

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

والد آرام کودک شاد

چطور داد نزنیم و به فرزندمان نزدیک تر شویم

دکتر لورا مارکهام

مترجم: آناهیتا یاراحمدی

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۹ سخن ناشر
۱۱ پیشگفتار
۱۵ مقدمه: رازهای والدین آرام
.....	
۲۵ بخش اول: خودتان را کنترل کنید
۲۷ فصل اول. والدین آرام کودکانی شاد پرورش می‌دهند
۲۹ وظیفه شماره یک شما در نقش والد
۳۲ شکستن چرخه: التیام زخم‌های خود
۳۷ چگونه خشم‌تان را مدیریت کنید؟
۴۴ چگونه بر سر کودکان داد نزنید؟
 وقتی فرزندتان دچار برون‌ریزی احساسی می‌شود، چگونه خونسردی خود را حفظ کنید؟
۵۷ شما می‌توانید حین بزرگ کردن فرزندتان خودتان را هم پرورش دهید
۶۳ ده قانون برای تربیت بچه‌هایی بی‌نظیر
.....	
۶۹ بخش دوم: تقویت رابطه
۷۱ فصل دوم. مواد لازم برای والدی آرام، کودکی شاد
۷۱ چرا رابطه راز فرزندپروری شاد است؟
۷۳ تغییر نوع رابطه حین رشد کودکان

- ۷۳ (نوزادان ۱۳-۰ ماهه): سیم‌کشی‌های مغز
- ۸۰ کودکان نوپا (۱۳-۳۶ ماهگی): ایجاد وابستگی ایمن
- ۸۵ کودکان پیش‌دبستانی (۳-۵ ساله): ایجاد استقلال
- ۸۸ کودکان دبستانی (۹-۶ ساله): پایه و اساس سال‌های نوجوانی
- ۹۰ اصول رابطه
- ۹۲ چطور رابطه‌ای عمیق‌تر با فرزندتان برقرار کنید؟
- ۹۶ چطور بفهمید رابطه با فرزندتان به بازنگری نیاز دارد؟
- ۹۸ برقراری ارتباط با کودک بدقلق
- ۱۰۰ راهنمایی‌های عملی
- ۱۰۰ حساب بانکی عاطفی فرزند
- ۱۰۲ زمان‌های مقرر چه ویژگی‌هایی دارند؟
- ۱۰۷ عادت‌های روزانه برای تقویت و شیرین کردن رابطه‌تان با فرزندتان
- ۱۱۱ صبح از رابطه‌تان برای بیرون بردن فرزندتان استفاده کنید
- ۱۱۵ از رابطه‌تان برای آسان کردن زمان خواب استفاده کنید
- ۱۱۷ ده روش برای اینکه به شنونده خوبی تبدیل شوید
- ۱۲۰ چه کار کنم تا فرزندم به حرف‌هایم گوش دهد؟
- ۱۲۲ وقتی فرزندتان فقط سکوت می‌کند
- ۱۲۴ وقتی شما و فرزندتان در منفی‌گرایی و انرژی‌های منفی گیر افتاده‌اید
- ۱۲۷ بخش سوم: تعلیم دهید، کنترل نکنید
- فصل سوم. تربیت کردن فرزندی که می‌تواند خودش را کنترل کند:
- ۱۳۱ تعلیم احساسات
- ۱۳۳ چرا تعلیم عواطف؟
- ۱۳۵ هوش عاطفی حین رشد کودکان
- ۱۳۵ نوزادان (۱۳-۰ ماهه): بسترسازی اعتماد
- ۱۴۲ کودکان نوپا (۱۳-۳۶ ماهه): عشق بی‌قید و شرط

۱۴۸	کودکان پیش دبستانی (۳-۵ ساله): همدردی
۱۵۱	کودکان دبستانی (۶-۹ ساله): خودآگاهی عاطفی
۱۵۴	اصول تعلیم عواطف
۱۵۵	کودکان چطور هوش عاطفی شان را پرورش می دهند؟
۱۵۶	همدردی کردن، پایه و اساس هوش عاطفی است
۱۶۰	کوله پشتی عاطفی فرزندتان
۱۶۵	درک خشم
۱۶۷	برآورده کردن اساسی ترین نیازهای فرزندان
۱۷۰	تعلیم هوش عاطفی به کودکان بدقلق
۱۷۴	راهنمایی های عملی
۱۷۵	هفت قدم در پرورش هوش عاطفی فرزندتان
۱۷۸	تعلیم احساسی فرزندتان در زمان بروز بحران ها
۱۸۵	وقتی فرزندتان عصبانی است، اما نمی تواند گریه کند: ایجاد امنیت کنید
۱۸۸	بازی کردن با کودکان: بازی هایی برای افزایش هوش عاطفی
۱۹۶	فصل چهارم. تربیت کودکی که خودش خواهان درست رفتار کردن است
۱۹۸	رازهای کوچک پلید درباره تربیت کردن و تنبیه کردن
۲۰۷	هدایت کردن حین رشد کودکان
۲۰۷	نوزادان (۰-۱۳ ماهه): تغییر مسیر همدردی
۲۰۸	کودکان نوپا (۱۳-۳۶ ماهه): طفره رفتن از نبرد قدرت
۲۱۳	کودکان پیش دبستانی (۳-۵ ساله): یادگیری مدیریت کردن خود
۲۱۵	کودکان دبستانی (۶-۹ ساله): ایجاد و پرورش عادت های مثبت
۲۱۷	تعیین محدودیت همراه با همدردی: مبانی و اصول
۲۱۷	نقطه ای مطلوب بین سخت گیری و آسان گیری
۲۲۳	آیا باید فرزندتان را کتک بزنید؟
۲۲۶	آیا داد زدن صورت جدید کتک زدن است؟
۲۲۷	وقفه ها را به وقت گذراندن با هم تبدیل کنید

- ۲۳۱ حقیقتی دربارهٔ پیامدها
- ۲۳۴ آیا فرزندپروری مثبت برای کودک بدقلق جواب می‌دهد؟
- ۲۳۶ راهنمایی‌های عملی
- ۲۳۷ چطور محدودیت‌های دلسوزانه تعیین کنیم؟
- ۲۴۱ چطور به کودکانی که محدودیت‌ها را محک می‌زنند کمک کنیم؟
- ۲۴۳ دست از گوشزد کردن پیامدها بردارید: دوازده پیشنهاد بی‌نظیر
- ۲۴۷ چگونه در اوج عصبانیت مداخله کنید؟
- قدرت دادن به کودک برای اینکه با این سه مورد یعنی: تأمل، ترمیم و قبول
- ۲۴۹ مسئولیت اشتباهش را جبران کند
- ۲۵۱ نگهداری پیشگیرانه
- ۲۵۲ اگر فرزندان قانون‌شکنی کرد چه؟

فصل پنجم. تربیت کودکی که دستاوردهایش همراه با شادی و

- ۲۵۷ عزت نفس است
- ۲۶۰ تعلیم مهارت چیست؟
- ۲۶۳ ایجاد و ساخت مهارت حین رشد کودکان
- ۲۶۳ نوزادان (۱۳-۰ ماهه): دانشمندی در حال جوانه‌زنی
- کودکان نوپا (۳۶-۱۳ ماهه): خودم انجامش می‌دهم: پرورش توانایی
- ۲۷۰ پاسخ‌گویی
- ۲۷۴ کودکان پیش‌دستانی (۳-۵ ساله): تسلط بر خود به وسیلهٔ حل مشکل
- ۲۸۰ کودکان دبستانی (۹-۶ ساله): کشف علائق شدید
- ۲۸۱ مبانی و اصول کسب مهارت
- ۲۸۱ تشویق مهارت
- ۲۹۱ چطور کودکان تاب‌آوری‌شان را بهبود می‌بخشند؟
- ۲۹۳ ارائهٔ بازخورد سازنده
- ۲۹۷ چطور از فرزندپروری کنترل‌گر اجتناب کنید؟
- ۳۰۰ اگر کودکی داشته باشید که به‌طور طبیعی مهارت کسب نکند چه؟

۳۰۴	راهنمایی های عملی
۳۰۴	خانواده ای بی مقصر تشکیل دهید
۳۰۶	افزایش مسئولیت پذیری
۳۰۹	پرورش قضاوت خوب و درست
۳۱۱	انجام دادن تکالیف بدون گریه کردن
۳۱۴	به کودکان و طبیعت اعتماد کنید
۳۱۷	سخن آخر
۳۱۷	چه زمانی به دنبال کمک حرفه ای باشید؟
۳۱۸	آینده در استان شماس