

4109

۱۰۰
۱
۲۷۵
من

بسم الله الرحمن الرحيم

فرزند صالح من

(راهبردهای طلایی روانشناسی در تربیت اصولی فرزندان ۲)

نویسندگان:

میلاد مرادی

بهمن شیخی تل یابی

را دیم به مادر دم

جوانی است را با بچگی دیم سیر کردم، مراه موی سیدت بخش "ماه".....

(ب.ش)

تقدیم به

پدر و مادر و همسر عزیزم که هیچ وار با صبرشان در تمام لحظات رفیق را هم بودند...

برادران و خواهرم، همراهان، همگی زندگی ام...

و همه کسانی که طایفه ای بعد انسانی و وجدانی خود را فراموش نمی کنند و بر آستان انسانیت موقوف می آورند و انسان را با همه تعلقاتش ارج می نهند...

(م.م)

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار مؤلفان	۹
آموزش مهارت های زندگی به کودکان	۱۱
چرا باید مهارت های زندگی را یاد بگیریم	۱۴
مهارت های زندگی چه هستند	۱۴
چرا کودکان باید این مهارت ها را یاد بگیرند	۱۴
تأثیر آموزش تفکر (تفکر در مهارت ها) بر توسعه مهارت های پژوهشی نوجوانان	۱۵
نقش مهارت پژوهش در زندگی نوجوانان	۱۵
اهمیت و تقویت بندی مهارت های تفکر	۱۶
جایگاه و ضرورت مهارت تفکر انتقادی در تعلیم و تربیت	۱۹
جایگاه و ضرورت آموزش مسئله محور در تعلیم و تربیت	۲۰
جایگاه و ضرورت مهارت تفکر خلاق در تعلیم و تربیت	۲۱
آموزش مهارت های زندگی در کودکان	۲۴
شیوه های آموزش مهارت های زندگی در گروه کودکان	۲۵
آموزش مهارت همدلی و همکاری به کودکان	۳۰
اگر بچه ها اتاق و وسایل جداگانه دارند	۳۰
اگر بچه ها اتاق و وسایل مشترک دارند	۳۰
شریک شدن را با بچه ها تمرین کنیم	۳۱
به دعوی بچه ها با میهمان، خاتمه بدهیم	۳۱
بازی "سب های رنگی"	۳۲
نمونه هایی از چهره در احساسات متفاوت	۳۳
بحث و گفتگو	۳۳
اثرات همدلی	۳۴
راهکارهای تقویت همدلی	۳۴
۱۲ روش آموزش مهارت همدلی به کودکان	۳۵
مهارت کلامی	۳۷
مهارت روابط بین فردی	۳۹
تمرین هایی برای کودکان	۴۰
عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی	۴۱
کارکردهای روابط بین فردی	۴۱
پیشنهادهایی برای تقویت روابط بین فردی	۴۱
مهارت ارتباط مؤثر	۴۳
بزرگ ترین هدیه را به او بدهید	۴۴
به بچه ها قدرت بدهید	۴۴
اولویت ها را شناسایی کنید	۴۴
محیط را امن کنید	۴۴
آموزش مهارت های ارتباطی به کودکان	۴۵
مهارت های ارتباطی کودکان	۴۵

۴۵	- گوش دادن و فهمیدن
۴۸	- ادب اجتماعی را به فرزند خود بیاموزید!
۴۹	- بهترین روش آموزش رفتار احترام‌آمیز به کودکان
۵۲	- آموزش برقراری ارتباط اجتماعی به کودکان
۵۴	- اثرهای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران
۵۵	- راهکارها و نکته‌های مهم روان‌شناختی در ارتباط مؤثر
۵۶	- مهارت دوست‌یابی
۶۳	- مهارت مقابله با استرس
۶۴	- راهی برای رهایی از اضطراب
۶۴	- عواملی که باعث ناخن جویدن در کودک می‌شود
۶۵	- روش‌های جلوگیری از ناخن جویدن
۶۶	- راهکارهای مقابله با استرس
۶۷	- آرامش را به کودکان خود بیاموزیم
۶۹	- مهارت مدیریت بر هیجان‌ها
۷۰	- نقش هوش هیجانی در افزایش اعتمادبه‌نفس کودک
۷۰	- چگونه هوش هیجانی کودکان را افزایش دهیم
۷۱	- پیشنهادهایی برای افزایش مدیریت هیجان‌ها
۷۲	- هوش عاطفی
۷۵	- اعتماد به نفس کودکان
۷۵	- علائم و نشانه‌های اعتمادبه‌نفس در کودکان
۷۶	- چگونگی ایجاد اعتماد به نفس در کودکان
۷۶	- روش آموزش اعتماد
۷۸	- آموختن اعتمادبه‌نفس به نوزادان
۷۹	- آموزش اعتمادبه‌نفس به کودکان
۸۳	- روش‌های ایجاد اعتمادبه‌نفس در کودکان
۸۹	- آشنایی با عزت نفس کودکان و نوجوانان
۹۱	- ۵۰ روش عملی برای تقویت عزت‌نفس فرزندان
۹۴	- رهنمودهایی برای مربیان، معلمان، والدین و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت برای بالا بردن عزت‌نفس کودکان
۹۷	- نشانه‌های روانی و نحوه رفتار با احساسات متفاوت کودکان
۹۷	- از کجا شروع کنیم
۹۸	- حرف بز، نقاشی بکش، درمان شو
۹۸	- این نشانه‌ها را جدی بگیرد
۹۹	- چطور ترس در کودکان را بشناسیم
۱۰۱	- چطور با ترس‌های کودکان مقابله کنیم
۱۰۲	- چرا بچه‌ها از تاریکی می‌ترسند
۱۰۷	- چه طور ترس بچه‌هایمان از تاریکی را بیش‌تر و بیش‌تر می‌کنیم
۱۰۸	- راه‌های برخورد با ترس از تاریکی در کودکان
۱۱۱	- چطور می‌توانیم به فرزند خجالتی خود کمک کنیم
۱۱۸	- تفکر خلاق و پرورش خلاقیت در کودکان
۱۱۸	- تعریف خلاقیت

۱۲۰	عناصر خلاقیت
۱۲۰	روش‌های ایجاد تفکر خلاق
۱۲۱	مغز در حال رشد کودک شما
۱۲۵	رابطه بازی و خلاقیت در کودکانمان
۱۲۷	موانع یا عوامل بازدارنده خلاقیت در کودکان
۱۲۹	چگونه خلاقیت کودکان از بین می‌رود
۱۲۹	پرورش هوش و خلاقیت کودک از بارداری تا دوسالگی
۱۳۰	پرورش هوش و خلاقیت کودک در دوران بارداری
۱۳۱	پرورش هوش و خلاقیت در نوزاد
۱۳۳	پرورش هوش و خلاقیت کودک یک تا دو ساله
۱۳۴	۱۰ بازی برای ایجاد خلاقیت در کودک ۱ ساله
۱۳۶	زنده نگاه داشتن خلاقیت در منزل
۱۳۸	راه‌های ساده برای پرورش خلاقیت در کودکان
۱۴۱	راه‌های پیشنهادی برای پرورش رفتار، خلاقیت در کودکان
۱۴۷	مهارت تفکر نقادانه
۱۴۷	اصول تفکر نقادانه
۱۴۷	ضرورت و اهمیت مهارت تفکر نقاد
۱۴۸	اصول تفکر نقد
۱۴۸	برگه راهنمای تفکر نقاد
۱۴۹	ویژگی‌های افراد دارای تفکر نقادانه
۱۵۰	راهکارهای پرورش تفکر نقادانه
۱۵۱	مهارت حل مسئله
۱۵۱	آموزش مهارت حل مسئله به کودکان
۱۵۲	دلایلی که کودکان به مهارت حل مسئله کودکانه نیاز دارند
۱۵۲	به چه‌ها بیاموزید چگونه مسائل و مشکلات را ارزیابی کنند
۱۵۴	اقدام عملی برای آموزش مهارت حل مسئله
۱۵۶	مراحل حل مسئله
۱۵۷	راهکارهایی برای تقویت مهارت حل مسئله
۱۵۸	چگونه به کودکان مهارت حل مسئله را آموزش بدهیم
۱۵۹	به چه‌ها بیاموزید چگونه مسائل و مشکلات را ارزیابی کنند
۱۶۰	به‌طور جدی باهم در خصوص مسائل و مشکلات بحث و گفتگو کنید
۱۶۱	مهارت تصمیم‌گیری
۱۶۱	نقش و اهمیت تصمیم‌گیری
۱۶۱	انواع تصمیم‌گیری
۱۶۲	فرآیند تصمیم‌گیری
۱۶۳	عوامل تأثیرگذار در تصمیم‌گیری
۱۶۳	آموزش فن تصمیم‌گیری
۱۶۴	روش‌های معمول تصمیم‌گیری
۱۶۸	چگونه مهارت تصمیم‌گیری در کودکان را تقویت کنیم
۱۶۹	تصمیم‌گیری بد

فرایند تصمیم‌گیری خوب	۱۷۰
رهبر تصمیم‌گیری‌های خوب فرزند خود باشید	۱۷۲
تقویت افرادی که تصمیمات خوبی می‌گیرند	۱۷۳
نبود مهارت در تصمیم‌گیری در بین افراد	۱۷۳
توانایی تصمیم‌گیری	۱۷۴
روش‌هایی برای آموزش «تصمیم‌گیری» به کودکان	۱۷۷
چطور مهارت‌های تصمیم‌گیری را تقویت کنیم	۱۷۹
تألیدشکافی یک تصمیم	۱۸۰
۱۳- یوه پروورش مهارت‌های تصمیم‌گیری در کودکان	۱۸۲
راهکارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی	۱۸۳
مهارت تفکر نوآور	۱۸۴
موانع تفکر نوآور	۱۸۴
ویژگی‌های افراد دارای تفکر نوآور	۱۸۵
راهکارهای افزایش تفکر نوآور در خود و دیگران	۱۸۵
مهارت مسئولیت‌پذیری	۱۸۷
چرا واگذاری کارها به کودکان اهمیت دارد	۱۸۷
چطور کودکان مسئولیت‌پذیر ارام و با اعتمادبه‌نفس بار بیاوریم	۱۸۹
مهارت مسائل مالی	۱۹۱
۶- راه جالب برای آموزش مسائل مالی به بچه‌ها	۱۹۱
مهارت خودکنترلی در کودکان	۱۹۲
تربیت جنسی کودکان	۱۹۴
اصول پیشگیری از آزار جنسی کودکان	۱۹۵
این ۱۰ مهارت را به کودک بیاموزید	۱۹۶
آموزش عملی جلوگیری از آزار جنسی کودک	۱۹۸
قوانین ایمنی فردی کودکان	۱۹۹
آموزش عملی خود محافظتی به کودکان	۲۰۰
در روند آموزش چگونه با کودکانمان صحبت کنیم	۲۰۳
معیارهای تشخیص اختلال پدوفیلی در منابع روان‌شناسی	۲۰۵
مهارت نه گفتن	۲۰۵
بلوغ و آموزش به نوجوانان	۲۰۷
ویژگی‌های افراد جرأت‌مند	۲۰۸
آموزش استفاده از توالت به کودک	۲۱۰
چه زمانی کودک آماده آموزش است	۲۱۷
چگونه شروع کنید	۲۱۸
لگن مخصوص کودک	۲۱۹
آموزش توالت رفتن شبانه	۲۲۲
سن مناسب آموزش استفاده از توالت به کودک	۲۲۳
آموزش استفاده از توالت به کودک چگونه شروع می‌شود	۲۲۵
مدیریت ترس از توالت	۲۲۵

۲۲۸	چند اشتباه رایج پیرامون آموزش توالی رفتن به کودکان
۲۳۲	چگونه کنترل مدفوع را به کودک آموزش دهیم
۲۳۳	راهنمای کامل آموزش دستشویی رفتن بچه ها
۲۳۹	با بیش فعالی کودکانمان چطور برخورد کنیم
۲۴۱	انواع بیش فعالی
۲۴۲	روش های درمان
۲۴۴	راهنمایی دانی برای والدین!
۲۴۵	راهنمای هایی برای آموزگاران
۲۴۶	با شبادراری کودکان چه کنیم
۲۴۶	علل شبادراری
۲۴۷	درمان شبادراری
۲۴۹	بچه خوب ناخوناشو نمیدون
۲۴۹	چه کودکی به ناخن جویدن مبتلا می شوند
۲۴۹	ملاک های تشخیص اختلال عادی ناخن جویدن
۲۵۰	سن شیوع
۲۵۰	عوارض ناخن جویدن
۲۵۱	علل ناخن جوی
۲۵۳	عوامل مؤثر در پیدایش ناخن جویدن
۲۵۳	راهکارها و پیشنهادهایی برای رفع ناخن جوی در کودکان
۲۵۵	کارهایی که باید در مقابل ناخن جوی کودکان از آنها پرهیز کرد
۲۵۶	من ل ل ل لکت دارم
۲۵۶	عوارض لکت بر روی کودکان
۲۶۰	روش های اصلاح و درمان لکت زبان
۲۶۲	بررسی لکت زبان و راه های درمان آن
۲۶۸	دیگر مهارت های زندگی
۲۶۸	مهارت تمرکز
۲۶۹	کدام کودکان نمی توانند تمرکز کنند
۲۶۹	چگونه توجه و تمرکز کودکان را افزایش دهیم
۲۷۰	بازی ها چطور می توانند تمرکز کودکان را بالا ببرند
۲۷۳	مهارت انگیزه
۲۷۳	آموزش انگیزه
۲۷۳	تقویت انگیزه
۲۷۴	مهارت تلاش
۲۷۴	تلاش کردن را یاد بگیریم
۲۷۵	مهارت پشتکار
۲۷۶	مهارت کار گروهی
۲۷۶	مهارت عقل سلیم
۲۷۷	چند پیشنهاد
۲۷۹	منابع و مآخذ

پیشگفتار

امروزه خانواده‌ها در پرورش هوش و استعداد کودکانشان قدم‌های محکم‌تر و مؤثرتری نسبت به گذشته برمی‌دارند و انتظاراتشان در زمینه کارآمدی فرزندانشان نیز بالاتر رفته است. آن‌ها دریافته‌اند که برای دستیابی به این مهم که همانا داشتن قدرت و توانمندی بیشتر در راه رسیدن به اهداف عالی‌تر است، باید تفکر و اندیشه کودکان و نوجوانان را در سطوح بالاتری پرورش داد. درواقع بهتر است این چنین بیندیشیم که بایستی کودکان را در برابر مشکلات و مسائل روانی واکسینه نماییم؛ و این کار با آموزش مهارت‌های زندگی به آن‌ها عملی می‌گردد. در زمانی که رقابت برای دستیابی به مؤسساتی مانند مهدکودک‌ها، مدارس، کالج‌ها و در نهایت مشاغل، سختی می‌شود.

محیط خانه، نخستین و بادوام‌ترین عاملی است که در رشد شخصیت کودکان تأثیر می‌گذارد و افراد خانواده نقش بسیار مؤثری را در آشنایی کردن کودکان با زندگی جمعی و فرهنگی جامعه دارند. خانواده یکی از عوامل مؤثر در رفتار فرزندان است. در یک خانواده، روش کار و طرز ارتباط به نحوی است که محیط را برای تأمین احتیاجات اساسی کودکان، چه در زمینه جسمی و چه در زمینه روانی و یا اجتماعی مساعد می‌سازد. عادت‌هایی که کودک در خانه به دست می‌آورد، گاهی ممکن است صحیح و عقلانی باشد و گاهی مانع رشد طبیعی او گردد. خانواده، بر اندیشه و باورهای کودکان و شیوهی برخورد آن‌ها با دیگران تأثیر می‌گذارد. معمولاً پدر و مادر انتظارات خاصی از فرزندان خود دارند. گاهی این انتظارات با واقعیت همراه است و اختلالی در رفتار کودک به وجود نمی‌آورد و در موارد مختلف به‌عنوان محرک اساسی، فرزندان را به فعالیت و عمرآمی‌آورد و گاهی نیز والدین بدون توجه به توانایی‌های فرزندان، انتظارات خود را بر آن‌ها تحمیل می‌کنند.

طرز برخورد صحیح اعضای خانواده با یکدیگر، همراهی آن‌ها در خانه برای تعیین هدف‌های خانوادگی و تأمین مصالح خانواده، از عوامل مؤثر در رشد کودک می‌باشد. پیروی افراد خانواده از روش عقلانی در کلیه شئون خانوادگی، شرکت دادن تمام اعضا در تصمیم‌گیری‌ها، تقسیم کار و مسئولیت میان اعضا و دادن فرصت کافی برای اظهار نظر به تمام افراد باعث می‌شود، اسباب رشد کودک در جنبه‌های مختلف شخصیتی بهتر فراهم گردد. به‌طور کلی خانواده‌ها بر اساس نوع ارتباط با یکدیگر با استفاده از ساختارهای متفاوت مثل عاطفی یا رفتاری، تأثیرات مختلفی بر پرورش کودکان و رفتار آن‌ها دارند.

همانطور که در کتاب "فرزند من" گفته شد کودکان تقریباً یک‌چهارم جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. اگر ما نوجوانان تا شانزده سال بسیاری از کشورهای در حال صنعتی شدن، مانند کشورمان ایران را نیز کودک به حساب آوریم، آن‌ها تقریباً نیمی از جمعیت جهان هستند؛ یعنی دو میلیارد. هیچ جامعه‌ای بدون کودک نیست. تفاوت‌های فردی در آن‌ها نیز مانند بزرگسالان وجود دارد. کودکان از نظر روحی و جسمی، در منش، شخصیت و رفتار با هم تفاوت دارند. هر یک از آن‌ها مظهر جدیدی از هستی است. گفته‌اند که: «با تولد هر کودک، جامعه انسانی تولدی دوباره می‌یابد». با وجود این بین کودکان سالم و خوب تربیت‌شده اروپایی و بچه‌های قحطی‌زده آفریقایی شباهت‌ها و تفاوت‌هایی وجود دارد.

با در نظر گرفتن مطالب فوق و کلیه موارد مهم و کلیدی که در کتاب "فرزند من" گفته شد و اهمیت فراوانی که تربیت کودک دارد بر آن شدیم تا موارد مهم‌تری را برای شما خوانندگان عزیز و گرامی بیان کنیم و به قول جناب آقای دکتر بهمن شیخی تل یابی "هر چه قلم در دست می‌گیرم، به فکر و اندیشه فرومی‌روم، بیشتر در رویای خویش سرگردان می‌شوم، ناگزیر چنین آغاز می‌کنم"

بهمن شیخی تل یابی - میلاد مرادی

تابستان ۱۳۹۷