

به نام خداوند لوح و قلم
حقیقت نگار وجود و عدم

www.Ketab.ir

سرشناسه: عباسی، زهره، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور: آموزش مدیریت والدین در مشکلات رفتاری کودکان و نوجوان «فرزندپروری مثبت»
مؤلفان زهره عباسی، زهرا کیانی پور.
مشخصات نشر: قم: آوای ابتکار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۴۷۱ ص: مصور، جدول.
شابک: 6 - 80 - 6086 - 978
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: رفتار والدین - ایران - جنبه‌های روان‌شناسی
Iran - Parenting- Psychological aspects
موضوع: والدین و کودک - ایران - جنبه‌های روان‌شناسی
Iran - Parent and child- Psychological aspects
موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا - ایران
Positive psychology - Iran
موضوع: والدین و نوجوانان - ایران - جنبه‌های روان‌شناسی
Parent and teenager - Iran - Psychological aspects
موضوع: اختلالات رفتاری در نوجوانان - ایران
Behavior disorders in adolescence - Iran
موضوع: اختلالات رفتاری در کودکان - ایران
Behavior disorders in children - Iran
شناسه افزوده: کیانی پور، زهرا، ۱۳۵۶ -
HQ۷۵۵/۸
رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۵۸۶۸۰

آموزش مدیریت رفتاری کودکان و نوجوانان (PMT) «فرزندپروری مثبت»

دکتر زهره عباسی، زهرا کیانی پور

ویراستار علمی: سمیرا معصومی

تصویرگر: مهدیه سادات خاتمی نژاد

ناشر: آوای ابتکار

ناظر چاپ: حسن مقیمی یزدی

لیتوگرافی: ترام اسکندر

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۶ - ۸۰ - ۶۰۸۶ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی فرحان می‌باشد و هرگونه بهره‌برداری و تکثیر و بازنشر این اثر منوط به اجازه کتبی است.

دفتر نشر: ۰۲۵ - ۳۷۷۴۶۵۶۷

Email: ebttekardanesh@gmail.com

مرکز پخش: قم، مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی فرحان

تلفن: ۰۲۵ ۳۲۹۴۲۷۸۰ - ۴

فهرست عناوین

۱۱	پیشگفتار
۱۵	فصل اول: کلیات
۱۷	اهمیت دوران کودکی و نوجوانی در شکل‌گیری شخصیت
۱۸	اهداف رشدی در دوران کودکی
۲۰	دغدغه‌های والدین برای کودکان
۲۲	زمان مناسب برای بچه‌دار شدن
۲۲	توجه به عوامل کاهش رضایت از ازدواج، بعد از فرزنددار شدن
۲۵	برخی اهداف صحیح والد شدن
۲۶	والد موفق کیست؟
۲۶	ویژگی‌های والد موفق
۲۷	اصول والدپروری مثبت (فرزندپروری موفق)
۳۱	اصول رشد
۳۲	دوره‌های اصلی رشد
۳۳	راهنمای استفاده از جدول‌ها
۳۴	رشد جنینی
۳۴	آمادگی‌های روانی والدین به‌خصوص مادر قبل و حین بارداری
۳۵	روابط پایدار والدین
۳۵	آمادگی‌های جسمانی مادر از نظر تغذیه، سن مادر و زایمان‌های قبلی، کیفیت مراقبت بهداشتی
۳۶	آمادگی‌های اقتصادی
۳۶	تأثیرات محیطی
۳۷	مشاوره ژنتیک
۳۷	ماه اول بارداری حساس‌ترین مرحله بارداری
۳۷	حساسیت ویژه لحظه تولد (نارس و وزن کمتر از حد انتظار، زودرس، آنوکسی، سزارین)
۳۹	ویژگی‌های اصلی رشد در پیش از تولد
۴۲	ویژگی‌های رشدی نوباوگی یا شیرخوارگی (تولد تا ۲ سالگی)
۵۸	شاخص‌های نگران‌کننده تولد تا ۲ سالگی

ویژگی‌های دوره کودکی اول (۲-۶ سال).....	۵۹
شاخص‌های نگران‌کننده ۲ تا ۶ سالگی.....	۶۸
انواع محدودیت‌ها در ۲ تا ۶ سالگی.....	۶۹
نکات لازم جهت از شیر گرفتن کودک.....	۷۰
نکات لازم برای آموزش توالت رفتن به کودک.....	۷۳
نکاتی جهت جدا کردن محل خواب کودک.....	۷۷
ویژگی‌های دوران کودکی دوم (۶ تا ۱۱ سالگی).....	۸۲
شاخص‌های نگران‌کننده ۶ تا ۱۱ سالگی.....	۸۷
فصل دوم: اصول فرزندپروری برای مشاوران و روانشناسان	۸۹
مدیریت رفتاری والدین برای مشکلات کودکان.....	۹۱
سطوح مداخلات آموزش مدیریت والدین (فرزندپروری مثبت).....	۹۳
اصول کار با والدین در اجرای PMT و فرزندپروری مثبت.....	۹۴
مدیریت مقاومت والدین.....	۹۷
ساختار جلسات آموزش والدین.....	۹۸
جلسات گروهی والدین.....	۹۹
فصل سوم: فنون و روش‌های تربیتی کودک (فرزندپروری موفق یا والدپروری مثبت کودک).....	۱۰۱
مشکلات کودکان.....	۱۰۴
عوامل مؤثر در مشکلات رفتاری کودکان.....	۱۰۵
عوامل مؤثر در شکل‌گیری رفتار کودکان در منزل (خطاهای شایع فرزندپروری).....	۱۱۵
مفهوم رفتار.....	۱۳۳
ثبت رفتار.....	۱۴۲
اصلاح رفتار (رفتار مثبت و معکوس).....	۱۴۶
آموزش رفتارها و مهارت‌های جدید به کودکان.....	۱۴۸
تقویت رابطه والد - فرزند.....	۱۴۹
شیوه‌های تقویت رابطه والد- فرزند.....	۱۴۹
مدیریت رفتاری والد- فرزند.....	۱۵۷
الف) افزایش رفتارهای مطلوب.....	۱۵۷
تعامل مثبت.....	۱۵۷
تحسین و توجه مثبت.....	۱۶۲
تقویت‌کننده‌های رفتار (پاداش و امتیاز).....	۱۶۵
تکنیک چارت رفتاری (جدول ستاره یا اقتصاد ژتونی).....	۱۷۴
تکنیک الگوبرداری و سرمشق‌دهی.....	۱۷۹

۱۸۱	 (ب) کاهش رفتارهای نامطلوب
۱۸۲	 قانون‌گذاری (قوانین رفتاری)
۱۸۸	 دستور دادن
۱۹۲	 نادیده گرفتن (بی‌توجهی فعال)
۱۹۵	 تنبیه
۱۹۸	 اشتباه‌های شایع والدین در کاربرد تنبیه
۱۹۹	 کاربرد پیامد رفتار برای کاهش رخداد آن
۲۰۱	 پیامد طبیعی
۲۰۲	 پیامد منطقی
۲۰۵	 جریمه‌ی رفتاری یا بازپس‌گیری (۵ سالگی تا ۱۱ سالگی)
۲۰۷	 محروم‌سازی موقت یا محرومیت زمان‌مند (زمان ساکت یا اتاق خلوت) (۲ تا ۱۲ سالگی)
۲۲۶	 آمادگی برای مدیریت موقعیت‌های دشوار و برنامه‌ریزی برای آینده
۲۲۶	 شناخت موقعیت‌های دشوار
۲۲۹	 برنامه‌ریزی برای موقعیت‌های دشوار
۲۴۳	 فصل چهارم: فنون و روش‌های تربیتی نوجوان (فرزندپروری موفق یا والدپروری مثبت نوجوان)
۲۴۶	 نگاهی به دوران نوجوانی از دیدگاه اسلام
۲۵۰	 رشد، تغییرات و ویژگی‌های اساسی دوران نوجوانی
۲۵۰	 رشد و تغییرات زیستی
۲۵۰	 بلوغ
۲۵۸	 چرخه خواب در نوجوانی
۲۵۹	 رشد و تغییرات هیجانی (روحي - روانی یا عاطفی)
۲۶۰	 انتقاد و گرایش‌های آتشین (مذهبی، سیاسی و ...)
۲۶۱	 نوسانات شدید خلقی
۲۶۵	 خطاهای شناختی والدین (تحریف‌های شناختی)
۲۷۲	 اضطراب‌های پیدا و پنهان
۲۷۳	 آغاز اختلالات روانی
۲۷۵	 عدم مسئولیت‌پذیری
۲۸۲	 آرمانگرایی
۲۸۳	 رشد یا تغییرات شناختی
۲۸۴	 خود مرکز بینی
۲۸۶	 تفکر انتزاعی
۲۸۷	 تصمیم‌گیری

۲۹۰	عملکرد مغز نوجوانان.....
۲۹۴	اخلاق نوجوان مبتنی بر خود پیروی است.....
۲۹۴	رشد و تغییرات اجتماعی.....
۲۹۵	هویت‌یابی (تحول یا بلوغ روانی اجتماعی نوجوان).....
۳۰۰	استقلال طلبی و مخالفت‌جویی (نیاز شدید به خودمختاری).....
۳۰۱	الگوگیری از همسالان.....
۳۰۴	تمایل به ارتباط با جنس مقابل.....
۳۰۹	راهکارهایی جهت برخورد صحیح والدین در ارتباط با دوستی فرزند خود با جنس مقابل.....
۳۱۱	رشد اخلاقی.....
۳۱۳	عزت نفس و اعتماد به نفس در نوجوانان.....
۳۱۵	تقویت اعتماد به نفس در نوجوانان.....
۳۱۸	مهارت‌های لازم جهت مشاوره با نوجوانان و ارزیابی آنان.....
۳۲۲	مشکلات رفتاری در نوجوان.....
۳۲۲	اختلال نافرمانی - مقابله‌ای.....
۳۲۳	اختلال سلوک.....
۳۲۳	بزهکاری.....
۳۲۴	افسردگی.....
۳۲۵	خودکشی.....
۳۳۰	سوء مصرف مواد.....
۳۳۳	مخالفت‌جویی نوجوان.....
۳۳۷	بررسی نحوه تقویت مخالفت‌جویی نوجوان از سوی والدین.....
۳۳۷	مؤلفه‌های مربوط به مدیریت رفتاری والدین به عنوان همراه برای برنامه آموزشی تغییر رفتار نوجوان.....
۳۴۰	عوامل موثر در مشکلات رفتاری نوجوانان.....
۳۴۱	تأثیر روانی بلوغ زودرس و دیررس در نوجوانان.....
۳۴۴	نقش خانواده در سلامت روان و یا ایجاد و تداوم مشکلات رفتاری نوجوانان.....
۳۴۷	نیازهای روانی نوجوان.....
۳۴۸	شیوه‌های برخورد با نوجوان.....
۳۴۹	تقویت رابطه والد- نوجوان.....
۳۵۰	شیوه‌های تقویت رابطه والد - نوجوان در جهت تغییر رفتار نوجوان.....
۳۸۸	موقعیت‌های قابل مذاکره و موقعیت‌های غیرقابل مذاکره.....
۳۹۰	موقعیت‌های قابل مذاکره.....
۳۹۱	زمانی که مشکل متعلق به نوجوان است.....

۳۹۳	همدلی (گوش دادن انفعالی، سکوت یا زبان پذیرش)
۳۹۷	گوش دادن فعال (ارتباط یا گفت‌وگوی مؤثر)
۴۰۵	زمانی که مشکل متعلق به والدین است
۴۰۸	تکنیک «پیام من»
۴۱۲	تکنیک اصلاح سدهای ارتباطی
۴۱۵	تکنیک حل مسئله (مذاکره یا تکنیک برنده - برنده)
۴۲۶	موقعیت‌های غیر قابل مذاکره
۴۲۸	تعیین قوانین و محدودیت‌ها
۴۳۰	ایجاد قرارداد رفتاری و شیوه امتیازدهی
۴۳۸	نحوه صحیح دستور دادن به نوجوان
۴۴۲	اعمال پیامدها (تنبیه) در نوجوان
۴۴۵	افکار ناگوار آمد و نگرش‌های غیرمنطقی نوجوانان
۴۵۴	رسانه و سواد رسانه‌ای
۴۵۶	آسیب‌شناسی رسانه
۴۶۰	تلفن همراه
۴۶۹	فهرست منابع

پیش‌گفتار

یکی از دغدغه‌های عصر حاضر، موضوع تعلیم و تربیت فرزندان است. از آنجایی که کودکان و نوجوانان شالوده و سنگ بنای جامعه هستند؛ لذا چگونگی نگاه و دید ما در مورد مسائل مربوط به آن‌ها، آیینه تمام نمای جامعه است. پایه‌های یک جامعه سالم، بر تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان سالم و کارآمد بنانهاده شده است. بی‌تردید فرزندانی که از روش‌های تربیتی خوب و کارآمد در زندگی برخوردار باشند؛ تأثیرات مثبت و سازنده‌ای در زندگی والدین و جامعه خواهند داشت؛ بنابراین در بیشتر مواقع، این سؤال که برای تربیت صحیح چه اصولی لازم است تا فرزندان سالم و ارزشمندی داشته باشیم؛ ذهن والدین را به خود درگیر کرده است.

تربیت یک هنر است و این هنر نیازمند مهارت‌های خاص تربیتی است. مهارت تعلیم و تربیت همانند مهارت رانندگی، دارای اصول و فنون خاصی است که نیازمند آموزش، یادگیری و کسب مهارت‌های لازم در این زمینه می‌باشد. والدینی که مهارت‌های لازم در زمینه تربیت فرزندان دارند؛ به راحتی می‌توانند کودکان سالم و ارزشمندی به جامعه تحویل دهند؛ بنابراین آموزش اصول و فنون فرزندپروری صحیح و کارآمد، در این برهه از زمان بسیار مهم و حیاتی به شمار می‌رود؛ زیرا بسیاری از اختلالات روان‌پزشکی، مشکلات روابط بین فردی، ارتباط زناشویی و حتی اعتیاد ناشی از اصول نادرست فرزندپروری است؛ لذا با ارائه دانش و آموزش مهارت‌های لازم در این زمینه به والدین، می‌توان از بسیاری از معضلات و آسیب‌های اجتماعی در جامعه پیشگیری کرد و به‌عنوان یک اصل پیشگیرانه در جهت سلامت جامعه و خانواده در نظر گرفت. تحقیقات نشان می‌دهد رفتارهای پرخطر و ضداجتماعی دوران نوجوانی، ریشه در اختلالات رفتاری دوران کودکی دارد که این اختلالات خود، نتیجه اصول فرزندپروری نادرست است. این مشکلات رفتاری عبارت‌اند از: نافرمانی، عدم مسئولیت‌پذیری، خرابکاری، دعوا کردن، جلب توجه کردن، قشقراق راه انداختن، بیش‌فعالی، بی‌قراری، بی‌توجهی و...

در این کتاب سعی بر آن شده تا مطالب و اصول مطرح‌شده در حوزه تعلیم و تربیت کودک و

نوجوان در سطوح مختلف ارائه شود. این سطوح عبارت‌اند از: ۱- سطح عمومی؛ ۲- سطح انتخابی؛ ۳- مراقبت‌های اولیه؛ ۴- سطح استاندارد؛ ۵- سطح تسهیلگر. این کتاب با عنوان «آموزش مدیریت والدین در مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان» توسط کارشناسان حوزه روان‌شناسی و با استفاده از منابع معتبر علمی در چهار فصل مجزا نوشته شده است. در فصل اول که به کلیات مباحث فرزندپروری پرداخته شده است؛ مباحثی نظیر اهمیت دوران کودکی و نوجوانی در شکل‌گیری شخصیت، اصول فرزندپروری صحیح، ویژگی‌های رشدی دوران کودکی و شاخص‌های آن، جدول دوره‌های اصلی رشد، جدول ویژگی‌های رشدی به همراه راهنمای استفاده از آن بیان شده است (ویژگی‌های رشدی دوران نوجوانی به تفصیل در فصل چهارم آمده است).

از آنجا که بعضی مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان شاخصی از دوره رشدی آن‌ها محسوب می‌شود؛ لذا آگاهی از این ویژگی‌های رشدی لازم و ضروری است. فصل دوم این کتاب با عنوان «اصول فرزندپروری برای مشاوران و روانشناسان» برای استفاده حرفه‌ای مشاوران و درمانگران در جهت پیشگیری و درمان به صورت فردی و گروهی نوشته شده است. فصل سوم با عنوان «فنون و روش‌های تربیتی کودک» به علل بروز مشکلات رفتاری کودکان، روش‌های صحیح برخورد با آن‌ها، تکنیک‌های کارآمد فرزندپروری مثبت و کاربرگ‌های مربوط به هر تکنیک پرداخته است. والدین گرامی با مطالعه دقیق این روش‌ها و انجام کاربرگ‌های مربوط به هر تکنیک به صورت عملی و کاربردی، در فرایند فرزندپروری خود از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار شده و راهکارهای زیادی را برای بهبود رفتار کودک خود خواهند آموخت؛ در نتیجه کودک رفتار بهتر، روحیه و زندگی شادتر و خوشایندتری خواهد داشت. همچنین در فصل چهارم در زمینه فنون و روش‌های تربیتی دوران نوجوانی راهکارهایی ارائه شده است. در این فصل سعی شده است ویژگی‌های اساسی و مهم دوران نوجوانی، مشکلات شایع رفتاری، نحوه تقویت رابطه والد-نوجوان و تکنیک‌های مربوط به آن به همراه کاربرگ‌های کاربردی جهت مدیریت رفتاری و برخورد صحیح والدین با این مشکلات (سواد رسانه‌ای، پیشگیری از افت تحصیلی و...) به بیان ساده شرح داده شود تا والدین بتوانند این فرصت طلایی رشدی دوران نوجوانی را دریابند و در جهت تقویت رابطه خود با فرزندانشان، روش صحیح و اصولی را در پیش گیرند.

روش‌های مدیریت رفتاری، در تغییر و اصلاح انواع مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان بسیار مؤثر بوده است. در مطالعاتی که اخیراً در حوزه کودک و نوجوان در ایالات متحده و سایر کشورها انجام شده است، ۵۰ تا ۹۰ درصد از مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان با استفاده از

روش‌های مدیریت رفتاری والدین کاهش یافته است. درک روش‌ها، دستورالعمل‌های گام به گام، مثال‌های موجود و کاربرگ‌های ضمیمه در این کتاب، والدین را قادر خواهد ساخت تا فرزندان خود را در جهت بهبود و اصلاح رفتار، هدایت کرده و از افتادن در دام مشکلات و اشتباهات رایج فرزندپروری پیشگیری نمایند. کتاب حاضر دارای تمرین‌های مفید و کاربردی برای والدین، مشاوران و روانشناسان حوزه کودک و نوجوان است. لازم به ذکر است رعایت تکنیک‌های ارائه شده و مداومت در تمرین و تکرار آن‌ها، به شما به عنوان والدینی مؤثر و فرزندانتان با ویژگی‌های رفتاری سالم، کمک خواهد کرد. پیشنهاد می‌کنیم مطالب را به همان ترتیبی که در هر فصل آمده، مطالعه کنید و کاربرگ‌های مربوط به هر تکنیک را با دقت لازم انجام دهید.