

# بِنَامِ حُنَادِ

## گلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

### گلیدهای تربیت فرزند در

# خانواده‌های تک سرپرست

دکتر کارل پیک‌هارت

مترجم: سارا رئیسی طوسی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

۶۰ پیش ششم: ترویت نوجوان تو سکون خود را می‌نماید ۷۰: و عذر شفعت  
 ۶۰ فصل پنجم: دلیل این اتفاق است که این ایجاد شده باشد که کل ترس و خوف را بسته  
 ۹۵ شلش: شیوه نگاه برای بچشم بله: برش لجه ۹۵: و عذر شفعت  
 ۱۲۵ فصل ششم: تدوین این مجموعه از مکانیزم‌های اسلامی ۱۲۵: و عذر شفعت

## فهرست مطالب

---

۷	سخن ناشر
۹	مقدمه
۱۳	بخش اول: انتقال به وضعیت تک سرپرستی
۱۴	فصل یکم. تطابق با تغییرات: رها کردن و پیش رفت
۱۸	فصل دوم. انتظارات جدید: پیش‌بینی واقعیت‌های تازه
۲۳	فصل سوم. برخورد مدبرانه با خشم: استفاده سازنده و مخرب از خشم
۲۹	بخش دوم: بهبودی بچه‌ها
۳۰	فصل چهارم. مخالفت با تغییرات ناخواسته: درک شکایت‌های عاطفی و مقاومت‌ها
۳۴	فصل پنجم. ادامه یافتن رنج کودکان: شکیبایی در برابر ناراحتی
۳۸	فصل ششم. نامنی‌ها: برخورد با ترس‌های ناشی از فقدان
۴۲	فصل هفتم. تغییر والد: عادت به تغییرات والد
۴۵	فصل هشتم. به دست گرفتن امور: اعمال قدرت برای بازیابی تسلط

۱۳۵	بخش ششم: تربیت نوجوان توسط والد تنها	
۱۳۶	فصل بیست و پنجم. تمایل به استقلال: آخرين و مشکل ترین مرحله تربیت	
۱۴۰	فصل بیست و ششم. آغاز نوجوانی: تغییرات منفی	
۱۴۶	فصل بیست و هفتم. دوره میانی نوجوانی: فرو رفتن در لایك خودمحوری	
۱۵۲	فصل بیست و هشتم. پایان نوجوانی: عدم آمادگی برای استقلال	
۱۵۷	فصل بیست و نهم. استقلال آزمایشی: مشکلاتِ تنها زیستن	
۱۶۱	بخش هفتم: مدرسه	
۱۶۲	فصل سی ام. موفقیت تحصیلی مهم است، اما... حفظ دورنمای موفقیت	
۱۶۶	فصل سی و یکم. تشویق درس خواندن: حفظ امنیت برای یادگیری در خانواده	
۱۷۰	فصل سی و دوم. سال‌های دبستان: اجتماعی شدن و ظلم اجتماعی	
۱۷۹	فصل سی و سوم. سال‌های بعد: لزوم جاافتادن و احساس افتخار	
۱۷۴	فصل سی و چهارم. مسئولیت نسبت به خود	
۱۷۹	فصل سی و پنجم. افت تحصیلی در آغاز نوجوانی: افت نمرات بدون کاهش تلاش	
۱۸۴	فصل سی و پنجم. مراقبت از وضع تحصیلی بچه‌ها: تجربه مثبت در کلاس	
۱۹۱	بخش هشتم: طلاق و خانواده تکسرپرست	
۱۹۲	فصل سی و ششم. تعریف خانواده جدید: دور راندن والد دیگر	
۱۹۶	فصل سی و هفتم. حفظ همکاری: حل اختلافات بعد از طلاق	
۲۰۰	فصل سی و هشتم. ترک مخاصمه: اجتناب از تنفر	

۵۱	بخش سوم: در دست گرفتن امور خود	
۵۲	بازسازی: تعدیل خواسته‌ها در ابتدای راه	فصل نهم.
۵۶	مهار تنش: جلوگیری از افزایش فشار	فصل دهم.
۶۲	نگهداری از خود: اهمیت دادن به نگهداری از خود	فصل بازدهم.
۶۷	اجتناب از تنها‌یی: ایجاد یک شبکه حمایت اجتماعی	فصل دوازدهم.
۷۱	حفظ دورنما: پاسخ به مشکلات، بدون بروز واکنش افراطی	فصل سیزدهم.
۷۵	استقامت، پایداری: حفظ انگیزه	فصل چهاردهم.
۷۹	بخش چهارم: سازماندهی خانواده	
۸۰	ارتباط کلامی: حفظ ارتباط بین اعضای خانواده	فصل پانزدهم.
۸۷	قدرت: إعمال نفوذ برای به دست گرفتن امور	فصل شانزدهم.
۹۵	مسئولیت: آماده کردن بچه‌ها برای خودکفایی	فصل هفدهم.
۱۰۰	صدقات: لزوم گفتن حقیقت	فصل هجدهم.
۱۰۷	رابطه متقابل: احترام گذاشتن به خود و دیگران	فصل نوزدهم.
۱۱۱	بخش پنجم: اعضاي خانواده	
۱۱۲	تک‌فرزنده: کاری پرمشقت برای والد	فصل بیست.
۱۱۸	بچه خوب و بچه بد: وقتی بچه‌ای اجابت می‌کند و بچه دیگر ضدیت	فصل بیست و یکم.
۱۲۲	درگیری بچه‌ها: علت درگیری و راه حل آن	فصل بیست و دوم.
۱۲۶	پدر غایب: جبران غیاب پدر	فصل بیست و سوم.
۱۳۰	فصل بیست و چهارم: تلویزیون: بهترین رابط در خانواده	

## کلیدهای تربیت فرزند در خانواده‌های تک‌سرپرست

- فصل سی و نهم. تنظیم دیدارها: انتقال از خانه‌ای به خانه دیگر ۲۰۴  
 فصل چهل. موضع مشکل: مخالفت با والد دیگر به خاطر مصلحت فرزند ۲۰۸

## سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زیمان، روش‌های مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسنده‌گان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. درنتیجه، هرکتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان علاوه بر پشتونه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

احسان کتاب خواهد بود اگر قدر که به بحث‌ها اهمیت می‌بخشد، مطالب تکمیل می‌شوند و در این میان ممکن است هم خود را می‌نمایند. مؤسسه انتشارات صابرین کرد، اتهام زدن به خود هیچ قابلیتی جوایی او نخواهد داشت، جویی او نداشت.

- بخش نهم: مرگ همسر و خانواده تک‌سرپرست ۲۱۳  
 فصل چهل و یکم. مرگ همسر: عزاداری بعد از فقدان ۲۱۴  
 فصل چهل و دوم. التیام درد تنها‌یی: برقراری مجدد پیوندهای عاطفی ۲۲۱  
 فصل چهل و سوم. گرامیداشت: زنده نگه داشتن یاد عزیز ۲۲۶

- پرسش و پاسخ ۲۲۹  
 نمایه ۲۳۳

- ۷۷  
 ۷۸  
 ۷۹  
 ۸۰  
 ۸۱  
 ۸۲  
 ۸۳  
 ۸۴  
 ۸۵  
 ۸۶  
 ۸۷  
 ۸۸  
 ۸۹  
 ۹۰  
 ۹۱  
 ۹۲  
 ۹۳  
 ۹۴  
 ۹۵  
 ۹۶  
 ۹۷  
 ۹۸  
 ۹۹  
 ۱۰۰  
 ۱۰۱  
 ۱۰۲  
 ۱۰۳  
 ۱۰۴  
 ۱۰۵  
 ۱۰۶  
 ۱۰۷  
 ۱۰۸  
 ۱۰۹  
 ۱۱۰  
 ۱۱۱  
 ۱۱۲  
 ۱۱۳  
 ۱۱۴  
 ۱۱۵  
 ۱۱۶  
 ۱۱۷  
 ۱۱۸  
 ۱۱۹  
 ۱۲۰  
 ۱۲۱  
 ۱۲۲  
 ۱۲۳  
 ۱۲۴  
 ۱۲۵  
 ۱۲۶

## مقدمة

خانواده‌های تک‌سپرست به علت طلاق، مرگ همسر و متارکه به وجود می‌آیند. کار والد تنها، بسیار مشکل است چرا که باید از پس برآوردن توقعات بسیاری برآید. در بسیاری از موارد، والد تنها در آن واحد هم با «دغدغه فقدان» خود کنار بیاید، هم مسئولیت‌های جدیدی را بر عهده بگیرد، هم با تغییر نقش و شرایط خود تطابق بیابد، هم به مراقبت از فرزندان ادامه دهد و هم به آن‌ها در امر تطابق با تغییرات خودشان کمک کند. والد تنها، علاوه بر همه این کارها باید با تعصبات منفی اجتماعی نیز به مبارزه بربخیزد. عقیده رایج در جامعه این است که خانواده تک‌والدی، خانواده‌ای است شکست خورده و والد تنها نمی‌تواند مراقبت‌های کافی را از فرزندان خود به عمل آورد، پس بچه‌ها در این خانواده‌ها حتماً مسئله‌دار خواهند شد.

این تعصب اجتماعی، هم غلط است و هم درست. غلط است چرا که اگر والد تنها بخواهد این فکر کلیشه‌ای را باور کند، حتماً نسبت به توانایی‌های خود شک خواهد کرد و اعتماد به نفس خود را از دست خواهد داد. این باور، عزت نفس او را از بین خواهد برداشت و او را دچار احساس گناه خواهد کرد. او هر قدر که به بچه‌ها اهمیت بدهد و از آن‌ها مراقبت کند و هر چه تلاش کند، باز هم خود را متهم به بی‌کفايتی خواهد کرد. اتهام زدن به خود هيچ فايده‌اي برای او نخواهد داشت، چون از تأثير