

## فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول: نیاز به آموزش
۱۷	چگونگی روابط در گذشته
۱۸	طرز فکر والدین ما
۱۸	افکار سنتی
۱۹	مغز ما چگونه عمل می‌کند؟
۲۱	چگونه بهانه‌ها را از بین ببریم؟
۲۲	اگر آموزش نبینم چه می‌شود؟
۲۳	چرا آموزش‌ها روی رفتار من تأثیری ندارد؟
۲۴	چرا تکنیک‌ها روی فرزند من بی‌تأثیر است؟
۲۴	انتظارات واقعی
۲۴	نداشتن مهارت کافی
۲۷	فصل دوم: بهبود روابط

- ۱- رادیو نباشید ..... ۳۰
- ۲- همدلی کنید ..... ۳۱
- ۳- یادتان باشد کار بد او را تأیید نکنید ..... ۳۴
- ۴- کار او را این‌گونه راحت کن ..... ۳۵
- ۴- سرزنش، انتقاد و شکوه ممنوع ..... ۳۶
- ۵- به نوجوانتان حق انتخاب بیشتری بدهید ..... ۳۷
- ۶- امید و خوش‌بینی ..... ۳۹
- چگونه می‌توانیم فرزندی امیدوار و خوش‌بین داشته باشیم؟ ..... ۴۰
- فصل سوم: قوانین خانه ما ..... ۴۵
- نظام قوانین چگونه باشد؟ ..... ۴۸
- چه کنم نوجوانم قوانین را بپذیرد؟ ..... ۴۹
- تفکر اخلاقی چیست؟ ..... ۵۱
- چه زمانی رفتار ما اخلاقی نیست؟ ..... ۵۱
- دقیقاً چه باید کرد؟ ..... ۵۲
- تنبیه ..... ۵۵
- تشویق یا رشوه ..... ۵۷
- فصل چهارم: دست از کنترل کردن بردارید ..... ۶۱
- ریشه اصلی مشکلات نوجوانان چیست؟ ..... ۶۵
- چاره چیست؟ ..... ۶۶

- از چه روشی استفاده کنیم؟ ..... ۶۷
- تأثیر همسالان ..... ۶۸
- استقلال نوجوانتان را تأیید کنید ..... ۷۰
- چگونگی تکامل مغز ..... ۷۱
- کمال‌گرایی را کنار بگذارید ..... ۷۳
- چه عواملی باعث می‌شود ما کمال‌گرا شویم؟ ..... ۷۴
- کمال‌گرایی ما چه تأثیری در زندگی نوجوانمان دارد؟ ..... ۷۵
- چگونه آن را کنار بگذاریم؟ ..... ۷۷
- به نوجوانتان فرصت دهید خودش راه‌حلی بیابد ..... ۷۸
- پرسش را جایگزین امر و نهی کنید ..... ۷۹
- ویژگی سؤالات مناسب چیست؟ ..... ۸۰
- فصل پنجم: روش حل مسأله ..... ۸۵
- جایگزین‌های تنبیه ..... ۸۷
- حل مسأله ..... ۸۹
- تعارض چیست؟ ..... ۸۹
- آیا تعارض طبیعی است؟ ..... ۹۰
- اگر طبیعی است، چرا این قدر مشکل‌ساز است؟ ..... ۹۰
- کارهای بیهوده را کنار بگذارید ..... ۹۱
- کارهای بیهوده ..... ۹۱

- ۹۳ ..... بحران یا فرصت؟
- ۹۴ ..... محترمانه برخورد کنید
- ۹۷ ..... روش حل مسأله چیست؟
- ۹۷ ..... «آییت»:
- ۹۹ ..... فایده این کار چیست؟
- ۱۰۱ ..... سخن پایانی