
فهرست

مقدمه/۵

پیشگفتار/۹

فصل ۱. ویتامین‌های تربیتی/۱۵

۱. بچه‌ها باید احساس کنند که محبوب هستند/۱۶
۲. بچه‌ها باید احساس کنند که محترم هستند/۱۸
۳. بچه‌ها باید احساس کنند که مهم هستند/۲۲
۴. بچه‌ها باید احساس کنند که مفید هستند/۲۴
۵. بچه‌ها باید احساس کنند که فهیم هستند/۲۸
۶. بچه‌ها باید احساس کنند که مطرح هستند/۲۸

فصل ۲. ویروس‌های تربیتی/۳۳

۱. تنبیه بدنی مداوم و پیوسته ویرانگر اعتمادبه‌نفس است. /۳۴
۲. توهین، تحقیر و تمسخر، شخصیت بچه‌ها را ترور می‌کند./۳۶

۳. تهدید و ترساندن بچه‌ها منجر به احساس ناامنی و سلب اعتماد به نفس می‌شود. /۳۷
۴. تنفر از بچه‌ها باعث درون‌گرایی، احساس بی‌ارزشی و کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس می‌شود. /۴۰
۵. تبعیض بین فرزندان آسیبی دوطرفه است. /۴۴

فصل ۳. راهکارهای طلایی تربیت /۴۹

۱. الگویی از والد قوی و با اعتماد به نفس به فرزندان ارائه دهیم. /۴۹
۲. تمام مشکلات فرزندان را حل نکنیم. /۵۴
۳. در مواجهه با اشتباهات کودکان صبور بوده و برخورد منطقی داشته باشیم. /۵۸
۴. نسبت به کارها و رفتارهای فرزندمان رویکرد پروانه‌ای داشته باشیم. /۶۴
۵. از مقایسه شخصیت و عملکرد فرزندمان با دیگران جداً پرهیز کنیم. /۶۸
۶. دست از کنترل وسواسی و شدید فرزندان برداریم. /۷۴

فصل ۴. جمع‌بندی /۸۱

فهرست منابع /۸۹