



عنوان: کلیدهای تربیت کودکان

کلیدهای تربیت فرزند در خانواده های تک سرپرست

نویسنده: دکتر کارل پیکهارت

مترجم: سارا ریشی طوسی

ناشر: مؤسسه انتشارات صابرين

محل نشر: تهران

سال انتشار: ۱۳۸۶

تعداد صفحات: ۲۴۰ صفحه

قیمت: ۷۰/۰۰۰ ریال

در این کتاب مطالبی در خصوص والدین تك سرپرست با هدف بهبود شرایط موجود و نحوه گذر از حالت عادی به وضعیت غیر عادی (تك سرپرستی) بازگو شده است، خانواده های تك سرپرست حاصل طلاق، مرگ همسر و متارکه است. هر یک از این پیشامدها فشارهای عاطفی، اجتماعی و اقتصادی سنگینی بر خانواده تحمیل می‌کند و از این رو مستلزم برخوردی خاص از سوی والد تنهاست.

چگونه می‌توان به کودک کمک کرد تا مناسبات عاطفی و مانوس گذشته را رها کند و با آرامش و انتظاراتی واقع‌بینانه گام بردارد؟ چگونه می‌توان در این شرایط پرتنش خشم خود را به نحوی سازنده ابراز نمود و با مشکلات عاطفی، مقاومت، احساس ترس، ناامنی و قدرت ناشی از طلاق در کودک درست برخورد کرد؟

چگونه والد تنها می‌تواند مراقب سلامت جسم و روح خود باشد، در مواجهه با مشکلات خود را نبازد و توان و انگیزه خود را برای ادامه زندگی حفظ کند؟

موضوعاتی چون تعدیل خواسته‌های فردی، اجتناب از فشار بیش از حد و تنهایی، توجه به سلامت جسمانی، نگاه واقع‌بینانه به محدودیت‌ها و دوری از افراط در رویارویی با مشکلات رفتاری و اقتصادی به والد تنها کمک می‌کند تا در این موقعیت دشوار توان و انگیزه خود را حفظ کند.

سازماندهی دوباره خانواده امری اجتناب‌ناپذیر است و ارتباط کلامی بین اعضای خانواده، برخورد از موضع قدرت و تقسیم مسئولیت‌ها نقشی اساسی در این امر دارد. گاه والد یک و گاه چند فرزند دارد. ممکن است فرزند او در بحران نوجوانی و تغییرات فاحش آن بسر ببرد. هریک از این موارد مسئولیتی متفاوت پیش پای والد تنها می‌گذارد که رسیدگی به امور تحصیلی فرزندان نیز یکی از این مسئولیت‌هاست.

کتاب حاضر در نه بخش، با ارائه نگرشی واقع‌بینانه و رهنمودهای عملی، به والد تنها و از این رهگذر، به فرزندان کمک می‌کند تا با این وضعیت بحرانی با موفقیت کنار آیند.

یک کارشناس برای والدینی که از همسر خود جدا شده‌اند و به تنهایی عهده‌دار تربیت فرزند خود هستند، مطالبی را مطرح و توصیه‌هایی را ارائه می‌کند. در این کتاب والدین تک سرپرست برای بهبود شرایطشان راهکارهایی داده شده و بر اهمیت استفاده از کمک دیگران تاکید شده است.

نگارنده در این کتاب راهکارهایی به دست می‌دهد که خانواده‌های تک سرپرست با به کارگیری آن می‌توانند ضمن کمک به فرزندان برای جلوگیری از ضربه عاطفی ناشی از جدایی والدین؛ به سامان‌دهی مجدد خانواده اقدام نمایند "انتقال به وضعیت تک سرپرستی"، "بهبودی بچه‌ها"، "در دست گرفتن امور خود"، "سازماندهی خانواده"، "اعضای خانواده"، "تربیت نوجوان توسط والد تنها"، "مدرسه"، "طلاق و خانواده تک سرپرست"، و "مرگ همسر و خانواده تک سرپرست" عناوین فصل‌های کتاب محسوب می‌گردد.

### **بخش اول: انتقال به وضعیت تک سرپرستی**

۱. تطابق با تغییرات: رها کردن و پیش رفتن
۲. انتظارات جدید: پیش‌بینی واقعیت‌های تازه
۳. برخورد مدبرانه با خشم: استفاده سازنده و مخرب از خشم

### **بخش دوم: بهبودی بچه‌ها**

۴. مخالفت با تغییرات ناخواسته: درک شکایت های عاطفی و مقاومتها

۵. ادامه یافتن رنج کودکان: شکیبایی در برابر ناراحتی

۶. ناامنیها: برخورد با ترسهای ناشی از فقدان

۷. تغییر والد: عادت به تغییرات والد

۸. به دست گرفتن امور: اعمال قدرت برای بازیابی تسلط

### **بخش سوم: در دست گرفتن امور خود**

۹. بازسازی: تعدیل خواسته ها در ابتدای راه

۱۰. مهار تنش: جلوگیری از افزایش فشار

۱۱. نگهداری از خود: اهمیت دادن به نگهداری از خود

۱۲. اجتناب از تنهایی: ایجاد یک شبکه‌ی حمایت اجتماعی

۱۳. حفظ دورنما: پاسخ به مشکلات، بدون بروز واکنش افراطی

۱۴. استقامت، پایداری: حفظ انگیزه

### **بخش چهارم: سازماندهی خانواده**

۱۵. ارتباط کلامی: حفظ ارتباط بین اعضای خانواده

۱۶. قدرت: اعمال نفوذ برای به دست گرفتن امور

۱۷. مسئولیت: آماده کردن بچه‌ها برای خودکفایی

۱۸. صداقت: لزوم گفتن حقیقت

۱۹. رابطه‌ی متقابل: احترام گذاشتن به خود و دیگران

### **بخش پنجم: اعضای خانواده**

۲۰. تک فرزند: کاری پرمشقت برای والد

۲۱. بچه‌ی خوب و بچه‌ی بد: وقتی بچه‌ی اجابت می کند و بچه‌ی دیگر ضدیت

۲۲. درگیری بچه‌ها: علت درگیری و راه حل آن

۲۳. پدر غایب: جبران غیابت پدر

۲۴. تلویزیون: بهترین رابط در خانواده

### **بخش ششم: تربیت نوجوان توسط والد تنها**

۲۵. تمایل به استقلال: آخرین و مشکلترین مرحله‌ی تربیت

۲۶. آغاز نوجوانی: تغییرات منفی

۲۷. دوره‌ی میانی نوجوانی: فرو رفتن در لاک خودمحوری

۲۸. پایان نوجوانی: عدم آمادگی برای استقلال

۲۹. استقلال آزمایشی: مشکلات تنها زیستن

### **بخش هفتم: مدرسه**

۳۰. موفقیت تحصیلی مهم است، اما ... حفظ دورنمای موفقیت

۳۱. تشویق درس خواندن: حفظ امنیت برای یادگیری در

خانواده

۳۲. سال‌های دبستان: اجتماعی شدن و ظلم اجتماعی

۳۳. سال‌های بعد: لزوم جا افتادن و احساس مسئولیت نسبت به خود

۳۴. افت تحصیلی در آغاز نوجوانی: افت نمرات بدون کاهش تلاش

۳۵. مراقبت از وضع تحصیلی بچه‌ها: تجربه‌ی مثبت در کلاس

### **بخش هشتم: طلاق و خانواده تک سرپرست**

۳۶. تعریف خانواده‌ی جدید: دور راندن والد دیگر

۳۷. حفظ همکاری: حل اختلافات بعد از طلاق

۳۸. ترک مخاصمه: اجتناب از تنفر

۳۹. تنظیم دیدارها: انتقال از خانه‌ای به خانه‌ی دیگر

۴۰. مواضع مشکل: مخالفت با والد دیگر به خاطر مصلحت فرزند

### **بخش نهم: مرگ همسر و خانواده‌ی تک سرپرست**

۴۱. مرگ همسر: عزاداری بعد از فقدان

۴۲. التیام درد تنهایی: برقراری مجدد پیوندهای عاطفی

۴۳. گرامی‌داشت: زنده نگه داشتن یا عزیز از دست رفته