

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

والد آرام کودک شاد

چطور داد نزنیم و به فرزندمان نزدیک تر شویم

www.ketab.ir

دکتر لورا مارکهام

مترجم: آناهیتا یاراحمدی

www.saberinbooks.ir

Markham, Laura

مار کهام، لورا،
والد آرام، کودک شاد: چطور داد نزنیم و به فرزندانمان نزدیک تر شویم / لورا مار کهام؛
مترجم آناهیتا یاراحمدی؛ ویراستار مهسا مهدیلو.
تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۴۰۰.
: ۳۲۰ ص.

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۵۴-۴

عنوان اصلی: Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting, c2012

چاپ دوم: ۱۴۰۱.

کودکان - سرپرستی

Child Rearing :

والدین و کودک

Parent and Child :

یاراحمدی، آناهیتا، ۱۳۶۷ - مترجم.

HQ۷۶۹ :

۶۴۹/۱ :

۸۷۰۹۲۹۰ :

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

والد آرام کودک شاد

دکتر لورا مار کهام

آناهیتا یاراحمدی

مهسا مهدیلو

فاطمه بابایی

بابک کثیری

۱۴۰۱

۲۰۰۰

باران

اکسیر

پژمان

مترجم

ویراستار

حروف چینی و صفحه آرایی

اجرای طرح جلد

چاپ دوم

تعداد

لیتوگرافی

چاپ جلد

چاپ متن و صحافی

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۵۴-۴ : شابک

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

قیمت ۱۲۸۰۰۰ تومان

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 می دهند
۲۹	 وظیفه شماره یک شما در نقش والد
۳۲	 شکستن چرخه: التیام زخم های خود
۳۷	 چطور خشمستان را مدیریت کنید؟
۴۴	 چطور بر سر کودکان داد نزنید؟
	وقتی فرزندان دچار برون ریزی احساسی می شود، چطور خونسردی
۵۲	 خود را حفظ کنید؟
۵۷	 شما می توانید حین بزرگ کردن فرزندان خودتان را هم پرورش دهید
۶۳	 ده قانون برای تربیت بچه هایی بی نظیر
۶۹	 بخش دوم: تقویت رابطه
۷۱	 فصل دوم. مواد لازم برای والدی آرام، کودکی شاد
۷۱	 چرا رابطه راز فرزند پروری 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 (۶-۹ ساله): پایه و اساس سال‌های نوجوانی
- ۹۰ اصول رابطه
- ۹۲ چطور رابطه‌ای عمیق‌تر با فرزندان برقرار کنید؟
- ۹۶ چطور بفهمید رابطه با فرزندان 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 فرزندان
- ۱۱۱ صبح از رابطه‌تان برای بیرون بردن فرزندان 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 فرزندان فقط سکوت می‌کنند
- ۱۲۴ وقتی شما و فرزندان 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 (۹-۶ ساله): خودآگاهی عاطفی
۱۵۴	اصول تعلیم عواطف
۱۵۵	کودکان چگونه هوش عاطفی شان را پرورش می دهند؟
۱۵۶	همدردی کردن، پایه و اساس هوش عاطفی است
۱۶۰	کوله پشتی عاطفی فرزندان
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 فرزندان
۱۷۸	تعلیم احساسی فرزندان در زمان بروز بحران ها
۱۸۵	وقتی فرزندان 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 در دست رفتار کردن است
۱۹۸	رازهای کوچک پلید درباره تربیت کردن و تنبیه کردن
۲۰۷	هدایت کردن حین رشد کودکان
۲۰۷	نوزادان (۱۳-۰ ماهه): تغییر مسیر همدردی
۲۰۸	کودکان نوپا (۳۶-۱۳ ماهه): طفره رفتن از نبرد قدرت
۲۱۳	کودکان پیش دبستانی (۳-۵ ساله): یادگیری مدیریت کردن خود
۲۱۵	کودکان دبستانی (۹-۶ 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 فرزندان 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 درباره پیامدها
- ۲۳۴ آیا فرزند پروری 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 فرزند ناق قانون شکنی 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 جوانه زنی
- کودکان نوپا (۳۶-۱۳ ماهه): خودم انجامش می‌دهم: پرورش توانایی
- ۲۷۰ پاسخ‌گویی
- ۲۷۴ کودکان پیش‌دبستانی (۵-۳ ساله): تسلط بر خود به وسیله حل مشکل
- ۲۸۰ کودکان دبستانی (۹-۶ ساله): کشف علائق شدید
- ۲۸۸ مبانی و اصول کسب مهارت
- ۲۸۸ تشویق مهارت
- ۲۹۱ چطور کودکان تاب‌آوری‌شان را بهبود می‌بخشند؟
- ۲۹۳ ارائه بازخورد سازنده
- ۲۹۷ چطور از فرزند پروری کنترل‌گر اجتناب کنید؟
- ۳۰۰ اگر کودکی داشته باشید که به‌طور طبیعی مهارت کسب نکند چه؟

سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتاب‌های این مجموعه، باوجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیر دادن، 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 زیبایی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مؤسسه انتشارات صابرین