

بسم الله الرحمن الرحيم

سیب‌ها دور از درخت نمی‌افتند

راحیل باغبان



سرشناسه	:	باغبان، راحیل، ۱۳۶۱-
عنوان و پدیدآور	:	سیبها دور از درخت نمی افتند / تالیف راحیل باغبان.
مشخصات نشر	:	اهواز: تر آوا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۰ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۴۷-۱۸۱-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	والدین و کودک -- جنبه های روان شناسی
موضوع	:	رفتار والدین -- جنبه های روان شناسی
موضوع	:	خشم در کودکان
موضوع	:	Parenting -- Psychological aspects
موضوع	:	Anger in children
موضوع	:	Parent and Child -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	BF۷۲۳/۲ب۲ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۹۲۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۳۴۰۲۵۷



نام کتاب: سیبها دور از درخت نمی افتند

تالیف: راحیل باغبان

ویراستار: شهرام فروغی

ناشر: تر آوا

شماره ی نشر: ۵۱۰

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۷-۱۸۱-۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

نشر تر آوا: اهواز - کیانپارس - خیابان نهم غربی - پلاک ۱۲۸

نمابر: ۰۶۱۳۳۹۰۳۷۱۴ همراه: ۰۹۱۶۱۱۳۶۷۸۵

Taravapublication@yahoo.com

www.tarava.com فروشگاه اینترنتی

@taravapub

حق چاپ و نشر مخصوص ناشر است.

فهرست مطالب

۹.....	درباره‌ی این کتاب.....
۱۳.....	نحوه‌ی استفاده از این کتاب.....
۱۵.....	تقدیم.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۹.....	والدین خشمگین، کودکان خشمگین.....
۲۲.....	فاصله از بین چشم خوب تا خشم بد.....
۲۳.....	چرا خشم مزه بد است.....
۲۴.....	محرک‌های خشم.....
۲۷.....	فصل دوم.....
۲۹.....	تکنیک‌های مدیریت خشم برای والدین.....
۲۹.....	چه کسی مرا عصبانی می‌کند؟.....
۳۰.....	چهار راه جادویی برای بیان مؤثر خشم.....
۳۷.....	استراتژی‌هایی برای کمتر خشمگین شدن در زندگی.....
۴۴.....	در جست‌وجوی نکته‌ای مثبت از بدترین شرایط باشید.....
۴۶.....	مشکلات را به چالش تبدیل کنید.....
۴۸.....	روش‌های لحظه‌ای برای کنترل خشم.....
۵۰.....	بعد از خشم.....
۵۰.....	یک راه شگفت‌انگیز برای از بین بردن خشم در درازمدت.....
۵۱.....	دفترچه‌ی خشم.....
۶۳.....	فصل سوم.....

- وقتی کودکان خشمگین می‌شوند..... ۶۴
- کارهایی که والدین در زمان عصبانیت کودک باید انجام دهند..... ۶۴
- بایدها و نبایدهایی که در زمان پرخاشگری کودک، باید در نظر گرفت..... ۶۶
- برنامه‌ی چهار مرحله‌ای برای مقابله با رفتار گستاخانه..... ۷۹
- آنچه هیچ‌گاه نباید در واکنش نسبت به رفتار گستاخانه بگویید..... ۹۰
- آنچه باید همیشه در واکنش نسبت به رفتار گستاخانه بگویید..... ۹۰
- فصل چهارم..... ۹۳**
- آموزش مدیریت خشم کودکان..... ۹۵
- خاموش کردن خشم..... ۹۶
- آموزش مبارزه با افکار تند..... ۹۸
- آموزش افکار مثبت به کودکان..... ۱۰۰
- آموزش تخلیه‌ی خشم..... ۱۰۲
- روش فعالانه‌ی تخلیه‌ی خشم..... ۱۰۳
- روش‌های آرام کردن خود..... ۱۰۴
- مهارت حل مسئله..... ۱۰۶
- آموزش حل دعوا و درگیری..... ۱۱۳
- مهارت مهمی که والدین مسؤول به فرزندانشان یاد می‌دهند..... ۱۱۸
- آموزش جرئت‌مندی و ابراز وجود به موقع به کودکان..... ۱۲۰
- مشخصات رفتار جرئت‌مندانه..... ۱۳۴
- راه کارهایی برای داشتن فرزند جرئت‌مند..... ۱۳۷
- فصل پنجم..... ۱۴۳**
- کشف علت خشونت به روش بازی..... ۱۴۵

فصل ششم.....	۱۵۵
قصه‌هایی برای آموزش مدیریت خشم به کودک.....	۱۵۷
فصل هفتم.....	۱۷۱
تأثیر رسانه بر خشم کودک.....	۱۷۳
یارویی با رفتار گستاخانه در تلویزیون و مطبوعات.....	۱۷۳
در مقابل رفتار گستاخانه در رسانه‌ها چه باید کرد؟.....	۱۷۴

مقدمه

به شما تبریک می‌گویم. با خرید این کتاب، آرامش را به خانواده‌ی خود هدیه‌دادید. بسیاری از پدران و مادران، دوست دارند که خانواده‌ای آرام و به دور از خشم و پرخاشگری داشته باشند یا به قول خودمانی‌تر، دوست دارند اعصابشان آنقدر ضعیف نبود. آن‌ها با اینکه در تلاش برای بهترین رفتارها با فرزندانشان هستند اما با وجود این تلاش‌ها، از کوره درمی‌روند و اتفاقاتی می‌افتد و یا حرف‌هایی زده می‌شود که باعث سرکوبی بچه‌ها و عذاب وجدان پدر و مادر می‌شود و چون سبب دراز درخت نمی‌افتند، شاید فرزند شما هم با کوچکترین تحریکی از کوره درمی‌رود. شاید بچه‌ی پرخاشگری است که با مشت و لاس زدن جواب می‌دهد و شاید هم شاهد این هستید که فرزندان با ناتوانی در مقابله‌ی صحیح با مشکلات، موقعیت‌ها را وخیم‌تر می‌کند و باعث درگیری شما از دوستان و فامیل می‌شود. اگر شما هم با این مشکل روبرو هستید، ناامید نشوید. مشکل بزرگی در زندگی شما وجود ندارد. فقط باید در زمینه‌ی مدیریت خشم، مهارت‌هایی را یاد بگیرید و این کتاب دقیقاً برای شما نوشته شده‌است.