

۲۱ ۶۰۰۰۰

www.ketab.ir

والدین صلح طلب، کودکان شاد

چگونه فریادزدن را متوقف و با
فرزندان مان ارتباط برقرار کنیم

نویسنده: دکتر لورا مارکهام

مترجم: ندا میهمی

والدین صلح طلب، کودکان شاد چگونه فریاد زدن را متوقف و با فرزندان مان ارتباط برقرار کنیم



نویسنده: دکتر لورا مارکهام

مترجم: ندا میهمی

ویراستار: سید مرتضی اکبرزاده

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحرگرافیک

چاپ: ناژو

چاپ چهارم: تابستان ۱۴۰۱

نوبت چاپ: پنجم، بهار ۱۴۰۲

تعداد کتان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۶۸-۷

حق چاپ محفوظ است

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Peaceful parent,
happy kids:

how to stop yelling and
start connecting

سرشناسه: مارکهام، لورا

Markham, Laura

عنوان و نام پدیدآور: والدین صلح طلب، کودکان شاد: چگونه فریاد زدن را متوقف و با فرزندان مان ارتباط برقرار کنیم/نویسنده لورا مارکهام؛ مترجم ندا میهمی.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۴۲ ص: ۵/۱۴۰۵/۲۱.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۶۸-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Peaceful parent, happy kids: how to stop yelling and start connecting, 2012.

یادداشت:

عنوان دیگر: چگونه فریاد زدن را متوقف و با فرزندان مان ارتباط برقرار کنیم.

عنوان دیگر: والدین سالم، کودکان شاد.

موضوع: کودکان -- سرپرستی

موضوع: Child rearing

موضوع: والدین و کودک

موضوع: Parent and child

شناسه افزوده: میهمی، ندا، ۱۳۶۰ - مترجم

رده بندی کنگره: HQ۷۶۹

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۷۲۹

۹	مقدمه مترجم
۱۶	پیش‌گفتار
۲۰	مقدمه
۳۱	فصل اول خود را تنظیم کنید
۳۱	والدین آرام و صلح‌جو، کودکانی شاد را پرورش می‌دهند
۳۴	مسئولیت شماره یک شما به عنوان والدین
۳۷	حلقه را بشکنید: زخم‌های خود را التیام بخشید
۴۳	چگونه خشم خود را مدیریت کنید
۵۰	چطور فریادکشیدن بر سر کودکان را متوقف کنید؟
۵۶	یک فرآیند سه دقیقه‌ای برای تغییر خود
۵۹	زمانی که کودکان از کوره در می‌رود، چگونه خونسردی خود را حفظ کنید
۶۴	در حالی که فرزند خود را پرورش می‌دهید، می‌توانید خودتان را هم تربیت کنید
۷۰	۱۰ قانون برای بزرگ کردن کودکان فوق‌العاده
۷۵	فصل دوم تقویت پیوند و ارتباط
۷۵	عنصری اساسی و ضرور برای والدین آرام و صلح‌جو: کودکان شاد
۷۶	چرا ارتباط، راز فرزندپروری شاد است؟
۷۸	پیوند، در حالی که کودک شما رشد می‌کند
۸۴	تشخیص و ارزیابی دلبستگی
۸۹	مهد کودک چگونه بر کودک نوپای شما تأثیر می‌گذارد؟
۹۶	مبانی ارتباط
۹۸	چطور ارتباطی عمیق‌تر با کودک خود برقرار کنید؟
۱۰۲	چگونه بدانید چه موقع لازم است روی رابطه خود با کودکان کار کنید؟
۱۰۵	برقراری ارتباط و پیوند با یک کودک دشوار
۱۰۸	راهنمایی‌هایی عملی
۱۱۶	عادات روزانه برای تقویت و شیرین کردن رابطه شما با کودکان
۱۲۴	از ارتباط برای آسان‌تر شدن زمان خواب استفاده کنید

- ۱۲۶ ۱۰ راه برای تبدیل شدن به یک شنونده با استعداد و درخشان
- ۱۲۹ چه کار کنم که کودکم به من گوش بدهد؟
- ۱۳۲ وقتی که کودک شما فقط خاموش می شود
- ۱۳۴ وقتی که شما و کودکتان هر دو در یک حالت منفی قرار می گیرید
- ۱۳۷ فصل سوم | هدایت و آماده سازی: نه کنترل
- ۱۴۱ هوش هیجانی چیست؟
- ۱۴۳ چرا هدایت و ارشاد هیجان؟
- ۱۴۴ هوش هیجانی هم مانند کودک شما، رشد می کند
- ۱۴۶ واقعیت در مورد خودتسلی دهی
- ۱۶۵ مبانی هدایت و رهبری هیجان
- ۱۶۶ کودکان چطور هوش هیجانی را توسعه می دهند؟
- ۱۶۷ همدلی، بنیان EQ
- ۱۷۲ کوله بار هیجانی کودک شما
- ۱۷۷ درک خشم
- ۱۸۱ عمیق ترین نیازهای کودک خود را برآورده کنید
- ۱۸۳ هدایت و رهبری EQ در یک کودک دشوار
- ۱۸۷ راهنمایی های عملی
- ۱۸۸ هفت مرحله برای پرورش هوش هیجانی در کودک شما
- ۲۰۳ با کودکتان بازی کنید؛ بازی هایی برای هوش هیجانی
- ۲۱۳ فصل چهارم | پرورش کودکی که می خواهد درست رفتار کند
- ۲۱۶ یک راز کوچک ناخوشایند در مورد انضباط و تنبیه
- ۲۲۵ راهنمایی در حین رشد کودک
- ۲۳۶ تعیین محدودیت هایی از روی همدلی: مبانی
- ۲۴۱ سبک های فرزندپروری
- ۲۴۳ آیا باید کودک خود را با کتک بزنید؟
- ۲۴۶ آیا فریادکشیدن هم نوع جدیدی از کتک زدن است؟

- ۲۴۸ زمان‌های خروج خود را به زمان‌های ورود تبدیل کنید
- ۲۵۲ واقعیتی در مورد پیامدها
- ۲۵۷ راهنمایی‌های عملی
- ۲۵۸ چطور محدودیت‌ها را با همدلی تنظیم کنید
- ۲۶۳ چطور به کودکان کمک کنیم تا حدود را تست کنند و بسنجند
- ۲۶۵ خود را از پیامدها و تبعات جدا کنید: دوازده جایگزین فوق‌العاده
- ۲۷۱ چطور در یک لحظه داغ و پرهیاهو مداخله کنید؟
- ۲۷۴ نگهداری پیشگیرانه
- ۲۷۵ اگر کودک شما از خط عبور کند، چه می‌شود؟
- ۴۸۱ فصل پنجم | پرورش کودکی که به عزت نفس و شادی دست پیدا می‌کند
- ۲۸۱ مربیگری تسلط
- ۲۸۴ مربیگری تسلط چیست؟
- ۲۸۸ ایجاد تسلط در حین رشد کودکان
- ۲۹۵ عشق و محبت بی‌قید و شرط
- ۲۹۷ سکوبندی
- ۳۱۵ مبانی تسلط
- ۳۱۷ کودکان چطور انعطاف‌پذیری خود را گسترش می‌دهند؟
- ۳۱۹ بازخوردی سازنده بدهید
- ۳۳۲ راهنمایی‌های عملی
- ۳۳۴ توسعه مسئولیت
- ۳۳۷ گسترش قضاوت خوب
- ۳۳۹ تکلیف منزل بدون گریه
- ۳۴۲ به کودک خود و ذات مادری اعتماد کنید
- ۳۴۴ چه زمان به دنبال متخصص حرفه‌ای باشید؟
- ۳۴۶ آینده در دستان شماست
- ۳۴۷ درباره نویسنده

مقدمه مترجم

پس از دگرگون شدن اصول تعلیم و تربیت کودک به کمک شیوه‌های جدید و مدرن فرزندپروری، دیگر بسیاری از اصول و روش‌های گذشته پذیرفتنی نیستند.

در گذشته به نظر می‌رسید راه‌هایی همچون تنبیه فیزیکی، خشونت، تهدید و محرومیت‌های شدید و طولانی، کم و بیش موثر واقع می‌شدند، ولی اثر ماندگاری در بهتر شدن رفتار کودک نداشتند و همچنین موجب آسیب و ایجاد فاصله عاطفی میان افراد خانواده می‌شدند.

حال این پرسش مطرح می‌شود: «چطور می‌توان بدون تنبیه و تهدید، کودکانی شاد و همدل تربیت کرد؟»

من به عنوان معلم و روانشناس تجربه گفتگو با افرادی را داشته‌ام که با تکنیک‌های گوناگون در امر فرزندپروری شانس خود را برای بهبود ارتباط با فرزندان‌شان امتحان کرده‌اند.

اساساً والدین می‌خواهند کودکانی بدون مشکل رفتاری داشته باشند و آنچه را که آن‌ها می‌خواهند انجام دهند.

برای والدینی که دارای نوزاد، کودک نوپا، کودک پیش دبستانی و ابتدایی و حتی

بالا تر هستند این کتاب توصیه های خود را متناسب با شرایط سنی هر گروه ارایه کرده است.
اطمینان خواهم داشت که خواندن این کتاب پربار موجب می گردد تا دنیایی جدید را در زمینه ارتباط با کودک خود تجربه کنید.

ندا میهمی

neda.meihami@hotmail.com

[linkedin.com/in/nedameihami](https://www.linkedin.com/in/nedameihami)

[@neda_meihami](https://www.instagram.com/neda_meihami)

