

خشم و فرزندپروری

- ۴ احساس خشم طبیعی است
- ۵ چه چیزی باعث بروز خشم می‌شود؟
- ۶ مشکلاتی که خشم ایجاد می‌کند
- ۸ خشم و خشونت با کودکان
- ۹ خشم چه کمکی به ما می‌کند؟

آگاهی از خشم خود

- ۱۰ آیا خشم شما در خانواده تأثیر می‌گذارد؟
- ۱۲ علائم هشداردهنده
- ۱۳ آگاهی از عوامل بروز خشم خود
- ۱۴ جدول خشم
- ۱۶ خشم پنهان

مدیریت خشم

- ۱۷ کنترل خشم
- ۱۸ ابراز خشم
- ۱۹ واکنش‌های آسیب‌زا
- ۲۰ آموختن عادات سالم
- ۲۲ روش‌های آرام‌سازی

نظم‌دهی مثبت

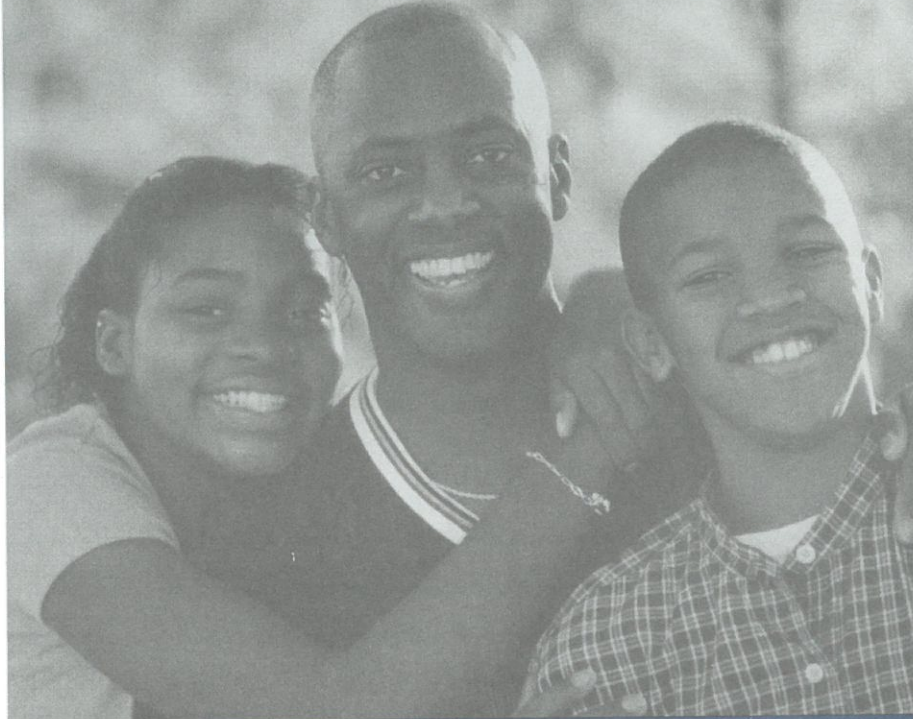
- ۲۳ نظم‌دهی نباید به کودک آسیب برساند
- ۲۴ روش‌های نظم‌دهی مثبت
- ۲۶ برنامه‌ریزی برای نظم‌دهی

خشم فرزند شما

- ۲۷ وقتی که فرزندان خشمگین است
- ۲۸ آموزش کنترل خشم

منابع کمک

- ۲۹ برنامه‌ریزی برای اداره خشم
- ۳۰



این کتاب راهنما به شما کمک می‌کند تا در طی بزرگ کردن فرزندان بر خشم خود غلبه کنید.

فرزندپروری^۱ کاری رضایت‌بخش است اما در ضمن ممکن است بسیار پرزحمت باشد و باعث شود گاهی احساس درماندگی کنید.

همگی ما گاهی خشمگین می‌شویم

طبیعی و پذیرفتنی است که والدین از فرزندان خود خشمگین شوند. مهم این است که چگونه این خشم را ابراز می‌کنید. والدینی که بر خشم خود غلبه نمی‌کنند ممکن است به فرزند خود آسیب برسانند.

همه می‌توانند به نحو بهتری بر خشم خود غلبه کنند

برای کسب این مهارت لازم است:

۱. بفهمید چه چیز باعث خشم شما می‌شود.
۲. یاد بگیرید چگونه خود را آرام کنید.
۳. خشم خود را به نحو سالم‌تر ابراز کنید.

بهبود مهارت‌های غلبه بر خشم زمان بر است، اما ارزشش را دارد.

۱. در این کتاب عبارت «فرزندپروری» شامل کاری هم می‌شود که کسانی مثل پدربزرگها و مادربزرگها، پرستاران و سایر افرادی که مسئول نگهداری از کودک هستند انجام می‌دهند.