



عنوان: آرامش در حضور فرزندان

نویندگان: استیون میل، کری مکلی

مترجم: الهام حاجی باقری

ناشر: فراروی

محل نشر: تهران

سال انتشار: ۱۳۹۰ (چاپ اول)

تعداد صفحات: ۱۴۳ صفحه

قیمت: ۲۶/۰۰۰ ریال

کتاب حاضر ترجمه بخش "روش‌های کنترل خشم در خانواده" است که در آن ایده‌هایی به شما می‌دهد که چطور خشم کودکان نسبت به خودتان و یا نسبت به یکدیگر را در دعوای همسالان، خواهرها و برادرها عصبانیت آنها را اداره کنید و به بحث راجع به روش‌هایی برای کمک به کودکان در مدیریت خشم‌شان پرداخته است.

همه ما انسان هستیم حقیقت این است که خشم و مقابله با آن بخشی از زندگی ماست، چه بخواهیم و چه نخواهیم. عنصر کلیدی در خانواده‌های شاد این است که می‌دانند چه‌طور خشم خود را کنترل کنند. این کتاب بررسی و رسیدگی به خشم خانواده‌ها بر مبنای اصول برابری و احترام متقابل در قالب هفت بخش پایه‌ریزی گردیده است. در بخش اول به چگونگی احترام متقابل - احترام برای خودتان، همسر، همسر سابق و فرزندان و در بخش دوم به بیان و تشریح خشم پرداخته است همچنین در بخش سوم و چهارم به ارائه استراتژی‌ها و تکنیک‌های مفید مدیریت و کنترل خشم پرداخته است. در بخش پنجم به بیان پنج گام به سوی کاستن خشم در زندگی را پیش‌روی خوانندگان قرار داده است و در بخش ششم روشی بسیار ویژه برای جلوگیری یا غلبه بر مشکل عصبانیت یعنی "ارتباطات تشویق‌کننده" را معرفی می‌کند. در نهایت بخش هفتم به شما نشان خواهد داد که چه‌طور و به طُرقی بسیار سازنده ارتباط برقرار کنید، خواه خشمگین باشید و خواه نباشید.