

درباره کتاب

1. Conscious Parent
2. Cues
3. Fair Play and Find Your Unicorn Space

پیشگفتار

1. The Whole Brain Child
2. The Whole Brain Child
3. No Drama-Discipline
4. The Yes Brain
5. The Power of Showing Up
6. Way of Play
7. The Bottom-Line for Baby

مقدمه

1. WHOLE Parent

مسئله تنبیه

۱. جی. دورانت و آر. انسوم، «تنبیه بدنی کودکان: درس‌هایی از بیست سال پژوهش»، مجله انجمن پزشکی کانادا، جلد ۱۸۴، شماره ۱۲ (۴ سپتامبر ۲۰۱۲): صص. ۱۳۷۳ تا ۱۳۷۷؛ شناسه دیجیتال: ۱۵۰۳/۱۰/101314.cmaj
۲. تام دلیو. اسمیت، مایکل هاوت و پیترو. مارسدن، «پیمایش اجتماعی عمومی، ۱۹۷۲ تا ۲۰۱۲» [فایل تجمیعی] راهنمای متغیرها و کدگذاری، شماره ICPSR 34802، کنسرسیوم میان‌دانشگاهی برای پژوهش اجتماعی-سیاسی (ICPSR). در دسترس در: people.wku.edu/douglas.smith/GSS%201972_2012%20Codebook.pdf
۳. همان
۴. همان
۵. پایگاه اینترنتی پایان دادن به تنبیه بدنی، ۲۰۱۸، در دسترس در: endcorporalpunishment.org/countdown
۶. دورانت و انسوم، مقاله «تنبیه بدنی کودکان»
۷. جی. بارت کلیکا، جولیا ام. فلکمن، و ملیسا تی. مریک، «تنبیه بدنی: نگرش‌ها، رفتارها و هنجارهای مرتبط با کاربرد آن در سراسر ایالات متحده»، سازمان «پیشگیری از کودک‌آزاری آمریکا»، ۲۰۲۱.
۸. نائومی آی. آیزنبرگر، متیو دی. لیبرمن، و کیپلینگ دی. ویلیامز، «آیا طرد شدن درد دارد؟ مطالعه fMRI درباره طرد اجتماعی»، نشریه ساینس، جلد ۳۰۲، شماره ۵۶۴۳ (۲۰۰۳): صفحه‌های ۲۹۰ تا ۲۹۲.
۹. همان

۱۰. «درک واکنش به استرس»، انتشارات سلامت دانشگاه هاروارد، ۳ آوریل ۲۰۲۴.
۱۱. ایتن کراس و همکاران، «طرد اجتماعی بازنمایی‌های حسی-جسمانی مشترکی با درد فیزیکی دارد»، نشریه PNAS (مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم ایالات متحده)، جلد ۱۰۸، شماره ۱۵، مارس ۲۰۱۱، صفحه‌های ۶۲۷۰ تا ۶۲۷۵.
۱۲. دانیل اس. نیگین، «بازدارندگی در قرن بیست و یکم»، نشریه جرم و عدالت، جلد ۴۲، شماره ۱، سال ۲۰۱۳، صفحه‌های ۲۰۱ تا ۲۰۲.
۱۳. «مسیرهای میان بدرفتاری با کودک و درگیر شدن در فعالیت‌های مجرمانه در بزرگسالی»، مؤسسه ملی عدالت، ۱۱ اکتبر ۲۰۱۷.

14. Cycle of violence theory

کنجکاو باش، نه خشمگین

1. grounding
2. A Theory of Human Motivation
۳. آبراهام مازلو، «نظریه‌ای درباره انگیزش انسان»، بررسی روان‌شناختی، جلد ۵۰، شماره ۴ (۱۹۴۳): صفحه‌های ۳۷۰ تا ۳۹۶.
۴. لویس کوزولینو، راهنمای جیبی علوم اعصاب برای درمانگران (نیویورک: نورتون، ۲۰۲۰).
۵. سوزانا هرکولانو-هاوزل، «مغز انسان با اعداد: مغزی که به صورت خطی از مغز نخست‌مان‌ها مقیاس‌گذاری شده است»، Frontiers in Human Neuroscience، جلد ۳ (۲۰۰۹).
۶. همان
7. Hungry
8. Angry
9. Lonely
10. Tired
۱۱. دی. شوارتز و ال. جی. پراکتور، «قرار گرفتن در معرض خشونت‌های اجتماعی و سازگاری اجتماعی کودکان در گروه هم‌سالان مدرسه: نقش‌های میانجی تنظیم

هیجانی و شناخت اجتماعی»، نشریه روان‌شناسی مشاوره‌ای و بالینی، جلد ۶۸، شماره ۴ (سال ۲۰۰۰)، صفحه‌های ۶۷۰ تا ۶۸۳.

12. Nature Deficit Disorder

آن چه از ما می‌بیند، در او جان می‌گیرد

۱. مویرا بورک، جاستین چنگ و بثانی دگنت، «مقایسه اجتماعی و فیس‌بوک: بازخورد، مثبت‌اندیشی، و فرصت‌های مقایسه»، مجموعه مقالات کنفرانس CHI 2020 درباره سامانه‌های انسانی-محاسباتی، آوریل ۲۰۲۰، صفحات ۱ تا ۱۳.
۲. برنه براون، موهبت کامل نبودن (مینیاپولیس: خدمات اطلاع‌رسانی و آموزشی هیزلدن، ۲۰۱۰).

۳. کی. لیمبورگ، اچ. جی. واتسون، ام. اس. هگر، و اس. جی. ایگن، «رابطه میان کمال‌گرایی و آسیب‌شناسی روانی: یک فراتحلیل»، نشریه روان‌شناسی بالینی، شماره ۷۳ (۲۰۱۷): صص ۱۳۰۱ تا ۱۳۲۶.

۴. توماس کیران، اندرو پی. هیل، و لوک جی. ویلیامز، «روابط میان محبت مشروط والدین و کمال‌گرایی خودانتقادگرایانه و خودشیفته در نوجوانان»، نشریه تفاوت‌های فردی و شخصیتی، جلد ۱۰۹، شماره ۱ (دسامبر ۲۰۱۶): صص ۱۷ تا ۲۲.

۵. ام. ام. اسمیت، اس. بی. شری، اس. چن و همکاران، «زیان‌بار بودن کمال‌گرایی: یک مرور فراتحلیلی درباره رابطه کمال‌گرایی و خودکشی»، نشریه شخصیت، جلد ۸۶، شماره ۳ (۲۰۱۸): صص ۵۲۲ تا ۵۴۲.

6. monkey see, monkey do

۷. آلبرت بندورا، دوروتیا راس، و شیلا ای. راس، «انتقال پرخاشگری از طریق تقلید از الگوهای پرخاشگر»، نشریه روان‌شناسی نابهنجار و اجتماعی، جلد ۶۳، شماره ۳ (۱۹۶۱).

8. Hebb's Law

۹. ریچارد پی. کوپر و همکاران، «یادگیری تداعی‌گر (نه هی) و سامانه نورون‌های آینه‌ای»، نامه‌های علوم اعصاب، جلد ۵۴۰ (آوریل ۲۰۱۳): صص ۲۸ تا ۳۶.

10. Neural pathway

11. Encanto

۱۲. رودریک جی. اس. گریسن و گیدو پی. اچ. بند، «نفس زندگی: الگوی تحریک واگ تنفسی در فعالیت‌های تأمل محور»، مرزهای علوم اعصاب انسانی، جلد ۱۲ (۲۰۱۸).

استفاده مؤثر از پیامدها

۱. رابرت گرین «باب» اینگرسول ۱۱ اوت ۱۸۳۳ - ۲۱ ژوئیه ۱۸۹۹ یک سرباز جنگ داخلی آمریکا، سیاستمدار و یک سخنران عمومی در دوران طلایی آزادی اندیشه اهل ایالات متحده آمریکا بود. به علت تلاش‌های زیاد وی در اشاعه ندانم‌گرایی به او معمولاً لقب «ندانم‌گرای بزرگ» یا «ندانم‌گرای کبیر» داده می‌شود.

مترجم

۲. یک بازی مشهور با تمرکز بر دنیایی بی‌نهایت است که با ساخت و ساز بلوک‌ها ایجاد می‌شود. به صورت فردی و گروهی بازی می‌شود و با حالت‌های مختلفی که دارد امکان تجربه‌هایی متمایز را فراهم می‌سازد؛ از جمله آن‌ها می‌توان به حالت بقا و حالت خلاقانه اشاره کرد. مترجم

۳. گشت پنجولی یا سگ‌های نگهبان مجموعه تلویزیونی کودکان متحرک کانادایی است که توسط کیت چپمن (همچنین خالق باب سازنده) ایجاد شده است. انیمیشن تهیه شده توسط گورو استودیو توسط اسپین مستر اینترتینمنت تولید شده است. در کانادا، این مجموعه در درجه اول از تی‌وی اوکیدز پخش می‌شود، که اولین بار پیش‌نمایش این مجموعه را در اوت سال ۲۰۱۳ پخش کرد. اولین بار این مجموعه در ۱۲ اوت ۲۰۱۳ در نیکلودئون در ایالات متحده پخش شد. مترجم

4. Consequences

5. Punishment

۶. متیو هیز، نیت کورنل، و رابرت بیورک، «هزینه‌ها و فواید ارائه بازخورد در حین یادگیری»، گزارش روان‌شناسی تجربی: بولتن روان‌شناسی شناختی، جلد ۱۷، شماره ۶ (۲۰۱۰): صص ۷۹۷ تا ۸۰۱. doi.org/10.3758/PBR.17.6.797
همچنین بنگرید به: هارولد پشِلر و همکاران، «بازخورد در چه شرایطی به یادگیری واژه‌ها کمک می‌کند؟»، نشریه روان‌شناسی تجربی: یادگیری، حافظه و شناخت، جلد ۳۱، شماره ۱ (ژانویه ۲۰۰۵): صص ۳ تا ۸.

۷. مانو کاپور، «بازنگری در مفهوم شکست و موفقیت در یادگیری: وقتی شکست یا موفقیت می‌تواند سازنده یا بی‌ثمر باشد»، نشریه روان‌شناسی آموزشی، جلد ۵۱، شماره ۲ (۲۰۱۶): صص ۲۸۹ تا ۲۹۹.

۸. ال. ای. ریچلند، نیت کورنل، و ال. اس. کائو، «اثر پیش‌آزمون: آیا تلاش‌های ناموفق برای یادآوری، به یادگیری عمیق‌تر منجر می‌شوند؟»، نشریه روان‌شناسی تجربی: کاربردی، جلد ۱۵، شماره ۳ (سپتامبر ۲۰۰۹).

9. Heuristic

10. Natural Consequence

۱۱. دکتر الیزا پرسمن، پنج اصل فرزندپروری: راهنمای ضروری برای تربیت انسان‌های شریف (نیویورک: سایمون اند شوستر، ۲۰۲۴)، ص ۱۸۱.

12. Warranted

13. Reasonable

۱۴. آمیگدالا یا بادامه یک ساختار بادامی شکل در عمق مغز لیمبیک است. این بخش به نوعی دژ اصلی سیستم هشدار ما است. مترجم

۱۵. اشاره به مغز خزنده دارد که قدیمی‌ترین بخش مغز و مسئول بقا، تکانه‌های غریزی و رفتارهای تکراری است. مترجم

16. Associated

17. Proportional

مرزها

۱. جاناتان هایت، نسل نگران: چگونه سیم‌کشی نوین دوران کودکی، به همه‌گیری بیماری‌های روانی انجامیده است، نیویورک: انتشارات پنگوئن، ۲۰۲۴.

2. Nintendo

۳. «آمار صدمات ورزشی»، وبسایت Stanford Medicine Children's Health، دسترسی در ۱۲ دسامبر ۲۰۲۳.

۴. ایوتو، هارومی و لی، دارین، «ارزیابی پیامدهای حملات تروریستی یازده سپتامبر بر تقاضای خطوط هوایی ایالات متحده»، Journal of Economics and Business، جلد ۵۷، شماره ۱ (ژانویه-فوریه ۲۰۰۵): صص ۷۵-۹۵.

۵. آدم‌ربایی کلیشه‌ای چنین تعریف می‌شود: «آدم‌ربایی توسط فردی خارج از خانواده که در آن، فرد آشنا به صورت سطحی یا کاملاً غریبه، کودکی (از بدو تولد تا هفده سالگی) را دست‌کم بیست فوت (نزدیک به شش متر) جابه‌جا کند یا دست‌کم یک ساعت او را در اختیار داشته باشد، و یکی یا چند مورد از شرایط زیر نیز رخ دهد: کودک شب را در بازداشت بماند، دست‌کم پنجاه مایل (۸۰ کیلومتر) جابه‌جا شود، در برابر دریافت باج نگه داشته شود، با هدف نگهداری دائمی ربوده شود، یا به قتل برسد.»

۶. لنور اسکنزی، «کابوس والدین: هرچه بیش‌تر نادر می‌شود»، نشریه وال استریت ژورنال، ۲۰ ژوئن ۲۰۱۶.

۷. وارویک کرنز، چگونه خطرناک زندگی کنیم: خطرهای کلاه ایمنی، فواید باکتری‌ها و پیامدهای بیش‌ازحد ایمن زیستن، نیویورک: سنت مارتینز گریفین، ۲۰۰۹، صفحه ۴۵.

8. Centers for Disease Control and Prevention

۹. «گزارش خلاصه داده‌ها و روندهای پیمایش رفتارهای پرخطر نوجوانان: ۲۰۱۱-۲۰۲۱»، صفحه ۲.

۱۰. استیون برکوویتز، «بحران سلامت روان نوجوانان وخیم‌تر می‌شود، درحالی‌که تعداد ارائه‌دهندگان حرفه‌ای خدمات درمانی کاهش یافته است»، ساینتیفیک امریکن، ۱۸ اوت ۲۰۲۳.

هم‌چنین بنگرید به: آلیشیا ون اورمن و بث جاروش، «خودکشی جایگزین قتل شد و به دومین علت مرگ‌ومیر در میان نوجوانان آمریکایی تبدیل شد»، پایگاه اینترنتی دفتر ارجاع جمعیت، ۹ ژوئن ۲۰۱۶.

11. The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness

۱۲. هایت، نسل نگران.

۱۳. همان

14. Aka Helicopter Parenting

۱۵. کریستی بنویت الن و همکاران، «واگذاری خودمختاری والدین و کنترل درک‌شده توسط کودک: تأثیر بر تجربه روزمره هیجانی نوجوانان دارای اضطراب بالینی»، Journal of Child Psychology and Psychiatry، جلد ۵۷، شماره ۷ (جولای ۲۰۱۶): صص ۸۳۵-۸۴۲.

رهاسازی ابرقدرت‌های عاطفی ما

1. CHAMPRO
2. Nike
3. Gokart
4. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ
5. IQ
6. EQ
۷. دانیل گولمن، «آیا می‌توان هوش هیجانی را آموخت؟»، یوتیوب، ۸ مارس ۲۰۱۸.
8. Atlas of the Heart
۹. برنه براون، اطلس دل، نیویورک: انتشارات رندم هاوس، ۲۰۲۱، صفحه xxi.
10. Emotional Ignorance
11. Baby Boomers
12. Gen Xers
13. Infant Care
۱۴. مری میلز وست، مراقبت از نوزاد، واشینگتن، دی.سی.: چاپخانه دولتی ایالات متحده، ۱۹۱۴، صفحه‌های ۶۰ تا ۶۱.
14. Behaviorism
۱۵. جان بی. واتسون، مراقبت روان‌شناختی از نوزاد و کودک، نیویورک: شرکت دبلیو. دبلیو. نورتون، ۱۹۲۸، صفحه‌های ۸۱ تا ۸۲.
۱۶. جیمز واتسون، به نقل از کورین اسمیرل در وبلاگ «صداهای فمینیستی»، ۲۰۱۳، در مطلبی با عنوان «پرونده: روزالی ریپنر»
17. Attachment Theory
۱۷. تِریز اونیل، «به آدم‌های زشت فکر نکن»: چگونه توصیه‌های والدینی تغییر کرده‌اند»، نشریه The Atlantic، ۱۹ آوریل ۲۰۱۳.
۱۸. کریستن کوپس دو مز، عیسی و جان وین: چگونه انجیلی‌های سفید ایمان را تباه کردند و ملت را دوپاره ساختند (نیویورک: انتشارات لایورایت، ۲۰۲۰)، صفحه ۷۹.
۱۹. مارک براکت، «در سال ۲۰۲۰، دانشمند احساسات شو»، وبسایت شخصی مارک براکت، ۵ ژانویه ۲۰۲۰، marchbrackett.com/become-an-emotion-scientist-in-2020 [دسترسی غیرفعال].

بیدارشدن: فاصله‌ای میان محرک و پاسخ

1. Man's Search for Meaning

2. Extreme Trauma

3. Post Traumatic Stress Disorder

۴. گابور مائه، افسانه نرمال بودن: تروما، بیماری و درمان در فرهنگی مسموم، نیویورک: انتشارات ایوری، ۲۰۲۲، ص ۲۰.

۵. جرمی شاپیروس، «دو بخش از مغز بخش اعظم زندگی روانی را اداره می‌کنند»، سایکولوژی تودی، ۵ نوامبر ۲۰۲۱.

۶. «خاطرات تروماتیک در برابر خاطرات غم‌انگیز: چگونه اختلال استرس پس از سانحه عملکرد مغز را تغییر می‌دهد»، سای‌تک‌دیلی، ۳۰ نوامبر ۲۰۲۳.

۷. جودیت هرمن، دکترای پزشکی، روان‌زخم و بهبودی: پیامدهای خشونت - از آزار خانگی تا ترور سیاسی، نیویورک: بیسیک بوکز، ۲۰۲۲.

8. Explicit Memory

9. Implicit Memories

۱۰. همه ما در دوران کودکی، تجربه‌هایی داشته‌ایم که هنوز هم ردپایشان در واکنش‌های امروزمان دیده می‌شود، حتی اگر آن‌ها را به یاد نیاوریم. این‌ها همان چیزی هستند که روان‌شناسی به آن‌ها «خاطرات ضمنی» می‌گوید، تجربه‌هایی که بی‌آن‌که بتوانیم به‌روشنی از آن‌ها یاد کنیم، در بدن، هیجان و ذهن ما باقی مانده‌اند. مترجم

11. The Conscious Parent: Transforming Ourselves,

Empowering Our Children

۱۲. شفالی تس‌بری، والد آگاه: دگرگون‌کردن خود، توانمندسازی فرزندانمان، ونکوور، بریتیش کلمبیا: انتشارات ناماسته، ۲۰۱۰، صفحه ۲۳.

۱۳. بروس مک‌ایون، «کی استرس برای شما خوب است؟»، Aeon، ۱۱ ژوئیه ۲۰۱۷.

۱۴. هرمان تروما و بهبود

ترمیم و آشتی

1. Growth Mindset
2. Mindset: The New Psychology of Success
3. Fixed
4. Neural Plasticity
5. . No Child Left Behind

۶. نسل نگران: چگونه سیم‌کشی نوین دوران کودکی به همه‌گیری بیماری‌های روانی انجامیده است نویسنده: جان‌تان هایت نیویورک: انتشارات پنگوئن، ۲۰۲۴
۷. ای. زد. ترانیک، «هیجان‌ها و ارتباط هیجانی در نوزادان»، نشریه روان‌شناس آمریکایی، جلد ۴۴، شماره ۲ (۱۹۸۹): صفحات ۱۱۲ تا ۱۱۹.

«والد تمام و کمال»

1. Tunnel Vision

سازوکار مغز را در نظر بگیر

1. Mindfulness
2. Introspective Self-awareness
3. Metacognition
4. Thinking about Thinking
5. Neural Plasticity

ارج نهادن به تجربه

1. Limbic Resonance

۲. کیتلین گومز، «نیاز ما به آغوش، ریشه‌ای علمی دارد: علم و اهمیت تماس فیزیکی»، وبسایت Mind Beacon، بدون تاریخ انتشار
۳. الیزا پرسمن، پنج اصل فرزندپروری: راهنمای ضروری شما برای پرورش انسان‌های خوب، نیویورک: سایمون و شوستر، ۲۰۲۴.
۴. دنیل جی. سیگل و تینا پین بایرسون، کودک با مغز کامل: دوازده راهبرد انقلابی برای پرورش ذهن در حال رشد کودک شما، نیویورک: دلکورت پرس، ۲۰۱۲، ص. ۲۹.

راه را نشان بده

1. Emotional Tolerance

2. The Seven Habbit of Highly Effective People

3. Win/Lose Paradigm

4. Win-Win Thinking

۵. استیفن آر. کاوی، هفت عادت مردمان مؤثر (نیویورک: سایمون اند شوستر، ۲۰۲۰)، ص ۲۳۸.

۶. همان

7. Grounding

توانمندسازی برای آینده

1. Hero's Journey

۲. «تفکر واگرا»، ScienceDirect،