

به نام هستی بخش

چگونه فرزندان بدون استرس داشته باشیم

راهنمای کمک به والدین برای ساخت عزت نفس،

مدیریت استرس و کاهش اضطراب در فرزندان

پستارسیز

پیشگام خندان و پستان و بدو را ایندی به ایندی

در سفا تیزه تیزه لیدر در ایندی و پستان و بدو را ایندی
در ایندی به به با ایندی و سفا تیزه تیزه

لوری لایت

دکتر علی علی پناهی

بهارسیز

.....	۷۹۱
.....	۵۷۱
.....	۵۸۱
.....	۶۸۱
.....	۷۶۱
.....	۷۸۱
.....	۶۱۱
.....	۶۱۲
.....	۹

مقدمه مترجم

مقدمه

اگر می خواهید به فرزندانتان کمک کنید تا زندگی بدون استرس داشته باشند، باید ابتدا از خود بخش اول: آشنایی با استرس اسب برای آنها داشته

فصل ۱ - والدین آرام، فرزندانی آرام خواهند داشت ۱۷

فصل ۲ - میزان استرس کودک شما ۳۷

فصل ۳ - کودکان بدون مسیر و جهتی خاص متولد می شوند، لذا به هدایت نیاز دارند ۵۱

فصل ۴ - قدرت بازی ۷۱

زمستان ۱۳۹۴

بخش دوم: الفبای کاهش استرس panahi2004@yahoo.com ۸۱

فصل ۵ - نحوه‌ی مقابله با استرس در خانواده ۸۵

فصل ۶ - ابزارهای مقابله با استرس ۱۰۳

فصل ۷ - مدیریت صحیح و مناسب خشم ۱۲۱

بخش سوم: رفع شرایط پراسترس ۱۳۳

فصل ۸ - در مدرسه ۱۳۵

فصل ۹ - در خانه ۱۵۳

۱۶۷	فصل ۱۰ - هنگام بازی
۱۷۵	فصل ۱۱ - هنگام ورزش
۱۸۵	فصل ۱۲ - هنگام سفر
۱۸۹	فصل ۱۳ - در ایام تعطیلات
۱۹۷	فصل ۱۴ - هنگامی که عزیزی فوت می کند
۲۰۳	فصل ۱۵ - هنگامی که اتفاقی ترسناک می افتد
۲۱۳	نتیجه گیری - خانواده ی بدون استرس

ضمیمه

۵۱	رستسار له رولنشآ : راع رشخ
۷۱	تشدان بنه اوه اول آ روالنزه اول آن بنه اوه - ۱ رلعه
۷۶	لمش رلعه رستسار انزه - ۶ رلعه
۱۵	ه ا اما بنه اوه بنه اوه رلعه رلعه و بنه اوه بنه اوه - ۶ رلعه
۱۷	بنه اوه رلعه بنه اوه - ۶ رلعه
۱۸	رستسار رلعه رلعه اوه رشخ
۵۸	ه ا اوه رلعه رستسار له رلعه رلعه - ۵ رلعه
۶۰۱	رستسار له رلعه رلعه اوه - ۹ رلعه
۱۶۱	ه ا اوه رلعه رلعه رلعه - ۷ رلعه
۶۶۱	رستسار له رلعه رلعه اوه رشخ
۵۶۱	ه ا اوه رلعه رلعه - ۸ رلعه
۶۵۱	ه ا اوه رلعه رلعه - ۶ رلعه