

فسقلی لڄباز من

راهکارهای علمی و عملی پیشگیری و مدیریت

لجبازي و ربا شگين کودکان

با تبیین چرایی و چگونگی مدیریت لجبازی کودکان،

مناسب والدین، مربیان، مراکز و مشاوران

تالیف: حجت آقائی

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی



سرشناسه: آقائی، حجت، ۱۳۶۹ -

عنوان و نام پدیدآور: فسقلی لجباز من: (راهنماهای علمی و عملی مدیریت

لجبازی و پرورشگری کودکان).../تالیف حجت آقائی.

مشخصات نشر: بیرجند: نشر چهار درخت، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۶۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۱-۸۷-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: لجبازی

موضوع: Obstinacy

موضوع: اختلالات رفتاری در کودکان

موضوع: Behavior disorders in children

موضوع: مقابله جویی در کودکان

موضوع: Oppositional defiant disorder in children

موضوع: والدین و کودک

موضوع: Parent and child

رده بندی کنگره: ۱۳۰۰ / ۳۷۱ / ۳۳۴۵۶۲۳

رده بندی دی.سی: ۱۵ / ۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۰۰۲

بیرجند، خیابان معلم، قدس شرقی، جنب اداره برق، شهرسازی

انتشارات چهار درخت

تلفن: ۳۳۴۵۶۲۱۳ ۰۵۶ همراه: ۰۹۱۱۵۶۱۱۵۵

www.4derakht.ir



نشر چهار درخت

مؤلف: حجت آقائی

ناشر: نشر چهاردرخت

چاپ اول: ۱۳۹۶

سمایگان: ۱۰۰۰ نسخه

تصویرگر و طرح جلد: محمد کارگر

صفحه آرای و امه: نشر چهاردرخت

محل نشر: بیرجند

چاپ و صحافی: گلاو

شابک: ۹۶۴-۶۰۰-۸۴۲۱-۸۷-۰۰

قیمت: ۱۸۰,۰۰۰ ریال



فهرست مطالب

- مقدمه ۱۱
- نگاهی به بروز لجبازی و پر خاشگری در ایران ۱۳
- اما لجبازی چیست؟ تعریف لجبازی ۱۴
- تظاهرات لجبازی در کودکان ۱۵
- تعریف خشم و پر خاشگری ۱۵
- عوامل بروز ۱۵
- انواع پر خاشگری ۱۶
- ۱۰ مورد از مهم ترین عوامل بروز پر خاشگری به شرح زیر است ۱۷
- ۱- پر خاشگری از طریق یادگیری مشاهده ای: ۱۷
- ۲- سبک تربیتی والدین و ناهماهنگی والدین در آن: ۱۸
- والدین آسان گیر، والدین بی توجه، والدین مستبد و والدین مقتدر ۱۸
- الف) والدین آسان گیر چگونه اند؟ ۱۸
- پیامدهای سبک تربیتی آسان گیر: ۱۸
- ب) والدین بی توجه چگونه اند؟ ۱۹



- ۱۹ پیامدهای سبک تربیتی بی توجه
- ۱۹ ج) والدین مستبد چگونه اند؟
- ۲۰ پیامدهای سبک تربیتی مستبد:
- ۲۰ د) والدین مقتدر چگونه اند؟
- ۲۰ پیامدهای سبک تربیتی مقتدر:
- ۲۱ ۳- تجارب منجر به پاداش در گذشته
- ۲۱ ۴- تنبیه دشوار والدین
- ۲۱ ۵- تخریق باورهای مندرجه به بارم خاشگرا نه از سوی والدین:
- ۲۱ ۶- دخالت بیش از حد و دستبرد های افراطی والدین
- ۲۲ ۷- عدم دریافت توجه کافی و یا توجه بیش از حد
- ۲۳ ۸- طبیعت کودک و اقتضای سنی
- ۲۳ ۹- علت دیگر لجبازی یکنواختی زندگی است
- ۲۳ ۱۰- ابراز دلخوری
- ۲۶ توصیف چگونگی بروز لجبازی و اوج گرفتن آن و همچنین تاثیر دهنده بر لحاظی و روند کاهش آن:
- ۲۹ راهکارهای کنترل و مدیریت لجبازی:
- ۲۹ ۱- راهکار اول: تغییر الگوهای نامناسب
- ۳۰ ۲- راهکار دوم: ایجاد حس ارزشمندی در کودکان
- ۳۰ ۳- راهکار سوم: همدلی، توجه و محبت
- ۳۲ ۴- راهکار چهارم: واقع بینی والدین



- ۳۳ ۵- راهکار پنجم: هماهنگی تربیتی والدین (بابا رئیس، ماما مدیره)
- ۳۳ ۶- راهکار ششم: آموزش انواع احساسات
- ۳۵ ۷- راهکار هفتم: آموزش شیوه بیان احساس
- ۳۶ ۸- راهکار هشتم: کودک را دور بزنید
- ۳۶ ۹- راهکار نهم: نظم و برنامه ریزی در امور منزل
- ۳۷ ۱۰- راهکار دهم: توجه - فضا و هوشیارانه
- ۳۷ ۱۱- راهکار یازدهم: منحرف کردن مسیر چشم
- ۳۸ چند پیشنهاد دیگر جهت انحراف مسیر چشم:
- ۳۸ ۱۲- راهکار دوازدهم: تکنیک تغافل
- ۳۹ ۱۴- راهکار چهاردهم: حق انتخاب و مسئولیت دادن
- ۴۰ ۱۵- راهکار پانزدهم: پیش بینی کننده باشید
- ۴۱ ۱۶- راهکار شانزدهم: استفاده از استعاره بادکنک خشم
- ۴۲ ۱۷- راهکار هفدهم: مشخص کنید چه رفتارهایی را نمی پسندید
- ۴۳ ۱۸- راهکار هجدهم: تقویت رفتار ناهمراز
- ۴۴ ۱۹- راهکار نوزدهم: استفاده از تکنیک صندلی خالی
- ۴۴ ۲۰- راهکار بیستم: بررسی و اصلاح رژیم غذایی کودک
- ۴۴ ۲۱- راهکار بیست و یکم: ذره بین در دست بگیرید
- ۴۵ ۲۲- راهکار بیست و دوم: تعجیل آفت تربیت است
- ۴۵ ۲۳- راهکار بیست و سوم: استفاده از کتاب های داستان



- ۴۶- ۲۴- راهکار بیست و چهارم: ارمغان امنیت و آرامش در بستر خانواده
- ۴۷- ۲۵- راهکار بیست و پنجم: استفاده از قصه درمانی
- ۴۸- قصه گربه عصبانی (گروه سنی ۵ تا ۸ سال)
- ۵۰- ۲۶- راهکار بیست و ششم: مقایسه کودک ممنوع
- ۵۰- ۲۷- راهکار بیست و هفتم: خطا نکنید و زورگو نباشید
- ۵۱- ۲۸- راهکار بیست و هشتم: ساخت جدول خانگی خشم سنج
- ۵۲- ۲۹- راهکار بیست و نهم: یف منفی در جمع ممنوع
- ۵۳- ۳۰- راهکار سی ام: استراحت به استراحت، کودکان
- ۵۳- ۳۱- راهکار سی و یکم: از روان‌ها گریز استفاده کنید
- ۵۳- ۳۲- راهکار سی و دوم: توجه به تقویت اعتماد با نفس و عزت نفس کودک
- ۵۴- ۳۳- راهکار سی و سوم: عصبانیت در دست من است نه در خود من
- ۵۶- ۳۴- راهکار سی و چهارم: محروم کردن
- ۵۷- ۳۵- راهکار سی و پنجم: جریمه کردن
- ۵۷- ۳۶- راهکار سی و ششم: جبران کردن
- ۵۸- ۳۷- راهکار سی و هفتم:
- ۵۹- سایر نکاتی که می‌بایست والدین بدانند
- ۶۰- سخنی با بزرگسالان



نیست، شما به عنوان مادر یا پدر چه باید بکنید؟ راهکارهایی که در این مجموعه مطرح می شود در مورد بعضی از بچه ها جواب می دهد و در مورد بعضی ها هم شاید نه. بعد از مطالعه مطلوب از میان راهکارها یکی را انتخاب کنید و به مرحله عمل برسانید البته صبور باشید، و انتظار نداشته باشید خیلی زود جواب بگیرید چه بسا روشهایی هستند که در برابر آنها ابتدا کودک حالت تدافعی به خود می گیرد اما به مرور زمان به حالت عادی برمی گردد. مطمئن باشید فقط فرزند شما مشکل ندارد بلکه همه بچه ها با والدین در روشهای تربیتی چالش هایی دارند. با توجه به اینکه همه افراد مثل هم نیستند و موقعیت ها نیز منحصر به فرد است پس برای حل مشکل یک راه حل قطعی و مستقل وجود نخواهد داشت. گاهی شما به عنوان والدین راه حلی بهتر از کارشناسان پیدا می کنید.

آنچه نسل گذشته را به نسل جدید انتقال می دهد، اجتماعی و کنترل هیجانات توانمند میساخت لمس کردن دنیا و آزمایش و خطاهای مکرر و همچنین تجربیات ناگهانی که با دلیل حضور مداوم در بین هم بازیها، کودکان همسایه و محیطهای خارج از منزل بود، کودک دیروز در بازی با دوستانش یاد می گرفت چنانچه خلاف قاعده بازی عمل کند و قوانین را زیر پا بگذارد از جمع دوستانش طرد می شود و دیگر با او بازی نمی کنند کرد، لذا مهم ترین و لذتبخش ترین بازیها را از دست می داد اما کودکان امروز بدلیل زندگی های آپارتمانی و محدود و ایمن والدین، از آسیب های اجتماعی، از حضور در جمع همسالان و همبازی ها محروم اند یا این حضور بسیار کم رنگ شده و بازی - بازیانه ای و سرگرمی های محدود خانگی جایگزین لذت های اجتماعی کودکان گشته لذا انرژی کودکان تخلیه نشده و بهانه گیری ها، نیازهای عاطفی آنها بیشتر شده است.

در این مجموعه سعی کردم والدین را با علل و روشهای تدبیریت اجبازی و بهانه گیری کودکان آشنا سازم تا بتوانند تعارضات منزل را کاهش داده و کودکان شادتری تربیت کنند.

