

# تریت سازنده

نویسنده:

میتا توکل

زهراترابی

شهرزاد عظمی

توکلی، بیتا، ۱۳۵۱ -

نویسندگان: بیتا توکلی، زهرا ترابی، شهرزاد عظیمی تهران: نشر الکترونیکی و

اطلاع رسانی جهان رایانه امین، ۱۳۹۶ - ۱۱۷ ص.

ISBN : 978-964-161-162-2

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا:

موضوع: تربیت خانوادگی

Domestic Education

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۰۹۵۸۶

۶۴۹/۱

۱۳۹۶ ت ۹ / HQ ۷۶۹

ستایشخانه ملی ایران

نام کتاب:

تربیت سازنده

نویسندگان:

بیتا توکلی، زهرا ترابی، شهرزاد عظیمی

ناشر:

نشر الکترونیکی و اطلاع رسانی جهان رایانه امین

تیراژ:

۱۰۰ جلد

تاریخ انتشار:

۱۳۹۶

نوبت چاپ:

اول

شابک:

۹۶۴-۱۶۱-۱۶۲-۲

قیمت:

۹۹۰۰ تومان

### کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

هر نوع استفاده تجاری و بازرگانی از این فرهنگ، اعم از بازنویسی، ترجمه، کپی، ساخت، پخش، توزیع، ضبط کامپیوتری، فرهنگ الکترونیکی، لوح فشرده (CD)، شبکه های اطلاع رسانی، انواع بنرها، همراه با اطلاع رسانی نظیر اینترنت، اینترنت و... و هر نوع تکثیر دیگری بطور کلی و جزئی، بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و قابل تعقیب قانونی است.

### نشر الکترونیکی و اطلاع رسانی جهان رایانه امین

سایت: [www.computerworld.ir](http://www.computerworld.ir)

پست الکترونیکی: [info@computerworld.ir](mailto:info@computerworld.ir)

تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۲۴۸۵۰ (خط) - دورنگار: ۰۲۱-۲۲۰۲۴۸۵۴

صندوق پستی: ۱۹۶۷۷-۱۴۴۱۳

سایت فروشگاه الکترونیک: [www.jahanforosh.ir](http://www.jahanforosh.ir)

مرکز فروش: پخش پیشرو ۰۲۱-۶۶۴۱۶۱۲۱

۶۶۴۹۰۰۳۹-۶۶۴۸۸۷۳۳-۳۵



COMPUTER WORLD CO.



به منظور استمرار و حمایت عملی از تولید و تکثیر این گونه محصولات، از خرید کالاهای بدون نقش این هولوگرام که نسخه اصلی نمی باشند، خودداری فرمایید

ISBN 978-964-161-162-2



9 789641 611622

|   |                  |
|---|------------------|
| ۱ | مقدمه ناشر ..... |
| ۲ | مقدمه مؤلف ..... |
| ۳ | پیش گفتار .....  |

## فصل ۱ نکات کلیدی تربیت سازنده ۱

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| ۵ | مقدمه .....                    |
| ۵ | تربیت مثبت و سازنده .....      |
| ۶ | نکات کلیدی تربیت سازنده .....  |
| ۶ | ۱. محیط امن و مورد علاقه ..... |

## فصل ۲ نکات کلیدی تربیت سازنده ۲

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| ۱۳ | ۲. انطباعات واقع بینانه ..... |
| ۱۴ | ۳. انطباعات قاطعانه .....     |

## فصل ۳ نکات کلیدی تربیت سازنده ۳

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۱۸ | ۴. محیط یادگیری مثبت .....           |
| ۱۹ | ۵. مراقبت از خود به عنوان والد ..... |

## فصل ۴ شناخت انواع رفتار

|    |                          |
|----|--------------------------|
| ۲۳ | مقدمه .....              |
| ۲۳ | تعریف رفتار .....        |
| ۲۳ | ویژگی رفتار .....        |
| ۲۳ | انواع رفتار .....        |
| ۲۴ | بدرفتاری .....           |
| ۲۵ | بررسی علل بدرفتاری ..... |

## فصل ۵ بررسی علل مشکلات رفتاری در خانواده ۱

|    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| ۳۰ | علل مشکلات رفتاری در خانواده .....      |
| ۳۰ | ۱. پاداش‌های اتفاقی برای بدرفتاری ..... |
| ۳۱ | ۲. تله‌های نردبانی .....                |
| ۳۳ | ۳. نادیده گرفتن رفتار مطلوب .....       |
| ۳۳ | ۴. مشاهده‌ی دیگران .....                |

۵. پیام‌های هیجانی منفی ..... ۳۴

## فصل ۶ بررسی علل مشکلات رفتاری در خانواده ۲

۶. دستور دادن به شیوه‌های نادرست ..... ۳۸

۷. استفاده‌ی غیرمؤثر از پیامد ..... ۴۰

۸. عقاید و انتظارات والدین ..... ۴۱

۹. سایر تأثیرات بر خانواده ..... ۴۳

## فصل ۷ تغییر ۱

قدمه ..... ۴۶

اهداف تغییر ..... ۴۶

چگونگی ارتباط و سازش با دیگران (تعامل درست و مناسب با افراد) ..... ۴۷

بهنوکی مدیریت احساس ..... ۴۸

پیش‌سیاست‌ها ..... ۴۹

چگونگی حل مسائل ..... ۴۹

جاده تغییر ..... ۵۰

## فصل ۸ تغییر ۲

روش اجرای تغییر ..... ۵۳

گام اول: تغییر والد ..... ۵۳

گام دوم: تغییر کودک یا نوجوان ..... ۵۴

ارزیابی ..... ۵۵

## فصل ۹ تقویت و تثبیت رفتار مطلوب

تغییر رفتار فرزندان ..... ۶۱

تعریف تقویت‌کننده ..... ۶۱

دسته‌بندی اثرات تقویت‌کننده‌ها ..... ۶۱

انواع تقویت‌کننده‌های مثبت ..... ۶۲

ویژگی تقویت‌کننده‌های مثبت ..... ۶۳

اشتباهات رایج در تقویت‌کننده‌ها ..... ۶۵

سیر تغییر تقویت‌کننده‌ها از رفتار نوظهور مطلوب تا رفتار تثبیت‌شده‌ی مطلوب ..... ۶۷

۱. تغییر تقویت‌کننده برای از میان رفتن اثر آن: ..... ۶۷

۲. تغییر تقویت‌کننده به منظور آموزش مهارت‌های جدید: ..... ۶۸

۳. هدایت به سمت تقویت کننده‌های غیر مادی: ..... ۷۰
۴. هدایت به سمت تقویت گاهگاهی: ..... ۷۰
۵. درونی شدن رفتار کودک ..... ۷۱

## آموزش و ایجاد رفتار مطلوب

### فصل ۱۰

- تقویت قدم به قدم اجزای یک رفتار ..... ۷۴
۱. می‌توان یادگیری هر بخش از یک مهارت پیچیده را تقویت کرد: ..... ۷۴
۲. می‌توان اقدام به کار مطلوب را تقویت کرد: ..... ۷۶
۳. می‌توان طول مدت رفتار خوب را تقویت کرد: ..... ۷۷
۴. می‌توان افزایش دقت را تقویت کرد: ..... ۷۸
۱. آماده از آموزش اتفاقی ..... ۸۰
- الگوی مناسب ..... ۸۰
- آموزش حل مسئله ..... ۹۳

## اصلاح رفتار نامطلوب

### فصل ۱۱

- مقدمه ..... ۹۸
- حذف پاداش‌ها ..... ۹۸
- پاداش دادن به رفتار مغایر ..... ۱۰۴
- حذف موقعیت ناخوشایند به ازای نام رفتار مطلوب ..... ۱۱۰
- جمع‌بندی روش‌های اصلاح رفتار نامطلوب ..... ۱۱۹

بعد از سالیانی که هم زمان با نقش خطیر مادری برای فرزندانم، شغل معلمی را تجربه می‌کردم، همواره درد ناتوانی والدین و مربیان را در بوجود آوردن نسلی، پویا و کارآمد، خلاق و مسئول و بالاخص اخلاق مدار بر پایه‌ی الگوهای دینی و شیعی احساس می‌کردم. افراط و تفریط‌های والدین در این مسیر، هرچند با نیت خالص و از روی دلسوزی بود، غالباً نتایج مخربی به دنبال داشت و پیش نیاز تمام اینها حفظ کانون خانواده و اصالت آن، برقراری رابطه‌ی صمیمانه بین زوجین، ضرورتی اساسی به نظر می‌رسید.

لذا با جمعی از دوستانم با حمایت و هدایت علمی و عملی مجتمع آموزشی نیکان که خانه دوم فرزندانم بود؛ گروه زبان زندگی را پایه‌گذاری کردیم.

پس از فراز و نشیب‌های فراوان، این گروه با جمعی از مادران که دغدغه‌های تربیتی و راهبردهای عملی برای حفظ کانون خانواده و برقراری ارتباطی سالم و تأثیرگذار از اولویت‌های ارزشی ایشان است؛ به برگزاری کلاس‌ها و گروه‌های انجمنی و مشاوره و کارگاه‌های آموزشی برای مادران پرداخته است.

در طی این ایام با استناد به تجربیات شرکت‌کننده‌های این دوره‌ها و بررسی مصادیق واقعی و تعارضات تربیتی در خانواده‌ها، دستاوردهای گوناگون از محتوای این کلاس‌ها و دوره‌ها حاصل شده است.

لذا برآن شدیم برای استفاده‌ی هرچه بیشتر والدین از راهبردهای تربیتی این مجموعه به جمع‌بندی این محتوا در قالب مجموعه کتاب‌های زبان زندگی بپردازیم.

در ادامه از همه کسانی که در تنظیم و تهیه و برگزینی این مجموعه گام برداشتند سپاسگزاریم؛ باشد که خیر و برکت آن بدرقه‌ی راه فرزندانمان باشد.

کتاب‌های ذیل تاکنون ماحصل این مجموعه است:

- از من تا زن کامل
- مهارت گفت‌وگو
- خانواده متعادل
- تربیت سازنده
- من و بلوغ پسر
- ...

و من الله التوفیق و علیه التکلان

گروه زبان زندگی

بی‌تا توکلی