

آنچه در این کتابچه خواهید آموخت:

- چگونه والدین خوبی باشیم؟
- چگونه پدر خوبی باشیم؟
- چگونه مادر خوبی باشیم؟
- چگونه نقش والد را برای فرزندان نوجوان ایفا کنیم؟
- چگونه مهارت‌های فرزندپروری را در خود تقویت کنیم؟



آموزش اصول فرزندپروری

گردآوری شده از آثار روانشناسان بزرگ دنیا

فهرست مطالب

۴	چگونه والدین خوبی باشیم.....
۵	بخش اول : به فرزندان عشق بورزید.....
۵	گام اول: به فرزندان ابراز عشق و محبت کنید.....
۶	گام دوم: فرزندان تان را مورد تعریف و تمجید قرار دهید.....
۷	گام سوم: از مقایسه فرزندان خود با دیگران، به ویژه با همشیره‌هایشان (خواهر-برادر) پرهیز کنید.....
۸	گام چهارم: به فرزندان تان گوش دهید.....
۹	گام پنجم: برای فرزندان خود وقت بگذارید.....
۱۰	گام ششم: شخص ویژه حاضر در رویدادهای مهم زندگی فرزندان خود باشید.....
۱۲	بخش دوم : نظم دهنده خوبی باشید.....
۱۲	گام اول: قوانین منطقی وضع کنید.....
۱۳	گام دوم: تا جایی که می‌توانید بر حالات خلقی تان مسلط باشید.....
۱۴	گام سوم: محکم و باثبات باشید.....
۱۵	گام چهارم: با همسر تان ائتلاف کنید.....
۱۶	گام پنجم: برای فرزندان تان نظم فراهم کنید.....
۱۷	گام ششم: رفتار کودکان را مورد انتقاد قرار دهید، نه خود کودک را.....
۱۹	بخش سوم : به شکل گیری شخصیت فرزندان کمک کنید.....
۱۹	گام اول: مستقل بودن را به فرزندان آموزش دهید.....
۲۰	گام دوم: یک مدل یا الگوی نقش خوب باشید.....
۲۲	گام سوم: به حریم خصوصی فرزندان احترام بگذارید.....
۲۳	گام چهارم: فرزندان تان را به داشتن یک سبک زندگی سالم تشویق کنید.....
۲۴	گام پنجم: در لذت بردن از هر چیزی، بر میانه‌وری و مسئولیت پذیری تأکید کنید.....
۲۵	گام ششم: به بچه‌هایتان اجازه دهید که زندگی را برای خودشان تجربه کنند.....
۲۶	گام هفتم: به فرزندان تان فرصت اشتباه کردن بدهید.....
۲۷	گام هشتم: عادات بد خود را کنار بگذارید.....
۲۸	گام نهم: انتظارات نامعقول از فرزندان خود نداشته باشید.....
۲۹	گام دهم: بدانید که کار یک والد هیچ‌گاه تمام شده نیست.....
۳۰	نکات اصلی.....
۳۱	هشدارها.....
۳۲	چگونه پدر خوبی باشیم.....
۳۳	بخش اول : حاضر بودن (حضور).....
۳۳	گام اول: برای بچه‌های خود وقت بگذارید.....

- گام دوم: در رویدادهای مهم زندگی فرزند خود حاضر باشی ۳۴
- گام سوم: درس‌های مهم زندگی را به فرزندتان آموزش دهید ۳۵
- گام چهارم: رابطه محکمی با آنها داشته باشید ۳۶
- گام پنجم: مسافرت با بچه‌هایتان را در برنامه‌هایتان قرار دهید ۳۷
- گام ششم: زمانی را به خودتان اختصاص دهید ۳۸
- بخش دوم: یک نظم‌دهنده منصف باشید** ۳۹
- گام اول: به فرزندتان را به‌طور مناسب پاداش دهید ۳۹
- گام دوم: فرزندتان را به‌طور مناسب تنبیه کنید ۴۰
- گام سوم: با ثبات و محکم باشید ۴۱
- گام چهارم: بر سر فرزندتان خود داد نزنید ۴۲
- گام پنجم: خشونت‌آمیز رفتار نکنید ۴۳
- گام ششم: در عین اقتدار، محبت‌آمیز رفتار کنید ۴۴
- بخش سوم: یک الگوی خوب بودن** ۴۵
- گام اول: هنگام راهنمایی یا رهبری فرزندتان خود از مثال استفاده کنید ۴۵
- گام دوم: با مادر فرزندتان با احترام رفتار کنید ۴۶
- گام سوم: اشتباهات خود را به‌گردن بگیرید ۴۷
- گام چهارم: در کارهای خانه به همسرتان کمک کنید ۴۸
- گام پنجم: احترام فرزندتان را جلب کنید ۴۹
- گام ششم: با عشق و محبت با فرزندتان ارتباط برقرار کنید ۵۰
- بخش چهارم: درک شدن** ۵۱
- گام اول: بپذیرید که فرزندتان، شما نیستند (با شما فرق دارند) ۵۱
- گام دوم: نسبت به زمان‌های تغییر آگاه باشید ۵۲
- گام سوم: اشتباهات فرزندتان را بپذیرید ۵۳
- گام چهارم: کشمکش‌ها و نزاع‌های فرزندتان را درک کنید ۵۴
- گام پنجم: از فرزندتان خود انتظارات غیرمعقول و نابجا نداشته باشید ۵۵
- گام ششم: به این درک برسید که نقش و جایگاه پدری هیچ‌گاه پایان نمی‌یابد ۵۶
- نکات اصلی ۵۷
- چگونه یک مادر خوب باشیم** ۵۸
- گام اول: حمایت‌گر باشید و هیچ‌گاه سرگرمی‌ها، علائق یا دوستان‌شان را مورد تمسخر قرار ندهید ۵۹
- گام دوم: صبور باشید ۶۰
- گام سوم: به علاقمندی‌های فرزندتان ابراز علاقه کنید ۶۱
- گام چهارم: در رابطه با مسائل مالی (پول) خیلی سخت‌گیر (خسیس) نباشید ۶۲

- گام پنجم: مطمئن شوید که شخصی قابل اتکا و اعتماد برای در میان گذاشتن حرف‌ها هستید ۶۳
- گام ششم: اشتباهات خود را بپذیرید و از عذرخواهی نترسید ۶۴
- گام هفتم: به عشق فرزندان نسبت به والد دیگر (پدر) احترام قائل بگذارید ۶۵
- گام هفتم: فرزندان تان را بیش از هر چیز دیگری دوست بدارید ۶۶
- گام هشتم: به فرزندان حس خاص بودن دهید ۶۷
- نکات اصلی ۶۸
- هشدارها ۶۸
- چگونه نقش والد را برای فرزندان نوجوان ایفا کنیم** ۶۹
- گام اول: این موضوع را درک کنید که فرزندان بزرگ شده است و به حق داشتن عقیده‌ای متفاوت از عقیده شما احترام بگذارید .. ۷۰
- گام دوم: از یک روان‌پزشک مشورت بگیرید ۷۱
- گام سوم: برای درک بهتر فرزندان با آنها به بهترین حالت دوست باشید ۷۲
- گام چهارم: از طریق شبکه‌های اجتماعی (مانند فیس‌بوک) نیز با آنها در ارتباط باشید ۷۳
- گام پنجم: ویژگی کارآفرینی را در فرزندان تشویق کنید ۷۴
- گام ششم: راهنمای شغلی‌شان باشید ۷۵
- گام هفتم: نیازهای مالی فرزندان را برآورده کنید ۷۶
- گام هشتم: در رابطه با شیفتگی‌ها (عاشق شدن) و روابطشان با آنها صحبت کنید ۷۷
- گام نهم: عادات و کارهای بد فرزندان را بشناسید ۷۸
- گام دهم: کسب عزت نفس و اعتماد به نفس را در آنها تسهیل کنید ۷۹
- چگونه مهارت‌های فرزندپروری را در خود تقویت کنیم** ۸۰
- گام اول: با همسر یا شریک‌تان در رابطه با بهبود مهارت‌های فرزندپروری مشورت کنید ۸۱
- گام دوم: به خود به‌عنوان یک الگو نگاه کنید ۸۲
- گام سوم: برای فرزندان تان وقت با کیفیت بگذارید ۸۳
- گام چهارم: فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که تلفن‌های موبایل، لپ‌تاپ، تبلت، کامپیوتر و سایر ابزارهای الکترونیکی یا تکنولوژیک جایی نداشته باشند ۸۴
- گام پنجم: برای خودتان نیز وقت بگذارید ۸۵
- گام ششم: باثبات و محکم باشید ۸۶
- گام هفتم: تا جایی که می‌توانید به همه منابع فرزندپروری دسترسی داشته باشید ۸۷