‌ی صمیمی داشته باشید
- ۱۰۱..... نکات بسیار مهم برای والدین
- ۱۰۳..... سن بلوغ چیست؟
- ۱۰۵..... دادن مسئولیت به دختران

- والدین چگونه رفتاری داشته باشند..... ۱۰۶
- همیشه مشکلات، بحران نیستند بلکه فرصتی برای بهتر شدن هستند..... ۱۰۹
- دفاع شخصی و فواید آن..... ۱۱۱
- خلاصه..... ۱۱۳
- فصل ۸: روابط در خانواده..... ۱۱۹
- حضور آنان موفق در یک خانواده..... ۱۲۲
- تاثیر پدر در زندگی دختران..... ۱۲۳
- حضور نابذری در خانواده..... ۱۲۵
- وقتی دختری مادرش را از دست می‌دهد..... ۱۲۶
- اگر فرزند اول خانواده دیر باشد والدین چگونه باید..... ۱۲۹
- برخورد کنند..... ۱۲۹
- شخصیت‌ها به ترتیب تولد..... ۱۳۰
- (ویژگی‌های فرزند اول، دوم و آخر)..... ۱۳۰
- خلاصه..... ۱۳۳
- سخن آخر..... ۱۳۴

تقدیم به تمام مادران این سرزمین، تا از وجود خود،

این دهکده جهانی را درفشان کنند.

دهکده‌ی مترجم

دختران با ارزش‌ترین مخازن هستند که اگر در مسیر صحیح رشد و تکامل قرار بگیرند قطعاً نیرویی خارق‌الاده برای تغییر جوامع دارند. در دهه‌های گذشته، خصوصاً جوامع مردسالار، تولد یک دختر بدشانسی تلقی می‌شد. در واقع وقتی خانواده‌ای صاحب فرزند دختری می‌شد، یا به نحوی آن را پنهان می‌کرد و یا آن قدر تحت تأثیر و فشار اطرافیان قرار می‌گرفت که خود را به دلیل داشتن فرزند دختر سرزنش می‌کرد. حال تصور کنید که رشد و تکامل در چنین شرایط اساساً و نا عادلانه می‌توانست چه عواقبی برای آن دختر بچه داشته باشد!

کم کم و با گذشت زمان بستر و ساختار جوامع دگرگون شد و دختران متوجه جایگاه خود در خانواده و جامعه شدند و با تلاش مستمر و بی‌وقفه توانستند ثابت کنند که از نظر توانمندی، قدرت، جایگاه اجتماعی و استعداد چیزی از مردان کم ندارند و همه بسا در برخی زمینه‌ها هم برتری دارند. حال سوالی که مطرح می‌شود این است که چه عواملی در رشد صحیح یک دختر بچه تأثیر بسزایی دارد؟ در پاسخ به این سؤال می‌توان گفت عوامل بسیاری وجود دارند که قطعاً مهم‌ترین عامل داشتن یک خانواده‌ی آگاه، مهربان و مستحکم است.

متأسفانه، امروزه به دلیل مشکلات خانوادگی و طلاق‌هایی که در سطح جامعه رخ می‌دهد، خانواده‌ها از استحکام لازم برخوردار نیستند و فرزندان از نظر عاطفی در

معرض آسیب‌های اجتماعی قرار می‌گیرند. مادری می‌پرسد «چگونه با دختر ۳ ساله‌ام رفتار کنم؟» «چگونه به او کمک کنم که با احساس و عواطف خود به درستی برخورد کند؟» «چگونه دوران بلوغ را برای او تعریف کنم؟» «چرا گاهی دختران منزوی و گوشه‌گیر و گاهی پرخاشگر و عصبانی می‌شوند». دانستن برخی نکات برای والدین ضروری است از جمله این که:

- والدین باید بدانند بچه‌ها از آنچه در رویاهایشان تصور می‌کنند، متفاوتند.
- کودکی که از اشتباه کردن می‌ترسد خلاقیت کم‌تری از خود نشان می‌دهد.
- آزادی و محدودیت‌های موجود در زندگی و اجتماع را برای او تعریف کنید.
- برای غبت کردن به او زمان را به بعد موکول نکنید.
- درباره‌ی سیرات حسنه و عادات ماهیانه با او صحبت کنید.
- محدودیت بیش از اندازه، دوران را به افرادی مضطرب و نگران تبدیل می‌کند.
- با بزرگ شدن دخترتان شما نیز بزرگ شوید.
- او را با کسی مقایسه نکنید. باید کلمات و عملاتی که بر روی زبان می‌آورید، می‌تواند از او دختری شاداب و مؤثر بسازد. و می‌تواند او را سرکوب کند و فکر کند که دختر مورد علاقه‌ی خانواده‌ی خود نیست. از این رو به دوستان و غریبه‌ها روی می‌آورد، و کم‌کم راه‌های پرخطری را انتخاب می‌کند.
- ظاهر و قامت دخترتان را تحسین کنید. شما در مسیر پدر و مادر خانواده، پشتوانه‌ی محکمی برای دخترتان هستید.
- وظیفه‌ی ما فقط درست کردن غذا و آماده کردن کیف مدرسه دخترمان نیست، باید هوشیارتر باشیم و گام‌های مؤثری برای رشد فرزندان برداریم. شما در حال حاضر ترجمه‌ی کتاب Raising Girls را در دست دارید و امیدوارم همانند میلیون‌ها پدر و مادری که از آن استفاده کرده و توانایی آنها را در تربیت و رشد فرزندشان ارتقاء داده است، شما نیز از آن بهره ببرید.