

خانواده متعادل

نویسنده: نیتا توکلی

www.ketab.ir

توکلی، بیتا، ۱۳۵۱ -

خانواده متعادل / نویسنده: بیتا توکلی - تهران: نشر الکترونیکی و اطلاع رسانی
جهان رایانه امین، ۱۳۹۶ - ۱۱۵ ص.
ISBN : 978-964-161-163-9

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا:

موضوع: کودکان - سرپرستی، خانواده ها، رفتار والدین، والدین و کودک

Child rearing / Families / Parenting / Parent and child

۱۳۹۶ ع ۲۹ ت ۷۹۸ HQ ۶۴۹/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۰۹۵۲۱

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: خانواده متعادل

مؤلف: بیتا توکلی

ناشر: نشر الکترونیکی و اطلاع رسانی جهان رایانه امین

تیراژ: ۵۰۰ جلد

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶

نوبت چاپ: اول

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۶۱-۱۶۳-۹

قیمت: ۹۹۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

هر نوع استفاده تجاری و بازرگانی از این فرهنگ، اسامی، رباژنو، اسامی، لایحه سازی، زیراکس، ضبط کامپیوتری، فرهنگ الکترونیکی، لوح فشرده (CD)، شبکه های اطلاع رسانی، اتصالات، گواه های اطلاع رسانی نظیر اینترنت، اینترنت و... و هر نوع تکثیر دیگری بطور کلی و جزئی، بدون اجازه ناشر، ممنوع و قابل تعقیب قانونی است.

نشر الکترونیکی و اطلاع رسانی جهان رایانه امین

سایت: www.computerworld.ir

پست الکترونیکی: Info@computerworld.ir

تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۲۴۸۵۰۳ - (خط ۲۰) - دورنگار: ۰۲۱-۲۲۰۲۴۸۵۴

صندوق پستی: ۱۹۶۷۷-۱۴۴۱۳

سایت فروشگاه الکترونیک: www.jahanforosh.ir

مرکز فروش: پخش پیشرو ۰۲۱-۶۶۴۱۶۱۲۱

۶۶۴۹۰۰۳۹-۶۶۴۸۸۷۲۳-۳۵



به منظور استمرار و حمایت عملی از تولید و تکثیر این گونه محصولات، از خرید کالاها و بدون نقض این هولوگرام که نسخه اصلی نمی باشند، خودداری فرمایید.

ISBN: 978-964-161-163-9



S 789641 611639

- ۱..... مقدمه ناشر
- ۲..... مقدمه مولف
- ۳..... پیش گفتار

فصل ۱ الگوهای خانوادگی

- ۵..... داستان دوغول
- ۶..... دسته‌بندی الگوهای خانوادگی
- ۷..... خانواده‌ی سخت‌گیر یا مستبد
- ۸..... خانواده‌ی سهل‌گیر
- ۱۰..... خانواده نوسانی
- ۱۰..... خانواده‌ی آزادمنش یا متعادل

فصل ۲ الگوی خانوادگی متعادل

- ۱۳..... الگوهای رفتاری والدین
- ۱۴..... شیوه فرزندپروری شیفر
- ۱۵..... حوزه‌های تربیتی
- ۱۶..... حوزه‌ی تربیت سخت
- ۱۸..... حوزه‌ی تربیت نرم
- ۱۹..... تأثیر استفاده از حوزه‌ی سخت و نرم

فصل ۳ اقتدار ۱: شناخت شاخص‌های اقتدار

۲۳.....	مهربانی
۲۴.....	پرخاشگری
۲۵.....	تعریف اقتدار در خانواده
۲۵.....	لزوم اقتدار
۲۶.....	شاخص‌های اقتدار
۲۷.....	ابایت احترام و ادب و حفظ حرمت‌ها
۲۸.....	مهربانی، خوش رویی و شوخ طبعی

فصل ۴ اقتدار ۲: ایمان به جایگاه معنوی و اصول و ارزش‌ها

۳۱.....	ایمان به جایگاه سوی
۳۵.....	شناخت اصول و ارزش‌ها

فصل ۵ اقتدار ۳: قانون‌مندی

۳۹.....	تعریف قانون
۳۹.....	فایده قانون
۳۹.....	ثبات رفتاری والدین
۴۰.....	دلایل محدودیت
۴۱.....	محدودیت و مسئولیت پذیری بچه‌ها
۴۲.....	دلایل بی‌قانونی در خانواده
۴۲.....	ویژگی‌های قانون و مراحل پیگیری آن
۴۴.....	پیامد یا تنبیه

مراقب کارهای نتیجه بخش هم باشید..... ۴۴

فصل ۶ اقتدار ۴: پیامدگذاری

تعریف پیامد..... ۴۸

پیامد طبیعی..... ۴۸

پیامد منطقی..... ۵۲

میم برای پیامدهای منطقی..... ۵۳

فصل ۷ اهداف بدر رفتاری ۱: شناخت

شناسایی اهداف بدر رفتاری..... ۵۶

چرا تشخیص هدف درست مهم است..... ۵۷

تشخیص هدف کودک یا نوجوان..... ۵۸

تشخیص احساس ثانویه و اولیه..... ۵۸

جلب توجه بی جا..... ۵۸

قدرت طلبی بی جا..... ۵۹

انتقام جویی..... ۵۹

تظاهر به بی کفایتی..... ۶۰

فصل ۸ اهداف بدر رفتاری ۲: روشهای مؤثر (جلب توجه قدرت طلبی)

وقتی فرزندم بدر رفتاری می کند چه می توانم بکنم..... ۶۴

اگر هدف جلب توجه باشد..... ۶۵

اگر هدف قدرت طلبی باشد..... ۶۸

اهداف بدر رفتاری ۳: روشهای مؤثر (انتقام جویی، تظاهر به بی کفایتی)

اگر هدف انتقام جویی باشد..... ۷۵

اگر هدف تظاهر به بی کفایتی باشد..... ۷۷

هدف یابی، گام آخر..... ۷۹

روش های گفتگو با فرزندان درباره کسب حس تعلق و اهمیت..... ۸۰

تشویق ۱: تشویق و دلگرمی

مقدمه..... ۸۶

دسته بندی راه های دلگرم کردن..... ۸۶

وقت گذاری ویژه..... ۸۶

نشان دادن عواطف..... ۸۸

تشویق..... ۸۹

آسیب شناسی تشویق..... ۹۱

تحسین و تشویق دو پیام کاملاً متفاوت مخابره می کنند..... ۹۲

جمع بندی تفاوت ها..... ۹۳

تشویق ۲: نتایج تشویق

نتایج تشویق..... ۹۶

اعتماد و اطمینان به توانمندی فرزندان..... ۹۶

ایجاد حرمت نفس..... ۹۷

ارج گذاشتن به تلاش ها و پیشرفت ها..... ۹۸

توجه به نقاط قوت..... ۹۹

جمع بندی..... ۱۰۰

فصل ۱۲ نشست‌های خانوادگی

یک داستان..... ۱۰۳

ساده ترین نتایج جلسات خانوادگی..... ۱۰۵

مهارت‌ها و باورهای ضروری زندگی..... ۱۰۵

رئی‌های انحصاری نشست‌های خانوادگی..... ۱۰۵

چند پیشنهاد برای اجزا و بخش‌های مختلف یک جلسه خانوادگی..... ۱۰۶

چند نمونه فعالیت در جلسه خانوادگی..... ۱۰۷

فعالیت مربوط به شعار..... ۱۰۷

فعالیت مربوط به قدرشناسی..... ۱۰۸

فعالیت مربوط به تعریف و تحسین..... ۱۰۹

فعالیت مربوط به کارهای جالب..... ۱۱۰

فعالیت مربوط به اشتباه و یادگیری..... ۱۱۰

فعالیت مربوط به برنامه غذایی..... ۱۱۰

جمع‌بندی و مرور..... ۱۱۲

بعد از سالیانی که هم زمان با نقش خطیر مادری برای فرزندانم، شغل معلمی را تجربه می‌کردم، همواره درد ناتوانی والدین و مربیان را در بوجود آوردن نسلی، پویا و کارآمد، خلاق و مسئول و بالاخص اخلاق مدار بر پایه‌ی الگوهای دینی و شیعی احساس می‌کردم. افراط و تفریط‌های والدین در این مسیر، هرچند با نیت خالص و از روی دلسوزی بود، غالباً نتایج مخربی به دنبال داشت و پیش نیاز تمام اینها حفظ کانون خانواده و اصالت آن، برقراری رابطه‌ی صمیمانه بین زوجین، ضرورتی اساسی به نظر می‌رسید.

لذا با جمعی از دوستانم با حمایت و هدایت علمی و عملی مجتمع آموزشی نیکان که خانه دوم فرزندانم بود؛ گروه زبان زندگی را پایه‌گذاری کردیم.

پس از فراز و نشیب‌های فراوان، این گروه با جمعی از مادران که دغدغه‌های تربیتی و راهبردهای عملی برای حفظ کانون خانواده و برقراری ارتباطی سالم و تأثیرگذار از اولویت‌های ارزشی ایشان است؛ به برگزاری کلاس‌ها و گروه‌های اهتمامی و مشاوره و کارگاه‌های آموزشی برای مادران پرداخته است.

در طی این ایام با استفاده از تجربیات شرکت‌کننده‌های این دوره‌ها و بررسی مصادیق واقعی و تعارضات تربیتی در خانواده‌ها، دستاوردهای گرانسری از محتوای این کلاس‌ها و دوره‌ها حاصل شده است.

لذا برآن شدیم برای استفاده‌ی هرچه بیشتر، بدین از راهبردهای تربیتی این مجموعه به جمع‌بندی این محتوا در قالب مجموعه کتاب‌های زبان زندگی بپردازیم.

در ادامه از همه کسانی که در تنظیم و تهیه و برگزاری این مجموعه گام برداشتند سپاسگزاریم؛ باشد که خیر و برکت آن بدرقه‌ی راه فرزندان‌شان باشد.

کتاب‌های ذیل تاکنون ماحصل این مجموعه است:

- از من تا زن کامل
- مهارت گفت‌وگو
- خانواده متعادل
- تربیت سازنده
- من و بلوغ پسر
- ...

و من الله التوفیق و علیه التکلان

گروه زبان زندگی

بی‌تا توکلی