

تربیت بایسته، کودکان شایسته

"ویژه‌ی، رالین، عزیز و مشاوران و مربیان فرهیخته"

روش‌های مؤثر برای تغییر سریع رفتار

کودکان ۲ تا ۴ ساله

مریم صادقی

سرنشانه : صادق، مریم، ۱۳۶۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : تربیت بایسته، کودکان شایسته "ویژه‌ی، والدین عزیز و مشاوران و مربیان فرهیخته": روش‌های موثر برای
 تغییر سریع رفتار کودکان ۲ تا ۱۴ ساله / مریم صادقی.
 مشخصات نشر : تبریز: هنر اول، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۲۵۱ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی).
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۶۰-۷۱-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه.
 عنوان دیگر : روش‌های موثر برای تغییر سریع رفتار کودکان ۲ تا ۱۴ ساله.
 مؤلف : ع / کودکان - سرپرستی
 Child rearing : مؤلف
 تربیت خانوادگی : مؤلف
 Domestic education : مؤلف
 رفتار والدین : موضوع
 Parenting : موضوع
 رده بندی کتبی : HQ۷۶۹/ص ۲۱۳۹۷۴
 رده بندی دیوبی : ۶۴۹/
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۴۱۰۰



تبریز صندوق پستی ۱۴۶۸-۱۳۸۵-۰۹۱۴۳۰۱۴۱۰ honarpub@yahoo.com

عنوان: تربیت بایسته، کودکان شایسته

مؤلف: مریم صادقی

ناشر: هنر اول

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / ۲۵۱ صفحه

چاپ و صحافی: مدیران

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۶۰-۷۱-۹

ISBN: 978-600-7460-71-9

فهرست

۱۷	مقدمه
	فصل اول: آشنایی با رایج که حتی والدین خوب هم دچار می‌شوند
۱۷	آشنایی رایج که حتی والدین خوب هم ممکن است مرتکب شوند
۲۱	۱- عدم هماهنگی والدین
۲۲	۲- دلنشین نظارت نامعقول
۲۳	۳- فراموش کردن این نکته که شما و فرزندتان دو فرد کاملاً متفاوت هستید
۲۴	۴- این عقیده که شیوه صحیح تربیت فرزند به گونه‌ای باشد که کودک راه را به راضی نگه داریم
۲۵	۵- کنترل بیش از حد
۲۶	۶- تغییرات بیش از اندازه و مکرر در رفتارها
۲۷	۷- عدم برگردیدن زמן مناسب برای امر و نهی و نصیحت
۲۸	۸- عکس العمل بی‌موقع و شدید قبل از شکر درباره آن
۲۹	۹- حساسیت بیش از اندازه در جزئیات رفتاری کودکان
۳۰	۱۰- تنظیم روشهای تربیتی به خواست و شیوه دیگران
۳۱	۱۱- لذت نبردن از زندگی
۳۱	۱۲- لوس بار آوردن کودکان با محبت‌های افراطی
۳۲	۱۳- بی‌توجهی به زندگی زنانه‌ی به دلیل توجه افراطی به فرزندن
۳۳	۱۴- نادیده گرفتن نیازهای عاطفی و معنوی کودکان
۳۳	۱۵- دوست فرزند خود نبودن
۳۴	۱۶- تشویق رفتار نامطلوب
۳۵	۱۷- ارائه پیامد ناخوشایند یا بی‌توجهی به رفتار مطلوب
	فصل دوم: اصول قانون و قانون مند نمودن کودک
۳۹	۹ قانون لازم برای همه‌ی کودکان

فصل سوم: دستور

۴۳	دستور
۴۵	شرایط دستور

فصل چهارم: اقتدار

۴۹	شرایط اقتدار
۵۱	شرایط دستور مقتدرانه

فصل پنجم: توجه

۵۵	توجه
۵۷	نوع توجه
۵۹	نمونه رفتارهای مورد انتظار کودکان در خصوص دریافت توجه منفی

فصل ششم: بازی و اصول بازی

۶۳	بازی
۶۶	برد و باخت در بازی
۶۶	شرایط بازی
۶۷	فواید بازی در کودکان

فصل هفتم: رشد اجتماعی در کودکان

۷۱	چگونه در تقویت رشد اجتماعی کودک دو ساله ی خود سهیم باشیم
----	--

فصل هشتم: نحوه آموزش مسائل جنسی کودکان تا پایان دبستان

۷۷	نحوه آموزش مسائل جنسی به کودکان
۷۷	آموزش جنسی را این گونه شروع کنید
۷۸	آموزش مسائل جنسی به کودکان از تولد تا ۳ سالگی
۷۸	* سن ۳ تا ۴ سالگی به بعد
۷۹	* سن ۴ تا ۵ سالگی
۸۰	* سن ۵ تا ۶ سالگی
۸۰	* سن ۶ تا ۹ سالگی
۸۰	* سن ۹ تا ۱۲ سالگی
۸۰	به کودکان تان بگویید در این مواقع من را در جریان بگذار

فصل نهم: علل خودارضایی در کودکان و راهکارهای درمانی

۸۵	خودارضایی کودک چیست؟
۸۵	عوامل خودارضایی در کودکان
۸۵	۱- وجود انگل های روده ای
۸۵	۲- عفونت های ادراری

۸۶	۳- عدم رعایت بهداشت پس از مدفوع
۸۶	۴- نوازش‌های بی‌مورد و غلط
۸۶	۵- مالش دادن بدن
۸۶	۶- دستکاری آلت تناسلی
۸۷	۷- بیماری پوستی و قارچی ناحیه تناسلی
۸۷	۸- شست و شوی افراطی ناحیه تناسلی
۸۷	۹- مواجه شدن با صحنه‌های جنسی
۸۷	۱۰- محرومیت از محبت والدین
۸۸	۱۱- کودکان منزوی و تنها
۸۸	۱۲- کودکان مضطرب
۸۸	۱۳- کودکان بی‌بی
۸۸	راهکارهای پیشگیری از خودارضایی در کودکان
۸۹	راهکارهای درمانی، خودارضایی و ردک

فصل بیست و یک: علل دروغ‌گویی و راهکارهای درمانی

۹۳	علت دروغ‌گویی در کودکان
۹۳	۱- دروغ یا تخیل
۹۳	۲- دروغ یا تقلید
۹۴	۳- دروغ یا فرار از مجازات
۹۵	۴- دروغ یا ناتوانی
۹۵	۵- دروغ یا انتقام
۹۶	مرحله‌ای که شما را یاری می‌کند بجهت‌هایی راستگو یار بیابید
۹۶	مرحله اول: مفهوم حقیقت را آموزش دهید
۹۶	مرحله دوم: معلم خوبی باشید
۹۷	مرحله سوم: لاف زدن و بز دادن را دروغ گفتن ننگید
۹۷	مرحله چهارم: باعث دروغ‌گویی نشوید
۹۷	مرحله پنجم: جریمه دروغ‌گویی یا جریمه کار نادرست متفاوت است
۹۷	مرحله ششم: راستگویی‌اش را تحسین و تقویت کنید

فصل یازدهم: راهکارهای افزایش اعتماد به نفس کودکان

۱۰۱	اعتماد به نفس در کودکان
۱۰۱	راهکارهای افزایش اعتماد به نفس
۱۰۴	اعتماد به نفس فرزندان را با این ۴۸ جمله بالا ببرید

فصل دوازدهم: مسئولیت‌پذیری کودکان

۱۰۹	مسئولیت‌پذیری
۱۰۹	چگونه باید وظایف خانه را به عهده کودکان گذاشت؟

- ۱- کودکان را دست کم نگیرید
- ۲- وظایفی را واگذار کنید که متناسب با سن کودک باشد
- ۳- به خاطر داشته باشید کلید کار سادگی است
- ۴- دقیقاً مشخص کنید انتظار دارید چه کاری انجام دهد
- ۵- تا جایی که ممکن است کارهای او را اصلاح نکنید
- ۶- به جای جملات منفی از جملات مثبت استفاده کنید
- ۷- عواقب اشتباه یا سهل انگاری را بپذیرد
- ۸- در شرایطی خونسردی خود را حفظ کنید
- ۹- تا آنکه کودک در فعال کارهایش یاداشتی دریافت نمی کند
- ۱۰- با هم مرتن هماننگ باشید
- ۱۱- فراموش نکنید که دلتان آنگوی خوبی برای فرزندتان باشید
- ۱۵- راهکار برای افزایش مسئولیت پذیری کودکان
- ۱- کودک باید یاد بگیرد خودش را با خراب کاری های او جمع کند
- ۲- به بچه ها فرصت بدهید دیدن نمک کنند
- ۳- به یاد داشته باشید بچه ها مسئولیت کارهای خانه را انجام بدهند
- ۴- به کودک اجازه بدهید خودش در باران باران بدهد، شما فقط کمک کنید
- ۵- به فرزندتان دستور ندهید او را بخواهید نهد سر کند
- ۶- یک برنامه ی روزانه به او بدهید
- ۷- به کودک خود یاد بدهید برای ارتباط با دیگران احساس مسئولیت کند
- ۸- کودک خود را تشویق کنید در جبران خسارتی که زده کم کند
- ۹- در نجات دادن کودک خود از یک شرایط سخت، خیلی عجله نکنید
- ۱۰- با مسئولیت پذیری خود، آنگوی کودک تان باشید
- ۱۱- هرگز به فرزند خود نگوئید «بی مسئولیت»
- ۱۲- به کودک خود یاد بدهید برنامه های او را بنویسد
- ۱۳- همه ی کودکان نیاز دارند کار کردن برای پول را تجربه کنند
- ۱۴- در خانه کسی را سرزنش نکنید
- ۱۵- به کودک تان یاد بدهید «خودش» باشد
- مسئولیت های متناسب با سن
- * کودکان نوا چه مسئولیت هایی را می توانند به عهده بگیرند؟
- * کودکان پیش دبستانی (۳ تا ۵ سالها) چه مسئولیت هایی را می توانند به عهده بگیرند؟
- * بچه های ۶ تا ۹ سال، چه مسئولیت هایی را می توانند به عهده بگیرند؟
- * نوجوان (۱۰ تا ۱۲ ساله) چه مسئولیت هایی را می تواند به عهده بگیرد؟
- * نوجوان (۱۳ تا ۱۵ ساله) چه مسئولیت هایی را می تواند به عهده بگیرد؟

فصل سیزدهم: تشویق کودکان

فرزندتان خود را چگونه تشویق کنیم؟

- ۱۲۶ * رفتار کودک را تحسین کنید نه شخصیت او را
- ۱۲۶ * به بررسی علایق و خواسته‌های کودک بپردازید
- ۱۲۷ * دلیل تشویق و تحسین را روشن کنید
- ۱۲۷ * از تحسین‌های ویژه استفاده کنید
- ۱۲۸ * هر پیشرفتی را تحسین کنید
- ۱۲۹ * به طور مناسب و مقتضی تحسین کنید
- ۱۲۹ * بلافاصله تحسین کنید
- ۱۳۰ * حل برای نمونه، در این فصل از کتاب می‌خواهیم به صورت عملی مشخص کنیم که چه طور باید یک کودک را تشویق کرد
- ۱۳۱ نمونه جدول تشویقی

فصل چهاردهم: تنبیه کودکان

- ۱۳۷ چطور تنبیه کنیم؟
- ۱۳۸ * تنبیهی را انتخاب کنید که رفتار نامناسب را، حذف کند
- ۱۳۹ * در تنبیه زیاده روی نکنید
- ۱۳۹ * از تنبیه در کنار روش‌های مثبت استفاده کنید
- ۱۳۹ * تنبیه را به تعویق نیندازید
- ۱۳۹ * همیشه پیامدها را توضیح دهید
- ۱۴۰ * ثابت قدم باشید
- ۱۴۰ * لگي تهدید نکنید
- ۱۴۰ * برای اصلاح رفتار به کودک فرصت بدهید
- ۱۴۱ * تنبیه بنی باید کنترل شده و مختصر باشد
- ۱۴۱ * تنبیه‌هایی غیر از تنبیه بنی نیز وجود دارد
- ۱۴۲ نکته مهم و اساسی
- ۱۴۲ * فریاد زدن، صدايت را از دست می‌دهی
- ۱۴۲ * چگونه از روش محروم کردن موقتی استفاده کنیم؟
- ۱۴۳ * نمونه رفتارهای مستحق محرومیت زمانمند
- ۱۴۵ * مراحل محرومیت زمانمند
- ۱۴۵ * در استفاده از این روش به نکات زیر توجه کنید
- ۱۴۵ ۱ - محل اخراج کردن را به دقت انتخاب کنید
- ۱۴۶ ۲ - دلایل محرومیت را برای کودک بیان کنید
- ۱۴۶ ۳ - مدت زمان محرومیت را برحسب سن کودک تعیین کنید
- ۱۴۶ ۴ - در صورت مقاومت، بر شمار دقایق بیفزایید
- ۱۴۷ ۵ - در صورت مقاومت کودک، کمی عصبانیت به خرج دهید
- ۱۴۷ ۶ - از یک تایمر استفاده کنید
- ۱۴۷ ۷ - نگذارید دوره محروم شدن، راهی برای دور ماندن از مسئولیت‌ها باشد
- ۱۴۷ ۸ - تنبیه را با موقعیت سنی کودک تطبیق دهید

۹ - اشتباه رایج در رابطه با محرومیت زمان مند ----- ۱۲۸

فصل پانزدهم: پر خاشگری و لجبازی در کودکان

- ۱۵۳ ----- پر خاشگری
- ۱۵۳ ----- به طور کلی علائم پر خاشگری را می توان در دو دسته طبقه بندی کرد
- ۱۵۴ ----- در روش درمان از بعد فردی -----
- ۱۵۴ ----- در درمان پر خاشگری از بعد اجتماعی -----
- ۱۵۴ ----- به پیشنهادت زیر در این مورد توجه فرمایید -----
- ۱۵۵ ----- سرکشی، لجبازی و کج خلقی -----
- ۱۵۵ ----- راههای ماری کودکان کج خلق و لجباز به صورت های زیر است -----
- ۱۵۶ ----- به در خلاصه -----
- ۱۵۶ ----- علل و زمینه ها: لجبازی و کج خلقی -----
- ۱۵۶ ----- عوامل افزاینده: باز، سرکشی -----
- ۱۵۶ ----- روش های کاهش و حذف لجبازی، سرکشی و کج خلقی های کودکان -----

فصل شانزدهم: استرس و اضطراب در کودکان

- ۱۶۱ ----- استرس و اضطراب -----
- ۱۶۱ ----- استرس می تواند منبعی درونی، یا بیرونی داشته باشد -----
- ۱۶۲ ----- استرس خوب و استرس بد -----
- ۱۶۳ ----- استرس می تواند هم خوب، و هم بد باشد -----
- ۱۶۳ ----- علائم استرس -----
- ۱۶۴ ----- سبب شناسی استرس در کودکان و نوجوانان -----
- ۱۶۴ ----- * بیماری های جسمی -----
- ۱۶۴ ----- * زیبایی و آراستگی ظاهر -----
- ۱۶۵ ----- * انتظارها و توقع های خانوادگی -----
- ۱۶۶ ----- اختلاف نسل ها -----
- ۱۶۷ ----- * تنش ها و نابسامانی های خانوادگی -----
- ۱۶۷ ----- رایج ترین عوامل استرس زا و تنش زا در کودکان و نوجوانان -----
- ۱۶۸ ----- استرس های محیط مدرسه -----
- ۱۶۹ ----- معیارهای تشخیص اختلال اضطراب جنایی -----
- ۱۷۰ ----- معیارهای تشخیص قویابهای (ترس های) خاص -----
- ۱۷۰ ----- معیارهای تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی -----
- ۱۷۱ ----- معیارهای تشخیص اختلال اضطراب تعمیم یافته -----
- ۱۷۲ ----- نشانه های دیگر در کودکان مضطرب -----
- ۱۷۲ ----- راهکارهای کاهش استرس در کودکان و نوجوانان -----
- ۱۷۳ ----- مهم ترین روش های کاهش استرس عبارتند -----
- ۱۷۳ ----- * تمرکز بر نفس کشیدن -----

۱۷۴	فرایند نفس کشیدن
۱۷۵	* تمرین آرمیدگی
۱۷۵	مراحل تمرین
۱۷۶	* آرامش عضله
۱۷۷	* ورزش
۱۷۷	* تجسم کردن
۱۷۷	* خنده
۱۷۸	* ورزش های کششی
۱۷۸	* نرمش و ورزش های ذهنی
۱۷۸	* بغل کردن
۱۷۸	* تقیاض انگشتل با
۱۷۸	آموزش شیوه های آرام بخش به کودکان: ش بستگی
۱۷۹	چند راهکار ساده اما مهم برای درس استرس اضطراب خردسالان
۱۷۹	۱- شناخت و بررسی استرس در کودکان
۱۷۹	۲- خاموش کردن تلویزیون
۱۸۰	۳- به فرزندتان حق انتخاب دهید
۱۸۰	۴- شنونده خوبی باشید
۱۸۱	۵- همیشه در کنارش باشید
۱۸۱	۶- ورزش کردن
۱۸۱	۷- خندیدن
۱۸۲	۸- احساس آرامش در محیط خانه
۱۸۲	۹- روابط میان افراد خانواده
۱۸۲	۱۰- به او بیاموزید که با ترس هایش روبرو شوند نه این که از آن ها فرار کند
۱۸۲	۱۱- به او بیاموزید انسان کاملی نبودن اهمیتی ندارد
۱۸۳	۱۲- بر نکات مثبت توجه بیشتری داشته باشید
۱۸۳	۱۳- برای فعالیتهای آرامش بخش برنامه ریزی کنید
۱۸۳	۱۴- برای کودکان الگوی رفتار مناسب، اهمیت به خود و مثبت اندیشی باشید
۱۸۴	۱۵- رفتارهای شجاعانه کودکان را تشویق کنید
۱۸۴	۱۶- خواب مناسب را جدی بگیرید
۱۸۴	۱۷- کودک را تشویق کنید که اضطراب خود را بازگو کند
۱۸۴	۱۸- به او کمک کنید که مشککش را حل کند
۱۸۴	۱۹- آرام باشید
۱۸۵	۲۰- تسلیم نشوید
۱۸۵	درمهای مؤثر در ترس، اضطراب و فوبی
۱۸۵	ویژگی های درمان شناختی رفتاری در درمان اضطراب کودکان

فصل هفدهم: سوگ در کودکان

- تعریف سوگ ۱۸۹
- به دنبال بلایا و فجایع چه مسائلی موجب احساس فتنه و سوگ در کودکان می‌شوند ۱۸۹
- کودکان چه درکی از مفهوم مرگ دارند؟ ۱۹۰
- مراحل سوگ ۱۹۱
- چهار مرحله سوگ عبارتند از: ۱۹۱
- مرحله اول شوک و انکار می‌باشد: ۱۹۱
- در مرحله ۲، بعد، خشم بروز می‌کند: ۱۹۱
- در مرحله ۳، غم می‌پوشد: ۱۹۱
- سوگ به چه چیست؟ ۱۹۲
- چگونه می‌توان به کودکان کمک کرد تا با مرگ عزیزانشان کنار بیایند و مراحل سوگ را با کمترین مشکل طی کنند؟ ۱۹۳
- نمونه‌هایی از این رفتار کلیشه‌ای را در زیر آورده ایم: ۱۹۳
- توصیه‌های لازم و مازور برای این کودکان ۱۹۴

فصل هجدهم: مهارت‌های زندگی

- مهارت زندگی چیست؟ ۱۹۷
- مهارت‌های دهگانه زندگی عبارتند از: ۱۹۸
- تعریف مهارت‌های زندگی ۱۹۹
- کاربردهای مهارت‌های زندگی ۱۹۹
- الف) افزایش سلامت روانی و جسمانی ۱۹۹
- ب) پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی ۲۰۰
- مدل زیر نقش برنامه مهارت‌های زندگی را در پیشگیری اولیه نشان می‌دهد: ۲۰۰
- مهارت‌های زندگی ۲۰۰
- ۱- مهارت خود آگاهی ۲۰۰
- «معرفت النفس انفع المعارف». خویششن شناسی، سودمندترین دانش‌ها است. ۲۰۱
- حضرت علی (ع) ۲۰۱
- ۲- مهارت همدلی ۲۰۱
- ۳- مهارت‌های ارتباطی ۲۰۱
- ۴- مهارت ارتباط موثر ۲۰۱
- ۵- مهارت حل مسئله ۲۰۱
- ۶- مهارت تصمیم‌گیری ۲۰۲
- ۷- مهارت تفکر خلاق ۲۰۲
- ۸- مهارت تفکر نقادانه ۲۰۲
- ۹- مهارت مدیریت بر هیجان ۲۰۲
- ۱۰- مدیریت استرس در خانه، مدرسه، و کار ۲۰۳

فصل نوزدهم: مهارت نه گفتن کودکان

۲۰۷	مهارت نه گفتن چیست؟
۲۰۷	جرات‌ورزی به چه درد می‌خورد؟
۲۰۷	آیا جرات‌ورزی قلیل‌آموزش است؟؟؟؟
۲۰۸	جرات‌ورزی چیست؟
۲۰۸	مواقعه‌های جرات‌ورزی عبارتند از:
۲۰۹	جرات‌ها و آدم‌ها
۲۰۹	۱ - منفعل (من بدم تو خوبی)
۲۰۹	ویژگی‌های اساسی افراد منفعل
۲۰۹	خصوصیات کلامی - غیرکلامی افراد منفعل
۲۱۰	۲ - پرخاشگر (من خوبم، ر بدی)
۲۱۰	ویژگی‌های مهم سبک ارتباطی پرخاشگرانه
۲۱۰	خصوصیات کلامی و غیرکلامی افراد پرخاشگر
۲۱۰	۳ - پرخاشگر منفعل
۲۱۱	۴ - جرات‌ورز (من خوبم، تو هم خوب هستی)
۲۱۱	ویژگی‌های مهم افراد جرات‌ورز
۲۱۱	خصوصیات کلامی و غیرکلامی افراد جرات‌ورز
۲۱۲	مهارت‌های کلامی و غیرکلامی جرات‌ورزی
۲۱۲	مهارت‌های غیرکلامی جرات‌ورزی
۲۱۳	روش‌های نه گفتن
۲۱۳	جرات‌ورزی در سه حرکت
۲۱۳	برای ورود به دنیای آدم‌های جرات‌ورز لااقل باید از سه مرحله زیر عبور
۲۱۳	پیش از اعلام موضع
۲۱۳	اعلام موضع با جمله سه بخشی
۲۱۳	۱ - بخش همدلانه یا بازخورد مثبت
۲۱۴	۲ - بخش استدلالی
۲۱۴	۳ - بخش قاطع اعلام تصمیم
۲۱۴	اعلام موضع در شرایط خاص
۲۱۴	۱ - سی‌دی خش‌دار
۲۱۴	۲ - قاطعیت پیش‌رونده
۲۱۴	۳ - خلع سلاح
۲۱۵	۴ - خود را به خنگی زدن
۲۱۵	۵ - عوض کردن موضوع صحبت

فصل بیستم: نکته‌های طلایی تربیتی

۲۱۹	۱ - به کودک خود برچسب نزنید
-----	-----------------------------

- ۲- از مقایسه‌ی فرزندان با دیگر فرزندان یا کودکان همسن و سالان جدا پرهیز نمایید. ۲۱۹
- ۳- خارج از توان فرزندان، از او انتظار نداشته باشید. ۲۱۹
- ۴- از کلمات توهین آمیز و تحقیر آمیز جدا پرهیز کنید. ۲۲۰
- ۵- از سرکوب نیازهای کودکان خودداری کنید. ۲۲۰
- ۶- کودکان را هیچ وقت تهدید به تنبیه نکنید. ۲۲۰
- ۷- در حضور جمع در خصوص ضعف‌های کودکان صحبت نکنید حتی اگر آن ضعف مربوط به گذشته باشد. ۲۲۰
- ۸- از ایجاد گناه برای کنترل رفتار کودک جدا پرهیز کنید خصوصاً در کودکی که دوره تلبستگی را طی می‌کند. ۲۲۱
- ۹- حتماً انتقام و کینه توزی را به کودک القا نکنید. ۲۲۱
- ۱۰- حالات عاطفی کودک را در نزد او بیان نکنید. ۲۲۱
- ۱- از اسباب دل سوزی، ترحم و مداخله‌ی حمایت گرانه خودداری کنید. ۲۲۱
- ۱۲- از محکوم کردن کودک در نزد همسالان جدا پرهیز کنید. ۲۲۲
- ۱۳- به جای او تصمیم نگیرید و به جای او مشکلاتش را حل نکنید. ۲۲۲
- ۱۴- تا حد امکان بر روی بدن او دست نزنید. ۲۲۲
- ۱۵- قوانین و مقررات مشخص را در نزد کودک به تسخیر نگیرید. ۲۲۲
- ۱۶- از پاداش‌هایی که جنبه راز و باج داری دارد جدا خودداری کنید. ۲۲۳
- ۱۷- در برابر کودک از نزاع و درگیری و تحقیر خودداری کنید. ۲۲۳
- ۱۸- از کمک کردن دائمی کودک در انجام تکالیف رسی بنا خودداری کنید. ۲۲۳
- ۱۹- از جهت دادن و برجسته کردن استعدادهای کودک در موعود خودداری کنید. ۲۲۳
- ۲۰- به کودک کمک کنید به مرور مستقل بودن را یاد بگیرد. ۲۲۴
- ۲۱- موقع تشویق حتماً در پایان جملاتان، اما یا اگر اضافه کنید تا کودک احساس کامل از موفقیتش نکند و. ۲۲۴
- ۲۲- والدین عزیز حتماً برای کودکان در باب مسائل جنسی راجع بهاطاعت. ۲۲۴
- ۲۳- از هم اکنون مسئولیت‌های کوچک با توجه به سن و سال کودک با مسئولیت حساب مسئولیت را دریابد. ۲۲۵
- ۲۴- از درددل کردن و مقایسه کودکی خودتان با کودک جدا پرهیز کنید چون اعتمادی کودک را در پی دارد. ۲۲۵
- ۲۵- از هم اکنون نظم را به کودک آموزش دهید تا در آینده هم از لحاظ نظم و انضباط به عمل خودداری. ۲۲۵
- ۲۶- برنامه‌ریزی مالی را هم اکنون به کودکان آموزش دهید و کودک را کاملاً اشیاع نکنید. ۲۲۶
- ۲۷- از هم اکنون، در پیش فرزندان دروغ نگویید تا دروغ گویی را یاد نگیرد. ۲۲۶
- ۲۸- قدر دلن آنچه را که دارید به جای آوردن تا کودکان نیز قدر دلن بودن و قدر دانی. ۲۲۶
- ۲۹- والدین عزیز برای کنترل فرزندت، فریاد نزن نه تنها صلایت را از دست می‌دهی بلکه. ۲۲۷
- ۳۰- برای تربیت سالم جنسی کودکان، حتماً مراقبت‌هایی در رفتار با همسر خود داشته باشید. ۲۲۷

فصل بیست و یکم: پیام و توصیه‌های تربیتی در تربیت کودکان

- پیام و توصیه‌های تربیتی در تربیت کودکان. ۲۳۱
- بر اساس تجارب کلری. ۲۳۸
- منابع و مأخذ. ۲۴۹

مقدمه

بدون شک یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین دوران زندگی انسان دوران کودکی است. دورانی که در آن شخصیت فرد پایه‌ریزی شده و شکل می‌گیرد. امروزه این حقیقت انکارناپذیر به اثبات رسیده است که کودکان در سنین پایین فقط به توجه و مراقبت جسمانی نیاز ندارند بلکه این توجه باید همه ابعاد وجودی آنها را که شامل رشد اجتماعی، عاطفی، شخصیتی و هوشی را در بر می‌گیرد، این ابعاد در واقع عوامل تعیین کننده و اساسی یک انسان هستند که از دوران کودکی پایه‌گذاری و شکل می‌گیرد.

طی سال‌هایی که در مسطحات اجتماعی حضور داشتیم و دارم، با تمام وجود رفتار و کردار، والدین محترم و کودکان دند در این اوقات از آن جامعه را می‌بینم، در می‌یابم که نکته‌های تربیتی که والدین عزیز لحاظ می‌نمایند خالی از اشکال نیست. به طور مثال در مطب دکتر یا حتی در خود منزل دیدم که والدین به اشتباه می‌انگارند که این که کودک را از سر خود بازدارند، زود از کیف یا جیب‌شان موبایل را در می‌آورند و به کودک می‌دهند تا کودک به فرض درست آنها ساکت بنشیند.

در حالی که همان گوشی بعداً مشکل‌زا خواهد شد و در آن زمان نه چندان دور همین والدین عزیز به دنبال درمان وابستگی همین دنیای مجازی خواهند رفت.

پس باید موردهای تربیتی صحیح و منطقی، کارا در واقع جایگزین همین مواد تربیتی شود که، هم برای والدین بسیار مؤثر و مفید خواهد بود و، هم در تربیت کودکان داندان. همچنین بسته‌های حمایتی عزیز (پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌های بزرگوار) که عاشقانه نوه‌های خود را دوست دارند و عشق می‌ورزند هر از گاهی در امر تربیت از روی دوست داشتن محض، در مواردی که کودک عمل ناشایستی انجام داده و بالطبع بهتر است که کودک را نسبت به عمل خودش آگاه سازیم که کارش مناسب نبود تا از تکرار بر همان عمل جلوگیری شود. می‌فرمایند در خانه خودت بچه رو تربیت کن و....

حال با گنجاندن موارد تربیتی صحیح و کارا خواسته‌ایم که با قلم ساده این موارد

ارزشمند را برای والدین عزیز مطرح کنیم تا هر پدر مادر عزیز در سراسر میهن عزیزمان حتی با کم‌ترین تحصیلات بتوانند از این موارد تربیتی استفاده کنند و بیش‌تر از لحظات دیگر شادمان در کنار عزیزانشان لحظه‌ها را سپری کنند.

امیدوارم این کتاب برای شما والدین عزیز و مربیان فرهیخته و علاقمند مفید و موثر واقع شده و شما عزیزان را هرچه بیشتر برای تربیت کودک‌تان یاری دهد.

مریم صادقی

مدرس دانشگاه

روانشناس کودک و نوجوان

«پیشگیری بهتر از درمان هست»

www.ketab.ir