

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

انضباط بدون گریه

راهکارهایی ملایم برای تشویق رفتار خوب بدون نق زدن، کج خلقی و گریه کردن

الیزابت پنتلی

مترجم: ویدا راضی

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

.....
سخن ناشر ۷
پیشگفتار ۹

بخش ۱: بنیانی برای انضباط بدون گریه: نگرش‌های اساسی تربیتی ۱۱
منضبط کردن: کار پیچیده‌ای که با چشم‌انداز مناسب
آسان می‌شود ۱۳
از بین بردن باورهای غلط ۱۷
از قبل برنامه‌ریزی کردن، نگرستن به آینده: در نظر داشتن دوران
نوجوانی کودک خود ۲۸
ایجاد یک بنیان قوی ۳۷
انضباط و احاطه عاطفی ۵۲
چهار بخش منضبط کردن ۵۷

بخش ۲: مهارت‌ها و ابزارهای تربیتی انضباط بدون گریه ۶۳
چالش‌های روزمره ۶۵
ابتدا، مشکل واقعی را حل کنید ۶۹
انضباط و همکاری: انتخاب ماجرای خودتان ۸۶
صفحه یادآوری: مهارت‌ها و ابزارهای تربیتی انضباط بدون گریه ۱۲۸

- کج خلقی، بهانه گیری و نق زدن: سه موضوع مهم ۱۳۰
- صفحه یادآوری: متوقف کردن کج خلقی، بهانه گیری و نق زدن .. ۱۵۰
- بخش ۳: یک خانه آرام: حفظ آرامش و اجتناب از خشم ۱۵۳**
- جست و جوی آرامش ۱۵۵
- خشم: شرم و پنهان کاری ۱۵۶
- چرا والدین از دست کودکان شان عصبانی می شوند؟ ۱۶۰
- سطوح مختلف خشم ۱۷۸
- خشم شما: آیا شما تصادفاً به بدتر شدن امور دامن می زنید؟... ۱۸۲
- برنامه ریزی برای مدیریت خشم ۱۹۲
- کاهش و وضعیت های خشم آفرین ۲۱۸
- آیا به کمک بیشتری نیاز دارید؟ ۲۲۰
- صفحه یادآوری: شش گام حفظ آرامش ۲۲۲
- بخش ۴: راه حل هایی ویژه برای مشکلات روزمره ۲۲۵**
- به کار بردن مهارت های تربیتی بدون گریه، برای مشکلات
- روزمره ۲۲۷
- بچگانه حرف زدن ۲۳۱
- حاضر جوابی ۲۳۴
- حمام کردن، رفتار نامناسب در حمام ۲۳۷
- حمام کردن، تمایلی به حمام رفتن نداشتن ۲۴۰
- حمام کردن، تمایلی به بیرون آمدن از حمام نداشتن ۲۴۳
- گاز گرفتن، از کودک گرفته تا بزرگسالان ۲۴۶
- گاز گرفتن سایر کودکان ۲۴۹
- ریاست طلبی ۲۵۳
- مشکلات اتومبیل ۲۵۷

- ۲۶۰ فسّس کردن
- ۲۶۳ بردن و آوردن از مهدکودک و کودکستان
- ۲۶۶ نیامدن هنگام صدا زده شدن
- ۲۶۹ کتک زدن والدین
- ۲۷۲ کتک زدن، لگد زدن و کشیدن مو
- ۲۷۷ قطع کردن حرف دیگران
- ۲۸۰ دروغگویی
- ۲۸۳ آداب و نزاکت
- ۲۸۶ رفتار هنگام غذا
- ۲۸۹ بی‌نظمی
- ۲۹۱ کودکان بی‌انضباط سایر افراد
- ۲۹۴ رفتار هنگام بازی
- ۲۹۷ رفتار در رستوران
- ۳۰۱ جنگ و دعوا و یا بازی وحشیانه
- ۳۰۳ شریک کردن
- ۳۰۷ رفتار نامناسب هنگام خرید
- ۳۱۱ نبرد خواهران و برادران
- ۳۱۵ مشکلات خواب - خواب شبانگاهی
- ۳۱۹ مشکلات خواب - چرت زدن
- ۳۲۳ فحش دادن، بدزبانی و زدن حرف‌های زشت
- ۳۲۷ تمسخر کردن و همدیگر را با القاب زشت صدا کردن
- ۳۳۰ مسواک زدن
- ۳۳۳ رفتن به مسافرت
- ۳۳۷ داد زدن، جیغ زدن و فریاد کشیدن