

برنام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

چگونه به کودک خود

«نه» بگوییم

دکتر ویلیام ویلکاف

مترجم: زهرا جعفری

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	فصل اول: اهمیت «نه»
۱۷	فصل دوم: چرا گفتن یک «نه» ساده، مؤثر نیست
۲۸	فصل سوم: از کجا باید شروع کنیم
۴۹	فصل چهارم: کاربرد عملی «نه» و سایر روشهای کنترل و مدیریت رفتار
۷۸	فصل پنجم: هنر تعیین حد و مرزها
۹۴	فصل ششم: وقفه را چگونه به کار گیریم تا مؤثر شود
۱۱۰	فصل هفتم: تهدیدها و هشدارها
۱۱۷	فصل هشتم: همسانی و ثبات
۱۲۸	فصل نهم: عملی کردن برنامه
۱۴۹	فصل دهم: مکانهای عمومی
۱۶۲	فصل یازدهم: چگونه در زمان بیماری فرزندتان «نه» بگویید
۱۷۱	فصل دوازدهم: چگونه هنگام صرف غذا «نه» بگویید
۱۷۶	فصل سیزدهم: انضباط و مهدکودک
۱۹۵	فصل چهاردهم: «اون اول منو زد!»
۲۰۹	فصل پانزدهم: یادگیری تأخیری استفاده از توالت
۲۲۶	فصل شانزدهم: نتیجه گیری: نقشه ج
۲۳۳	نمایه

اهمیت «نه»

آیا به مطالعه این کتاب نیاز داریم؟

هریک از ما با مجموعه منحصر به فردی از تواناییها و ضعفهای شخصی، دارای فرزند می شویم. الگوی شخصیتی تمام کودکان یکسان نیست و هر یک از ما باید از روش تربیتی متناسب با سن و شخصیت کودک خود، بهره بگیریم. تنوع سرشت و خلق و خوی کودک و شخصیت والدین، به قدری زیاد است که هیچ نویسنده‌ای نمی‌تواند پیشنهادهای مؤثری برای تمام موقعیتها و نیز برنامه و راهکار مناسبی برای تمام والدین ارائه دهد.

در هر حال، در طول سی سال خدمت به عنوان پزشک متخصص اطفال و تماس با هزاران خانواده، دریافته‌ام که والدین موفق در کنترل و مدیریت رفتارهای نادرست فرزندانشان، یک نقطه مشترک دارند و آن اینکه ایشان، چه صیاد و چه استاد دانشگاه، در زمان نوپایی فرزندانشان، رمز «نه» گفتن به آنان را کشف کرده‌اند. البته این کار ساده نیست. این گروه از والدین، چالشها و تلاشهای خود را با من در میان گذاشته‌اند و ما به اتفاق یکدیگر، راه‌حلهایی برای مشکلاتشان یافته‌ایم. در اینجا چند نمونه از رایج‌ترین مشکلات آنان شرح داده می‌شود. چنانچه شما نیز با پاره‌ای از این مسائل برخورد داشته‌اید، پاسخ مشکل خود را در این کتاب خواهید یافت.