

۱۵۴۴۸۲۰

به نام هستی بخش

راهنمای علمی، کاربردی و ساده والدین در درمان...

لجاری و برخی از مشکلات شایع کودکان

نویسنده:

محسن محمودوند



انتشارات ماوشا

۰۶۸۵۵۵۱

سرشناسنامه: محمودوند، محسن، ۱۳۶۲
عنوان و نام پدیدآور: لجبازی و برخی از مشکلات شایع کودکان، راهنمای علمی کاربردی
و ساده والدین در درمان
مشخصات نشر: تهران: ما و شما، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۲۸۵ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۵-۲۱-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: لجبازی
موضوع: obstinacy
موضوع: اختلالات رفتاری در کودکان
موضوع: Behavior disorders in children
موضوع: نافرمانی و مقابله جویی در کودکان
موضوع: Oppositional defiant in children
موضوع: والدین و کودک جنبه های روانشناسی
رده بندی کنگره: ۳۳ / ۳۲ BFV
رده بندی دیویی: ۶۴ / ۱۵
شماره کتابشناسی ملی: ۷۰۶۰

لجبازی و برخی از مشکلات شایع کودکان

راهنمای علمی کاربردی و ساده والدین در درمان



انتشارات ما و شما

نویسنده: محسن محمودوند
ناشر: ما و شما
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۹۶
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۵-۲۱-۴
قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات ما و شما:

تهران، خیابان گیشا، خیابان فاضل شمالی، کوچه فرزین پلاک ۳

تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۷۰۷۹۱-۸۸۲۴۳۶۴۷

www.ma-shoma.com

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات ما و شما بوده و هرگونه برداشت، تکثیر و اقتباس از آن منوط به اجازه کتبی می باشد.

فهرست

در باره کتاب.....	۸
مقدمه.....	۱۳
چالش های پیش روی والدین.....	۱۳
تربیت، مهارتی پیچیده.....	۱۶
بخش اول: لجبازی.....	۱۸
- لجبازی.....	۱۸
- چه زمانی می توان گفت که کودک لجباز است؟.....	۲۳
- علل لجبازی.....	۲۷
بخش دوم: مهارت ها و اصول تربیتی.....	۳۰
مهارت توجه کردن.....	۳۳
- توجه، نیازی ضروری.....	۳۳
- عدم توجه، چگونه منجر به لجبازی می شود؟.....	۳۶
- انواع توجه.....	۴۰
- تا چه اندازه باید به کودک توجه کرد؟.....	۴۱
- بازی راهی مناسب برای توجه کردن به کودک.....	۴۵
تمرین: زمان مخصوص بازی.....	۴۸
مهارت نادیده گرفتن.....	۵۳
- نادیده گرفتن، در مقابل توجه کردن.....	۵۳
- اصول نادیده گرفتن.....	۵۷
تمرین: ثبت توجه و عدم توجه به کودک.....	۶۶
مهارت گوش دادن.....	۶۸

- فواید گوش دادن دادن ۶۹
- اصول گوش دادن ۷۳
- تمرین: افزایش مهارت گوش دادن ۸۲
- مهارت تشویق کردن ۸۲
- انواع تشویق ۸۶
- اصول تشویق کردن ۸۷
- جعبه آفتاب ۹۳
- تفاهت گروه با تشویق در چیست؟ ۹۵
- مهارت دستور دادن ۹۷
- انواع دستورات ناکارآمد و غلط ۹۹
- اصول صحیح دستور دادن ۱۰۲
- تمرین: تقویت مهارت دستور دادن ۱۰۶
- مهارت تنبیه کردن ۱۰۶
- انواع تنبیه ۱۰۸
- تنبیه جسمانی ۱۰۸
- تنبیه روانی ۱۱۱
- تنبیه پیامد طبیعی ۱۱۷
- تنبیه پیامد منطقی ۱۱۸
- تنبیه پیامد غیرمنطقی ۱۱۹
- کدام پیامد برای تنبیه در اولویت است؟ ۱۲۰
- اصول تنبیه کردن ۱۲۰
- چگونه اصول تشویق و تنبیه را به کار ببریم؟ ۱۲۶
- انواع جدول ۱۲۹
- اصول و مراحل نوشتن جدول ۱۲۹
- تمرین: تهیه جدول و قرارداد ۱۲۹
- محروم سازی ۱۵۲

۱۵۳.....	پیش شرط های لازم برای محروم سازی
۱۵۸.....	مراحل محروم سازی
۱۶۹.....	توصیه های لازم
۱۷۲.....	تمرین: اجرای محروم سازی
۱۷۲.....	مهارت هماهنگی
۱۷۳.....	- هماهنگی در سطح اول: همخوانی
۱۷۵.....	- هماهنگی سطح دوم: هماهنگی بین والدین
۱۷۹.....	- هماهنگی در سطح سوم: هماهنگی با دیگران

بخش سوم: توصیه ها و اقدامات تکمیلی ۱۸۶

۱۸۷.....	مواظب سلامت روان خود باشید
۱۹۲.....	نظم، ثبات و آرامش را در خانواده برقرار کنید
۱۹۳.....	خشم خود را کنترل کنید
۱۹۷.....	الگوی مناسبی در اختیار کودک قرار دهید
۱۹۹.....	قانون مادر بزرگ را به کار ببرید
۱۹۹.....	شوخ طبع و خلاق باشید
۲۰۱.....	برای بیرون از خانه، برنامه داشته باشید
۲۰۴.....	مشکلات جسمانی کودک را برطرف کنید
۲۰۴.....	به کودک حق انتخاب بدهید
۲۰۵.....	مواظب افکار و باورهای غیرمنطقی باشید
۲۰۷.....	با مربی و معلم کودک، در ارتباط باشید

بخش چهارم: برخی از مشکلات شایع کودکان ۲۱۰

۲۱۱.....	دروغ گویی
۲۲۴.....	ناسازگاری با تولد فرزند جدید

۲۳۷	ناسازگاری بین خواهران و برادران
۲۴۹	استفاده زیاد از رسانه ها و بازی های کامپیوتری
۲۵۹	فقدان مسئولیت و بی نظمی
۲۶۷	غذا نخوردن
۲۸۱	منابع

www.ketab.ir

چالش های پیش روی والدین

والدین از نظر میزان تجربه در تربیت فرزند، با هم متفاوت می باشند. برخی از شما والدین ممکن است دارای یک یا چند فرزند باشید و تجربه نسبتاً خوبی در تربیت کودک داشته باشید و برخی نیز ممکن است اخیراً صاحب فرزندی شده و کم تجربه تر هستید. برخی نیز ممکن است اصلاً هنوز بچه دار نشده‌اید و قصد دارید با مطالعه این کتاب خود را برای تربیت کردن فرزندتان آماده کنید. سوای از این که شما چقدر دارای تجربه در تربیت فرزند هستید، ممکن است در هنگام مطالعه این کتاب با چالش‌هایی مواجه شوید که باید خود را برای مقابله با آنها مهیا سازید. برخی از این چالش‌ها عبارتند از:

چالش اول ← مواجه با احساسات منفی

قطعاً با مطالعه این کتاب متوجه برخی اشتباهات تربیتی خود خواهید شد، که پی بردن به این اشتباهات باعث ایجاد احساسات منفی مختلفی چون پشیمانی، احساس گناه، حسرت و ترس در شما خواهد شد. این احساسات منفی همچون سدی بزرگ مانع از این می‌شوند که بتوانید به نتیجه مطلوب برسید و حتی ممکن است دست از تلاش و مطالعه بردارید. به عنوان نمونه معمولاً والدین با تجربه بالا، وقتی که مطالب کتاب را می‌خوانند؛ به دلیل پی بردن به اشتباهات خود، دچار احساسات

منفی چون احساس گناه و پشیمانی می‌شوند و شروع به سرزنش کردن خود می‌کنند که چرا در گذشته چنین اشتباهاتی داشته‌اند و احتمالا دیگر نمی‌توانند این اشتباهات را جبران نمایند. احساس پشیمانی شاید بتواند محرکی برای شروع و تغییر در شما باشد، اما احساس گناه، هیچ فایده‌ای برای شما نخواهد داشت و مانع تغییر در شما خواهد شد. قطعا هیچ پدر و مادر کاملی وجود ندارد و همه والدین، دارای اشتباهاتی می‌باشند. مهم این است که با استفاده از تجارب گذشته و مطالب کتاب، سعی کنید میزان اشتباهات خود را به حداقل برسانید.

همچنین والدین کم تجربه یا کسانی که هنوز دارای فرزند نشده‌اند ممکن است با مطالعه این کتاب و آگاهی از چالش‌ها و سختی‌های پیش روی خود، قدری دچار ترس و نگرانی در مورد ایفای صحیح نقش خود به عنوان پدر و مادر شوند. فراموش نکنید تربیت یک مهارت است و برای یادگیری مهارت باید تمرین کرد و خطا کردن و شکست بخش جدایی ناپذیر این مسیر یادگیری است. انتظار به باور غلط این که با یک بار مطالعه این کتاب صاحب مهارت می‌شویم، این همین حالا از ذهن خود دور بریزید و بدانید که راه سختی در پیش دارید و لذا نباید با یک شکست، احساس ناامیدی کنید و یا فکر کنید تنها با مطالعه، توانمند خواهید شد؛ بلکه باید مدام تمرین کنید تا آنچه را که خوانده‌اید را به عمل تبدیل کنید. فراموش نکنید که کاملا طبیعی است که حتی بهترین والدین در تربیت فرزندشان خطاهایی داشته باشند و پیدا کردن پدر و مادری کامل و بدون اشتباه، امری محال است. بنابراین احساسات منفی چون گناه و پشیمانی، ترس و ناامیدی هیچ کمکی به شما در کاهش مشکلات فرزندتان نخواهد کرد و مهم این نیست که اصلا اشتباه نکنید، بلکه مهم این است که کمتر دچار اشتباه شوید و تلاش کنید اشتباهات

خود را به حداقل برسانید. والدین کامل هرگز وجود ندارند و یافت نخواهند شد و همه ما حتی متخصصان ممکن است گاهی در تربیت فرزند خود دچار خطا شوند. آنچه که مهم است این است که از گذشته درس بگیرید و سعی کنید اشتباهات خود را بعد از مطالعه کتاب به حداقل برسانید.

بخش دوم ← دشواری ترک عادت

در ظاهر والدین با تجربه نسبت به زوج هایی که تازه صاحب فرزند شده‌اند و یا کم‌تر تجربه هستند، به نظر کار آسان‌تری پیش رو دارند؛ این گونه نیست. اتفاقاً این تجربه در کنار این که می‌تواند یک مزیت باشد، می‌تواند آنها را با چالش مواجه کند. والدین با تجربه سالها است که روش تربیتی خاصی را پیش گرفته‌اند و به این روش تربیتی، کاملاً عادت کرده‌اند. هرچه تجربه شما بیشتر باشد تبعاً عادت‌های شما محکم‌تر و ریشه‌ای‌تر هستند؛ لذا در هنگام ترک این عادت‌های تربیتی با سختی بیشتری مواجه خواهید شد و قطعاً نیاز به تمرین و تکرار بیشتری دارید. مثلاً شما عادت کرده‌اید در هنگام دستور دادن، یک دستور را بارها و بارها تکرار کنید؛ پس زمانی که در بخش دوم کتاب با اصول صحیح دستور دادن به کودک آشنا می‌شوید، ابراه اصول صحیح دستور دادن برایتان سخت‌تر خواهد بود و برای یادگیری آن باید تمرین و تکرار بیشتری داشته باشید تا بتوانید عادت‌های کهنه و احياناً چند ساله خود در مورد نحوه دستور دادن به کودک را کنار بگذارید. در مقابل، والدین کم تجربه یا بی‌تجربه نسبت به والدین با

تجربه تر دارای این مزیت هستند که هنوز عادت‌های تربیتی در وجودشان چندان تثبیت نشده است و در ایجاد روش تربیتی جدید، کار آسان‌تری نسبت به والدین با تجربه، پیش رو خواهند داشت؛ هر چند آنها نیاز به تمرین زیادی دارند.

تربیت، مهارتی پیچیده



شما ممکن است در زمینه‌های مختلفی چون کار با کامپیوتر، آشپزی، آرایشگری و دیگر زمینه‌ها، دارای مهارت باشید که برای یادگیری هر یک از این مهارت‌ها حتماً آموزش دیده‌اید و با تمرین بسیار در آنها به مهارت دست یافته‌اید. به عنوان نمونه برای یادگیری مهارتی چون رانندگی کردن و کسب گواهی نامه، ابتدا کتاب آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی را مطالعه نموده‌اید و سپس با شرکت در تمرین‌های عملی، خود را مهیای آزمون نهایی رانندگی کرده تا بتوانید گواهی نامه را دریافت کنید. شما برای یادگیری این مهارت‌ها وقت و هزینه صرف کرده و با تمرین و ممارست بسیار توانسته‌اید در آنها مهارت لازم را کسب نمایید. اما سوال مهم این است که چقدر برای یادگیری و کسب مهارت در تربیت فرزند که به مراتب بسیار پیچیده‌تر، سخت‌تر، مهم‌تر از دیگر مهارت‌هایی چون رانندگی یا خیاطی است، حاضر شده‌اید وقت و هزینه بگذارید و با تمرین و ممارست به مهارت لازم برسید؟ آیا در عصری که هر روز بر پیچیدگی، خطرات و مشکلات آن

در تربیت فرزند افزوده می‌شود خود را نیازمند به یادگیری مهارت‌های لازم در تربیت فرزند نمی‌بینید؟ با گسترش فضای مجازی، افزایش تعداد مادران شاغل، افزایش میزان طلاق و خانواده‌های تک والد و بسیاری از چالش‌های تربیتی دیگر، آیا فکر می‌کنید هنوز می‌توانید با روش‌های کهنه و قدیمی که مختص نسل‌های قبلی و والدین خود شما بوده‌اند؛ در تربیت فرزند امروزی خود موفق باشید؟ تربیت کودکان دیروز با کودکان امروز متفاوت است و در نتیجه تربیت امروزی نیازمند به والدینی امروزی است. باید برای تربیت فرزندان که شاید مهم‌ترین فرد داشته در زندگی است تلاش کنید آگاهی و دانش کسب کنید و با تمرین و تکرار، مهارت‌ها را به دست آورید.

با دانش دیروز، نمی‌توان کودک امروزی را برای فردا، تربیت کرد.