

کلیدهای حل مشکلات کودکی

www.ketab.ir

سرشناسه: کارلسون، ریچارد، ۱۹۴۴ - م. Carlson, Richard
 عنوان و نام پدیدآور: کلیدهای حل مشکلات کودکی / مؤلف ریچارد کارلسون؛ مترجم اسماعیل قاسمپور سرچشمه.
 مشخصات نشر: قم: ارمان گیلار، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص: ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
 شابک: 978-622-6588-73-7
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: The don't sweat guide.
 یادداشت: کتاب حاضر با عنوان "القای حل مشکلات دوران کودکی" با ترجمه شیرین یزدانی در سال ۱۳۹۲ توسط همین ناشر منتشر شده است.
 عنوان دیگر: القای حل مشکلات دوران کودکی.
 موضوع: والدین و کودک Parent and child رفتار والدین Parenting
 ارتباط بین اشخاص Interpersonal communication
 شناسه افزوده: قاسمپور سرچشمه، اسماعیل، ۱۳۵۹ -، مترجم
 رده بندی کنگره: ۷۶۹HQ
 رده بندی دیویی: ۱/۶۴۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۸۷۵۷۵



نام کتاب: کلیدهای حل مشکلات کودکی

مؤلف: ریچارد کارلسون

مترجم: اسماعیل قاسمپور سرچشمه

ناشر: ارمان گیلار

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۷۳-۷

کلیه حقوق © برای ناشر محفوظ است

armaghane-gilar@gmail.com

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۰۰



۹	مقدمه.....
۱۱	سخت‌ترین کار روی کره‌ی زمین.....
۱۲	مسئولیت‌های جدید والدین.....
۱۳	چیزی به نام بچه‌ی بد وجود ندارد.....
۱۴	چه کسی در تربیت کودکان مهارت بیشتری دارد، مادران یا متخصصان؟.....
۱۶	با ورود نوزادی جدید به خانواده‌ی شما، وضعیت زندگی‌تان تغییر می‌کند.....
۱۹	کودکانی که زود از کوره در رفته و عصبانی می‌شوند.....
۲۱	وقتی قانونی برای فرزندان وضع می‌کنید.....
۲۲	کودکان بی‌ادب.....
۲۳	چگونه با کودکان حرف بزنیم.....
۲۴	نقش‌های جدیدی که باید بچه‌ها ایفا کنند.....
۲۵	خرید کردن همراه کودکان.....
۲۷	به فرزندان بگویید که دوستش دارید.....
۲۸	وقتی فرزندان می‌گویند از شما متنفر است.....
۲۹	گاهی اوقات بگذارید فرزندان احساس برنده شدن کنند.....
۳۰	کودکان تحمل گرسنگی را ندارند.....
۳۲	نگذارید فرزندان بیش از حد تلویزیون تماشا کنند.....
۳۳	کمک کردن به دیگران را به فرزندان یاد بدهیم.....



- کودکانی که شب‌ها خواب راحت ندارند..... ۳۴
- چگونه از دعوای بچه‌ها، می‌توانید به نفع خود آنها استفاده کنید..... ۳۶
- هر هفته جلسات خانوادگی برگزار کنید..... ۳۸
- روحیه‌ی نوع دوستی را در فرزندانان تقویت کنید..... ۴۰
- زیاده از حد از فرزندان انتظار نداشته باشید..... ۴۱
- چگونه ارزش‌های اخلاقی را به فرزندانمان آموزش دهیم..... ۴۲
- چگونه می‌توانیم فرزندانمان را درست تربیت کنیم..... ۴۳
- اقدامات ساده ولی مهم جهت بهبود روابط با فرزندان..... ۴۵
- چگونه استرس خودتان را کم کنید..... ۴۷
- به نصیحت‌های دیگران گوش کنید..... ۴۹
- هر وقت دلتان خواست فرزندان را بغل کنید..... ۵۰
- کودک و مشکلات مربوط به آن..... ۵۳
- چگونه وقت جدا شدن از فرزندان، از اضطراب و نگرانی‌های کم کنیم..... ۵۴
- چگونه فرزندانمان را درست تربیت کنیم؟..... ۵۶
- خودتان برای فرزندان الگوی خوبی باشید..... ۵۷
- مسائل اخلاقی و غیر اخلاقی را به فرزندان آموزش دهید..... ۵۸
- اعتماد به نفس دختران را تقویت کنید..... ۵۹
- گاهی اوقات فرزند نوجوانتان را به حال خودش بگذارید..... ۶۱
- هر روز مدتی با فرزندان بازی کنید..... ۶۲
- به تصورات و خرافاتی که درباره‌ی کودکان وجود دارد، توجه نکنید..... ۶۳
- پدر و مادر کدام یک از فرزندانشان را بیشتر دوست دارند؟..... ۶۵
- بازی‌های دسته جمعی و خانوادگی..... ۶۹
- سفر با فرزندان و دردسرهای آن..... ۷۰
- چگونه رعایت ادب و احترام را به فرزندانمان یاد بدهیم..... ۷۱
- کودکانی که دروغ می‌گویند..... ۷۳
- مادران شاغل..... ۷۵
- بچه‌دار شدن و وظایف جدید مادران..... ۷۷

- ۷۸ چگونه کودکان باهوش داشته باشیم؟
- ۷۹ اگر از مادران به اندازه‌ی کافی حمایت نشود.....
- ۸۱ چگونه در رشد شخصیتی فرزندان به او کمک کنیم؟.....
- ۸۲ چگونه خشم خودتان را کنترل کنید؟.....
- ۸۴ چگونه کودکانی مسئولیت پذیر داشته باشیم؟.....
- ۸۵ روز اول مدارس.....
- ۸۷ چگونه امنیت فرزندان را تامین کنیم؟.....
- ۸۸ وقتی فرزندان به خانه‌ی پدر بزرگ یا مادر بزرگش می‌رود.....
- ۸۹ تشویق، تعریف و تمجید از کودکان.....
- ۹۰ مادران شاغل و مادران خانه دار.....
- ۹۲ وقتی اقتدار پدر زیر سوال می‌رود.....
- ۹۳ معذرت خواهی.....
- ۹۴ زنان و مردان مطمحہ.....
- ۹۵ چگونه کودکانی قدر دان داشته باشیم.....
- ۹۶ چگونه فرزندانمان را به کتابخوانی کنیم.....
- ۹۷ چرا کودکان شب‌ها خوب نمی‌خوابند؟.....
- ۹۹ بازی‌های کودکانه و مشکلات مربوط به آنها.....
- ۱۰۰ جدی نگیرید و با وقایع خنده‌دار زندگی‌تان شاد شده و بخندید.....
- ۱۰۱ وقتی با فرزندان به بیرون از خانه می‌روید.....
- ۱۰۱ مدتی از روز را به خودتان اختصاص دهید.....
- ۱۰۲ اهمیت بازی‌های کودکانه.....
- ۱۰۴ به فرزندان‌تان یاد بدهید درست قضاوت کرده و خوب تصمیم بگیرند.....
- ۱۰۵ وقتی فرزندان از شما حرف شنوای ندارد.....
- ۱۰۶ کودکانی که در حرف‌هایشان اغراق می‌کنند.....
- ۱۰۷ چگونه به سؤال‌های کودکان کنجکاو پاسخ دهیم؟.....
- ۱۰۹ زن و شوهرهایی که فرصت ندارند در کنار هم باشند.....
- ۱۰۹ همسران شاغل نیز باید برای گردش و تفریح، برنامه‌ای داشته باشند.....



- والدین تک فرزند..... ۱۱۰
- کودکان دوقلو و مشکلات مربوط به آنها..... ۱۱۱
- چگونه در انجام تکالیف فرزندمان، به او کمک کنیم؟..... ۱۱۲
- بسیاری از والدین می‌پرسند که چقدر باید در انجام تکالیف فرزندشان، به او کمک کنند؟..... ۱۱۳
- خاطرات خوش کودکی فرزندان را همیشه به خاطر داشته باشید..... ۱۱۴
- والدین حق ندارند بیمار شوند..... ۱۱۵
- شما هرگز نمیتوانید پدر و مادری عالی و بدون عیب و نقص باشید..... ۱۱۶
- چگونه پدر و مادر با تجربه‌ای باشیم و فرزندمان را درست تربیت کنیم؟..... ۱۱۶
- رفتن رستوران با کودکان..... ۱۱۷
- چگونه با پسرهای نوجوان حرف بزنیم؟..... ۱۱۸
- چگونه با دختر نوجوانمان حرف بزنیم؟..... ۱۲۰
- رژیم غذایی مناسب برای کودکان..... ۱۲۲
- چگونه از کودکان بیمار مراقبت کنیم؟..... ۱۲۳
- چگونه فرزندمان را تربیت کنیم؟..... ۱۲۴
- کودکانی که همیشه صحبت‌های دیگران را قطع می‌کنند..... ۱۲۷
- چگونه از فرزندان بخواهیم، کاری برایمان انجام دهند؟..... ۱۲۹
- کودکانی که دشنام می‌گویند..... ۱۳۳
- چه موقع می‌توانیم کودکان را در خانه تنها بگذاریم؟..... ۱۳۴
- چگونه کودکان را برای دستشویی رفتن، تربیت کنیم؟..... ۱۳۵
- گاهی اوقات کمی به خودتان استراحت دهید..... ۱۳۷
- اسباب کشی و رفتن به خانه جدید..... ۱۳۸
- کودکانی که غرغر می‌کنند..... ۱۴۰
- چگونه کودکان را تشویق کنیم و به آنها پاداش دهیم..... ۱۴۱
- چگونه آرزوهای درخشانی را برای فرزندمان رقم بزنیم؟..... ۱۴۲

مقدمه

تربیت فرزندان شاید یکی از جالب ترین و در عین حال سخت ترین کارهایی باشد که والدین در طول عمرشان انجام می دهند. اما نگران نباشید، نویسندگی این کتاب استراتژی های ساده و در عین حال کارآمدی را به شما یاد می دهد تا سختی های این کار برایتان آسان تر شود. خواه شما در ابتدای این سفر باشید و منتظر ورود نوزادی به جمع خانواده ی خود باشید، یا چند کودک و نوجوان داشته باشید، می توانید از رهنمودهای این کتاب استفاده کنید.

استراتژی های گفته شده در این کتاب به شما کمک می کند برای حل مشکلاتتان راه حل های مختلفی پیش رو داشته باشید. استراتژی های این کتاب نکاتی را به شما یادآوری می کند تا بوسیله ی آن بتوانید راحت تر فرزندانان را تربیت کنید و در این راه فشار و استرس زیادی تحمل نکنید. همچنین به شما یاد می دهد اگر چه در امر تربیت کودکانه، والدین حق دارند گاهی استرس و فشارهایی را تحمل کنند ولی در بیشتر موارد می توانند مانع از این کار شوند و چندان به خودشان سخت نگیرند. به عبارت دیگر وقتی خودمان



آرامش بیشتری داریم، راحت تر می توانیم فرزندانمان را تربیت کنیم.

تربیت فرزندانمان برای من نیز کار بسیار مهم و مشکلی است. اگرچه این کار برای من مشکل است ولی سعی می کنم با کمک همسر و فضای مساعد و مناسبی در خانواده بوجود آورم تا همه ی اعضای خانواده از این جو صمیمی، بیشتر لذت ببرند. سعی می کنم این کتاب را بارها و بارها بخوانم و از استراتژی آن بیشتر استفاده کنم. به شما توصیه می کنم همین کار را انجام دهید و امیدوارم با خواندن این کتاب، بهتر بتوانیم فرزندانمان را تربیت کنیم.

به خاطر زحماتتان در امر تربیت و پرورش فرزندانمان، از شما متشکرم و دستتان را می بوسم. امیدوارم این کتاب، کمک بزرگی برای شما باشد.

ریچارد کارلسون

www.ketab.ir