

کتاب برای والدین ۱

برای یک زندگی خوب در کنار فرزندان باید بهترین روابط را در خانواده ایجاد کرد. این کتابها آمده اند که به ما در این مسیر روشن و سرشار از محبت و نور یاری رسانند. با کتابها همراه شویم و روشنی یابیم.

با کودک بدقلق و ناآرام چه کنیم؟

امروزه تقریباً بسیاری از والدین به نقش روش های تربیتی آگاهند، اما یافتن کتاب هایی با زبان ساده و به دور از اصطلاحات تخصصی در این زمینه آسان نیست . کتاب حاضر، کتابی مهارت محور است و برای والدینی که کودک بدقلقی دارند نگاشته شده و تکنیک های آن دارای پشتوانه ای علمی و تجربی است . در هر فصل از کتاب، ابتدا توصیفی از رایج ترین مشکلات کودکان به همراه علل آن ها آمده و سپس راهبردهای علمی و موثر همراه با نمونه های عینی ارائه شده است. هدف این کتاب ، آموزش مهارت های فرزند پروری است تا والدین بتوانند بدون آسیب زدن به اعتماد به نفس چنین کودکانی، از آن ها افراد کارآمدی بسازند. این کتاب جذاب و خواندنی را به تمام والدینی که در آرزوی داشتن کودکانی شاد، سالم، با اعتماد به نفس و خود کفا هستند، توصیه می کنیم.

"با کودک بدقلق و ناآرام چه کنیم؟" کتابی از جورجیا دوگانجی و آن کندل با ترجمه سولماز جوکار و یاسمن بانکی را انتشارات ارجمند در ۴۵۶ صفحه و با قیمت ۴۱۰،۰۰۰ ریال منتشر کرده است.

با نوجوان سرکش چه کنیم؟

" این کتاب نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید بین خود و نوجوانتان تغییرات واقعی ایجاد کنید، علاوه بر اینکه مجموعه‌ای از راهکارهای سودمند به صورت گام به گام برای ایجاد تفاوت مثبت در رفتار نوجوان، در اختیار قرار می‌دهد."

وقتی رفتار نوجوان سرکش شما، "ارتباط را مختل می‌سازد"، چگونه می‌توانید اقتدار دوباره خود را بدون تکیه بر سلطه‌گری تثبیت کنید؟ راشل بارکلی و آرتور رابین که از نویسندگان برجسته و صاحب کتاب‌های متعدد و پُرفروشی هستند، هر یک، سالیان درازی را جهت یاری به والدین و کودکان به منظور برطرف ساختن بن‌بست‌های ارتباطی و بهبود بخشیدن به روابط بین والد-فرزند، صرف کرده‌اند. حال آنها رویکرد درمانی خود را به صورت فشرده به شکل یک برنامه بالینی خودآموز در این کتاب آورده‌اند که در از میان برداشتن دیوار ارتباطی بین خود و نوجوانتان به شما یاری می‌رساند تا بتوانید اعتماد دوباره ایجاد کنید.

این کتاب، ۱۰ گام ساده برای بهتر ساختن رفتار نوجوان سرکش شما فراهم می‌کند و با در اختیار گذاشتن رهنمودهای تجربی به اختلاف‌های میان شما پایان می‌دهد. در این کتاب برای رعایت ادب و احترام متقابل و قوت بخشیدن به روابط خانوادگی و حل مسأله مشترک با مجموعه‌ای از روش‌های واقع‌بینانه آشنا خواهید شد و نوجوان شما با یادگیری مهارت‌های اساسی به یک بزرگسال بالغ مستقل تبدیل خواهد شد.

"با نوجوان سرکش چه کنیم؟ ۱۰ گام برای حل تعارض و بازسازی روابط" کتابی از دکتر راسل بارکلی، دکتر آرتور ل. رابین و کریستین م. بنتون با ترجمه ندا گلچین و سهیلا حسین‌پور دمیرچیان را انتشارات ارجمند در ۳۲۰ صفحه و با قیمت ۴۱۰،۰۰۰ ریال منتشر کرده است.

فرزندپروری باکفایت

کتاب فرزندپروری باکفایت، طرحواره‌درمانی و تحقیقات معتبر در زمینه فرزندپروری را با تجربیات جان و کارن لوییس به‌عنوان درمانگر و والد ترکیب کرده است تا راهی عملی، آسان و مستدل در

فرزندپروری باز کند. فرزندپروری باکفایت "نیازهای عاطفی اساسی" را مطرح می‌کند و توضیح می‌دهد چرا تأمین این نیازها برای پرورش سالم فرزندان از نظر روانی لازم است. در این کتاب والدین نسبت به خود دید تازه‌ای پیدا می‌کنند و می‌آموزند چگونه از "واکنش‌های منجر به خشم" پرهیز کرده و روابط را بعد از نزاع و درگیری "ترمیم" کنند و بتوانند با کودکان و نوجوانان خود "رابطه مجدد" برقرار کنند.

"فرزندپروری باکفایت (با رویکرد طرح‌واره‌درمانی) نگاهی عمیق به تأمین نیازهای عاطفی اساسی و پیشگیری از خشم" اثر جان فیلیپ لوییس و کارن مک‌دونالد لوییس با ترجمه دکتر سید مهدی موسوی موحد را انتشارات ارجمند در ۳۲۸ صفحه و با قیمت ۴۱۰،۰۰۰ ریال منتشر کرده است.

۱۰۱ روش برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان

این کتاب شامل ۹ فصل و ۱۰۱ مهارت است که به مقوله‌های اصلی رشد اجتماعی کودکان با جزئیات کامل اشاره کرده و به‌خصوص برای آنهایی که در روابط اجتماعی، ابراز احساسات، مراقبت از خود، حل مسئله، مدیریت رفتار و... مشکلاتی دارند مفید خواهد بود.

کلاس درس یا گروه‌های مشاوره بستر مناسبی برای اجرای فعالیت‌های این کتاب است. از آنجاکه رفتارهای اجتماعی قابل یادگیری هستند، معلمان محترم و مربیان تربیتی می‌توانند با استفاده از این فعالیت‌ها آموزش‌های مفیدی به کودکان بدهند و مشکلات زیادی را که با آن مواجه هستند تا حدودی برطرف کنند. والدین نیز می‌توانند با مطالعه این کتاب آگاهی لازم برای آموزش مهارت‌های اجتماعی مفید به کودکان خود را کسب کنند. مهارت‌هایی که شاید خیلی اوقات به‌سادگی از کنار آن عبور می‌کنند، درحالی‌که هرکدام در جایگاه خود اهمیت به‌سزایی دارند و عدم کسب هر یک از آنها می‌تواند مشکلات متعددی را در کودکی و بزرگسالی فرزندشان به وجود آورد.

بی‌شک کودکانی که مهارت اجتماعی بهتری دارند روابط مثبتی را تجربه می‌کنند، اعتمادبه‌نفس بالاتری دارند و به‌طورکلی در چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی انعطاف‌پذیرتر هستند. اگر می‌خواهیم فرزندان موفق، مستقل، باکفایت و مسئولیت‌پذیر داشته باشیم باید برای رسیدن به این مهم وقت و انرژی زیادی اختصاص دهیم. مطالعه این کتاب و اجرای فعالیت‌های آن را به معلمان، مربیان تربیتی و والدین محترم توصیه می‌کنیم.

"۱۰۱" روش برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان "نوشته لارنس شاپیرو با ترجمه اعظم فاضلی را انتشارات ارجمند در ۲۱۶ صفحه و با قیمت ۲۹۰،۰۰۰ ریال منتشر کرده است.

راهنمای جامع والدین در تربیت سالم کودک

وقتی والدین برخوردی گرم، پاسخگو، شفاف و مشوقانه در ۸ سال اول زندگی فرزندشان داشته باشند، آمادگی برای مدرسه رفتن، رفتارهای اجتماعی شایسته و سلامت روان را در او فراهم می‌کنند. اما بدرفتاری والدین می‌تواند تأثیرات مخربی بر حال و آینده کودک داشته باشد، و عوامل مختلف اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی نیز می‌توانند در تثبیت و پایداری این رفتارها نقش داشته باشند. از میان این عوامل می‌توان به تنیدگی (استرس) والدین، فقر، طلاق، عدم دریافت حمایت‌های اجتماعی، عدم توانایی در حل مسئله و عدم مهارت‌های والدینی به خصوص مدیریت رفتار کودک اشاره کرد. بدیهی است که رفع این مشکلات به عهده افراد و نهادهای مختلف است، اما آنچه که بیشتر به حیطة روان‌شناسی مربوط می‌شود، ایجاد یک رابطه مثبت والد - کودک بر مبنای مهارت‌های والدینی است.

"راهنمای جامع والدین در تربیت سالم کودک" کتابی از ریچارد آر. آبدین با ترجمه دکتر انوشه امین‌زاده را انتشارات ارجمند در ۱۷۶ صفحه و با قیمت ۱۶۰،۰۰۰ ریال منتشر کرده است.