

رازهای تربیت دختران

نو پسندہ

پگ استریپ - فانیسی اسنایدر من

مترجم

فاطمه دهقانی

[Handwritten signature]

2000 年 12 月 25 日

1974-75

دانشگاه تهران - تهران

میرشدانه :اسنايدرمن، نقمسی، ۱۹۵۲ - م

Snyderman, Nancy L

عنوان و نام پدیدآور : رازهای تربیت دختران/ نویسنده پگ استریپ، نقمسی اسنايدرمن ۱ مترجم فاطمه دهقان.

مشخصات نشر : تهران: سروش گستر، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهري : ۲۰۰ ص.

شابک : 978-600-92062-4-7

وضعیت فهرست نویسی : بیا

یادداشت : عنوان اصلی: Girl in the mirror : mothers and daughters in the years of adolescence, c2002.

یادداشت : در کتاب اصلی نقمسی اسنايدرمن نویسنده اول است.

یادداشت : کتاب حاضر قبل از تحت عنوان "کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها" با ترجمه اکرم کریمی توسط صابرین، کتلهای دانه در سال ۱۳۸۵ منتشر شده است.

عنوان دیگر : کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها.

موضوع : والدین و نوجوانان

موضوع : پدران و دختران

موضوع : دختران نوجوان

موضوع : نوجوانان

موضوع : والدین

شناسه افزوده : استریپ، پگ، ۱۹۴۹ - م.

شناسه افزوده : Streep, Peg

شناسه افزوده : دهقان، فاطمه، ۱۳۵۵ - مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۸۹-ک۸۵۵الف/۱۵ HQV۹۹

رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۷۳

شماره کتابشناسی ملی : ۸۰۳۲۵۲۲

اسنايدرمن



پست استادی

رازهای تربیت دختران

صفحه آرا: مریم خاک نگین

ویراستار: آمینه ملک زاده

ناشر: سروش گستر

نوبت چاپ: اول

شابک: 978-600-92062-4-7

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

مترجم: فاطمه دهقان

مرکز پخش: تهران-افسریه-۱۵ متری دوم اسلام آباد-پلاک ۹۶

۰۹۱۲۲۵۸۸۶۷۸

تلفن تماس: ۳۳۸۴۹۹۵۳

کلیه حقوق برای انتشارات سروش گستر محفوظ است

فهرست

۶.....	فصل اول 
۶.....	تغییرات ساختاری
۲۵.....	فصل دوم 
۲۵.....	من و تو در تربیت
۳۳.....	نوجوانان باید یاد بگیرند که مستقل باشند
۳۴.....	عناصر اصلی تربیت سازنده و مؤثر عبارتند از:
۳۴.....	تأثیر همسالان همیشه منفی است
۳۶.....	یکی از علل ناآرامی نوجوانان، فعال شدن هورمونها میباشد
۳۷.....	نوجوانان دست به رفتارهای خطرناک نامعقول میزنند؛ زیرا گمان میبرند که آسیبناپذیر هستند
۳۹.....	دخترم اکنون در حال دریافت تجربیاتی است که با تجربیات دوران نوجوانی من تفاوت چندانی ندارد
۴۱.....	پیشرفت تکنولوژی...
۴۲.....	تبلیغ مسائل جنسی
۴۹.....	فصل سوم 
۴۹.....	ماهیت بلوغ
۵۶.....	چگونه باید باب صحبت درباره مسائل جنسی و ارتباط با جنس مخالف را با دخترانم بگشایم؟
۶۷.....	* تربیت خودکامه
۶۷.....	* تربیت آسانگیر:
۶۸.....	* تربیت آزاد:
۸۱.....	* شناخت و درک فرآیند نوجوانی

- * همیشه باید نسبت به آنچه که از طریق رفتار یا «خود عاملان» درباره خودش به او انتقال میدهیم، آگاه باشیم. ۸۱
- * مداخلهها در زندگی دخترمان باید برای هر دویمان معنادار و مهم باشد. ۸۲
- * با درایتی واقع بینانه به موازات آنکه خطرات جامعه را ارزیابی میکنیم. ۸۳
-  فصل چهارم ۸۹
- شکوفایی و جستجوی خود ۸۹
- دوستی یکی از نیازهای مهم دختران است ۹۸
- اگر موقتاً صمیمت میان شما کاهش یافته است، سعی کنید خودتان را کنترل کنید. ۹۸
- موضوع دوستی را با صراحت و صداقت برای دخترتان باز کنید ۹۹
- اگر دوستی با دیگران باعث رنجش و ناراحتی میشود، از او حمایت کنید ۹۹
- اگر تصور میکنید تنها یک نوع نزدیکی در زندگی دخترتان وجود دارد، کاملاً در اشتباه هستید. ۱۰۰
- ابتکار به خرج دهید و راههایی برای نزدیک شدن به دخترتان و دوستانش پیدا کنید. ۱۰۰
- باید بدانید که گفتگوی مستمری در طی جلسات متعدد داشته باشید ۱۰۴
- قبل از گفتگو درباره امور جنسی باید دید روشنی نسبت به این موضوع داشته باشید. ۱۰۴
- بخشی از برنامه باید به آموزش امور جنسی اختصاص یابد ۱۰۵
- در نظر داشته باشید که امور جنسی جنبههای متعددی را در برمیگیرد ۱۰۵
- نقش زن و مرد و تأثیر آن بر روابط و مسائل جنسی را برای دخترتان روشن کنید. ۱۰۶
- به خاطر داشته باشید که الگوهای رفتاری شما و همسران، شکلگیری رفتار و نحوه نگرش دخترتان را تحت تأثیر قرار میدهند. ۱۰۶
- هنگام پاسخگویی به پرسشهای دخترتان صبور و شکیبا باشید. ۱۰۷
- با دخترتان در مورد روابط جنسی، رابطه مرد و زن و هویت صحبت کنید. ۱۰۸
- تفکر خود و همسران را درباره ریسک کردن و قبول خطر مورد بررسی قرار دهید. ۱۰۸
- اگر همواره طلاق شما را رنج میدهد بهتر است به یک متخصص مراجعه کنید. ۱۱۵
- تربیت امر خطیر است، پس باید بر آن متمرکز شوید ۱۱۶

- هیچ دلیلی ندارد که دخترتان را در مشاجرات دخالت دهید ۱۱۷
- به دخترتان فرصت دهید و آزادی عمل او را سلب نکنید ۱۱۸
- در زمان گفتگو درباره مشکلات، رعایت حدود الزامی است ۱۱۹
- الگوهای رفتاری دختران متأثر از الگوهای رفتاری شماست، پس مراقب الگوهای رفتاری خود باشید ۱۲۲
- و چنانچه ازدواج مجدد در سر دارید ۱۲۲
- فصل پنجم** ۱۲۵
- امواج مخاطرم ۱۲۵
- اگر دخترتان ظاهراً شخصیتی آرام دارد، این به معنای بیاعتنایی او نیست ۱۲۸
- اگر در بحبوه مشاجرات، دختر هم به نوعی درگیر شود، چه باید بکنم؟ ۱۲۹
- توجه داشته باشید که حتی در درگیریها باید مراقب روابط خانوادگی باشید! ۱۲۹
- باید بتوانید غم و افسردگی را از هم تشخیص دهید! ۱۳۳
- باید علائم افسردگی را بشناسید! ۱۳۴
- به نفع خود و دخترتان تلاش کنید ۱۳۶
- خصوصیات والدین آگاه و دانا: ۱۴۵
- الزامی نبودن امتحان ۱۴۷
- علائم هشدار دهنده را در نظر بگیرید ۱۴۸
- فصل ششم** ۱۵۲
- از خود بیرسید ۱۵۲
- از خود سؤال کنید: معنای موفقیت چیست؟ ۱۵۵
- از خود بیرسید کدام یک بهتر است: سختکوشی یا موفقیت؟ ۱۵۶
- دیدگاه خود را نسبت به شکست بررسی کنید ۱۵۶
- درباره رویارویی با اختلافات چه نگرشی دارید، آن را بررسی کنید ۱۵۷
- آیا شکست یا موفقیت او را به منزله شکست یا موفقیت خود تلقی میکنید؟ ۱۵۷
- گهگاه از خود بیرسید «باهوش بودن» به چه معناست؟ ۱۶۰

- ۱۶۱..... از عواطف خودمان آگاه باشید
- ۱۶۲..... کنترل احساسات:
- ۱۶۲..... درک احساسات دیگران:
- ۱۶۲..... خودانگیختگی:
- ۱۶۳..... ارتباط با دیگران:
- ۱۶۳..... غفلت از تعلیم و تربیت، پیامد خوبی نخواهد داشت
- ۱۶۴..... از «خود» معنوی غافل نمانید
- ۱۶۴..... آیا میدانید شما و دخترتان دو موجود متمایز از یکدیگر هستید؟
- ۱۶۵..... یادتان باشد قالی ایرانی را فراموش نکنید!
- ۱۶۷..... فصل هفتم
- ۱۶۷..... پیش به سوی آینده
- ۱۶۹..... فصل هشتم
- ۱۶۹..... درسهای دیگر زندگی