

چگونه با کودکان رفتار کنیم؟

تألیف:

مرضیه سلیمانی

صفورا شهبازی

ویراستار:

شهریار صابی

انتشارات فرزندگان دانشگاه

۱۳۹۷

سرشناسه	: سلیمانی، مرضیه، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه با کودک رفتار کنیم؟/ تألیف مرضیه سلیمانی؛ صفورا شهلائی؛ ویراستار شهلا رضایی.
مشخصات نشر	: تهران: فرزندگان دانشگاه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۸۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۲۸-۱-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: کودکان -- سرپرستی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Child rearing -- Psychological aspects
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: Parenting
موضوع	: والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Parent and Child -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: شهلائی، صفورا، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	: رضایی، شهلا، ۱۳۶۵ -، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۵۷.۱۲۱ - IQ
رده بندی دیویی	: ۶۱۹.۲۸۱ -
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۶۲۸۷ -

نشرات فرزندگان دانشگاه

چگونه با کودک رفتار کنیم؟

تألیف: مرضیه سلیمانی - صفورا شهلائی

ناشر: فرزندگان دانشگاه

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۲۸-۱-۴

مرکز فروش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، کوچه مینا، پلاک ۲۹، طبقه سوم

۰۲۱۶۶۹۷۹۵۲۶ - ۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹

فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۵.....	فصل اول.....
۱۵.....	روش های اصل تربیت.....
۱۷.....	* چگونه تحسین کنیم.....
۱۸.....	هر پیش رفتی را تحسین کنید.....
۲۰.....	* چگونه عادیده بگیریم.....
۲۳.....	به رفتار توجه نکنید.....
۲۴.....	* چطور تنبیه کنید.....
۲۵.....	تنبیهی را انتخاب کنید که رفتار ناخواسته را کاهش دهد.....
۲۶.....	از تنبیه در کنار روش های مثبت استفاده کنید.....
۲۶.....	برای اصلاح رفتار به کودک فرصت دهید.....
۲۷.....	تنبیه بدنی باید کنترل شده و مختصر باشد.....
۲۹.....	فصل دوم.....
۲۹.....	مشکلات صبحگاهی.....
۳۱.....	* غرغر صبحگاهی.....
۳۱.....	به شوخی برنگردانید.....
۳۳.....	رفتار بد کودک را به او نشان دهید.....
۳۳.....	* کودکانی که صبحانه نمی خورند.....
۳۳.....	صبحانه را مختصر کنید.....
۳۳.....	موقع صرف صبحانه با کودک همراه باشید.....
۳۵.....	فصل سوم.....
۳۵.....	مشکلات شبانهی.....
۳۷.....	* کودکانی که هنگام شب راه می روند.....
۳۷.....	راه بیرون رفتن را مسدود کنید.....

- ۳۸..... *کودکانی که دچار وحشتهای شبانه می شوند.
- ۳۹..... کودک را آرام کنید.
- ۳۹..... برنامه خواب را منظم کنید.
- ۳۹..... با یک متخصص مشورت کنید.

فصل چهارم..... ۴۱

- ۴۱..... مشکلات توالت رفتن
- ۴۳..... *شب ادراری
- ۴۴..... دلایلی برای سرخااری
- ۴۵..... *ناتوانی در کنترل عمل دفع مدفوع
- ۴۷..... *ناتوانی در کنترل ادرار در روز
- ۴۸..... وضعیت کودک را در نظر مشکلات پزشکی ارزیابی کنید.
- ۴۹..... ظرفیت مثانه را کنترل کنید.
- ۴۹..... خیس کردن های عصبی را کاهش دهید.

فصل پنجم..... ۵۱

- ۵۱..... مشکلات بهداشتی
- ۵۳..... *پد غذایی
- ۵۵..... *بی اشتهاهی/بولیمیا
- ۵۷..... گوش به زنگ علامت خطر باشند.

فصل ششم..... ۵۹

- ۵۹..... مشکلات کودکان با همسالان و خواهر و برادرها
- ۶۱..... *مشکلات دوستیابی و نگه داشتن دوستان
- ۶۲..... راه را برای دوستی ها هموار کنید.
- ۶۳..... در پی یافتن علت ها باشید.
- ۶۴..... هدفهای دوستی را تعیین کنید.
- ۶۵..... الگوی خوبی باشید.
- ۶۵..... *تسلیم جمع می شود.
- ۶۶..... رابطه مناسبی را با کودکان برقرار سازید.

در کودکان تا اعتماد به نفس ایجاد کنید. ۶۷

کمک کنید تا کودکان دوستی های مثبتی را برقرار کنند. ۶۷

فصل هفتم ۷۱

ترس ها ۷۱

ترس از تاریکی ۷۳

در مورد ترس بحث کنید. ۷۳

کودک را در برابر ترس مقاوم کنید. ۷۳

ترس از صحبت کردن در جمع ۷۵

کسب آرامش را به کودک بیاموزید. ۷۶

علت ترس را مشخص کنید. ۷۶

حساسیت کودک را نسبت به اشتباهات گفتاری کاهش دهید. ۷۷

منابع و مآخذ ۷۹

پیشگفتار

تجربه های بالینی و آموخته های سالیان دراز، این باور را در من برانگیخته است که کودک بدون مسأله وجود ندارد. بنابراین یک خانواده خوب باید بتواند به نحوی شایسته مسائل فرزندان خود را حل کند این کتاب در این باره نوشته شده است؛ یعنی به ما کمک می کند که چگونه مسائل فرزندان خود را حل کنیم. از قطر کتاب نترسید! بسیار ساده و روان نوشته شده و خواندش طولی نمب کشد. در واقع آنچه شما به آن نیاز دارید این است که دو فصل اول را با دقت مطالعه کنید؛ بقیه مطالب، مجموعه اطلاعاتی است برای حل و رفع مسائل و مشکلات کودکان از زمان تولد، ۱۲ سالگی. امروزه نوع تربیت و مدت زمانی که پدران و مادران صرف رسیدگی به مسائل مشکلات کودکان خود می کنند، آشکارا نسبت به ۴۰ سال قبل فرق کرده است. این روزها کثر آبرو هایی برخورد می کنیم که به امان خدا رها شده اند و از نظر تربیتی مورد بی توجهی قرار گرفته اند. برعکس، امروزه قاعده این است که اولیای در امر تعلیم و تربیت کودکان بسیار توجه دارند و همانطور که در این کتاب توجه می کنید، مسائل کودکان قابل فهم و قابل درمان نیز است. استفاده در تمام دنیا و از جمله در کشور ما، مراجعه به روانپزشک بویژه در مورد کودکان، باعث نگرانی می شود. این نگرانی که دیگران درباره ما چه خواهند گفت، مبدا این تصور پیش بیاید که بچه ها دیوانه است که به روانپزشک مراجعه می کنند. و خلاصه وحشت از اینگونه برچسب زدن روانی، در همه جا وجود دارد؛ اما شما با خواندن این کتاب در می یابید که بیشتر گرفتاریهای کودکان، بدون مصرف دارو قابل حل و رفع است. نکته مهم دیگر این که همه پدر و مادر ها باید این نکته را باور کنند که می توانند رفتار کودکان و نوع نگرش آنها را عوض کنند و در نهایت به شخصیت آن ها شکل سنجیده ای بدهند. انتقال ارزش های یک نسل به نسل دیگر، یک وظیفه

اجتماعی و فرهنگی است و هیچ چیز ناسالم تر از این نیست که کودک بدون این ارزشها بار بیاید. نکته مهم دیگر نحوه انتقال این ارزشهاست. زیرا چنانچه با خشونت و بی تفاوتی ارائه شود، کودک آن را پس می زند. من متأسفانه هر روز با چهره غم زده پدران و مادرانی روبرو می شوم که کودکان آنها گفتار و ارزشهای آنها را رد کرده اند و مسائلی از این دست که بیجه ما درس نمی خواند؛ بی ادب و خشن است و برای حرف بزرگترها احترامی قائل نیست و نظائر آن، می شنویم. این گسستگی پیوند میان نسلی که باعث دوگانگی و اختلاف بین پدر و پسر و مادر و دختر می شود، قابل پیشگیری است و این کتاب راه حلهای بسیار مفیدی را در این زمینه پیشنهاد می کند.