

والدین مؤثر، فرزند مسؤل

آموزش نظام‌مند برای کسانی که می‌خواهند

والدینی موفق باشند

(ویرایش جدید فارسی)

نویسندگان

دکتر دان دینک‌میر

دکتر گری. د. مکی

مترجم

مجید رئیس‌دانا

www.ketab.ir

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۰

دینک‌میر، دان، ۱۹۲۴ - م. (Dinkmeyer, Don)

والدین مؤثر، فرزند مسئول: (آموزش نظام‌مند برای کسانی که می‌خواهند والدینی موفق باشند) / نویسندگان دان دینک‌میر، گری. د. مکی؛ مترجم مجید رئیس‌دانا؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

وضعیت ویراست: ویراست ۲. مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص: مصور، جدول شابک: ۶-۹۸۶۶۸-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The parent's handbook: STEP, systematic training for effective parenting, 3rd. ed., c1989

یادداشت: ویراست قبلی: رشد ۱۳۷۰ (۱۸۶ ص.).

عنوان دیگر: آموزش منظم برای کسانی که می‌خواهند والدینی موفق باشند.

موضوع: رفتار والدین -- ایالات متحده (Parenting - - United States)

موضوع: جوانان -- ایالات متحده -- خدمات اجتماعی (Social work with youth - - United States)

موضوع: نوجوانان -- ایالات متحده -- روان‌شناسی (Adolescent psychology - - United States)

شناسه افزوده: مکی، گری (McKay, Gary D)

شناسه افزوده: رئیس‌دانا، مجید، ۱۳۲۳ - ، مترجم

شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد رده‌بندی کنگره: HQ ۷۵۵/۸

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱۲۵ شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۹۵۴۲

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

والدین مؤثر، فرزند مسئول

آموزش نظام‌مند برای کسانی که می‌خواهند والدینی موفق باشند
(ویرایش جدید فارسی)

نویسندگان

دکتر دان دینک‌میر، دکتر گری. د. مکی

مترجم: مجید رئیس‌دانا

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول از ویرایش جدید فارسی: زمستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید

(اردیبهشت)، شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

فهرست مطالب

۱۱	سخن مترجم.....
۱۹	پیش‌گفتار.....
۲۱	فصل اول: آشنایی با رفتار و بدرفتاری کودکان.....
۲۶	برابری اجتماعی والدین و فرزندان.....
۲۷	درک رفتار.....
۳۰	چهار هدف بدرفتاری.....
۳۷	چهار جزء اساسی برای ایجاد ارتباطات مثبت.....
۳۹	پرسش‌ها.....
۴۱	مسئله.....
۴۱	تکلیف هفته.....
۴۶	نکاتی که باید به‌خاطر سپرد.....
۴۷	طرح من برای توسعه ارتباط.....

فصل دوم: در مورد فرزندان و خودتان به منزله والدین، بیشتر بدانید ۴۹

۱. عواطف..... ۵۰
۲. سبک زندگی..... ۵۳
- پرسش‌ها..... ۶۳
- مسئله..... ۶۴
- تکلیف هفته..... ۶۵
- نکاتی که باید به خاطر سپرد..... ۷۰
- طرح من برای توسعه روابط..... ۷۲

فصل سوم: دلگرمی: ایجاد اعتماد به نفس و تقویت احساس ارزشمندی

در کودک..... ۷۵

- زبان ویژه دلگرمی..... ۹۰
- توجه کنید..... ۹۱
- پرسش‌ها..... ۹۲
- تمرین..... ۹۳
- مسئله..... ۹۴
- تکلیف هفته..... ۹۴
- نکاتی که باید به خاطر سپرد..... ۹۷
- طرح من برای توسعه روابط..... ۹۹

فصل چهارم: ارتباط: چگونه به فرزندان گوش کنید..... ۱۰۱

- وقتی کودکان احساسشان را بیان می‌کنند، ما چه نقشی می‌توانیم داشته باشیم..... ۱۰۲
- شنونده‌ای مؤثر بودن..... ۱۰۶
- پاسخ به پیام‌های غیرکلامی..... ۱۱۰
- نمونه‌هایی از نظرات والدین در مورد گوش کردن بازتابی..... ۱۱۰
- وقتی والدین گوش کردن بازتابی را شروع می‌کنند، فرزندان چگونه پاسخ می‌دهند؟..... ۱۱۲
- صورت واژه‌های احساسی..... ۱۱۴

۱۱۶	چگونه پاسخ «گوش کردن بازتابی» را بسازیم؟
۱۱۶	چند نکته دربارهٔ کاربرد گوش کردن بازتابی
۱۱۸	پرسش‌ها
۱۱۹	مسئله
۱۲۰	تکلیف هفته
۱۲۰	گوش کردن مؤثر
۱۲۳	نکاتی که باید به‌خاطر سپرد
۱۲۴	طرح من برای توسعهٔ روابط

فصل پنجم: ارتباط: جست‌وجوی راه‌های گوناگون و اظهار عقاید و

۱۲۷	احساسات‌تان به فرزندان
۱۲۷	جست‌وجوی راه‌های گوناگون
۱۳۰	مفهوم «دارنده مشکل»
۱۳۲	پیام‌های گوینده
۱۳۷	برقراری ارتباط با کودکانی که برایشان ارزش و احترام قائلیم
۱۴۰	پرسش‌ها
۱۴۱	تمرین یک
۱۴۱	فهرست مشکلات چه کسی «دارنده مشکل» است؟
۱۴۲	تمرین دو
۱۴۳	وضعیت‌های تمرینی
۱۴۴	مسئله
۱۴۴	تکلیف هفته
۱۴۵	تصمیماتی برای ارتباط مؤثر
۱۴۷	نکاتی که باید به‌خاطر سپرد
۱۴۹	طرح من برای توسعهٔ روابط
۱۴۹	پیشرفت این هفته من
۱۵۱	ایجاد شهامت مبنی بر اعتراف به کامل نبودن
۱۵۱	نکات زیر را مدنظر داشته باشید

نهاد خانواده در عین حال که از اعضای اندکی تشکیل می‌شود اما نظامی پیچیده دارد. عناصری که پیرامون اعضای خانواده قرار گرفته‌اند بسیارند و کنش آن عوامل بر هم و بر هریک از اعضای خانواده، شبکه درهم‌تنیده گسترده‌ای را به وجود می‌آورد. هر عضوی از خانواده نیز هزاران هزار ویژگی منحصر به فرد (از قبیل میزان هوش، زیبایی، تحرک، مسئولیت‌پذیری) دارد که در تعامل با دیگر اعضای خانواده مورد ملاحظه قرار می‌گیرند. و البته شرایط بیرونی هریک از اعضا (مانند چندمین فرزند بودن، شرایط مطلوب یا نابسامان خانواده) نیز بر این تعامل اثر می‌گذارند.