

بچه های بهشتی

مهارت های برای تربیت فرزندانی با اعتماد به نفس بالا و حرف شنو و صبور

مؤلف: دکتر جان گری

مترجم: شیرین یزدانی

سرشناسه	گری، جان، ۱۹۱۳ - م. John, Gray
عنوان و نام پدیدآور	بچه‌های بهشتی: مهارت‌هایی برای تربیت فرزندان با اعتماد به نفس بالا و حرف‌شنو و صبور / مولف: جان گری؛ مترجم: شیرین یزدانی.
مشخصات نشر	قم: آبدنگ، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۵۴۴ ص.
شابک	ISBN: 978-600-7163-16-0
یادداشت	عنوان اصلی: positive parenting : Children are from heaven .
یادداشت	این کتاب قبلاً تحت عنوان "بچه‌ها بهشتی هستند" و عناوین دیگر نیز منتشر شده است.
موضوع	کودکان - سربستی
موضوع	رفتار والدین
نام‌آورده	یزدانی، شیرین، ۱۳۵۶ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۰ ۳۸۸۵/۷۶۹HQ
رده‌بندی دیویی	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۸۶۴۶۹
ریختن و بسته‌بندی	۱۳۹۰/۰۴/۰۱
تاریخ ساخت	۱۳۹۰/۰۴/۰۵
کد پی‌سی	۲۳۸۶۱۷۴

بچه‌های بهشتی

مهارت‌هایی برای تربیت فرزندان با اعتماد به نفس بالا و حرف‌شنو و صبور

مؤلف: دکتر جان گری

مترجم: شیرین یزدانی

ناشر: آبدنگ

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

چاپ: آسمان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۱۶-۰

قم / روی روی بیت امام (ره) / معلم ۱۰ / کوچه ۴ / انتهای کوچه

سمت راست / ساختمان سه طبقه / واحد زیرزمین / پلاک ۲

همراه: ۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ / تلفن: ۳۷۸۳۷۵۵۸ - ۰۲۵

ArmaghaneGilar@gmail.com

فهرست مطالب

۱۷.....	مقدمه
۱۸.....	دوست داشتن به نفعی کافی نیست
۲۱.....	یافتن روشی مناسب در تربیت فرزندان
۲۵.....	بحران والدین در این قرن
۲۷.....	عشق و عاطفه‌ی والدین در مقابل نگرانی‌های آنها در تربیت
۳۰.....	بچه‌های امروز با گذشته فرق دارند
۳۳.....	دست از تنبیه کردن بردارید
۳۵.....	نتیجه‌ی استفاده از تنبیه و ترس از تنبیه در بچه‌ها
۳۸.....	کمبود وقت برای تربیت فرزندان
۴۰.....	افزایش مهارت‌های تربیتی در والدین

فصل اول: بچه‌های بهشتی

۴۵.....	هر بچه مشکلات رفتاری خاص خود را دارد
۴۹.....	پنج رهنمود مهم در زمینه‌ی تربیت فرزندانمان
۶۷.....	بیش بینی احتمالات



فصل دوم: چگونه از رهنمودهای پنجگانه استفاده کنیم

- ۷۳..... مسئولیت سنگین والدین
- ۷۴..... روش‌های تربیتی جدید
- ۷۷..... مروری اجمالی بر روش‌های تربیتی
- ۸۴..... چرا بچه‌ها سرکش و نافرمان می‌شوند؟
- ۸۹..... هشیاری پدران و مادران

فصل سوم: مهارت‌های جدید تربیتی

- ۹۶..... همیشه به فرستادن دستور ندهید، بلکه از نظر خود آنها
- ۹۷..... به جای این که بگویند: «می‌تونید» بگویید: «میشه»
- ۱۰۲..... از بچه‌ها سؤال می‌پرسید
- ۱۰۵..... سؤال‌های خود را مستقیم و بدون کنایه بپرسید
- ۱۰۷..... خیلی مسائل‌های را توضیح ندهید
- ۱۱۰..... برای بچه‌ها سخنرانی نکنید
- ۱۱۱..... با احساسات بچه‌ها بازی نکنید
- ۱۱۴..... کلمات جادویی که باعث می‌شوند بچه‌ها به حرف‌های شما
- ۱۱۵..... مروری اجمالی بر آن چه گفته شد
- ۱۱۸..... وقتی بچه‌ها به حرف‌های ما گوش نمی‌کنند چه کار کنید

فصل چهارم: مهارت‌های لازم برای کم کردن مخالفت‌های بچه‌ها

- ۱۲۰..... چهار مهارت لازم برای کم کردن مخالفت‌های بچه‌ها
- ۱۲۲..... خلق و خوی متفاوت بچه‌ها
- ۱۲۷..... بچه‌های فعال و پرنرژی را باید راهنمایی و هدایت کرد



- باید بچه‌های تاثیرپذیر و مسئولیت‌پذیر را جهت داد ۱۳۵
- اهمیت این کار در چیست؟ ۱۳۷
- سعی کنید انجام دادن کارها برای بچه‌ها جالب و خوشایند باشد ۱۳۹
- اهمیت خواندن کتابهای داستان برای بچه‌ها ۱۴۲
- وقتی بچه‌ها نحسی می‌کنند، حواس آنها را پرت کنید و آنها ۱۴۴
- بچه‌های آرام و درون‌گرا ۱۴۸
- نحوه نشان دادن عشق و علاقه‌تان به این دسته از کودکان ۱۵۳
- انجام دادن و برنامه‌ریزی کردن کارهایی که به زندگی ۱۵۶
- نیازهای بچه‌ها را بر آورده کنید ۱۵۸

فصل پنجم: مهارت‌های تربیتی در زمینه بهبود روابط بین

بچه‌ها و والدین

- اگر بتوانید به نیازهای کودکان پی ببرید، راحتی می‌توانید ۱۵۹
- چرا بچه‌ها با والدین خود مخالفت می‌کنند ۱۶۰
- بچه‌ها به این دلیل با پدر و مادرهایشان مخالفت می‌کنند ۱۶۲
- دو شرط اساسی را فراموش نکنید ۱۶۶
- والدین سخت‌گیر ۱۶۹
- والدین آسان‌گیر ۱۷۴
- توانایی خشنود بودن در هر شرایطی ۱۷۹
- به نیازهای فرزندان خود توجه کنید ۱۸۲

فصل ششم: چگونه کودکان خود را تشویق کنیم

- روش‌های جدید تنبیه کردن ۱۸۶

- چرا و چه موقع مجازات در تنبیه کردن موثر است؟..... ۱۸۸
- خبرهای مثبت تنبیه و مجازات کردن..... ۱۹۰
- شاهدی برای اثبات گفته‌هایمان..... ۱۹۳
- روش‌هایی برای جایگزین کردن تنبیه در کودکان..... ۱۹۵
- دو علت بد رفتاری کودکان..... ۱۹۸
- چرا تشویق کردن بچه‌ها خوب است..... ۱۹۹
- بملات منفی که والدین به فرزندانشان می‌گویند..... ۲۰۲
- چطور، کودکانمان بگوییم که کارشان درست بوده است!..... ۲۰۵
- برای تشویق کردن بچه‌ها، ببینید آنها از چه چیزی..... ۲۰۶
- معجزه جایزه دادن به بچه‌ها..... ۲۰۸
- چرا بچه‌ها به حرف‌های اگوش نمی‌کنند..... ۲۰۹
- چرا به بچه‌ها پاداش و جایزه بدهیم..... ۲۱۱
- روش‌های گوناگون دادن پاداش به کودکان با توجه به خلق..... ۲۱۵
- چه پاداش و جایزه‌های برای کودک در خطر بگیریم؟..... ۲۱۶
- فهرستی از انواع پاداش‌ها..... ۲۲۰
- مخالفت‌های پی در پی..... ۲۲۲
- چه پاداشی برای نوجوانان مناسب است..... ۲۲۴
- با بچه‌هایی که خارج از خانه بد رفتاری و بد اخلاقی می‌کنند..... ۲۲۵
- پاداش و جایزه‌های که به کودک می‌دهید، برای او مثل..... ۲۲۷
- چطور بچه‌ها را از عواقب کارهایشان مطلع کنیم؟..... ۲۲۹
- ترس از پاداش دادن به کودکان..... ۲۳۲



فصل هفتم: آموختن مهارت‌های جدید در رهبری و هدایت خانواده

- ۲۳۶..... چطور باید به فرزندانمان امر و نهی کنیم
- ۲۳۸..... وقتی به کودک دستور می‌دهید، احساسی برخورد نکنید
- ۲۴۰..... انسان نایز الخطا است و اشتباه کردن طبیعی است
- ۲۴۱..... چه دفعه اراز احساسات به کودک خوب نیست؟
- ۲۴۲..... داد و نریاد زدن به کودک فایده‌ای ندارد
- ۲۴۳..... سعی کنید اراز و نهی‌ها خود را با جملات مثبت بیان کنید
- ۲۴۳..... امر و نهی خوب
- ۲۴۴..... امر و نهی بد
- ۲۴۴..... جملات دستوری منفی و تهدیدها
- ۲۴۷..... وقتی به کودک امر و نهی می‌کنید، دگر ارم نیست
- ۲۵۰..... روش امر و نهی کردن به نوجوانان
- ۲۵۲..... دلایل مخالفت‌های کودکان
- ۲۵۵..... مثالی از روش امر و نهی کردن به بچه‌ها
- ۲۵۸..... چطور بچه‌ها را وادار کنیم با ما بیشتر همکاری کنند
- ۲۶۰..... دستور دادن به بچه‌ها با توجه به خلق و خوی آنها

فصل هشتم: مهارت‌های لازم برای کنترل کردن بچه‌ها

- ۲۶۵..... ضرورت تنها گذاشتن کودکان به عنوان یک روش تنبیهی
- ۲۶۸..... چطور احساسات منفی خود را تخلیه کنیم
- ۲۷۰..... چگونه کودکان را در یک اتاق تنها بگذاریم؟
- ۲۷۱..... دلیل تنها گذاشتن کودک در اتاق را به او بگویید

- ۲۷۳..... چهار اشتباه رایج در میان والدین
- ۲۷۴..... اگر همیشه از این روش استفاده کنیم و کودک را تنها
- ۲۷۵..... اگر از این روش اصلاً استفاده نکنیم چه می‌شود؟
- ۲۷۷..... ۳. نباید از کودک خود انتظار داشته باشید که در این مدت
- ۲۷۹..... ۴. استفاده از این روش برای تنبیه کردن بچه‌ها نیست.
- ۲۸۰..... چرا با پدرم احساس صمیمیت نمی‌کردم؟
- ۲۸۲..... برآورده کردن نیازهای کودک یا تسلیم شدن در مقابل خواسته‌های
- ۲۸۴..... چه موثر باشد بچه‌ها را در اتاقی تنها بگذاریم؟
- ۲۸۵..... ز شماره سه می‌شمرم، بعد باید بری توی اتاق
- ۲۸۶..... چه موثر است؟ لذا نشان کودک در اتاق خوب نیست؟
- ۲۸۸..... چرا مهارت‌های برتری جدید موثر هستند؟

فصل نهم: بچه‌ها با هم تفاوت دارند

- ۲۹۵..... تفاوت‌های جنسیتی
- ۲۹۶..... دختران به حمایت و مراقبت والدین نیاز دارند و پسران
- ۳۰۴..... دخترها ونوسی هستند
- ۳۰۵..... پسرها مریخی هستند
- ۳۰۶..... آقای همه چیزدان
- ۳۰۸..... خانم‌های اصلاح‌گر
- ۳۱۱..... چه موقع نصیحت کردن خوب است؟
- ۳۱۳..... پسران فراموش کارنده، اما دختران بهتر چیزها را به خاطر می‌سپارند
- ۳۱۶..... تفاوت نسل ما با نسل‌های گذشته
- ۳۱۷..... خشونت در جوامع امروزی



۳۱۹.....	خلق و خوهای متفاوت
۳۲۲.....	چگونه خلق و خوی افراد تغییر می کند؟
۳۲۳.....	چه نوع فعالیت هایی برای بچه ها مناسب می باشد؟
۳۲۳.....	بچه های حساس را باید خوب درک کنیم.
۳۲۷.....	ضرر، هوش افراد نیز متفاوت است
۳۲۹.....	هوش تحلیلی:
۳۳۰.....	هوش هیجانی و احساسی
۳۳۰.....	هوش فیزیکی
۳۳۱.....	هوش خیلی و خلاق
۳۳۲.....	هوش هنری
۳۳۳.....	هوش عمومی
۳۳۴.....	هوش شمی
۳۳۵.....	هوش ذاتی یا خدادادی
۳۳۷.....	سرعت یادگیری در افراد مختلف متفاوت است
۳۳۸.....	بچه های تیزهوش
۳۳۸.....	بچه های معمولی
۳۳۹.....	کند ذهن ها
۳۴۱.....	مقایسه کردن بچه ها با هم

فصل دهم: بچه ها با هم تفاوت دارند و این تفاوت کاملاً

طبیعی است

۳۵۳.....	تقصیر چه کسی است؟
۳۵۵.....	حس مسئولیت پذیری

- ۳۵۸..... میزان و منحی یادگیری در بچه‌ها
- ۳۶۰..... اهمیت تکرار و تمرین
- ۳۶۱..... درس گرفتن از اشتباهاتمان
- ۳۶۴..... چگونه اشتباهاتمان را جبران کنیم؟
- ۳۶۸..... بچه‌ها را تنبیه کنید، سعی کنید به کارهای آنها نظم بدهید.
- ۳۷۱..... وقتی از بچه‌ها اشتباهی سر میزنند، چه عکس‌العملی از خودمان.....
- ۳۸۰..... ما باید در انجام کارهایمان، نهایت دقت و سعی خود را داشته باشیم
- ۳۸۵..... بچه‌ها به بچه‌ها می‌گویند نباید اشتباه کنند، چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۳۸۷..... منحنی کردن اشتباهات و انکار حقیقت
- ۳۸۹..... بچه‌های طلاق
- ۳۹۱..... تلاش نکردن زود در رسیدن به اهداف
- ۳۹۴..... توجیه کردن خطاهای با انصراف داشتن شخص دیگری
- ۳۹۷..... نوجوانان مشکل دار
- ۳۹۹..... اعتماد به نفس کم و انتقاد کردن از خود
- ۴۰۴..... اشتباه کردن اشکالی ندارد و امری است طبیعی

فصل یازدهم: ابراز احساسات منفی از راه کالی ندارد

- ۴۰۹..... اهمیت کنترل احساسات
- ۴۱۱..... چگونه احساسات خود را کنترل کنیم؟
- ۴۱۵..... مزایای ابراز احساسات کردن
- ۴۱۸..... همدردی با کودکان و درک نیازهای آنها
- ۴۲۱..... عجله نکنید، چند دقیقه صبر کنید
- ۴۲۳..... راه حل ارائه کردن



۴۲۴.....	همدردی کردن و درک کردن بچه‌ها.....
۴۲۴.....	وقتی بچه‌ها با شما مخالفت می‌کنند.....
۴۲۶.....	وقتی والدین نسبت به احساسات منفی کودکان واکنش.....
۴۳۰.....	والدین نباید انتظار داشته باشند بچه‌ها پای حرف‌های آنها بنشینند.....
۴۳۳.....	از کجایک پرسیم چه احساسی دارد.....
۴۳۵.....	ختم در احساسات خودتان را سرکوب کنید، باز بچه‌ها.....
۴۳۹.....	فرزند نا اهل خانها.....
۴۴۱.....	ابراز کردن احساسات منفی اشکالی ندارد.....

فصل دوازدهم: به کردن، اجازه دهید به خواسته‌های

منطقی نرسند

۴۴۴.....	ترسی که والدین در زمینه خواسته‌های کودکان دارند.....
۴۴۸.....	اهمیت حق‌شناسی و سپاس‌گذاری.....
۴۵۰.....	اهمیت مشورت کردن.....
۴۵۳.....	گاهی باید خواسته بچه‌ها را قبول نکنید.....
۴۵۶.....	مطرح کردن خواسته‌ها.....
۴۵۸.....	به فرزندانمان یاد بدهیم خواسته‌هایشان را چگونه بیان کنند.....
۴۶۰.....	اهمیت بیان خواسته‌ها و نیازهایمان.....
۴۶۲.....	بیش از حد خواسته‌های بچه‌ها را برآورده کردن.....
۴۶۴.....	بچه‌ها همیشه به دنبال رسیدن به خواسته‌هایشان هستند.....
۴۶۶.....	بچه‌های طلاق.....
۴۶۸.....	آرزوی بشر در راه رسیدن به خواسته‌هایش.....

فصل سیزدهم: بچه‌ها می‌توانند به والدینشان جواب رد

بدهند

- ۴۷۵.....عکس‌العمل والدین نسبت به فرزندانشان
- ۴۷۶.....کنترل کردن احساسات منفی
- ۴۷۸.....شد توانایی‌های ذهنی در کودکان
- ۴۸۰.....ایده بچه‌ها اطمینان داشته باشند که هیچ اتفاق بدی برایشان
- ۴۸۱.....ظرفیت افراط کودکان با بزرگترها متفاوت است
- ۴۸۲.....با بچه‌ها بجزا چگونه رفتار کنیم؟
- ۴۸۴.....تعادل میان آزادی بچه‌ها و نقش نظارتی والدین
- ۴۸۷.....مشکلات ناشی از آزادی: آ‌ادی‌های بیش از حد به بچه‌ها
- ۴۸۹.....سه مرحله بلوغ
- ۴۹۱.....حس مسئولیت‌پذیری در بچه‌ها
- ۴۹۳.....جایگاه والدین و فرزندان و تمیزات نسلی
- ۴۹۷.....طلاق و جایگاه بچه‌های طلاق در خانواده
- ۴۹۹.....میزان آزادی بچه‌ها در سنین نوجوانی و قبل از آن
- ۵۰۲.....استفاده از اینترنت به عنوان یک وسیله ارتباطی
- ۵۰۴.....ارتباط والدین بچه‌ها با دیگر اولیاء دانش‌آموزان

فصل چهاردهم: استفاده عملی از پنج پیام اصلی در این

کتاب

- ۵۰۸.....مادرها و دخترانشان
- ۵۰۹.....پدرها و دخترانشان
- ۵۱۰.....مادران و پسرانشان



- پدرها و پسرها..... ۵۱۱
- نوجوانان از صمیم قلب از اقتدار شما لذت می‌برند..... ۵۱۳
- وقتی نوجوانان به مواد مخدر روی می‌آورند چه کنیم؟..... ۵۱۷
- چگونه با بد زبانی فرزندانمان برخورد کنیم؟..... ۵۱۸
- نحوه تربیت دادن نوجوانان..... ۵۲۱
- تصمیم‌گیری‌های بچه‌ها..... ۵۲۴
- دوران مختلف زندگی بچه‌ها..... ۵۲۶
- علت بد رفتاری نوجوانان..... ۵۲۸
- ایجاد روابط مناسب با نوجوانان..... ۵۲۹
- به عقاید نوجوانان احترام بگذارید..... ۵۳۲
- برای بیان خواسته‌هایتان به کودک از جملات منفی استفاده نکنید..... ۵۳۷
- در مورد نظرات فرزندان از او سوال کنید..... ۵۳۹
- مسئولیت تربیت کردن بچه‌ها..... ۵۴۱