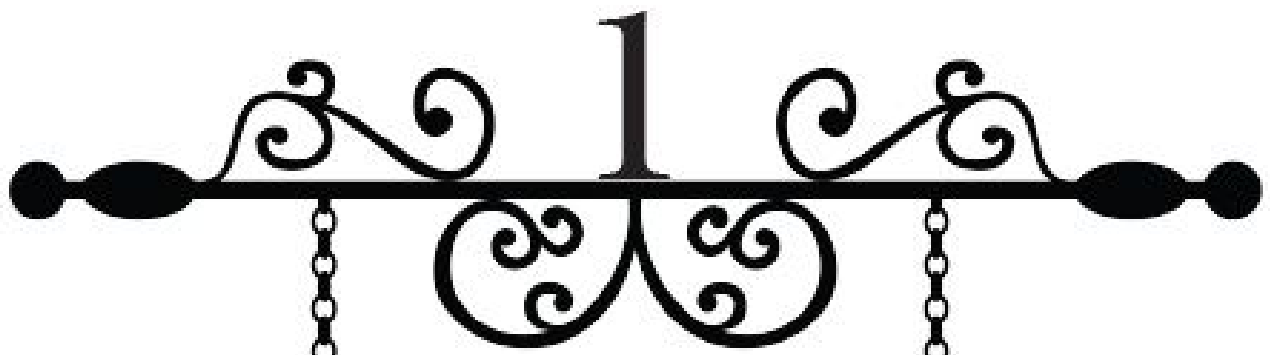


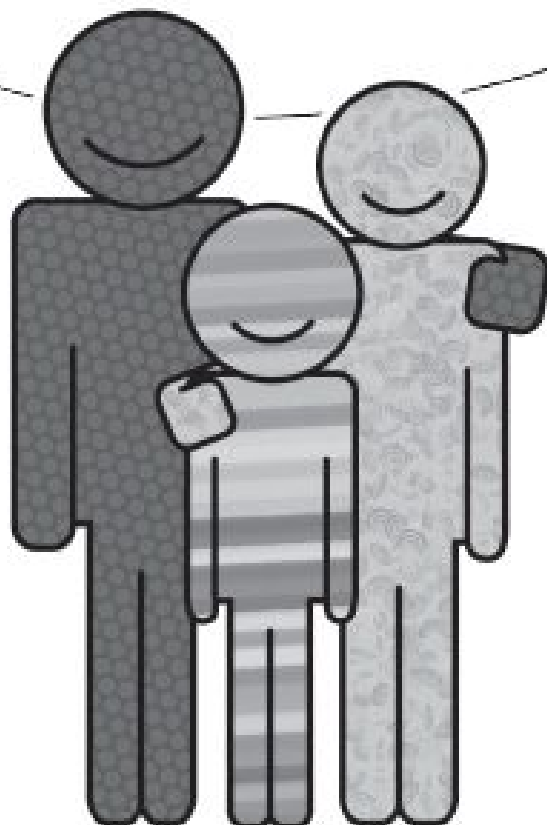
Cuprins

| | |
|--|-----|
| Introducere | 6 |
| Cum să folosești această carte | 7 |
| 1. Părinți fericiți | |
| Fericirea copiilor începe cu tine! | 9 |
| Atitudinile unui părinte fericit | 14 |
| Părinți și parteneri | 19 |
| 2. Un început fericit | |
| Proaspătă mămică fericită! | 25 |
| Bebeluși fericiți și liniștiți | 29 |
| Bebeluși jucăuși – primii pași | 34 |
| 3. Fericiți și iubiți | |
| „Te iubesc!” | 40 |
| Dragostea în acțiune | 44 |
| Mai multă dragoste în acțiune | 49 |
| Fericiți împreună! | 54 |
| Păstrează legătura! | 59 |
| Oferă puțină fericire! | 64 |
| Șterge-i lacrimile! | 69 |
| Gestionarea emoțiilor dureroase la copii | 74 |
| Sentimente înfloritoare | 79 |
| 4. Fundamentele fericirii | |
| Transmite-ți valorile! | 85 |
| Caractere fericite | 90 |
| Copii cuminți | 95 |
| Disciplină cu dragoste | 100 |
| Hrănește-le credința și spiritualitatea | 105 |
| Oferă și primește iertare cu bucurie | 110 |
| 5. Comunicare fericită | |
| Ascultă-ți copilul! | 116 |
| Copilul care ascultă | 121 |
| Vorbește blând! | 126 |

| | |
|--|-----|
| Sădește în copii gânduri fericite..... | 131 |
| Cum să gestionezi conflictele în mod pașnic – calmarea mâniei. . . | 137 |
| Cum să gestionezi conflictele în mod pașnic – soluții creative . . . | 142 |
| 6. Familii fericite | |
| Împreună la masă!..... | 147 |
| E sărbătoare!..... | 152 |
| O familie mare și fericită | 157 |
| 7. Sănătoși și fericiți | |
| Ospăț fericit!..... | 163 |
| Săriți de bucurie!..... | 168 |
| 8. Fericiți și prosperi | |
| Mulțumire..... | 175 |
| Veselie..... | 179 |
| Creativitate | 184 |
| Inspirație | 189 |
| Bunătate | 194 |
| Plini de admirație | 199 |
| Recunoștință | 204 |
| Liniște | 209 |
| Răbdare | 215 |
| Optimism | 220 |
| 9. Fericiți și încrezători | |
| Deprinderi pentru viață | 226 |
| Motivație | 232 |
| Administrarea banilor | 237 |
| Ordonati și fericiți! | 242 |
| Sociabili și încrezători | 247 |
| Dragoste de carte | 253 |
| 10. Când fericirea nu e ușor de obținut | |
| Cum îi putem ajuta să facă față unui deces | 259 |
| În vremuri grele | 264 |
| Ține-i departe de rău! | 269 |
| 11. Fericiți pe dată | |
| 75 de modalități rapide prin care să-ți faci copiii fericiți | 275 |



**Părinți
fericiți**



Orice este necesar pentru a deveni părintele care îți dorești să fii merită tot efortul și sacrificiul.

Încearcă

Fă un tabel simplu, asemenea celui de mai jos, care să te ajute să ai în vedere fiecare obiectiv în dreptul fiecăruia dintre copiii tăi.

| Obiectiv pentru fiul meu Luke | Ce trebuie să fac ca să-l ajut pe Luke să atingă obiectivul | Lucrurile care mă împiedică să-l ajut pe Luke să atingă obiectivul | Ce pot face pentru a depăși aceste obstacole |
|--------------------------------------|--|--|---|
| Să aibă rezultate bune la școală | Să-l ajut la teme, în special la materiile pe care le consideră mai dificile: matematică și engleză | Faptul că lucrez două nopți pe săptămână, iar joi am repetițiile de cor | Trebule să încerc să găsesc un serviciu care să-mi permită să fiu liberă seara, să renunț la cor și să-l ajut pe Luke la matematică |
| Să fie amabil cu ceilalți | Să-l pun la dispoziție mai multe ocazii în care să fie amabil cu vecinii și cu cei din comunitatea noastră | Sunt foarte ocupată; nu sunt atentă la cel din comunitatea noastră care au nevoie de ajutorul și bunătatea noastră | Am nevoie să fiu proactivă și în mod intenționat să-l ajut pe Luke să găsească modalități prin care să fie amabil cu ceilalți |

Simplifică-ți viața

Cu cât ai o viață mai simplă, cu atât îți va fi mai ușor să iei decizii importante pentru a-ți face copilul fericit.

- Care sunt lucrurile nenesesare din viața ta care îți iau din timpul și energia pe care ar trebui să le dedici responsabilităților importante de părinte?
- Ar ajuta să găsești un loc de muncă mai aproape de casă sau să lucrezi mai puține ore?

Karen Holford este specializată atât în terapia de familie, cât și în terapia ocupațională. Printre realizările sale academice se numără un masterat în psihologia educației și a dezvoltării la Universitatea Andrews. Karen este autoarea a numeroase cărți pe subiecte din sfera familiei, fiind un vorbitor foarte căutat, atât în Regatul Unit, cât și peste hotare.

În *Cum să crești copii fericiți*, ea abordează o serie de modalități prin care părinții pot îmbunătăți viața copiilor lor. Volumul de față este foarte practic, conținând nenumărate idei interesante și distractive de a-i pune în aplicare sugestiile.

Indiferent de vârsta copiilor tăi sau de nivelul de experiență în creșterea și educarea acestora, cartea de față te va surprinde cu idei noi despre cum să ai succes în eforturile tale.



evs
editura viață și sănătate

ISBN 978-606-011-766-8



9 786069 117668

56666

www.vieasishanitate.ro