

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

Pantley, Elizabeth	پنتلی، الیزابت	سرشناسه
انضباط بدون گریه: راهکارهایی ملایم برای تشویق رفتار خوب بدون نق زدن، کج خلقی و گریه کردن / الیزابت پنتلی؛ مترجم ویدا راضی.	عنوان و نام پدیدآور	
تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۷.	مشخصات نشر	
۳۳۹ ص.	مشخصات ظاهری	
کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.	فروست	
۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۹۷-۱	شابک	
فیبا.	وضعیت فهرست نویسی	
چاپ دوم؛ ۱۳۹۷.	یادداشت	
The no-cry discipline solution: gentle ways to encourage good behavior without whining tantrums, & tears, 2007	عنوان اصلی:	یادداشت
راهکارهایی ملایم برای تشویق رفتار خوب بدون نق زدن، کج خلقی و گریه کردن.	عنوان دیگر	
کودکان -- انضباط، Discipline of children	موضوع	
رفتار والدین، Parenting	موضوع	
راضی، ویدا، ۱۳۶۰ - مترجم	شناسه افزوده	
۱۳۹۷ الف ۸۷/پ/۴/ HQ ۷۷۰	رده بندی کنگره	
۶۴۹/۶۴	رده بندی دیویی	
۵۴۴۵۷۰۱	شماره کتابشناسی ملی	



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

انضباط بدون گریه الیزابت پنتلی

ویدا راضی	مترجم
محمدعلی معصومی	ویراستار
نرگس محمدی	اجرای طرح جلد
۱۵۰۰	تعداد
۱۳۹۷	چاپ دوم
فاطمه بابایی	حروفچینی و صفحه آرایی
امین گرافیک	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
پژمان	چاپ متن و صحافی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۹۷-۱

ISBN: 978-964-2785-97-1

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۴۱۰۰۰ تومان

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	فِس فِس 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	بی نظمی
۲۹۱	کودکان بی انضباط 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 حرف های 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

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان** است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب، مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیردادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

پیشگفتار

منضبط کردن برای والدین موضوعی توان‌فرسا و پیچیده است. این تصور که ما مسئول کمک به کودکانمان هستیم که سفر نوزادی تا بزرگسالی را با موفقیت طی کنند، مفهوم ترس‌آوری است. اما واژه «منضبط کردن»^۱ صرفاً به معنی آموزش دادن بوده و ما به‌عنوان والدین هر روز از طریق گفتار، رفتار و الگو بودن به آن‌ها آموزش می‌دهیم.

الیزابت پنتلی در این کتاب به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم به نحو مؤثری به کودکانمان کمک کنیم مهارت‌های عملی مورد نیاز برای یادگیری را فراگیرند. او نشان می‌دهد که رفتارهای والدین، فقط بخشی از معادله منضبط کردن است؛ نیمه دوم، یادگیری خود کودک است. او روش‌های عینی زیادی برای کمک به یادگیری کودکان خردسال و تبدیل شدن به افرادی خودمنضبط ارائه می‌دهد. او همچنین برای والدین اطمینان‌خاطر و روش‌های عملی برای مدیریت انضباط در زندگی روزمره با کودکان را فراهم می‌کند.

پنتلی بیان می‌کند: «منضبط کردن تربیتی به معنای آن است که به کودکانمان کمک کنیم بنیانی برای ارزش‌ها و اصول اخلاقی ایجاد کنند و دستورالعملی قدرتمند داشته باشند که بتوانند برای یک عمر

1. Discipline

خودانضباطی خود به کار ببرند». این وظیفه والدین، معلمان و سایر بزرگسالان بانفوذ است که ابزارها و راهنمایی را که کودکان برای رشد خودانضباطی بدان نیاز دارند فراهم کنند. بهتر است کار به این عظمت، به شانس و یا بی تجربگی واگذار نشود. عاقلانه خواهد بود که هر بزرگسالی که مسئولیت بخشی از بزرگ کردن کودک را برعهده دارد، برای بهتر برخورد کردن با این وظیفه بسیار مهم، مطالعه کرده و چیزهایی بیاموزد. درست مانند مجموعه کتاب‌های بدون گریه پنتلی، این کتاب نیز به والدین نشان می‌دهد چگونه به کودکان شان کمک کنند که با پرهیز از گریه کردن، ناکامی و خشم، به عنوان موانع یادگیری، درس‌هایی را که آن‌ها آموزش می‌دهند پذیرا باشند. کتاب حاضر، عواطف زیربنایی و انگیزه‌هایی را که محرک رفتار کودک بوده تبیین کرده و نشان می‌دهد که چگونه از این دانش برای راهنمایی کودک در انتخاب‌های درست، بهره گیریم.

پنتلی به عنوان مربی والدین و مادر چهار کودک، از خرد و تجربه لازم برای ترکیب دانش تخصصی و توصیه‌های واقع‌بینانه و عملی برخوردار است. روش‌های او به روشنی بیان شده و با مثال‌های قابل فهم زیادی نشان داده می‌شود. نکات سودمند و ماجراهای ذکر شده از سوی گروه‌های وسیع والدین مورد آزمون، به عملی بودن ابزارهای ارائه شده می‌افزاید. کتاب انضباط بدون گریه، الزامی قطعی برای همه والدین و مراقبان از کودکان خردسال است. اگر در پی ابزاری قابل فهم، مؤثر و تربیتی برای پرورش انسان‌هایی شایسته هستید، این کتاب راهنمای شما خواهد بود.

تیم سلدین^۱