



بهداشت روانی کودکان
شیوه‌هایی تربیتی برای کودکان ناسازگار

www.ketab.ir

سروش‌نامه: زرین مهر، لیدا، ۱۳۶۸.
عنوان و نام پدیدآورنده: بهداشت روانی کودک، شیوه‌هایی تربیتی برای
کودکان ناسازگار، لیدا زرین مهر
مشخصات نشر: قم: شفیق، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۱۷۰ ص.

۱۵۰۰۰ ریال / ISBN: 978-600-93573-0-7

وضعیت فهرست نویسی: فیا
عنوان دیگر: شیوه‌هایی تربیتی برای کودکان ناسازگار.
موضوع: کودکان -- بهداشت روانی
موضوع: کودکان ناسازگار -- بهداشت روانی
موضوع: کودکان -- سرپرستی -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره: RJ۱۲۹۱ ب۹۱۲۶ ز/۲۹۹
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۷۱۷۸۷

شیوه‌هایی تربیتی برای کودکان ناسازگار



موند لیدا زرین مهر
ناشر: شفیق طراح گرافیک هادی معزی صفحه‌آرا محمدصادق
ناشر چاپ محمدصادق زارع چاپ اول / ۱۳۹۱ شمارهگان ۱۰ جلد
شاب ۹۷۸۰۶۰۰۹۳۵۷۳-۷ قیمت ۲۵۰۰ تومان
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است



انتشارات شفیق

۱۱.....	دیباچه
۱۵.....	فصل اول غذایی برای ذهن
۱۷.....	هله هوله کودکان
۲۳.....	توصیه هایی برای وعده های غذایی درست
۲۵.....	طریقه تشویق کودکان برای رو آوردن به خوردن غذاهای سالم
۲۷.....	شیوه اعتیاد زدایی کودکان از خوردن غذاهای ناسالم
۲۹.....	قدرت و نفوذ والدین می تواند شیوه غذاخوری کودکان را تغییر دهد
۳۱.....	فصل دوم تأثیر بازی در رشد ذهنی و فکری کودکان
۳۶.....	نجات کودکان از تنبلی و فقر حرکتی
۳۷.....	مکان های سرسبز محل های مناسبی برای بازی کودکان
۳۸.....	ترس زدایی از بازی و تردد کودکان در هوای آزاد
۴۰.....	محیط های بازی کودکان چگونه سرسبز و خوشایند می شوند
۴۱.....	راه های بر حذر داشتن کودکان از فقر حرکتی

فصل سوم زمان خواب کودکان	۴۳
چگونه مشکلات خواب کودکانمان را برطرف بکنیم	۴۶
اصلاح عادات بد خواب	۴۷
فصل چهارم بهتر است با کودکان خود، حرف بزنید	۴۹
نقشه سالم سازی برقراری ارتباط برای نوزادان و کودکان نوپا	۵۱
کودکان سه ساله با حرف	۵۳
شیوه متقارن کردن کودکان	۵۴
راه‌های برداشتن تلویزیون از اتاق خواب کودکان	۵۵
فصل پنجم همه ما عضو یک خانواده هستیم	۵۷
اصلاح سبک زندگی خانوادگی	۵۹
چگونگی کاهش دادن آسیب‌های ناشی از طلاق	۶۱
چگونه می‌توان درد جدایی و طلاق را تا سرحد ممکن، کاهش داد	۶۳
مواردی که لازم است با شریک زندگی خود، در میان بگذارید	۶۴
فصل ششم چه کسی باید از بچه‌ها مراقبت کند؟	۶۷
شیوه صحیح مراقبت از کودک	۶۹
از تولد تا سه سالگی	۶۹
از سه سالگی تا شش سالگی	۷۰
از شش تا دوازده سالگی	۷۰
فصل هفتم بهترین روزهای زندگی کودکان	۷۳

۷۸.....	شیوه‌های برقراری رابطه صحیح بین والدین و مدارس کودکان
۸۰.....	نحوه پرداختن به مشکلات به وجود آمده در مدرسه
۸۱.....	فصل هشتم کلامی چند در تربیت صحیح کودک
۸۴.....	سم‌زدایی از فرهنگ مصرف‌گرایی
۸۵.....	شیوه تشویق کودکان به بازی‌های خلاقانه
۸۵.....	نمزدان و کودکان نوپا
۸۶.....	کودکان بزرگتر
۸۷.....	شیوه الگوهای درست برای کودکان
۸۹.....	فصل نهم دهکده الکترونیکی
۹۲.....	سم‌زدایی از دهکده الکترونیکی
۹۴.....	شیوه جلوگیری از اعتیاد به تماشای تلویزیون
۹۷.....	فصل دهم شیوه زندگی در دهکده جهانی
۹۹.....	طرز رفتار صحیح با کودک
۱۰۰.....	طرز بنیان‌گذاری رفتارهای صحیح در کودکان
۱۰۳.....	فصل یازدهم تربیت در دین اسلام
۱۰۶.....	نماز
۱۰۸.....	آموزش قرآن
۱۰۹.....	تعلیم دعا
۱۱۲.....	آشنایی با علوم اهل بیت (علیهم‌السلام)
۱۱۳.....	سخن آخر

دیباچه

کتابی که فراری خوانندگان عزیز می باشد به نکات تربیتی مربوط به مشکلات کودکان اسکار در عرض جدید اشاره شده است. با توجه به اینکه کودکان روز به روز نسبت به قدیم شادی و سلامتی خودشان را فدای دنیای الکترونیکی کرده اند برای نجات آنها از لحاظ روحی و رفتاری دانشمندان زیادی از جمله روزن بالمر^۱ تحقیقات گسترده ای انجام داده است که در این کتاب به تحقیقات این دانشمند اشاره شده است.^۲

در سال های اخیر مشکلات هیجانی کودکان بیشتر از هفتاد درصد

1. Palmer Sue.

2. How the modern world is damaging our children and what we can do about it!

شده است و انجمن‌های روانشناسی طی آماری که از کودکان گرفته‌اند بیش از نیمی از کودکان در سال‌های اخیر با درگیر شدن و اعتیاد روانی به بازی‌های کامپیوتری و اینترنت و... از مشکلات مربوط به بهداشت روانی رنج می‌برند و طی پیش‌بینی‌های سازمان جهانی بهداشت تا سال ۲۰۲۰ دهم، اختلالات روانی و عصبی خواهند شد.

دنیا برای کودکان در حال نابود کردن دنیای شاد و پرسروصدای کودکان است و راه بیرون رفتن از این مشکلات و جلوگیری از اختلالات رفتاری و روانی کودکان تا حد زیادی به مربیان و والدین و تربیت صحیح و نحوه برخورد صحیح با کودکان می‌باشد. اما مشکلات به اینجا همیشه ختم نمی‌شود و همیشه والدین و مربیان نباید سرزنش شوند. این مشکلات کودکان بیشتر، مشکلات فرهنگی است به خاطر بی‌سبب و سبب نگرانی و تکنولوژی که به موازات رشد بیوتکنولوژیکی صورت گرفته و تضاد بین این دو باعث شده کودکان ما توانایی فکر کردن و یاد گرفتن و خوب رفتار کردن را تا حدودی از دست داده‌اند.

برای سالم ماندن از این مشکلات و آفت‌های دنیای پیشرفته الکترونیکی کودکان سه راه وجود دارد؛ نخست باید یاد بگیرند که به چیزهایی که حتی مورد علاقه آنها نیست توجه کنند و چنانچه قادر

به یادگیری نخواهند بود. در این میان تلویزیون و کامپیوتر...
فراخای توجه کودکان را به شدت پایین آورده است.

دوم اینکه کودکان باید یاد بگیرند نیازهای آنها نمی‌تواند فوری و
آنی توسط والدین و مربیان ارضاء گردد و گاهی لازم است خواسته‌های
کودکان به تأخیر انداخته شود و این به نفع آنها است.

و سوم اینکه کودکان باید یاد بگیرند که زندگی اجتماعی ایجاب
می‌کند که نباید فقط به فکر نیازهای شخصی خود بود همه اینها در
قالب نکاتی برای امام‌زاده‌ها ارائه شده است.

در خاتمه امید است که فرزندان پروری‌های ناموفق تا حدودی کاسته
شود. شایسته است والدین و مربیان در تربیت کودکان برای اینکه
کودکان از زندگی بهتری برخوردار باشند انگار که در آخر کتاب از
پیامبر و ائمه اطهار (علیهم‌السلام) ارائه شده است بهره‌گیری از آن باشد
بهترین الگوی تربیتی و بهترین نکات تربیتی جهان بهر آن همه
تحقیقات روان‌شناسان کل دنیا، گنجینه حضرت علی (علیه‌السلام) نهج البلاغه و
سخنان ایشان به فرزندان بزرگوارشان امام حسن (علیه‌السلام) می‌باشد.

لیدا زرین مهر

بهمن‌ماه ۱۳۹۱