

کودکی خوب، رفتارِ بد

دکتر میثرا حکیم شوشتری

فوق تخصص روانپزشکی کودکان

عضو مرکز تحقیقات بهداشت روان، انستیتو روان پزشکی

معصومه یاراحمدی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

کارشناس امور روانی ، انستیتو روان پزشکی تهران

سرشناسه حکیم شوشتری، میترا، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: کودک خوب، رفتار بد/ میترا حکیم شوشتری، معصومه یاراحمدی.

مشخصات نشر: تهران: دانه، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۲۳۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۹۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: قیفا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: کودکان سرپرستی

موضوع: تربیت خانوادگی

شناسه افزوده: یاراحمدی، معصومه، ۱۳۴۷ -

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۳ ک ۸ ح ۷۲۱/ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۹۰۷۳۳

عنوان: کودک خوب، رفتار بد

تألیف: دکتر میترا حکیم شوشتری • معصومه یاراحمدی

صفحه آرایشی و طراحی جلد: کزال گرافیک (مائده عظیمی)

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: جوش شریف

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه قطع رقی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸۶۰۰۲۵۰۰۹۲۲

این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

مرکز توزیع و فروش نشر دانه: ۶۶۴۷۶۳۷۵-۶۶۹۵۷۴۶۱-۶۶۴۷۶۳۸۹ دورنگار: ۶۶۴۷۶۳۸۹

www.danjeh.org - info@danjeh.org

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۸	فصل اول: اصول بنیادین تربیت فرزندان
۸	روش های پایه ای تربیت کودکان
۲۲	افزایش مهارت های والد بودن
۲۶	کنار آمدن والدین با احساسات مختلف
۳۰	کلمات را هوشیارانه به کار ببرید
۳۲	چگونه به کودکان یاداش دهید؟
۳۶	کودک برای سلامت روان به چه مواردی احتیاج دارد؟
۳۸	تقلید کودکان
۴۰	کودکان و ترس از غریبه ها
۴۵	استقلال خواهی در کودکان نوپا
۵۱	ویژگی های اتاق بچه
۵۳	کودکان و بازی
۶۳	تأثیر بازی در پرورش ذهن و خلاقیت کودکان
۶۶	اسباب بازی های مناسب برای کودکان
۷۱	تخیل در کودکی
۷۶	نقاشی کودکان
۷۸	موسیقی و تأثیر آن بر کودکان
۸۱	کودکان هم نیاز به آرامش دارند
۸۵	کودکان و تلویزیون
۸۸	کودکان و بازی های رایانه ای
۹۰	آیا کودک من با استعداد است؟
۹۴	از کتاب خواندن با کودکان لذت ببرید
۱۰۰	کودک در پیش دبستانی

کودکان و رقابت ۱۰۴

کودکان و معنویت ۱۰۹

فصل دوم: پرورش مهارت‌های مختلف در کودکان ۱۱۲

چگونه دوست‌یابی را به فرزند خود بیاموزیم؟ ۱۱۲

افزایش مهارت‌های اجتماعی کودکان ۱۱۶

پرورش عزت نفس کودکان ۱۲۰

شکل‌گیری نظم و انضباط در کودکان ۱۲۳

معدلی در کودکان ۱۲۵

پرورش رعیت و انگیزه در کودکان ۱۳۰

پرورش لذت یادگیری در کودکان ۱۳۶

همگامی با کودک در انجام دادن تکالیف مدرسه ۱۳۸

پرورش خلاقیت در کودکان ۱۴۱

افزایش مسئولیت‌پذیری در کودکان ۱۴۶

آموزش چگونگی رفتار با غریبه‌ها ۱۴۷

آموزش صداقت به کودکان ۱۵۳

آشنا کردن کودکان با ارزش پول ۱۵۸

فصل سوم: کودکان و مشکلات پیش روی آنها ۱۶۵

لجبازی کودکان نوپا ۱۶۵

نافرمانی کودکان ۱۶۸

کودکان و فشار روانی (استرس) ۱۷۱

سازگاری کودکان با نابسامانی‌های خانوادگی ۱۸۴

کنترل پرخاشگری کودکان ۱۸۹

بهداشت خواب کودکان ۱۹۱

مشکلات تغذیه‌ای کودکان ۱۹۸

۲۰۱		ترس کودکان از تاریکی
۲۰۴		کمرویی یکی از شکل های اضطراب
۲۰۷		امتناع از رفتن به مدرسه
۲۰۹		حذف عادت های نامطلوب کودکان
۲۱۳		تعدیل روابط بین خواهر و برادرها
۲۱۷		دزدی های بچه ها
۲۲۲		پیشگیری از تثبیت رفتار دزدی
۲۲۳		سایر راهکارها
۲۲۷		منبع
۲۲۸		موضوع نما

مقدمه

در جوامع گذشته، یعنی همان جوامعی که والدین امروز در آن پرورش یافته‌اند، روابط مردم در قالب رابطه‌ی مافوق و زیردست بود. قدرت برتر خانه، پدر بود و مادر مطیع او. کودکان نیز باید از پدر و مادر اطاعت می‌کردند. اگر جامعه‌ی همان ساختار خود را حفظ می‌کرد، شاید بسیاری از مشکلات عمده‌ی امروز به وجود نمی‌آمد. اما جامعه‌ی ایستا نیست و تغییرات وسیع آن نیازمند کسب مهارت‌های بیشتر والدین در تربیت صحیح کودکان است. کودکان امروز حاضر نیستند قوانین غیرمنصفانه‌ی بزرگسالان را بپذیرند و در نتیجه، شیوه‌ی سنتی تشویق و تنبیه، دیگر اثر ندارد. از سوی دیگر، باید توجه داشت که کودکان یکی از گروه‌های آسیب‌پذیری هستند که در معرض ابتلا به اختلالات روان‌پریشی قرار دارند. طبق مطالعات معتبر موجود، شیوع این اختلالات شامل بیست درصد از کودکان می‌شود که رقم بسیار شایان توجهی است و پیشگیری از بروز این اختلالات و بهبودی آن، منابع مادی و انسانی عمده‌ای می‌طلبد. عوامل آسیب‌پذیری به فرایند فعال رشد و مقتضیات خاص این مراحل و کنترل شرایط محیطی و موقعیتی کودک نسبت داده می‌شود. در این کتاب تلاش می‌شود تا به مشکلات گوناگون کودکان بپردازیم و راهکارهایی برای مدیریت این مشکلات ارائه کنیم تا شاید بتواند میزان این آسیب‌پذیری را کاهش دهد. قصد بر این است تا ضمن ارائه‌ی راهکارها به ایعاد فرهنگی موضوع نیز توجه شود.

**تقدیم به تمامی والدینی که می‌کوشند در
تربیت سازنده‌ی فرزندان خود مؤثر باشند.**