

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

# انضباط بدون گریه

راهکارهایی ملایم برای تشویق رفتار خوب بدون نق زدن، کج خلقی و گریه کردن

الیزابت پنتلی

مترجم: ویدا راضی

[www.sabrinbooks.ir](http://www.sabrinbooks.ir)

## فهرست مطالب

- ..... ۷ سخن ناشر
- ..... ۹ پیشگفتار
- بخش ۱: بنیانی برای انضباط بدون گریه: نگرش‌های اساسی تربیتی ..... ۱۱  
 منضبط کردن: کار پیچیده‌ای که با چشم‌انداز مناسب
- ..... ۱۳ آسان می‌شود
- ..... ۱۷ از بین بردن باورهای غلط
- از قبل برنامه‌ریزی کردن، نگرستن به آینده: در نظر داشتن دوران
- ..... ۲۸ نوجوانی کودک خود
- ..... ۳۷ ایجاد یک بنیان قوی
- ..... ۵۲ انضباط و احاطه عاطفی
- ..... ۵۷ چهار بخش منضبط کردن
- بخش ۲: مهارت‌ها و ابزارهای تربیتی انضباط بدون گریه ..... ۶۳
- ..... ۶۵ چالش‌های روزمره
- ..... ۶۹ ابتدا، مشکل واقعی را حل کنید
- ..... ۸۶ انضباط و همکاری: انتخاب ماجرای خودتان
- ..... ۱۲۸ صفحه یادآوری: مهارت‌ها و ابزارهای تربیتی انضباط بدون گریه

کج خلقی، بهانه گیری و نق زدن: سه موضوع مهم ..... ۱۳۰

صفحه یادآوری: متوقف کردن کج خلقی، بهانه گیری و نق زدن .. ۱۵۰

بخش ۳: یک خانه آرام: حفظ آرامش و اجتناب از خشم ..... ۱۵۳

جست و جوی آرامش ..... ۱۵۵

خشم: شرم و پنهان کاری ..... ۱۵۶

چرا والدین از دست کودکان شان عصبانی می شوند؟ ..... ۱۶۰

سطوح مختلف خشم ..... ۱۷۸

خشم شما: آیا شما تصادفاً به بدتر شدن امور دامن می زنید؟ ... ۱۸۲

برنامه ریزی برای مدیریت خشم ..... ۱۹۲

کاهش وضعیت های خشم آفرین ..... ۲۱۸

آیا به کمک بیشتری نیاز دارید؟ ..... ۲۲۰

صفحه یادآوری: شش گام حفظ آرامش ..... ۲۲۲

بخش ۴: راه حل هایی ویژه برای مشکلات روزمره ..... ۲۲۵

به کار بردن مهارت های تربیتی بدون گریه، برای مشکلات

روزمره ..... ۲۲۷

بچگانه حرف زدن ..... ۲۳۱

حاضر جوابی ..... ۲۳۴

حمام کردن، رفتار نامناسب در حمام ..... ۲۳۷

حمام کردن، تمایلی به حمام رفتن نداشتن ..... ۲۴۰

حمام کردن، تمایلی به بیرون آمدن از حمام نداشتن ..... ۲۴۳

گاز گرفتن، از کودک گرفته تا بزرگسالان ..... ۲۴۶

گاز گرفتن سایر کودکان ..... ۲۴۹

ریاست طلبی ..... ۲۵۳

مشکلات اتومبیل ..... ۲۵۷

فیس فس کردن ..... ۲۶۰

بردن و آوردن از مهدکودک و کودکستان ..... ۲۶۳

نیامدن هنگام صدا زده شدن ..... ۲۶۶

کتک زدن والدین ..... ۲۶۹

کتک زدن، لگد زدن و کشیدن مو ..... ۲۷۲

قطع کردن حرف دیگران ..... ۲۷۷

دروغگویی ..... ۲۸۰

آداب و نزاکت ..... ۲۸۳

رفتار هنگام غذا ..... ۲۸۶

بی نظمی ..... ۲۸۹

کودکان بی انضباط سایر افراد ..... ۲۹۱

رفتار هنگام بازی ..... ۲۹۴

رفتار در رستوران ..... ۲۹۷

جنگ و دعوا و یا بازی وحشیانه ..... ۳۰۱

شریک کردن ..... ۳۰۳

رفتار نامناسب هنگام خرید ..... ۳۰۷

نبرد خواهران و برادران ..... ۳۱۱

مشکلات خواب - خواب شبانه ..... ۳۱۵

مشکلات خواب - چرت زدن ..... ۳۱۹

فحش دادن، بدزبانی و زدن حرف های زشت ..... ۳۲۳

تمسخر کردن و همدیگر را با القاب زشت صدا کردن ..... ۳۲۷

مسواک زدن ..... ۳۳۰

رفتن به مسافرت ..... ۳۳۳

داد زدن، جیغ زدن و فریاد کشیدن ..... ۳۳۷

بازد و نامعلم بر سبب آن تکلیف و نیاز است. بنابراین باید به روشی که به این نیازها پاسخ دهد، توجه کرد. در این زمینه، روش‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند به کودکان کمک کند تا با این نیازها کنار بیایند. یکی از این روش‌ها، استفاده از بازی‌ها و فعالیت‌های عملی است که می‌تواند به کودکان کمک کند تا با این نیازها کنار بیایند.

### پیشگفتار

منضبط کردن برای والدین موضوعی توان‌فرسا و پیچیده است. این تصور که ما مسئول کمک به کودکان مان هستیم که سفر نوزادی تا بزرگسالی را با موفقیت طی کنند، مفهوم ترس‌آوری است. اما واژه «منضبط کردن»<sup>۱</sup> صرفاً به معنی آموزش دادن بوده و ما به عنوان والدین هر روز از طریق گفتار، رفتار و الگو بودن به آن‌ها آموزش می‌دهیم.

الیزابت پنتلی در این کتاب به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم به نحو مؤثری به کودکان مان کمک کنیم مهارت‌های عملی مورد نیاز برای یادگیری را فراگیرند. او نشان می‌دهد که رفتارهای والدین، فقط بخشی از معادله منضبط کردن است؛ نیمه دوم، یادگیری خود کودک است. او روش‌های عینی زیادی برای کمک به یادگیری کودکان خردسال و تبدیل شدن به افرادی خودمنضبط ارائه می‌دهد. او همچنین برای والدین اطمینان خاطر و روش‌های عملی برای مدیریت انضباط در زندگی روزمره با کودکان را فراهم می‌کند.

پنتلی بیان می‌کند: «منضبط کردن تربیتی به معنای آن است که به کودکان مان کمک کنیم بنیانی برای ارزش‌ها و اصول اخلاقی ایجاد کنند و دستورالعملی قدرتمند داشته باشند که بتوانند برای یک عمر

### پیشگفتار

توانند به این نیازها پاسخ دهند. در این زمینه، روش‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند به کودکان کمک کند تا با این نیازها کنار بیایند. یکی از این روش‌ها، استفاده از بازی‌ها و فعالیت‌های عملی است که می‌تواند به کودکان کمک کند تا با این نیازها کنار بیایند.

بازد و نامعلم بر سبب آن تکلیف و نیاز است. بنابراین باید به روشی که به این نیازها پاسخ دهد، توجه کرد. در این زمینه، روش‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند به کودکان کمک کند تا با این نیازها کنار بیایند. یکی از این روش‌ها، استفاده از بازی‌ها و فعالیت‌های عملی است که می‌تواند به کودکان کمک کند تا با این نیازها کنار بیایند.

بازد و نامعلم بر سبب آن تکلیف و نیاز است. بنابراین باید به روشی که به این نیازها پاسخ دهد، توجه کرد. در این زمینه، روش‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند به کودکان کمک کند تا با این نیازها کنار بیایند. یکی از این روش‌ها، استفاده از بازی‌ها و فعالیت‌های عملی است که می‌تواند به کودکان کمک کند تا با این نیازها کنار بیایند.