

مهارت‌های پرورش فرزند

مؤلفین:

دکتر احمد ولی پور

آمنه‌السادات قریشی گلوگاهی

سرشناسه	: ولی پور، احمد، ۱۳۳۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت های پرورش فرزند/احمد ولی پور، آمنه السادات قریشی گلوگاهی.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۴ ص.
شابک	: 978-622-02-0032-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: کودک - سرپرستی Child rearing
موضوع	: والدین و کودک Parent and child
موضوع	: رفتار والدین Parenting
شناسه افزود	: قریشی گلوگاهی، آمنه السادات، ۱۳۶۹ -
رده بندی شنگر	: HQ ۱۳۹۷۶۹ ۸۴م/
رده بندی ربی	: ۱/۶۴۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۱۷۷

مهارت های پرورش فرزند

تألیف: دکتر احمد ولی پور - آمنه السادات قریشی گلوگاهی

صفحه آرا: حسن عموزاد مهدی جی

طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۲۵۱ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۰۰۳۲-۱

چاپ و نشر: نوروزی - ۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۲۴
فصل اول: مهارت‌های زندگی	۲۵
خشم و عصبانیت.....	۲۶
ریشه‌ی عصبانیت آدم‌ها از کجاست؟.....	۲۶
خشونت.....	۲۷
پرخاشگری.....	۲۷
کودک پرخاشگر.....	۲۸
دلایل پنهان رفتار پرخاشگرانه "کودک".....	۲۸
چه کار کنیم تا خشونت را کنترل کنیم؟.....	۲۸
با کودکی که فحش می‌دهد چطوری برخورد کنیم.....	۲۹
تقریباً همه کودکان حسادت را تجربه می‌کنند.....	۳۰
برای اینکه کودک شما لجوج نشود، باید به او نکته توجه داشته باشید.....	۳۰
اگر فرزندان دچار لکنت شد.....	۳۱
دروغ‌گویی در چه کودکانی بیشتر دیده می‌شود.....	۳۱
نشانه‌های بیش فعال بودن کودک.....	۳۲
درک کودک.....	۳۲
نحوه برخورد با ناراحتی فرزند.....	۳۳
رفتارهای اشتباه در کودکان و شیوه برخورد با آن‌ها.....	۳۴
کودک خجالتی.....	۳۴
علل کم‌رویی کودکان.....	۳۵
خجالت از کجا می‌آید؟.....	۳۵
راه کار برای رفع خجالتی بودن کودک.....	۳۵

- ۳۶..... نحوه برخورد با کودک خجالتی
- ۳۷..... درمان خجالت در کودکان
- ۳۸..... والدین عزیز بگذارید بچه کمرو در مورد خودش حرف بزند
- ۳۹..... خجالتی بودن کودک لزوماً ویژگی شخصیتی منفی نیست
- ۳۹..... اگر کودک خجالتی دارید با این روش کودک را اجتماعی کنید
- ۳۹..... پرورش حرمت نفس
- ۳۹..... بهترین راه برای کم کردن کم‌رویی کودکان
- ۳۹..... چگونه کودک اجتماعی و مستقل داشته باشیم
- ۴۰..... کودک اجتماعی
- ۴۰..... راه و روش تربیت کودک اجتماعی
- ۴۱..... راه‌های تقویت مهارت "نه" گفتن در کودک
- ۴۱..... به خانه برگردید
- ۴۱..... با هم حرف بزنید
- ۴۲..... به موقع "نه" بگویید
- ۴۲..... برای درمان ترس در کودکان چه باید کرد؟
- ۴۳..... تربیت جنسی کودکان
- ۴۴..... در ذهن یک فرد مبتلا به اضطراب و دلشوره چه می‌گذاشت؟
- ۴۵..... تقویت حرمت نفس کودکان
- ۴۶..... روش حل مسأله
- ۴۷..... مهارت «نه» گفتن
- ۴۷..... از چه زمانی و چگونه می‌توان به کودک مسئولیت داد؟
- ۴۸..... به حس مالکیت در کودکان احترام بگذارید
- ۴۹..... چگونه به فرزندم پیام‌مزم از خود دفاع کند
- ۴۹..... عوامل مخرب ارتباطی

- اضطراب ۵۰
- روش های آموزش تکنیک های جرأت مندی به کودکان ۵۱
- آموزش مهارت زندگی ۵۱
- چرا مدیریت هیجانات مهم است؟ ۵۲
- چگونه اضطراب را در کودکان و نوجوانان کم کنیم ۵۲
- شیوه های نادرست بیان احساسات ۵۳
- چگونه به فرزندانمان احترام گذاشتن را یاد بدهیم؟ ۵۴
- بروز احساسات فرزندان ۵۵
- تفاوت فردی در کودکان ۵۵
- محیطی را در خانه فراهم کنیم تا عزت نفس فرزندان درست ساخته شود؟ ۵۶
- سوال کردن فرزندان ۵۶
- تربیت دینی فرزند ۵۶
- اعتماد به نفس کودکان را از بین نبرید ۵۶
- مقایسه نکنید و الگو شوید ۵۷
- ارتباط درست را به او یاد دهید ۵۷
- همدلی ۵۷
- کمک کردن به دیگران را به کودکان تان بیاموزید ۵۷
- والدین عزیز مؤدب بودن را در منزلتان تمرین کنید ۵۸
- چگونه اعتماد به نفس فرزندم را افزایش دهم؟ ۵۸
- راستگویی فرزندان را تقویت کنید ۵۸
- معاشرت با دیگران را یاد کودکان دهید ۵۸
- آموزش احترام ۵۹
- اهمیت تحسین کردن ۵۹
- چگونه از فرزندان انتقاد نماییم؟ ۶۰

همیشه به قولتان عمل کنید ۶۰

فصل دوم: تربیت کودکان ۶۱

رفتارهای کودکان چه معنایی می دهد ۶۲

رفتار مناسب با کودکی که خودزنی می کند چیست؟ ۶۲

دو اصل کلی که در برخورد با کودکان لجباز ۶۳

یکی از علل لجبازی کودکان ۶۳

کودکم مدام گریه می کند و همه چیز را با گریه می خواهد رفتار صحیح کدام است؟ ۶۴

اگر برزنتان پرخور است بخوانید ۶۴

شب ادراری ۶۵

کودکی که ۶۵

رشد کودکان ۶۶

اگر فرزند شما جیغ می زند دلایل آن می تواند موارد زیر باشد ۶۶

چرا کودکم از حمام بیزار است؟ ۶۷

زمانی که کودکان کار بد بی خطر می کنند ۶۷

سلام نکردن کودک ۶۸

بچه لوس ۶۸

علل شب ادراری در کودکان ۶۸

تأثیر امر و نهی کردن در کودکان ۶۹

با داد زدن کودک چگونه برخورد کنیم؟ ۷۰

گاهی کودکان دچار اضطراب و ترس جدایی از والدین می شوند ۷۰

زودرنجی کودکان ۷۰

آیا ترس کودک با تکرار ترس، می ریزد؟ ۷۱

لجبازی کودک یا مصمم بودن او ۷۱

دروغ گویی در چه کودکانی بیشتر دیده می شود ۷۱

۷۲.....	دلایل پرخاشگری در کودکان
۷۲.....	وابستگی شدید کودک نسبت به تلویزیون را چگونه تعدیل کنیم؟
۷۳.....	وقتی کودک تان برای اولین بار حرف بد می زند، واکنش مناسب چیست؟
۷۳.....	چگونه لجبازی کودکان را کاهش دهیم
۷۴.....	حذف عادت های ناپسند کودکان
۷۴.....	دلایل بد خوابی کودکان، کابوس و وحشت شبانه
۷۴.....	نحوه برخورد با صدای بلند کودک
۷۵.....	تربیت اسلامی کودکان چگونه باید انجام پذیرد؟
۷۶.....	چطور به کودک خدا را معرفی کنیم؟
۷۶.....	سه سالگی و رشد نشی کودک
۷۸.....	تربیت جنسی
۷۸.....	تماشای تلویزیون کودکان
۷۸.....	برای دختران کوچک لاک ناخن نزنند
۷۹.....	بیش فعالی کودک
۷۹.....	تأثیر خشونت در کودکان
۷۹.....	تأثیر محبت و کتک در شخصیت کودکان
۸۱.....	تأثیر تربیت در دوران کودکی
۸۱.....	کودک و خواب
۸۱.....	دعوا کودک
۸۲.....	کتاب خوانی بر کودکان
۸۲.....	کودکان و والدینی که از هر نظر کامل و بی عیب باشند وجود ندارند
۸۳.....	هوش هیجانی زمینه ساز شخصیت کودک شما در آینده
۸۳.....	تأثیر سیگار در رشد مغزی کودکان
۸۳.....	احساسات و کودکان

۸۴.....	لالایی کودکان
۸۴.....	الگوی خواب کودکان
۸۴.....	تلویزیون و کودک
۸۵.....	ترس کودک
۸۵.....	روانشناسی کودک
۸۶.....	تنبيه راه خلاصی از شر رفتار منفی کودک نیست
۸۶.....	عواقب فریاد زدن بر سر کودک
۸۷.....	نقش مادر در اضطراب کودکان
۸۷.....	لکنت زبان در کودکان را جدی بگیرید
۸۸.....	نکاتی درباره خواب کودکان
۸۸.....	فرق بین رشوه دادر و جایزه دادن
۸۹.....	تأثیر قصه در زندگی و بزرگسالی کودک
۸۹.....	کودکان تشنه توجه اند
۸۹.....	علائم افسردگی در کودکان
۹۰.....	دود سیگار باعث عفونت گوش در کودکان می شود
۹۰.....	بلا تکلیفی روانی چیست؟
۹۱.....	شیوه "جداسازی تدریجی"
۹۱.....	آیا والدین باید دخالت کنند؟
۹۱.....	کی فرزندم لوس می شود؟
۹۲.....	نکات مهمی که باعث بیراهه رفتن در امر تربیت کودکان می شود
۹۳.....	واکنش های نادرست به اشتباهات کودکان
۹۳.....	پرهیز از زورگویی در تربیت
۹۳.....	رفتار محبت آمیز با کودک
۹۳.....	استفاده از صبر و سکوت به موقع

- ۹۳..... احترام متقابل
- ۹۴..... کودکی کردن کودک
- ۹۴..... ناکامی‌های سازنده
- ۹۴..... تربیت واقع‌گرایانه کودک، نه سلیقه‌ای
- ۹۴..... مقایسه نکنید و الگو شوید
- ۹۴..... از باید و نباید استفاده نکنید
- ۹۵..... از فرزندان خود در حضور دیگران انتقاد نکنید
- ۹۵..... چگونگی برخورد با اشتباهات کودک
- ۹۶..... مقایسه کودک
- ۹۶..... سلام کردن کودک به دیگران
- ۹۶..... سخت‌گیری والدین
- ۹۶..... مقابل رفتارهای فرزندان آگاهانه برخورد کنید
- ۹۷..... بزرگترین اشتباه والدین مجبور کردن فرزند انسان به غذا خوردن است
- ۹۷..... تنبیه بدنی
- ۹۷..... استعدادها و توانایی‌های فرزندان را نادیده نگیرید
- ۹۸..... بچه حرف گوش کن
- ۹۸..... استقلال کودک
- ۹۸..... چگونه با کودک نافرمان برخورد کنیم
- ۹۹..... ماما رو بیشتر دوست داری یا بابا؟
- ۹۹..... تأثیر پرخاشگری بر کودکان
- ۹۹..... مشاجرت بزرگترها موجب ایجاد وقفه در رشد کودک است
- ۹۹..... روش برخورد با کودک
- ۱۰۰..... کودک درمانده تربیت نکنید
- ۱۰۰..... تصحیح کردن کودک در جمع

- هرگز کودک را به دلیل اشتباهش شرمنده نکنید ۱۰۱
- وقتی کودک کثیف کاری کرد ۱۰۱
- نحوه برخورد با اشتباه کودک ۱۰۲
- من اهمیت نمی‌دهم! ۱۰۳
- می‌روم و تنهایت می‌گذارم! ۱۰۳
- واقعا بچه غیرقابل تحملی شده‌ای! ۱۰۴
- سلام کردن کودکان ۱۰۴
- غذا خوردن کودکان ۱۰۵
- استقلال و مالکیت کودکان ۱۰۵
- جنگ و جدال در انتخاب لباس را با کودک خاتمه دهید ۱۰۶
- لازم نیست همه خواسته‌های کودک برآورده شود ۱۰۶
- تمومش کن ۱۰۷
- اضطراب ۱۰۸
- به کودک فقط پیشنهاد غذا بدهید و بخور و نخور نکنید ۱۰۹
- جملات ممنوعه ۱۰۹
- از کودکان قول نگیرید ۱۰۹
- فرزند شما دزد نیست ۱۰۹
- اشتباه تربیتی: سرزنش کودک ۱۱۰
- ماما رو بیشتر دوست داری یا بابا؟ ۱۱۰
- اشتباه کودکان ۱۱۰
- ترساندن کودک از مدرسه ۱۱۱
- ادب کردن کودکان ۱۱۱
- تهدید به کودک جرأت می‌دهد ۱۱۲
- برجسب زدن به بچه ۱۱۲

- هرگز اجازه ندهید کودکان شما را بزنند..... ۱۱۳
- وقتی کودک غذا می خورد او را تشویق نکنید..... ۱۱۳
- از برپا ساختن «ویترین حسرت» در منزل خود اجتناب کنید..... ۱۱۴
- به جای دستور دادن و اصرار کردن «پیام من» بدهید..... ۱۱۴
- علل لجبازی کودک..... ۱۱۴
- مقایسه و رفتار محبت آمیز کودکان..... ۱۱۵
- تصحیح کودک در حضور دیگران..... ۱۱۶
- کودک لجباز..... ۱۱۷
- تأثیر حرف زدن با نوزادان..... ۱۱۷
- تعلیم و تربیت را خیلی زودتر از تولد فرزند آغاز کنیم..... ۱۱۷
- مهد کودک..... ۱۱۸
- تربیت کودکان ۳ تا ۱۴ سال..... ۱۱۹
- تا ۳ سالگی فرزندان نگران آموزش آداب غذا خوردن نباشید..... ۱۲۰
- چطور کودک را از شیر بگیریم؟..... ۱۲۱
- اصولاً بهتر است کودک را به تدریج از شیر بگیرد..... ۱۲۱
- کودک انسان در ۱۴ ماه اول ۷ چیز در او ساخته یا ویران می شود..... ۱۲۱
- جنین قبل از تولد شروع به مکیدن انگشت در شکم مادر می کند..... ۱۲۲
- پرورش کودک..... ۱۲۳
- کوجولوی شما دزد نیست..... ۱۲۳
- به هیچ وجه کودک را مجبور نکنید تا کاری را انجام دهد..... ۱۲۳
- کودک و مدرسه..... ۱۲۳
- ویژگی های کودکان که از مدرسه می هراسند..... ۱۲۴
- شخصیت..... ۱۲۵
- آیا فرزندم در مدرسه همانند مهد کودک احساس امنیت می کند؟..... ۱۲۵

انجام تکالیف مدرسه: به کودک امکان انتخاب بدهید.....	۱۲۶
چه کنیم تا کودکان مان از مهد کودک نترسند؟.....	۱۲۷
با شروع مدرسه.....	۱۲۷
انجام تکالیف مدرسه: به کودک امکان انتخاب بدهید.....	۱۲۷
خوابیدن کودک بعد از مدرسه.....	۱۲۸
علل و راه‌های درمان درس نخواندن و انجام ندادن تکالیف کودکان؟.....	۱۲۸
علل گوناگون مشکلات درسی کودکان چنین است.....	۱۲۸
مراحل تربیت کودکان.....	۱۲۹
تعلیم و تربیت: تمییز کردن متفاوت است.....	۱۲۹
تربیت مسئولیت: نه زه نیست.....	۱۳۰
مادر چسبنده نباشید.....	۱۳۰
اگر کودکی پرسید، ما این من نیستیم دوست داری یا خواهرم یا برادرم؟.....	۱۳۱
روشی برای بیدار کردن کودک از خواب.....	۱۳۱
مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس.....	۱۳۱
گوش دادن و مهارت‌های کلامی فرزندان.....	۱۳۱
استقلال کودکان.....	۱۳۲
موقعیت‌سنجی در تربیت کودک.....	۱۳۲
محبت عملی به کودک.....	۱۳۲
درباره تجربیات‌تان با کودکان صحبت کنید.....	۱۳۳
تأثیر الگو بر کودکان.....	۱۳۵
آموزش لباس پوشیدن به کودک.....	۱۳۶
آموزش فراموش نشود.....	۱۳۶
آموزش رفتاری تربیت بصری.....	۱۳۶
اصول مفید واقع شدن تشویق در کودکان.....	۱۳۷

- ۱۳۷.....کودکان در سن ۱ تا ۳ سالگی مرتب باید تأیید شوند
- ۱۳۸.....کودک و راز خانواده
- ۱۳۸.....با القاب مناسب کودک‌تان را صدا بزنید
- ۱۳۹.....آنچه باید در مورد فرزند ۱۰ ساله خود بدانید
- ۱۳۹.....به کودک یاد بدهید تا مراقب محیط‌زیست باشد
- ۱۴۰.....قانون مهم جایزه دادن به کودک
- ۱۴۰.....مسئولیت و اعتماد به نفس
- ۱۴۰.....در انتخاب کتاب دقت کنید
- ۱۴۱.....از همان کودکی مرزها و فاصله‌ها را برای فرزندتان مشخص کنید
- ۱۴۱.....برنامه غذایی کودک باید هم باشد
- ۱۴۱.....چگونه از کودک تقاضا کنیم
- ۱۴۲.....برای ارضاء حس جلب توجه، بارهایی را به کودک محول کنید
- ۱۴۲.....به کودکان پیام‌زید هر رفتاری پیامد بایی دارد
- ۱۴۲.....در استفاده کودک از تلویزیون سنجیده عمل کنید
- ۱۴۲.....تربیت کودک
- ۱۴۴.....تربیت فرزند
- ۱۴۴.....رفتار صحیح
- ۱۴۵.....بدون داد زدن هم می‌توان کودک را تربیت کرد
- ۱۴۵.....هر روز برای کودک‌تان کتاب بخوانید
- ۱۴۶.....اتفاقی نیافتاده، حال تو خوب است
- ۱۴۶.....اگر کودک شما لکنت زبان دارد
- ۱۴۶.....اشتباه کودک
- ۱۴۶.....کمی عقب بایستید و دخالت نکنید
- ۱۴۷.....گاهی لازم است با کودک خود مذاکره کنید

فصل سوم: تربیت نوجوانان	۱۴۹
توصیه تربیتی درباره طرز رفتار با پسران نوجوان	۱۵۰
هیجان‌های دوره نوجوانی را مدیریت کنید	۱۵۲
تربیت نوجوان	۱۵۳
پاداش و تشویق نوجوان	۱۵۳
انتقاد کردن از فرزندان	۱۵۴
خشونت‌های عاطفی نسبت به نوجوان	۱۵۴
تربیت تمام ابعاد فرزند	۱۵۴
کنک زدن فرزندان	۱۵۵
معلم عزیز، هیچ‌گاه تنه را وارد کلاس درسی خود نکنید	۱۵۵
اگر زد تو هم بزنی	۱۵۵
جرات سوال کردن	۱۵۶
هرگز از هوش خوب فرزندمان، نگوئیم، از تلاش زیادش بگوئیم	۱۵۷
به جای تنبیه چه کنیم؟	۱۵۷
دروغ‌گویی فرزندان	۱۵۷
داد زدن به فرزندان یاد می‌دهد تا زمانی که داد نزنند جای نیستید	۱۵۸
مدیریت هزینه	۱۵۸
حرف منفی ممنوع	۱۵۸
ده وپروس نابودگر کلامی	۱۵۹
از فرزندان خود به خصوص در حضور دیگران انتقاد نکنید	۱۶۰
هنگام قهر با همسران فرزندان را واسطه نکنید	۱۶۰
غیر واقعی تعریف نکنید	۱۶۰
والدین عزیز در کوتاه‌مدت انتظار پیشرفت زیادی نداشته باشید	۱۶۱
تک فرزندی	۱۶۱

۱۶۲	تأثیر رفتار والدین بر نوجوانان
۱۶۲	فرزندان ما ناجیان ما نیستند
۱۶۳	اثر شش «میم» در تربیت
۱۶۳	طبق قوانین تربیتی تشویق باید پنج برابر ایراد گرفتن ها یا تنبیه باشد
۱۶۴	رابطه عاطفی با دختران
۱۶۴	حرف دیگران و تربیت فرزندان
۱۶۵	دعای والدین
۱۶۵	الگوی عملی برای فرزندان
۱۶۵	مهم ترین مشکلات والدین
۱۶۸	کمک فرزندان به دیگران
۱۶۹	از باید و نباید استفاده نکنید
۱۷۰	نگذارید فرزندان از خجالت شما سوءاستفاده کند
۱۷۰	بازی ها و فعالیت های گروهی
۱۷۰	مهم ترین وظیفه پدر و مادر
۱۷۱	تربیت مادرانه یعنی تربیت بدون فریاد
۱۷۲	با بچه های تان خوب تا کنید
۱۷۳	چگونه خشونت را در فرزندم کاهش دهم؟
۱۷۳	تنبیه و تشویق فرزندان
۱۷۴	ساز و کار تربیت
۱۷۴	مسئولیت پذیری فرزندان
۱۷۴	مسئولیت پذیری و اعتماد به نفس
۱۷۵	سیاست های رفتاری
۱۷۵	چگونه به فرزندم پیاموزم اتاقش را مرتب کند؟
۱۷۵	روش درست دادن پاداش

- چند روش درست تنبیه ۱۷۶
- باید کار یا ویژگی خاص فرزند تشویق شود نه کل شخصیت او ۱۷۶
- تناسب تشویق و تنبیه ۱۷۷
- اگر فرزندان رفتار اشتباهی کرد، جبران کردن را به او بیاموزید ۱۷۷
- رفتارهای بی ادبانه فرزندان همیشه عمدی نیست ۱۷۸
- تغییرات جسمی ۱۷۸
- بروز رفتارهای پرخاشگرانه ۱۷۸
- تربیت از استقلال شدن ۱۷۹
- بلوغ با شکوه ترین مرحله زندگی ۱۷۹
- بلوغ چیست؟ ۱۸۰
- خصایص و ویژگی های دوران بلوغ ۱۸۱
- خانواده و تربیت ۱۸۱
- ارتباط دو جانبه با نوجوانان ۱۸۳
- در دوره نوجوانی نظارت مستقیم جوامع می دهد ۱۸۳
- اگر نوجوان دارید گاهی آنها را سورپرایز کنید تا با آوردن با شما خشنود باشند ۱۸۳
- به فرزند بزرگ تر خود اعتماد کنید ۱۸۴
- اگر می خواهید پسران در آینده مستقل باشد و متکی به شما نباشد بخوانید ۱۸۴
- جلسات نقد ماهیانه ۱۸۴
- پدر خوب بخوان ۱۸۵
- عوامل مخرب ارتباطی با نوجوان ۱۸۵
- توصیه تربیتی درباره طرز رفتار با پسران نوجوان ۱۸۶
- لطفاً با نوجوان خود برخورد چکشی نداشته باشید ۱۸۷
- نوجوان با والدین مضطرب، نمرات کمتری میگیرد ۱۸۷
- اگر نوجوان دارید بخوانید ۱۸۷

۱۸۸	سعی کنید در جمع دوستان به جوان تذکر ندهید
۱۸۸	از جمله عواملی که باعث انحرافات جنسی در نوجوان میشوند
۱۸۹	رابطه پدر با دختر در دوران بلوغ
۱۸۹	تو خوبی
۱۹۰	نحوه برخورد والدین با نوجوانان
۱۹۰	پدر خوب، با دقت بخوان
۱۹۱	خودرأی شدن نوجوانان نتیجه رفتارهای متضاد والدین
۱۹۱	پدران حتماً جوانان
۱۹۱	در دوره نوجوانی نظارت مستقیم جواب نمی دهد
۱۹۲	پدر و مادر عزیز
۱۹۳	مهمترین حساسیت های نوجوان
۱۹۳	نکاتی برای "رابطه خوب" با نوجوان
۱۹۹	فصل چهارم: بازی، خلاقیت و افتخار
۲۰۰	روش های بازی والدین خسته با کودک
۲۰۰	توصیه هایی برای پرورش خلاقیت
۲۰۱	ویژگی های کودکان خلاق
۲۰۲	اهمیت بازی والدین با کودک
۲۰۲	آیا می دانستید
۲۰۳	بچه ها از چه سنی باید تنها بخوابند؟
۲۰۳	پرورش خلاقیت کودک
۲۰۴	تعریف کردن از فرزندان را فراموش نکنید
۲۰۵	ارزش بازی
۲۰۵	از شوق و علاقه کودکان به بازی استفاده کنید
۲۰۶	نکات مهم و مختصر در مورد اسباب بازی های کودکان زیر ۳ سال

۲۰۶	سپردن کار به کودک
۲۰۷	برای پرورش کودکی خلاق
۲۰۷	کودک تان را کنجکاو بار بیاورید
۲۰۷	از کجا بفهمیم که فرزندمان دارای استعداد هنری است؟
۲۰۸	شیوه ایجاد انگیزه و عادت دادن فرزندان به مطالعه و کتاب خوانی
۲۰۹	حمام کردن کودکان
۲۰۹	رشد خصیت کودک
۲۱۰	راه های مواظبت سنی در اینترنت
۲۱۰	تا ۵ سالگی
۲۱۰	سن ۶ تا ۱۰
۲۱۱	سن ۱۱ تا ۱۵
۲۱۱	بالای ۱۵ سال
۲۱۱	بازی کامپیوتری و اخلاقیت
۲۱۲	به این دلایل برای کودکان موبایل و تبلت نخرید
۲۱۲	نقش بازی های رایانه ای در تربیت فرزند
۲۱۴	پرورش خلاقیت در کودکان
۲۱۵	اوقات فراغت متعلق به کودک شماست به او حق انتخاب بدهید
۲۱۵	مزیت کلاس های تابستانی در پرکردن اوقات فراغت
۲۱۷	مامان و بابای خوب، مامان و بابای حساس
۲۱۷	سوالات کودک را به سرعت پاسخ ندهید
۲۱۸	کودکتان را کنجکاو بار بیاورید
۲۱۸	رازداری را با بازی به کودک بفهمانید
۲۱۸	بازی و رفتار کودکان
۲۱۹	فصل پنجم: رابطه والدین با فرزندان و ارتباط زناشویی

- ۲۲۰..... راه حل های جلوگیری از مشاجره زناشویی
- ۲۲۱..... شما جزو کدام گروه از والدین هستید؟
- ۲۲۲..... نشانه های طلاق عاطفی چیست؟
- ۲۲۳..... مضرات مشاجرات خانوادگی از طلاق بر کودکان بیشتر است
- ۲۲۴..... عدم رفتار صحیح با همسران بزرگترین اشتباه شما والدین عزیز است
- ۲۲۵..... والدین عزیز! گوش به زنگ باشید... شما یک الگو هستید
- ۲۲۵..... قابل توجه والدین: مشاجره و بحث کردن در حضور بچه ها ممنوع
- ۲۲۶..... تربیت فرزند
- ۲۲۶..... والدین عزیز گاه باشید
- ۲۲۷..... دنیای کودکان با دنیای بزرگسالان متفاوت است
- ۲۲۷..... مامان و بابای کم حوصله با نفاق خوانید
- ۲۲۸..... والدین عزیز کودک هیچوقت خدای شما احساس نمی کند
- ۲۲۸..... والدین عزیز به یاد داشته باشید
- ۲۲۹..... مامان و بابای عزیز هر دو بخوانید
- ۲۳۰..... کودک طلاق: از من نخواهید لبخند بزنم
- ۲۳۰..... والدین آگاه بخوانند
- ۲۳۰..... چهار قانون بهبود زندگی مشترک
- ۲۳۰..... نباید در رابطه با همسران، متوقع، منتظر و طلبکار باشید
- ۲۳۱..... خانواده های موفق چه خصوصیتی دارند؟
- ۲۳۲..... چند دشمن مهم زندگی زناشویی از دیدگاه روانشناسان
- اگر با نظرات همسرمان مخالف بودیم و فرزندانمان آنجا نزد ما حضور داشت چه رفتاری
- ۲۳۲..... مناسب است؟
- ۲۳۴..... برخورد با همسر بداخلاق و عصبی
- ۲۳۶..... کودکان ما آن گونه می شوند که ما هستیم، نه آن گونه که دلمان می خواهد بشویم

- کودکانی که بیشتر حضور فیزیکی پدران خود را احساس می کنند ۲۳۷
- یکی از اشتباهات والدین کودکان نوپا این است که در مراحل رشد کودکشان دخالت می کنند ۲۳۷
- تفاوت والدینی که به فرزندشان آزادی می دهند با والدین بی بندوبار چیست؟ ۲۳۷
- آموزش با قصه ۲۳۷
- آیا کنجکاوی و سرزدن به وسایل و مسائل شخصی همسر (نظیر کیف، تلفن همراه، پست الکترونیکی و ...) کار درستی است؟ ۲۳۸
- ارتداد والدین ۲۳۸
- دعای بچه ها ۲۳۹
- آیا باید کتک زد و دمار را به فرزندم بیاورم؟ ۲۳۹
- گاهی اوقات با من و بدون بهانه ها بیرون بروید ۲۳۹
- اشتباه تربیتی ۲۳۹
- شما مادر خلاق هستید؟ ۲۴۰
- ضربه موبایل به زندگی زناشویی ۲۴۱
- اگر کودک به هر دلیلی پرخاشگری را انتخاب کند، والدین نباید با پرخاشگری به او پاسخ دهند اما باید محکم باشند. ۲۴۱
- بازی با احساسات همسر ۲۴۲
- علت کم شدن علاقه پس از ازدواج ۲۴۲
- راه های اشتباه جهت تغییر همسر ۲۴۳
- بازی با احساسات همسر ۲۴۴
- تکرار بیش از حد ۲۴۴
- با طعنه و کنایه حرف زدن ۲۴۴
- مقایسه کردن برای ایجاد انگیزه تغییر ۲۴۴
- چگونگی درخواست زوجین ۲۴۶

- ۲۴۶ روشن سازی درخواست
- ۲۴۷ دل زدگی زناشویی چیست؟
- ۲۴۷ بگذاریم بچه ها بچگی کنند
- ۲۴۸ والدین سخت گیر دو نوع بچه پرورش می دهند
- ۲۴۸ راه های افزایش علاقه به همسر
- ۲۵۰ در تربیت فرزند، از سه کلید "منطق، عاطفه و جدیت" استفاده کنید
- ۲۵۱ منابع

پیشگفتار

امروزه تربیت انسان به عنوان یک دغدغه در جامعه مطرح می‌باشد و در تربیت انسان‌ها نیز باید به تمام ابعاد شخصیت انسان توجه شود تا پرورش کامل صورت گیرد. در تعلیم و تربیت انسان نیز سه نهاد نقش دارند، نهاد خانواده، نهاد آموزش (مدرسه و دانشگاه و...) و نهاد اجتماعی. هر کدام از این نهادها اگر وظایف خود را به درستی انجام ندهند، تربیت درست انجام نمی‌پذیرد ولی در این میان خانواده به عنوان کوچک‌ترین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی است، چرا که شخصیت انسان در خانواده شکل می‌گیرد، بنابراین والدین برای تربیت فرزند سالم باید با اصول تعلیم و تربیت آشنایی داشته باشند، چرا که با شناخت به این اصول فرزندان مسیر درست هدایت می‌شوند و عدم آشنایی با این اصول می‌تواند، آسیب‌های نامدوم به فرزندان و خانواده و جامعه وارد نماید که جبران‌ناپذیر است. لذا اینجانبان سعی نمودیم در این کتاب، راه کارهای عملی برای تربیت فرزندان و چگونگی نحوه برخورد با آنان، آموزش مهارت‌های زندگی و پرورش خلاقیت و چگونگی پُر نمودن اوقات فراغت و غیره برای خانواده‌ها ارائه نماییم، تا انشاءالله خانواده‌ها بتوانند با استفاده عملی از این راه کارها فرزندان شایسته‌تری، تربیت نمایند.

با احترام، مؤلفین