



به نام خدا

نام کتاب مادر یک دقیقه ای

نویسنده اسپنسر جانسون

مترجم غلامحسین اعرابی

تعداد صفحات ۱۴۵

در این کتاب راههایی وجود دارد که به مادران اجازه میدهد فقط در یک دقیقه و یا کمتر با فرزندان خود ارتباط برقرار کنند و با این روش به فرزندان یاد میدهد که چگونه خودشان را دوست بدانند و رفتار خوب و صحیحی داشته باشند. و با این روش ها متوجه میشویم رفتار فرزندانمان به طور چشمگیری بهتر میشود و آنها چقدر از رفتار خود احساس رضایت خواهند کرد.

راز اول: هدف یک دقیقه ای

به فرزندان یاد بدهیم اهداف خود را در کمتر از ۲۵۰ کلمه روی یک کاغذ یادداشت کنند. تا مرور آن یک دقیقه طول بکشد تا در هر فرصتی که بدست می آورند یک دقیقه بیشتر خواندن آن طول نکشد. (خودمان هم اهدافمان را یادداشت کنیم)

راز دوم : تحسین یک دقیقه ای

فرزندانمان را در حین انجام کار صحیح گیر بیندازیم. و به مدت یک دقیقه حس خوبمان را به آنها بابت کارشان بگوئیم و چند لحظه سکوت بینمان برقرار باشد تا آنها حس خوب ما را حس کنند و در آخر به آنها بگوئیم چقدر دوستشان داریم. (از آنها بخواهیم این اعمال رو در قبال کار خوب برای ما انجام دهند)

راز سوم : سرزنش یک دقیقه ای

به فرزندانمان بگوئیم اگه رفتارشان مورد رضایت نباشد به آنها خواهیم گفت و آنچه را که مورد قبول نباشد بازگو کنیم و احساس خود را بگوئیم و بعد چند لحظه سکوت کنیم. و در

آخر فرزندان را لمس کنیم تا آنها بدانند چقدر دوستشان داریم. (از آنها بخواهیم این اعمال رو در قبال ما هم انجام دهند)

و در آخر من خواندن این کتاب رو به همه دوستان پیشنهاد میکنم. ❀❀❀