

انضباط مؤثر

(از الف تا ی)

۱۰۰۱ راه حل برای مشکلات پرورشی روزمره والدین

جین نلسون، لیزا ل. دکتر اچ. استیون گلن

ترجمه هاید علامی

نشر پیکان

تهران، ۱۳۹۷

Nelsen, Jane

سرشناسه: نلسن، جین
عنوان و نام پدیدآور: انضباط مؤثر: نصف تا ۱۰۰۱ راه حل برای مشکلات پرورشی روزمره والدین / جین نلسون، لین لات، اچ. اسیرن گلر: ترجمه هاید هلامی.
مشخصات نشر: تهران: پیکان، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری: ۳۷۳ ص.: مصور.
شابک: 978-964-328-669-9

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

Positive discipline A - Z:

یادداشت: عنوان اصلی:

1001 solutions to everyday parenting problems, 2nd ed, C 1999

موضوع: کودکان - انضباط

Lott, Lynn

شناسه افزوده: لات، لین

Glenn, H. Stephen

شناسه افزوده: گلن، اچ. استیون

شناسه افزوده: هلامی، هاید

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۱۷۰۳۱



POSITIVE DISCIPLINE (A-Z)

Three Rivers Press, New York, 1999

Jane Nelsen, Ed. D., Lynn Lott, M.A., M.F.C.C., and Stephen Glenn, Ph. D.

samirasamii92@gmail.com

انضباط مؤثر (از الف تا ی)

جین نلسون، لین لات، دکتر اچ. استیون گلی

مترجم: هایده غلامی

ویراستار: سمیرا نجدسمیمی

مدیر تولید: زهرا درخشان

آماده‌سازی و اجرا: هوشمند علمی کتابفروش

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

حروفچین: مهین ولوی

صفحه آرا: مریم یوسفی

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۵۰

بها: ۳۳/۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: خیابان ولیعصر، پایین تر از توانیر، نبش کوچه مریم، پلاک ۲۲۸۳، طبقه ۲، واحد ۸

www.paykanpress.co

تلفن: ۸۸۷۷۰۶۵۲ دورنگار: ۸۸۷۸۰۴۶۲

دفتر پخش: شهید بهشتی (عباس آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸

تلفن: ۸۸۴۲۳۱۰۱ / ۸۸۴۲۳۱۱۰ / ۸۸۴۲۳۱۲ کدپستی: ۱۵۶۹۷۵۴۶۱۱

فهرست

۱	چگونه از این کتاب بهره ببریم
۳	مقدمه

بخش ۱: ابزار پرورشی انضباط مؤثر اولیه

۵	جلسات خانوادگی
۷	مهربانی و قاطعیت
۷	کم، زیاد است
۱۱	انتخاب‌ها و پیامدها
۱۵	در مورد آنچه انجام خواهید داد تصمیم بگیرید
۲۲	برنامه‌های روزانه
۲۶	بدانید که آن‌ها چه کسی هستند نه اینکه کجا هستند
۲۷	کودکانتان را باور داشته باشید
۲۹	کناره‌گیری مثبت
۳۰	با همه بچه‌ها یکسان رفتار کنید
۳۱	اجازه دهید کودکان آن را دریابند
۳۲	دو زبان
۳۳	قول‌ها
۳۳	باورهایی که در پس رفتارها وجود دارند
۳۶	مطمئن شوید که پیام عشق شما دریافت شده است
۳۶	زمان ویژه برای با هم بودن
۳۷	تشویق در مقابل تمجید و پاداش

۳۸	نه بگویند
۳۹	حس شوخ طبعی خود را به کار گیرید
۴۰	زندگی بخشیدن
۴۰	قدم های کوچک بردارید

بخش ۲: راه حل های انضباط مؤثر

۴۱	اعتیاد
۴۶	فرزندخواندگی
۴۸	پرخاشگری
۵۲	پول توجیه
۵۶	کودک خشمگین
۶۰	اختلال توجه بیش فعلی
۶۵	پرستاری از کودک و مراقبت ربه با
۷۰	جر و بحث های زمان خواب
۷۵	شب ادراری
۷۸	جشن تولد
۸۰	ترتیب تولد
۸۴	گاز گرفتن
۸۷	ملال
۹۱	قرض گرفتن
۹۳	شیرینی
۹۶	جر و بحث های مربوط به اتومبیل
۱۰۰	رانندگی
۱۰۳	کارهای روزانه منزل متناسب با سن
۱۰۷	همکاری در کارهای روزانه منزل
۱۱۰	انتخاب لباس ها
۱۱۳	کامپیوتر و سایر وسایل الکترونیکی
۱۱۸	آشپزی

۱۲۰	بدرفتاری با حیوانات
۱۲۳	گریه کردن
۱۲۶	مرگ
۱۲۸	ستیزه جویی
۱۳۲	پرتوقعی
۱۳۶	کودک افسرده
۱۴۰	عدم توافق میان والدین
۱۴۳	طلاق
۱۴۷	بدغذایی
۱۵۱	داستان پردازش
۱۵۳	مساوات
۱۵۷	ترس ها
۱۶۱	جدال میان دوستان
۱۶۳	نزاع میان خواهر و برادرها
۱۶۷	فراموشی
۱۶۹	انتخاب دوستان
۱۷۳	«بچه خوبه»
۱۷۴	سوگ
۱۷۸	احساس گناه
۱۸۰	عادات آزاردهنده
۱۸۴	کتک زدن
۱۸۸	سرگرمی ها
۱۹۲	تعطیلات
۱۹۴	تکالیف مدرسه
۱۹۹	مزاحمت
۲۰۲	کودک ربایی
۲۰۳	لباسشویی
۲۰۶	امتناع از گوش دادن

۲۱۱	دروغگویی
۲۱۴	اعمال نفوذ
۲۱۸	استمنا
۲۲۰	مادی‌گرایی
۲۲۲	جروبحث‌های وقت غذا
۲۲۹	جروبحث‌های صبحگاهی
۲۳۲	فقدان انگیزه
۲۳۷	نقل مکان
۲۴۰	خواب نیمروز
۲۴۲	کودک منفرد
۲۴۶	نه گفتن
۲۴۸	اطاعت
۲۵۱	نازپروردگی
۲۵۴	سماجت
۲۵۷	حیوانات خانگی
۲۶۱	ورزش و فعالیت بدنی کم
۲۶۳	عدم رضایت و گله‌مندی
۲۶۷	تمرین‌ها (پیانو، ورزش‌ها و سایر فعالیت‌ها)
۲۷۰	کودکستان
۲۷۳	مسامحه‌کاری
۲۷۶	تخریب اموال
۲۷۹	تکریم
۲۸۲	اتاق‌های نامرتب
۲۸۶	مشکلات مدرسه
۲۹۱	عزت نفس
۲۹۴	شناخت جنسی و آموزش جنسی
۲۹۷	سوءاستفاده جنسی
۳۰۰	مشارکت

۳۰۵	خرید با کودکان
۳۰۸	کم رویی
۳۱۲	رقابت میان خواهر و برادرها
۳۱۵	بیماری
۳۱۸	تک والدی
۳۲۱	دزدی
۳۲۶	خانواده های مختلط
۳۳۰	خودکشی
۳۳۲	تعطیلات تابستان
۳۳۶	فحاشی / بدبختی
۳۴۰	امتناع از صحبت کردن
۳۴۳	یاوه گوئی
۳۴۶	تلویزیون و بازی های ویدئویی
۳۴۹	کج خلقی
۳۵۳	لمس اشیا
۳۵۶	اسباب بازی ها، دوستان به جمع آوری آنها کمک نمی کنند
۳۵۸	اسباب بازی ها، جمع آوری نمی شوند
۳۶۰	مسافرت با کودکان
۳۶۳	کودک برآشفته
۳۶۶	ناله و زاری
۳۶۸	کار در خارج از منزل
۳۷۱	آکنه

مقدمه

وقتی که کودکم در مازه خوار و بار فروشی بدخلقی می‌کند چه باید بکنم؟ وقتی که او شامش را نمی‌خورد چه کاری از دستم بر می‌آید؟ وقتی او کودک دیگری را آزار می‌دهد چه باید بکنم؟ وقتی که فرزندانم به موقع به بستر نمی‌روند، صبح‌ها به موقع از خواب بیدار نمی‌شوند، تکالیفشان را انجام نمی‌دهند و غیره و غیره چه باید بکنم؟

اگر کتابی داشتید که به هر مشکل پرورشی که تصورش را کنید با یک ترتیب الفبایی می‌پرداخت، به گونه‌ای که هر مورد بخصوص که مدنظرتان بود، آسانی یافت می‌شد، برای هر مشکل چندین راه حل «چه باید کرد» ساده و مختصر در یک یا دو صفحه ارائه می‌کرد، حاوی پیشنهادهایی برای پیشگیری از مشکلات آتی بود، به درک بیشتر چگونگی رشد کودکان کمک می‌کرد و نکاتی را که در حل مشکلات دیگر به کار می‌آید ارائه می‌داد و به شما کمک می‌کرد که آنچه را که کودکان از اقدامات شما یاد می‌گیرند درک کنید، عالی نبود؟! ما این کار را کرده‌ایم. چرا فراتر نرویم و راه‌حلهایی فقط برای حل مشکلات جاری، بلکه برای کمک به کودکان به منظور داشتن احساسات مثبت نسبت به خودشان و دست یافتن به اعتماد به نفس، خود انضباطی، احساس مسئولیت، مهارت‌های حل مسئله، عزت نفس سالم ارائه ندهیم؟

به نظر شما نمی‌تواند واقعیت داشته باشد؟ اما واقعیت دارد. چنین کتابی، اینجا، در دستان شماست — شما می‌توانید در حالی که می‌آموزید چگونه از یک والد منفعل به یک والد عمل‌گرا تبدیل شوید، آن را به عنوان یک مرجع آسان و فوری به گردن خود ببایزید.

وقتی که تعدادی اصل انضباطی مثبت را تجربه کردید، به نوعی اعتماد به نفس، مهارت‌های حل مسئله و عزت نفس سالم دست خواهید یافت که به شما اجازه می‌دهد از خرد و بصیرت درونی‌تان برای

یافتن پاسخ‌های شخصی بهره ببرید.

کتاب انضباط مؤثر از الف تای با برخی مفاهیم و ابزار پرورشی انضباط مؤثر اولیه در بخش ۱ آغاز می‌شود. پیشنهادهای «چه باید کرد» در موضوع‌های مختلف که در بخش ۲ آمده است به این اصول اولیه باز می‌گردند.^۱

به این کتاب به عنوان یک سوپ الفبا نگاه کنید که می‌تواند سلامت روحی و جسمی خانواده شما را تأمین کند. آن را تمام وقت در حالت نیم‌جوش نگاه دارید. اجازه دهید بوی خوش آن در خانه شما بپیچد. از آن لذت ببرید!

۱. موضوعات مختلف این کتاب در زبان اصلی آن به ترتیب حروف الفبای انگلیسی تنظیم شده است. در ترجمه کتاب ترتیب الفبایی آن براساس زبان فارسی فقط در فهرست عناوین اعمال شده است که خواننده محترم می‌تواند مطلب مورد نظر خود را به ترتیب الفبا در فهرست پیدا کند و با توجه به شماره صفحه ذکر شده به موضوع مورد نظر در متن کتاب رجوع نماید. م.