

فهرست مطالب

۷	سخنی با خوانندگان
۱۳	فصل نخست: به کودکان کمک کنیم احساساتشان را درک کنند
۱۵	بخش نخست:
۴۵	بخش دوم:
۷۵	فصل دوم: استفاده از همیاری
۷۷	بخش نخست:
۱۰۹	بخش دوم: نظریات
۱۲۹	فصل سوم: جایگزین‌های تنبیه
۱۳۱	بخش نخست:
۱۵۸	بخش دوم:
۱۷۳	بخش سوم:
۱۹۳	فصل چهارم: تشویق به استقلال شخصیت
۱۹۵	بخش نخست:
۲۱۶	بخش دوم: تفسیرها
۲۴۳	فصل پنجم: ستایش
۲۴۵	بخش نخست:
۲۶۵	بخش دوم:
۲۸۳	فصل ششم: آزاد کردن کودکان از ایفای نقش
۲۸۵	بخش نخست:
۳۰۸	بخش دوم:
۳۱۹	فصل هفتم: جمع‌بندی
۳۳۰	این کتاب کلاً درباره‌ی چیست؟

به کودکان کمک کنیم احساساتشان را درک کنند

بخش نخست:

حتی پیش از بچه‌دار شدن، مادر خوبی بودم. من در مسائل کودکان با والدینشان خبره بودم تا اینکه صاحب سه فرزند شدم. انسان در زندگی با کودکان واقعی خود دچار عجز می‌شود. هر روز صبح به خود می‌گفتم: امروز روز دیگری خواهد بود چون هر روز با روز قبل متفاوت بود. «تو به اون بیشتر از من چیز دادی!» ... این لیوان قرمزه، من آبیّه رو می‌خوام... «این سوپ رو دوست ندارم»... «من به اتاقم نمی‌رم»... «تو بهم دستور نده!» ... «اون منو بامشت میزنه»... «من اصلاً بهش دست هم نزدم».

آنها سرانجام مرا از پای در می‌آوردند. گرچه در تصورم هم نمی‌گنجید که روزی این کار را بکنم، به یک گروه از والدین ملحق شدم. این گروه در یک مرکز راهنمایی کودکان تشکیل جلسه می‌داد و توسط روانشناس جوانی به نام دکتر هایم جینات^۱ اداره می‌شد.