

۱۲۷ ۲۳ ۲۳

بناام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

انضباط بدون گریه

راهکارهایی ملایم برای تشویق رفتار خوب بدون نق زدن، کج خلقی و گریه کردن

الیزابت بنتلی

مترجم: ویدا راضی

www.saberinbooks.ir

Pantley, Elizabeth

: پنتلی، الیزابت

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور : انضباط بدون گریه راهکارهایی ملایم برای تشویق رفتار خوب بدون نق

زدن، کج خلقی و گریه کردن / الیزابت پنتلی؛ مترجم وینا راسی.

: تهران، صابرین، کتلهای دانه، ۱۳۹۷.

مشخصات نشر

: ۳۳۹ ص

مشخصات ظاهری

: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.

فرست

: ۹۷-۱-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸

شابک

: فیلد

وضعیت فهرست نویسی

: چاپ دوم؛ ۱۳۹۷.

یادداشت

: The every discipline solution: gentle ways to encourage

good behavior without whining tantrums, & tears, 2007

: عنوان اصلی

یادداشت

: راهکارهایی ملایم برای تشویق رفتار خوب بدون نق زدن، کج خلقی و گریه کردن

عنوان دیگر

: Discipline of children -- انضباط، کودکان

موضوع

: رفتار والدین، Parenting

موضوع

: راسی، وینا، ۱۳۶۰ -- مترجم

شناسه افزوده

: ۱۳۹۷ الف ۸۷/ب ۴/۷۷ HQ

رده بندی کنگره

: ۶۴۹/۶۴

رده بندی دیویی

: ۵۳۴۵۷۰۱

شماره کتابشناسی ملی



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

انضباط بدون گریه

الیزابت پنتلی

وینا راسی

مترجم

محمدعلی معصومی

ویراستار

ترگس محمدی

اجرای طرح جلد

۱۵۰۰

تعداد

۱۳۹۷

چاپ دوم

فاطمه بانایی

حروفچینی و صفحه آرایی

امین گرافیک

لینوگرافی

اکسپر

چاپ رنگ

پژمان

چاپ رنگ و صحافی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۹۷-۱

ISBN: 978-964-2785-97-1

حقوق نشر محفوظ است.

قیمت ۴۱۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

- سخن ناشر ۷
- پیشگفتار ۹
- بخش ۱: بنیانی برای انضباط بدون گریه: نگرش‌های اساسی تربیتی ۱۱
- منضبط کردن: کار پیچیده‌ای که با چشم‌انداز مناسب
آسان می‌شود ۱۳
- از بین بردن باورهای غلط ۱۷
- از قبل برنامه‌ریزی کردن، نگرستن به آینده؛ در نظر داشتن دوران
نوجوانی کودک خود ۲۸
- ایجاد یک بنیان قوی ۳۷
- انضباط و احاطه عاطفی ۵۲
- چهار بخش منضبط کردن ۵۷
- بخش ۲: مهارت‌ها و ابزارهای تربیتی انضباط بدون گریه ۶۳
- چالش‌های روزمره ۶۵
- ابتداء، مشکل واقعی را حل کنید ۶۹
- انضباط و همکاری: انتخاب ماجرای خودتان ۸۶
- صفحه یادآوری: مهارت‌ها و ابزارهای تربیتی انضباط بدون گریه ۱۲۸

- کج خلقی، بهانه‌گیری و نق زدن: سه موضوع مهم ۱۳۰
- صفحه یادآوری: متوقف کردن کج خلقی، بهانه‌گیری و نق زدن .. ۱۵۰
- بخش ۳: یک خانه آرام: حفظ آرامش و اجتناب از خشم ۱۵۳
- جست‌وجوی آرامش ۱۵۵
- خشم: شرم و پنهان‌کاری ۱۵۶
- چرا والدین از دست کودکان‌شان عصبانی می‌شوند؟ ۱۶۰
- سطوح مختلف خشم ۱۷۸
- خشم شما: آیا شما تصادفاً به بدتر شدن امور دامن می‌زنید؟ ۱۸۲
- برنامه‌ریزی برای مدیریت خشم ۱۹۲
- کاهش وضعیت‌های خشم‌آفرین ۲۱۸
- آیا به کمک بیشتری نیاز دارید؟ ۲۲۰
- صفحه یادآوری: شش گام حفظ آرامش ۲۲۲
- بخش ۴: راه‌حل‌هایی ویژه برای مشکلات روزمره ۲۲۵
- به کار بردن مهارت‌های تربیتی بدون گریه، برای مشکلات
- روزمره ۲۲۷
- بچه‌گانه حرف زدن ۲۳۱
- حاضر جوابی ۲۳۴
- حمام کردن، رفتار ناشایست در حمام ۲۳۷
- حمام کردن، تمایلی به حمام رفتن نداشته‌اند ۲۴۰
- حمام کردن، تمایلی به بیرون آمدن از حمام نداشته‌اند ۲۴۳
- گاز گرفتن، از کودک گرفته‌اند بزرگسالان ۲۴۶
- گاز گرفتن سایر کودکان ۲۴۹
- ریاست‌طلبی ۲۵۳
- مشکلات اتومبیل ۲۵۷

- ۲۶۰ فیس فیس کردن
- ۲۶۳ بردن و آوردن از مهدکودک و کودکستان
- ۲۶۶ نیامدن هنگام صدا زده شدن
- ۲۶۹ کتک زدن والدین
- ۲۷۲ کتک زدن، لگد زدن و کشیدن مو
- ۲۷۷ قطع کردن حرف دیگران
- ۲۸۰ دروغگویی
- ۲۸۳ آداب و نزاکت
- ۲۸۶ رفتار هنگام غذا
- ۲۸۹ بی نظمی
- ۲۹۱ کودکان بی انضباط سایر افراد
- ۲۹۴ رفتار هنگام بازی
- ۲۹۷ رفتار در رستوران
- ۳۰۱ جنگ و دعوا و یا بازی وحشیانه
- ۳۰۳ شریک کردن
- ۳۰۷ رفتار نامناسب هنگام خرید
- ۳۱۱ نبرد خواهران و برادران
- ۳۱۵ مشکلات خواب - خواب شاگامی
- ۳۱۹ مشکلات خواب - حیرت زدن
- ۳۲۳ فحش دادن، بدزبانی و زدن حرف های زشت
- ۳۲۷ تمسخر کردن و هم‌دیگر را با القاب زشت صدا کردن
- ۳۳۰ مسواک زدن
- ۳۳۳ رفتن به مسافرت
- ۳۳۷ داد زدن، جیغ زدن و فریاد کشیدن

پیشگفتار

منضبط کردن برای والدین موضوعی توان فرسا و پیچیده است. این تصور که ما مسئول کمک به کودکانمان هستیم که سفر نوزادی تا بزرگسالی را با موفقیت طی کنند، مفهوم ترس آوری است. اما، اژدها منضبط کردن¹ صرفاً به معنی آموزش دادن بوده و ما به عنوان والدین هر روز از طریق گفتار، رفتار و الگو بودن به آنها آموزش می‌دهیم.

الیزابت پنتلی در این کتاب به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم به نحو مؤثری به کودکانمان کمک کنیم مهارت‌های عملی مورد نیاز برای یادگیری را فراگیرند. او نشان می‌دهد که رفتارهای والدین، فقط بخشی از معادله منضبط کردن است؛ **نیمه دوم**، یادگیری خود کودک است. او روش‌های عینی زیادی برای کمک به یادگیری کودکان خردسال و تبدیل شدن به افرادی خودمنضبط ارائه می‌دهد. او همچنین برای والدین اطمینان خاطر و روش‌های عملی برای مدیریت انضباط در زندگی روزمره با کودکان را فراهم می‌کند.

پنتلی بیان می‌کند: «منضبط کردن تربیتی به معنای آن است که به کودکانمان کمک کنیم بنیانی برای ارزش‌ها و اصول اخلاقی ایجاد کنند و دستورالعملی قدرتمند داشته باشند که بتوانند برای یک عمر

خود انضباطی خود به کار ببرند. این وظیفه والدین، معلمان و سایر بزرگسالان بانفوذ است که ابزارها و راهنمایی را که کودکان برای رشد خود انضباطی بدان نیاز دارند فراهم کنند. بهتر است کار به این عظمت، به شانس و یا بی تجربگی واگذار نشود. عاقلانه خواهد بود که هر بزرگسالی که مسئولیت بخشی از بزرگ کردن کودک را برعهده دارد، برای بهتر برخورد کردن با این وظیفه بسیار مهم، مطالعه کرده و چیزهایی بیاموزد. درست مانند مجموعه کتاب‌های بدون گریه پنتلی، این کتاب نیز به والدین نشان می‌دهد چگونه به کودکان‌شان کمک کنند که با بهترین ابزار گریه کردن، ناکامی و خشم، به‌عنوان موانع یادگیری، درس‌هایی را که آن‌ها آموزش می‌دهند پذیرا باشند. کتاب حاضر، عواطف زیربنایی و انگیزه‌هایی را که محرک رفتار کودک بوده تبیین کرده و نشان می‌دهد که چگونه از این دانش برای راهنمایی کودک در انتخاب‌های درست، بهره‌گیریم.

پنتلی به‌عنوان مربی والدین و مادر چهار کودک، از خرد و تجربه لازم برای ترکیب دانش تخصصی و توصیه‌های واقع‌بینانه و عملی برخوردار است. روش‌های او به‌روشنی بیان شده و با مثال‌های قابل فهم زیادی نشان داده می‌شود. نکات سودمند و ماجراهای ذکر شده از سوی گروه‌های وسیع والدین مورد آزمون، به‌عملی بودن ابزارهای ارائه شده می‌افزاید. کتاب انضباط بدون گریه، الزامی قطعی برای همه والدین و مراقبان از کودکان خردسال است. اگر در پی ابزاری قابل فهم، مؤثر و تربیتی برای پرورش انسان‌هایی شایسته هستید، این کتاب راهنمای شما خواهد بود.

تیم سلدین^۱