

برنام‌حدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

**کلیدهای آرام کردن  
کودک ناآرام**

دکتر ویلیام سیرز

مترجم: ربابه مرتضوی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## فهرست مطالب

---

۵	سخن ناشر
۷	پیشگفتار
۹	فصل یکم
۱۵	فصل دوم
۲۳	فصل سوم
۲۶	فصل چهارم
۳۲	فصل پنجم
۳۸	فصل ششم
۴۷	فصل هفتم
۵۴	فصل هشتم
۵۷	فصل نهم
۶۵	فصل دهم
۷۰	فصل یازدهم
۷۴	فصل دوازدهم
۷۹	فصل سیزدهم
۸۲	فصل چهاردهم
۸۶	فصل پانزدهم
۹۴	فصل شانزدهم

۱۰۱	چرا نحوه خواب کودکان با بزرگسالان تفاوت دارد	فصل هفدهم
	چرا نوزادان در سنین مختلف در مراحل متفاوتی	فصل هجدهم
۱۰۸	از خواب بیدار می شوند؟	
۱۱۲	خوابیدن در کنار پدر و مادر	فصل نوزدهم
۱۱۸	ترتیب دیگری برای خوابیدن	فصل بیستم
۱۲۱	آداب عادت دادن کودک به خوابیدن	فصل بیست و یکم
	چگونه می توان کودک را مدتی در خواب	فصل بیست و دوم
۱۲۷	نگه داشت؟	
۱۳۳	صدا های آرام بخش	فصل بیست و سوم
	چگونه به کودکان پر نیاز کمک کنیم تا بهتر	فصل بیست و چهارم
۱۳۵	بخوابند	
۱۳۸	علل پزشکی شب خیزی	فصل بیست و پنجم
۱۴۴	انتخاب پرستار برای کودک پر نیاز	فصل بیست و ششم
۱۴۶	خوابیدن	فصل بیست و هفتم
۱۵۲	کودک شب خیز و مادر شاغل	فصل بیست و هشتم
	مشکل خوابیدن پدر یا مادر در کنار کودکان	فصل بیست و نه
۱۵۵	بیمار و بستری در بیمارستان	
۱۵۸	کابوس ها و سایر اختلالات خواب	فصل سی ام
۱۶۴	عادات شبانه	فصل سی و یکم
۱۶۹	شب اداری	فصل سی و دوم
۱۸۰	خرده گیری	فصل سی و سوم
۱۸۴	طلاق و اختلال در رفتارهای کودک	فصل سی و چهارم
۱۸۷	چگونه کودکان پر نیاز تعدیل می شوند؟	فصل سی و پنجم
۱۹۰		پرسش و پاسخ
۲۰۰		تعریف واژه ها و اصطلاحات
۲۰۳		نمایه