

کنترل خشم و پرخاشگری در کودکان

(به فرزندان کمک کنید تا بتوانند

خشمشان را کنترل کنند)

نویسنده: تونی برازلتون

مترجم: اکرم شکرزاده

Brazelton, T. Berry

بندیت آورنده: برازلتون، تی. بری، ۱۹۶۸-م.

عنوان: کنترل خشم و پرخاشگری: (به فرزندان کمک کنید تا بتوانند خشم شان را کنترل کنند) / نویسنده: تونی برازلتون / مترجم: اکرم شکرزاده.

مشخصات نشر: قزوین: آریاز، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.

بهاد: ۴۶۰۰۰ ریال:

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۸-۰۳-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

یادداشت: عنوان اصلی به انگلیسی: Mastering anger and aggression the Brazelton way

یادداشت: عنوان روی جلد: کنترل خشم و پرخاشگری در کودکان (از تولد تا هفت سالگی)

عنوان روی جلد: کنترل خشم و پرخاشگری در کودکان (از تولد تا هفت سالگی).

عنوان دیگر: (به فرزندان کمک کنید تا بتوانند خشم شان را کنترل کنند).

موضوع: خشم در کودکان

موضوع: کودکان - - - سرپرست

موضوع: کودکان - - - رشد

موضوع: رفتار والدین

شناسه افزوده: شکرزاده، اکرم، ۱۳۶۵ - مترجم

رده بندی کنگره: ۶۳۰ / ۴ - ۷۷۳ / BF

رده بندی دیویی: ۱۵۵ / ۳۱۳۷

انتشارات

آریاز

مکان نشر: قزوین

قم، بلوار سپه، ۱۶ متری عباس آباد، کوچه ۴، پلاک ۸

تلفن: ۷۸۳۶۶۹۲ - ۷۸۳۶۶۹۱

همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸ - ۰۹۱۲۲۵۲۱۲۷۸

کنترل خشم و پرخاشگری در کودکان

به فرزندان کمک کنید تا بتوانند خشم شان را کنترل کنند

مؤلف / مترجم: تی. بری برازلتون / اکرم شکرزاده

تیراژ / چاپخانه: ۱۰۰۰ / دژ

قطع / تعداد صفحات / صحافی: رقی / ۱۸۴ صفحه / برای

نوبت چاپ / قیمت: اول، مرداد ۱۳۹۱ / ۴۶۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۸-۰۳-۶

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص کتاب چشمه می باشد.

گیلان / لامیجان / خیابان شهداء / کوچه هشتم / کتابفروشی شهید مطهری / آقای پورابراهیم. تلفن:

۰۱۴۱-۳۲۲۸۹۰۹

کازرون / میدان شهداء / جنب مسجد جامع شهداء / کتابخانه قائم (عج) / آقای رستمیان. تلفن:

۰۷۲۱-۲۲۱۴۵۷۰

کنترل خشم و پرخاشگری

روش برانتون

این کتاب به منظور تکمیل توصیه‌های پزشک متخصص اطفال تألیف شده است و نباید از آن به عنوان جایگزینی برای مراقبت‌های پزشکی مناسب استفاده شود.

مؤلفین نهایت تلاش خود را کرده‌اند تا مطمئن شوند که اطلاعات ارائه شده تا زمان انتشار صحیح و دقیق باشد. به هر حال، با توجه به تحقیقات جدید و جریان مداوم اطلاعات، ممکن است یافته‌های جدید بعضی از اطلاعات ارائه شده در این کتاب را از درجه اعتبار ساقط کند. قبل از شروع هر برنامه یا درمان جدید باید با متخصص کودکان در زمینه‌ی سلامت، علائم، تشخیص و درمان فرزندان مشورت کنید.

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
-------	----

فصل اول

کنترل خشم و پرخاشگری به روش برازلتون

به فرزندان کمک کنید تا خشم شان را درک و کنترل کنند	۱۳
اولین احساس خشم	۱۴
احساس خشم از کجایم؟	۱۵
دفاع شخصی	۱۷
تشخیص و نامگذاری احساس خشم	۱۸
کنترل احساس خشم	۱۸
خلق و خو و تفاوت های فردی	۲۰
اشباحی از مهد کودک	۲۱
از فرهنگی به فرهنگ دیگر: بیان احساس خشم	۲۲
لحظات ناراحت کننده در کنترل خشم	۲۲

فصل دوم

مراحل ناراحت کننده پرخاشگری

آیا جنین در حال یادگیری است؟	۲۷
نکات کلیدی در مورد نوزاد تازه متولد شده	۲۸
آموزش کنترل حالت خواب و بیداری:	۳۰
ابراز نخستین نیازها:	۳۱
سه هفته	۳۲

۳۵	 ۸ تا ۱۲ هفتگی
۳۶	 چهار تا پنج ماهگی
۴۱	 هشت ماهگی
۴۵	 ۱۲ ماهگی
۴۸	 آموزش راه رفتن: والدین چگونه می توانند کمک کنند؟
۵۳	 ۱۶ تا ۱۸ ماهگی
۵۹	 ۲ تا ۳ سالگی
۶۵	 چند دلیل عصبانیت که به آنها اشاره نشد
۶۶	 چهار سالگی
۷۲	 کمک به کودکی که کابوس های شبانه می بیند
۷۳	 کمک به کودکی که می ترسد
۷۷	 مقرراتی برای رفتار پرخاشگرانه
۷۹	 پنج تا شش سالگی

فصل سوم

فرصت های روزانه برای کنترل خشم و پرخاشگری

۹۳	 دلایل بسیار خشم
۹۸	 کمک به کودک برای کنترل خشم
۱۰۱	 روشهایی برای کنترل احساس خشم و دستیابی به آرامش
۱۰۶	 از کلمات استفاده کنید
۱۰۷	 پیشگیری
۱۰۸	 سئوالاتی از کودک عصبانی
۱۰۹	 خشم والدین
۱۱۰	 گاز گرفتن
۱۱۰	 اصرار به این عکس العمل

- رفتار قابل پیش بینی ۱۱۱
- یک ارتباط اولیه: ۱۱۱
- واکنش نامعقول ۱۱۲
- چگونه به این رفتار را کنترل کنیم ۱۱۳
- آموزش روبه رویی با اشتباهات ۱۱۴
- زمانی که کودک به رفتار خود پافشاری می کند ۱۱۷
- تهدید و آزار و اذیت ۱۱۸
- کجا بیشتر لطمه می بینیم ۱۱۸
- رو به رویی با تفاوت ها ۱۱۹
- چه موقع مداخله کنیم ۱۲۱
- کمک به کودکان تهدید و اذیت شده ۱۲۲
- کمک به کودکان قلدر و آسیب رسان ۱۲۵
- کتک، لگد، و چنگ زدن ۱۲۵
- چرا کودک رفتار پر خاشگروانه دارد؟ ۱۲۶
- چگونه کمک کنیم ۱۲۶
- آموزش تنهایی ۱۲۷
- واکنش هفت مرحله ای کتک، لگد و چنگ زدن ۱۲۹
- اشباحی از مهد کودک ۱۳۱
- دفاع شخصی و هنرهای رزمی ۱۳۳
- ورزش ها و پر خاشگری ۱۳۴
- اشباح دیگری از مهد کودک ۱۳۶
- آموزش بازی با رعایت مقررات ۱۳۷
- آموزش برد و باخت ۱۳۷
- آموزش همکاری ۱۳۹
- چگونه به کودک خود یاد بدهیم بازنده ای خوب باشد ۱۴۰

- ۱۴۳..... بازی ناجوانمردانه
- ۱۴۵..... نمونه هایی از قوانین و نتایج ورزش های گروهی در کودکان
- ۱۴۵..... اوقات تلخی و کنترل شخصی
- ۱۴۶..... آنا تو می اوقات تلخی
- ۱۴۷..... عامل عصبانیت چیست؟
- ۱۴۹..... چگونه جلوی خشم و پرخاشگری را بگیریم
- ۱۵۳..... چگونه عصبانیت را کنترل کنیم
- ۱۵۶..... چه موقع نگران شویم
- ۱۵۸..... تلویزیون، ویدیو و بازی های رایانه ای
- ۱۶۰..... زمان تماشای تلویزیون را محدود کنید
- ۱۶۱..... برنامه هایی را برای تماشا کردن انتخاب کنید
- ۱۶۲..... با هم تماشا کنید
- ۱۶۴..... تأثیر ناپذیری تلویزیون بر کودک شما
- ۱۶۵..... بازیهای کامپیوتری و ویدئوی
- ۱۶۸..... موسیقی:
- اسلحه های اسباب بازی، تصاویر جنگی و بازی ها و اسباب بازی های خشن
- ۱۷۰..... دیگر
- ۱۷۲..... شاهد پرخاشگری باشید
- ۱۷۳..... مشاجره بین والدین
- ۱۷۵..... جنگ و ایجاد ترس و وحشت در مردم (تروریسم)

مقدمه

وقتی اولین کتاب مراحل ناراحت کننده (نکات کلیدی) را در سال ۱۹۹۲ نوشتم، والدین و افراد با تجربه بسیاری در سراسر کشور از من خواستند تا کتاب‌های کوتاه و کاربردی در مورد چالش‌های رایجی بنویسم که والدین در زمان تربیت فرزندانشان با آنها روبه‌رو هستند. این موضوعات شامل گریه، نظم، خواب، آموزش دستشویی رفتن، تغذیه، رقابت بین خواهر و برادرها و پرخاشگری می‌شود.

در سالها کار با کودکان، خانواده‌ها به من آموخته‌اند که با رشد کودک مشکلاتی که در این زمینه‌ها به وجود می‌آید، قابل پیش‌بینی است. در این کتاب‌های کوچک تلاش کرده‌ام که متمرکز روی مشکلاتی باشم که والدین به طور حتم با آنها مواجه خواهند شد. مشکلاتی که فرزندان را درگیر می‌کند درست قبل از اینکه آنها وارد مرحله‌ی جدید رشد شوند. در هر کتاب این «نکات کلیدی» - گریه، نظم، خواب، آموزش دستشویی رفتن، تغذیه، رقابت خواهر و برادرها و پرخاشگری - توضیح داده شده است تا والدین بتوانند درک بهتری از رفتار فرزندشان داشته باشند. همچنین در هر کتاب پیشنهادها ی خوبی آورده شده که نشان می‌دهد چطور والدین می‌توانند به فرزندشان کمک کنند تا مشکلاتی را که در این زمینه‌ها دارد، کنترل کند و با این کار به مسیر اصلی رشد باز گردد.

به طور کلی این کتاب متمرکز در چالش‌های شش سال اول زندگی است

اگر چه گاهی اوقات به مسائل فرزندان بزرگتر هم اشاره شده است.

در بخش‌های پایانی کتاب در مورد مشکلات خاص توضیح داده شده است. اگر چه هدف این کتاب‌های کوچک این نیست که این موضوعات را به طور کامل پوشش بدهد. در واقع هدف از تألیف کتاب‌ها این است که راهنمای قابل فهمی برای والدین باشند تا هر وقت در زمینه‌ی رشد کودک با مشکلاتی مواجه شدند یا خواستند در مورد مشکلات دوره‌های متفاوت رشد اطلاعاتی کسب کنند، بتوانند به آنها مراجعه کنند.

از دکتر جاشوا اسپارو درخواست کرده‌ام که در تألیف این کتاب‌ها با من همکاری و دیدگاهش را به عنوان روان‌پزشک کودکان بیان کند. چون مشکلاتی مثل بدخلقی، دعوا و گاز گرفتن رایج و قابل پیش‌بینی هستند، مدام از طرف خانواده‌ها سؤالاتی در این خصوص پرسیده می‌شود. این نوع مشکلات بیشتر به صورت موقتی خانواده‌ها را درگیر می‌کنند و خیلی جدی نیستند اما بدون حمایت و درک می‌توانند خانواده را از پای در بیاورند و به طور جدی صدماتی به رشد کودک بزنند.

امیدواریم اطلاعات ساده‌ای که در این کتاب آورده‌ام، باعث شود که تصمیمات نادرستی نگیرید و به مسیر اصلی رشد و پرورش کودک باز گردید. همچنین در مواقعی که نمی‌دانید چه عکس‌العملی باید نسبت به رفتار کودک‌تان داشته باشید، این کتابها کمکتان می‌کند تا آتش هیجان و لذت کمک به رشد کودک دوباره در وجودتان شعله‌ور شود.