

۱۹۱۵۳۸۵

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای برخورد با

مشکلات خواب کودکان

www.ketab.ir

سوزان ای. گاتلیب

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

Gottlieb, Susan E

سرشناسه : گاتلیب، سوزان
عنوان و نام پدیدآور : کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان / سوزان ای. گاتلیب؛
مترجم اکرم کرمی
مشخصات نشر : تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۴.
مشخصات ظاهری : ۱۹۰ ص. : جدول.
فروست : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۷۸-۶
وضعیت فهرست نویسی : فیا.
یادداشت : چاپ نهم؛ ۱۴۰۲؛ نمایه.
یادداشت : عنوان اصلی: Keys to children's sleep problems

این کتاب در سال ۱۳۷۳ تحت عنوان «خواب کودکان؛ راههایی آسان برای حل خواب کودکان» توسط نشر آذین منتشر شده است.
عنوان دیگر : خواب کودکان: راههایی آسان برای حل خواب کودکان.
موضوع : کودکان -- بی خوابی -- خواب
شناسه افزوده : کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ -، مترجم
رده بندی کنگره : RJ ۵۰۶/۹ ۱۳۸۴
رده بندی دیویی : ۶۱۸/۹۲۸۴۹۸
شماره کتابشناسی ملی : ۱۷۰۵۷ - ۸۴ م



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۰

کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان

سوزان ای. گاتلیب

اکرم کرمی	مترجم
علی خاکبازان	ویراستار
بابک کنیری	اجرای طرح جلد
پاییز ۱۴۰۲	چاپ نهم
۱۰۰۰	تعداد
فاطمه بابایی	حروفچینی و صفحه آرایی
باران	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
پژمان	چاپ متن و صحافی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۷۸-۶

حقوق ناشر محفوظ است

قیمت: ۱۴۵/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه

۹	بخش ۱: الگوهای خواب طبیعی
۱۰	فصل اول. خواب کودک
۱۸	فصل دوم. خواب کودک نوپا
۲۴	فصل سوم. کودک پیش دبستانی و خواب
۳۰	فصل چهارم. کودک دبستانی و خواب

۳۵	بخش ۲: ایجاد عادات صحیح خواب
۳۶	فصل پنجم. زمان خواب
۴۳	فصل ششم. برنامه خواب
۴۸	فصل هفتم. برنامه های ایده آل
۵۳	فصل هشتم. محیط خواب
۵۸	فصل نهم. فواید خواب نیمروزی
۶۳	فصل دهم. خواب شب
۶۹	فصل یازدهم. خواب و سرشت کودک
۷۳	فصل دوازدهم. در کنار کودک خوابیدن

بخش ۳: برخورد با مشکلات خواب

۷۷	فصل سیزدهم.	رفع مشکلات خواب.
۷۸	فصل چهاردهم.	کنار آمدن با مشکلات خواب.
۸۶	فصل پانزدهم.	شناخت خواب.
۹۱	فصل شانزدهم.	عادات خواب.
۹۶	فصل هفدهم.	تغذیه در شب.
۱۰۳	فصل هجدهم.	قولنج.
۱۰۸	فصل نوزدهم.	سرکوفتن و رفتارهای ریتم‌دار.
۱۱۳	فصل بیستم.	سندرم حضور در صحنه.
۱۱۸	فصل بیست و یکم.	کودک سحرخیز.
۱۲۴	فصل بیست و دوم.	بیرون آمدن از رختخواب.
۱۳۰	فصل بیست و سوم.	موجودات خیالی در شب.
۱۳۶	فصل بیست و چهارم.	کابوس.
۱۴۲	فصل بیست و پنجم.	خواب، بیماری و دارو.
۱۴۸		

بخش ۴: اختلالات خواب

۱۵۳	فصل بیست و ششم.	بی‌خوابی.
۱۵۴	فصل بیست و هفتم.	ترس‌های شبانه.
۱۵۸	فصل بیست و هشتم.	خواب گفتاری و خواب گردی.
۱۶۲	فصل بیست و نهم.	شب ادراری.
۱۶۷	فصل سی‌ام.	ایست تنفسی.
۱۷۵	پرسش و پاسخ.	
۱۸۰	واژه‌نامه.	
۱۸۵	نمایه.	
۱۸۷		

سخن ناشر

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

کتاب‌های این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. 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 سن بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های کاربردی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده 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 قابل استفاده است.