

سالنامه‌ی تربیتی کودک

۲۶۵ روز ۳۶۵ نکته تربیتی

برای حل مشکلات کودکان

از تولد تا ۱۲ سالگی

مؤلف:

فرشته مولاخواه

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



مؤسسه اندیشه کن‌پرداز

سرشناسه	: مولاخواه، فرشته، ۱۳۵۶..
عنوان و نام پدیدآور	: سالنامه‌ی تربیتی کودک: ۳۶۵ روز ۳۶۵ نکته تربیتی برای حل
مشخصات نشر	: تهران: مؤسسه اندیشه کهن پرداز، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۲ ص. س.م ۲۱/۵×۱۴/۵
شابک	: 978-600-5010-96-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فنیپای مختصر
یادداشت	: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir
یادداشت	: قابل دسترسی است.
عنوان دیگر	: ۳۶۵ روز ۳۶۵ نکته تربیتی برای حل مشکلات کودکان از
شماره کتابشناسی ملی	: تولد تا ۱۲ سالگی ۳۸-۱۳۷۱



مؤسسه اندیشه کهن‌پرداز

عنوان: سالنامه‌ی تربیتی کودک
مؤلف: فرشته مولاخواه
ناشر: مؤسسه اندیشه کهن پرداز
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
بها: ۱۲۵۰۰۰ ریال
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۱۰-۹۶-۱
لیتوگرافی و چاپ: چاروش- شریف

نشانی: تهران، خیابان ۱۲ فروردین جنوبی، کوچه بیژن، پلاک ۱۸.

تلفن: ۶۶۳۷۵۰۷۷-۶۶۳۶۱۶۵۳

فهرست

- پیشگفتار..... ۱۹
- اگر می‌خواهید کودکان دارای بهره هوش بالا باشد..... ۲۳
- اگر کودکان با سوال‌های بیجا قصد جلب توجه دارد..... ۲۳
- اگر می‌خواهید عادت ناخن جویدن را در کودک خود کاهش دهید..... ۲۴
- اگر کودک خردسال شما مرتب در حال مشاخره و دعوا با همسالان خود می‌باشد..... ۲۴
- اگر می‌خواهید رفتار «زدن همسالان» را در کودکان کاهش دهید..... ۲۵
- اگر کودک شما بعد از این که او را به رختخواب می‌فرستید، دوباره از اتاق خارج شده و یا بهانه‌گیری می‌کند..... ۲۵
- اگر می‌خواهید کودکان با علاقه و انگیزه بیشتری به تمرین و یادگیری برنامه‌های آموزشی خود بپردازد..... ۲۶
- اگر کودک شما از زدن عینک زدن بر روی چشم خودداری می‌کند..... ۲۷
- اگر کودک خردسال شما از خوردن دارو امتناع می‌کند..... ۲۸
- اگر می‌خواهید کودکان بددهنی نکنند..... ۲۸
- اگر کودک شما به شدت از حیوانات خانگی (اهلی) می‌ترسد..... ۲۹
- اگر کودکان دوست ندارد به حمام برود..... ۳۰
- اگر می‌خواهید به کودک مبتلا به لکنت زبان خود کمک کنید..... ۳۱
- اگر نگران سلامتی دندان‌های کودک خود هستید..... ۳۱
- اگر کودک شما عادت دارد در هنگام عصبانیت دیگران را گاز بگیرد..... ۳۲
- اگر کودکان به تماشای تلویزیون عادت کرده و بیش از مقدار لازم که شما تعیین کرده‌اید تلویزیون تماشا می‌کند..... ۳۲
- اگر از مشکل چاقی کودکان نگران هستید و در پی رفع آن می‌باشید..... ۳۳
- اگر می‌خواهید بیش فعالی کودک خود را کاهش دهید..... ۳۴
- اگر کودک شما عادت به لاف زنی دارد..... ۳۴
- اگر کودک شما دوست دارد در بیرون از خانه بازی کند و شما نگران بروز حادثه‌ای برای او هستید..... ۳۵
- اگر می‌خواهید کودکان در برقراری ارتباط با دوستانش دچار مشکل نگردد..... ۳۵
- اگر کودک شما به دلیل عوامل جسمانی و فیزیکی مبتلا به شب ادراری است..... ۳۶

- اگر کودک شما دچار کابوس‌های شبانه است..... ۳۷
- اگر می‌خواهید کودک‌تان هنگام رفتن به مدرسه بی‌قراری نکند..... ۳۷
- اگر هنگامی که شما مشغول انجام کار یا صحبت با کسی هستید و کودک‌تان مرتباً شما را صدا می‌زند و مزاحم کار شما می‌گردد..... ۳۸
- اگر کودک نوپای شما عادت دارد در مکان‌های نامناسب ادرار و مدفوع کرده و به بازی با آنها بپردازد..... ۳۸
- اگر می‌خواهید کودک‌تان وضعیت مناسب از لحاظ بدنی داشته باشد..... ۳۹
- اگر می‌خواهید به کودک خود بیاموزید که انگشتان دست خود را نشکند..... ۳۹
- اگر می‌خواهید کودکی با اعتماد به نفس بالا پرورش دهید..... ۴۰
- اگر می‌خواهید کودک‌تان تربیت دینی را فرا گیرد..... ۴۱
- اگر کودک‌تان هنگام شیر خوردن، پستان شما را گاز می‌گیرد..... ۴۱
- اگر کودک خردسال‌تان به دلیل عدم درک تفاوت میان حقیقت و غیرحقیقت اقدام به دروغ‌پرازی می‌کند..... ۴۲
- اگر کودک شما در برابر پاسخ «نه» به درخواستش از جانب شما اقدام به رفتارهای ناشایست می‌کند..... ۴۳
- اگر شما قصد دارید به کودک خود آموزش دهید که در و دیوار جای نوشتن نیست..... ۴۴
- اگر در مورد بی‌اشتهایی کودک‌تان در هنگام صرف غذا نگران هستید..... ۴۵
- اگر کودک‌تان مدام به دیگر کودکان زور می‌گوید یا آن‌ها را دست می‌اندازد..... ۴۵
- اگر کودک‌تان در بازی‌های گروهی تحمل باختن را ندارد..... ۴۶
- اگر کودک شما تمرکز حواس ندارد..... ۴۶
- اگر می‌خواهید در کودک‌تان عادت به ابراز شکایات بدنی بی‌اساس به وجود نیاید..... ۴۷
- اگر کودک شما به نق زدن عادت کرده است و شما در صدد رفع این رفتار هستید..... ۴۸
- اگر کودک شما جسور و قدرت‌طلب است..... ۴۹
- اگر کودک شما کمرو است..... ۴۹
- اگر می‌خواهید احساس تنهایی را در کودک خود کاهش دهید..... ۵۰
- اگر کودک شما نمی‌تواند آرام بنشیند..... ۵۰
- اگر از رفتار زور گویی و قلندری کودک‌تان ناراحت هستید و درصدد کاهش آن بر آمده‌اید..... ۵۱
- اگر اطرافیان کودک شما را دست می‌اندازند و او از این مسئله ناراحت است و رنج می‌برد..... ۵۲
- اگر کودک شما تیک‌های عصبی دارد..... ۵۲
- اگر می‌خواهید به کودک‌تان آداب و معاشرت بیاموزید..... ۵۳
- اگر می‌خواهید بستر خلاقیت را در کودک خود گسترش دهید..... ۵۳

- ۵۴..... اگر می‌خواهید کودک‌کتان به لکنت زبان دچار نشود
- ۵۵..... اگر کودک به خواهر و برادر کوچکتر از خودش حسادت می‌کند
- ۵۵..... اگر کودک‌کتان اسباب بازی‌هایش را خراب می‌کند
- ۵۶..... اگر می‌خواهید لجبازی را در کودک کاهش دهید
- ۵۷..... اگر کودک نوپای شما عادت دارد از گهواره یا تخت خوابش فرار کند
- ۵۷..... اگر کودک شما مبتلا به وسواس فکری یا عملی است
- ۵۸..... اگر می‌خواهید کودک‌کتان از لحاظ روانی رشد سالمی داشته باشد
- ۵۸..... اگر کودک شیر خوار شما عادت به مکیدن انگشت شست خود دارد
- ۵۹..... اگر در گوشه و کنار خانه آثاری از لباس‌های نا مرتب کودک خود را مشاهده می‌کنید
- ۵۹..... اگر کودک شما مایل است بیش از حد مقرر بخوابد
- ۶۰..... اگر می‌خواهید کودک‌کتان در انجام کارها با شما مشارکت و همکاری کند
- ۶۱..... اگر کودک‌کتان دچار احساس ناکامی است
- اگر می‌خواهید کودک‌کتان دچار احساس گناه نشود و تصویر ذهنی منفی از خودش نداشته باشد
- ۶۱.....
- ۶۲..... اگر کودک‌کتان با افراد نا آشنا حرف نمی‌زند
- ۶۲..... اگر می‌خواهید کودک‌کتان خود، لباس‌هایش را مرتب کند
- ۶۳..... اگر می‌خواهید کودک نوپای شما به دلیل کنجکاوی دچار آسیب و صدمه نگردد
- اگر کودک‌کتان هنگامی که مشغول انجام کار یا صحبت با دیگران هستید، مدام مزاحم شما می‌شود
- ۶۳.....
- ۶۴..... اگر میان کودک‌کتان با خواهر یا برادرش اختلاف و مشاجره وجود دارد
- ۶۴..... اگر کودک‌کتان مسواک زدن را جدی نمی‌گیرد و مرتب مسواک نمی‌زند
- ۶۵..... اگر کودک‌کتان از دستورات شما پیروی نمی‌کند
- اگر کودک شما به طور مداوم دندان‌هایش را به هم می‌فشارد و شما نگران مشکلات دندان‌ها و فک او در آینده هستید
- ۶۵.....
- ۶۶..... اگر می‌خواهید در کودک‌کتان رفتار مهربانی و محبت به هم‌نوع را ایجاد کنید
- ۶۷..... اگر کودک‌کتان در فروشگاه و مراکز خرید عمومی در خواست‌های نا معقول دارد
- اگر قصد دارید ساعاتی را بیرون از منزل بگذرانید و نگران بی‌تابی و خستگی کودک سر به‌هوای خود هستید
- ۶۸.....
- اگر کودک شما صبح‌ها خیلی زود از خواب بیدار می‌شود و برای شما ایجاد دردسر می‌کند، در صورتی که می‌دانید این مقدار خواب برایش کافی است
- ۶۹.....

- اگر می‌خواهید در کودکان حس استقلال را ایجاد کنید و از وابستگی اوبه خود در آینده بکاهید..... ۷۰
- اگر می‌خواهید بهانه‌گیری را در کودکان کاهش دهید..... ۷۰
- اگر می‌خواهید عادت نق زدن را در کودک خود کاهش دهید..... ۷۱
- اگر کودک شما تمایل به آتش بازی دارد..... ۷۲
- اگر می‌خواهید بدخلقی را در کودکان کاهش دهید..... ۷۲
- اگر می‌خواهید افسردگی را در کودکان کاهش دهید..... ۷۳
- اگر می‌خواهید کودکان کمتر تحت تاثیر اطرافیان قرار بگیرد..... ۷۴
- اگر کودک شما دوست ندارد صبحانه بخورد..... ۷۴
- اگر کودکان مدام از شما سوالاتی در رابطه با مرگ و مردن می‌پرسد..... ۷۵
- اگر کودک شما وسایل دیگران را بدون اجازه و اطلاع دادن برمی‌دارد..... ۷۶
- اگر کودکان در هنگام لباس پوشیدن بی‌قراری می‌کند..... ۷۷
- اگر می‌خواهید در کودکان از همان ابتدا احساس امنیت و اعتماد به وجود آید..... ۷۷
- اگر می‌خواهید کودکان از غذاهای معمول استفاده کند و عادت بد غذایی‌اش کاهش یابد..... ۷۸
- اگر می‌خواهید کودکان مفهوم «پول» را بیاموزد..... ۷۹
- اگر می‌خواهید به کودک خردسالان پاکیزه بودن را آموزش دهید..... ۸۰
- اگر کودکان شما دوست دارند با هم در یک رختخواب بخوابند..... ۸۰
- اگر کودک شما حاضر به ترک شیشه شیر خود نیست..... ۸۱
- اگر در یک مهمانی کودکان با شیطنتهای بی‌موقع باعث ناراحتی و خجالت شما می‌گردد..... ۸۲
- اگر می‌خواهید کودک خردسال شما در آینده نزدیک به شیشه شیر خود وابستگی پیدا نکند و در این رابطه به مشکلی برخورد نکنید..... ۸۲
- اگر می‌خواهید به کودک خود توالت رفتن را آموزش دهید..... ۸۳
- اگر می‌خواهید کودک خردسالان را از شیر بگیرید..... ۸۴
- اگر کودک شما بی‌دقت است و تمرکز حواس ندارد..... ۸۵
- اگر می‌خواهید کودکان بتواند برای عمل دفع از توالت استفاده کند..... ۸۵
- اگر کودک شما در سه یا چهار سالگی قادر نیست به خوبی صحبت کند و گنجینه لغاتش کم است..... ۸۶
- اگر کودک خردسال شما برای دستیابی به خواسته‌اش به روی شما دست درازی می‌کند..... ۸۶
- اگر می‌خواهید رفتار عصبانی بودن را در کودک خود کاهش دهید..... ۸۷
- اگر می‌خواهید کودکان انگشت خود را در بینی‌اش فرو نکند..... ۸۸

- اگر کودک‌تان نسبت به درخواست شما توجهی نمی‌کند و هرچه او را صدا می‌زنید، پاسخ نمی‌دهد..... ۸۸
- اگر کودک شما بعد از بازی با اسباب بازی‌هایش، آنها را جمع نمی‌کند و در جای خود قرار نمی‌دهد..... ۸۹
- اگر کودک شما در هنگام رعد و برق یا طوفان دچار ترس و اضطراب شدیدی می‌گردد..... ۹۰
- اگر می‌خواهید حمام کردن برای کودک‌تان یک فعالیت طاققت‌فرسا نباشد..... ۹۱
- اگر کودک‌تان نمی‌تواند در استفاده از اسباب بازی‌ها دیگران را سهیم کند..... ۹۱
- اگر می‌خواهید به کودک‌تان بیاموزید که احساسات خود را نسبت به افراد نشان دهد..... ۹۲
- اگر می‌خواهید در کودک‌تان عادت سلام کردن را به وجود آورید..... ۹۳
- اگر می‌خواهید محیطی برانگیزاننده و در عین حال امن برای کودک‌تان که در سال اول زندگی است فراهم کرده و زمینه رشد فکری او را فراهم سازید..... ۹۴
- اگر می‌خواهید زمینه رشد مهارت‌های هنری را در کودک‌تان فراهم آورید..... ۹۴
- اگر می‌خواهید توانایی تکلم را در کودک خود تقویت کنید..... ۹۵
- اگر کودک شما بازی رایانه‌ای را به هر کار دیگری ترجیح می‌دهد..... ۹۶
- اگر می‌خواهید از ایجاد احساس شرم و تردید در کودک‌تان جلوگیری کنید و او را کودکی مستقل پرورش دهید..... ۹۷
- اگر کودک شما تمرکز ندارد..... ۹۷
- اگر می‌خواهید زمینه رشد هوش کودک خردسال‌تان را فراهم کنید..... ۹۸
- اگر می‌خواهید احساس تنهایی کودک خود را کاهش دهید..... ۹۸
- اگر می‌خواهید ترس از ارتفاع را در کودک خود کاهش دهید..... ۹۹
- اگر کودک‌تان همیشه در برابر دیگران تسلیم است و نمی‌تواند «نه» بگوید..... ۱۰۰
- اگر می‌خواهید نیروهای خلاق را در کودک خود فعال کنید..... ۱۰۰
- اگر کودک‌تان به علت خواب عمیق مبتلا به شب ادراری است..... ۱۰۱
- اگر کودک شما عادت دارد زباله‌ها را به زمین بریزد..... ۱۰۱
- اگر کودک خردسال شما یادگرفته است که اشیاء را پرتاب کند..... ۱۰۲
- اگر در کودک شما علائمی از تیک وجود دارد که موجب نگرانی‌تان شده است..... ۱۰۳
- اگر کودک خردسال شما با نق زدن درخواست‌های خود را مطرح می‌کند..... ۱۰۳
- اگر می‌خواهید زورگویی و قلدری را در کودک‌تان کاهش دهید..... ۱۰۴
- اگر کودک‌تان مرتب فراموش می‌کند که وسایلش را کجا گذاشته است..... ۱۰۵
- اگر می‌خواهید کودک‌تان بدون کمک شما لباس‌هایش را بپوشد..... ۱۰۶
- اگر کودک‌تان با سوال‌هایش شما را کلافه می‌کند..... ۱۰۷

- اگر می‌خواهید وجدان اخلاقی را در کودکان پرورش دهید..... ۱۰۸
- اگر کودکان مبتلا به لکنت زبان است..... ۱۰۹
- اگر می‌خواهید کودکان آداب و معاشرت را در برخورد با افراد بیاموزد..... ۱۱۰
- اگر کودک شما عادت دارد صداهای خاصی را از خود خارج کند..... ۱۱۱
- اگر می‌خواهید پرخاشگری را در کودکان کاهش دهید..... ۱۱۱
- اگر می‌خواهید کودکان به دنبال بخشش و کمک به دیگران باشد..... ۱۱۲
- اگر کودک شما عادت به ناخن جویدن دارد..... ۱۱۲
- اگر می‌خواهید اعتماد به نفس کودک خود را افزایش دهید..... ۱۱۳
- اگر کودک شما به کنجکاوی یا دست زدن و برداشتن چیزی بدون اجازه اصرار می‌ورزد..... ۱۱۴
- اگر می‌خواهید کودکان صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شود..... ۱۱۴
- اگر می‌خواهید افسردگی و در خودماندگی را در کودکان کاهش دهید..... ۱۱۵
- اگر می‌خواهید کودک خود را به کتاب خواندن علاقه‌مند کنید..... ۱۱۶
- اگر می‌خواهید رفتار «سلام کردن» را به کودکان بیاموزید..... ۱۱۶
- اگر کودک شما دوست دارد در کنار شما بخوابد..... ۱۱۷
- اگر می‌خواهید کودکان غذای جدیدی را بخورد..... ۱۱۷
- اگر می‌خواهید در کودکان عادت به خوابگردی در شب را کاهش دهید..... ۱۱۸
- اگر می‌خواهید عادت بد غذایی را در کودک خود کاهش دهید..... ۱۱۹
- اگر کودک شما عادت دارد بر روی مبل‌ها و یا تخت خواب بالا و پایین بپرد..... ۱۱۹
- اگر کودک شما از رفتن به مهد کودک سر باز می‌زند و بهانه‌جویی می‌کند..... ۱۲۰
- اگر کودک شما صبح‌ها علاقه‌ای به خوردن صبحانه نشان نمی‌دهد..... ۱۲۰
- اگر کودکان از گریه برای رسیدن به خواسته‌هایش استفاده می‌کند..... ۱۲۱
- اگر کودک شما نسبت به خواهر یا برادر کوچکترش حسادت می‌کند و برای جلب توجه شما به انواع شکایات بدنی متوسل می‌گردد..... ۱۲۲
- اگر می‌خواهید در کودکان اعتماد به نفس ایجاد نمایید..... ۱۲۲
- اگر کودکان برای جلب توجه شما، از شکایت مداوم بدنی استفاده می‌کند..... ۱۲۳
- اگر کودکان برخی از کلمات را به شکل ناصحیح تلفظ می‌کند..... ۱۲۳
- اگر کودکان عادت به برداشتن چیزی که متعلق به خودش نیست، دارد..... ۱۲۴
- اگر کودک شما زودرنج است و در برابر صحبت‌های دیگران زود ناراحت می‌شود..... ۱۲۴
- اگر می‌خواهید موجبات رشد اخلاقی را در کودکان فراهم آورید..... ۱۲۵
- اگر شما می‌خواهید کنجکاوی کودک نوپایتان مشکل ساز نشود..... ۱۲۶

- اگر می‌خواهید کودک‌تان در آینده، مدام کارها و دارایی‌هایش را به رخ دیگران نکشد و به اصطلاح «لاف‌زن» نباشد..... ۱۲۶
- اگر کودک شما از تاریکی می‌ترسد..... ۱۲۷
- اگر کودک شما توقع دارد که شما به طور مداوم او را مورد توجه قرار دهید..... ۱۲۷
- اگر می‌خواهید عادت به کندن موها در کودک‌تان از بین برود..... ۱۲۸
- اگر کودک شما طبق تشخیص پزشک متخصص بیش فعال است..... ۱۲۸
- اگر می‌خواهید رفتار گاز گرفتن را در کودک خود کاهش دهید..... ۱۲۹
- اگر کودک شما عادت دارد گاهی در خواب حرف بزند..... ۱۲۹
- اگر می‌خواهید کودک در مقابل خواسته‌هایتان «نه» نگوید..... ۱۳۰
- اگر می‌خواهید هوش هیجانی کودک خود را افزایش دهید..... ۱۳۱
- اگر از مشاخره و دعوای کودک‌تان ناراحتید و می‌خواهید آن را به حداقل برسانید..... ۱۳۲
- اگر در کودک‌تان علائمی از افسردگی وجود دارد..... ۱۳۳
- اگر کودک شما به مانند در خانه اقوام و آشنایان پافشاری می‌کند..... ۱۳۳
- اگر می‌خواهید عادت «انگشت مکیدن» را در کودک خود کاهش دهید..... ۱۳۴
- اگر کودک شما هنگام شب به سختی به رختخواب می‌رود..... ۱۳۵
- اگر کودک شما مرتباً با انشیا خاصی سروصدا تولید می‌کند و موجب ناراحتی شما می‌گردد..... ۱۳۶
- اگر کودک شما علاقه‌مند است از گهواره یا تخت خواب خود خارج گردد و شما نگران آسیب دیدن او هستید..... ۱۳۶
- اگر کودک شما به شدت از تزریق آمپول می‌ترسد و هنگام این کار سرو صدای زیادی راه می‌اندازد..... ۱۳۷
- اگر کودک شما عادت دارد که به طور مداوم به دست و پای شما بیچد و مانع از انجام کارهایتان شود..... ۱۳۷
- اگر می‌خواهید عادت انگشت مکیدن را در کودک خود از بین ببرید..... ۱۳۸
- اگر می‌خواهید از ایجاد احساس حسادت در کودک‌تان نسبت به نوزاد تازه متولد شده جلوگیری کنید..... ۱۳۸
- اگر می‌خواهید کودک‌تان را برای جدایی از خود و کسب استقلال آماده کنید..... ۱۳۹
- اگر می‌خواهید عصبانیت کودک خود را کاهش دهید..... ۱۴۰
- اگر کودک شما اصرار دارد به وسیله‌ای دست بزند که شما دوست ندارید و یا برایش خطرناک است..... ۱۴۰
- اگر کودک شما عادت دارد قبل از ساعت مقرر از خواب برخیزد و این امر شما را نگران ساخته..... ۱۴۱

- اگر از لاف زدن کودک خود ناراحت هستید و در صدد برطرف کردن آن می‌باشید..... ۱۴۲
- اگر می‌خواهید در کودکان انگیزه جمع‌آوری وسایل خود را ایجاد نمایید..... ۱۴۲
- اگر می‌خواهید کودکان برای رهایی از تنبیه و یا ترس دست به دروغ‌گویی نزنند و این عادت در او تثبیت نگردد..... ۱۴۳
- اگر می‌خواهید کودکان در زمینه حفظ پاکیزگی شخصی مستقل گردد..... ۱۴۴
- اگر می‌خواهید رفتار وسواس را در کودکان کاهش دهید..... ۱۴۵
- اگر شیطننت کودک شما در یک مکان عمومی باعث نارضایتی شما می‌گردد..... ۱۴۶
- اگر کودکان مداوم بر سر به اشتراک گذاشتن اسباب بازی‌ها و وسایل‌اش با کودکان دیگر درگیر است..... ۱۴۷
- اگر می‌خواهید آداب غذا خوردن را به کودک خود بیاموزید..... ۱۴۸
- اگر کودکان از توالت رفتن می‌ترسند..... ۱۴۹
- اگر می‌خواهید کودک خلاق داشته باشید..... ۱۵۰
- اگر کودکان هنگام شب به اتاق شما آمده و می‌خواهد در کنار شما بخوابد..... ۱۵۰
- اگر کودک شما علاقه زیادی به بازی کردن با کلید و پریز برق دارد..... ۱۵۱
- اگر می‌خواهید استقلال فردی را در کودک خود افزایش دهید..... ۱۵۱
- اگر کودکان در هنگام بازی با همسالانش، آنها را می‌زند..... ۱۵۲
- اگر می‌خواهید کودکان به خواسته‌هایشان توجه کرده و پاسخ دهد..... ۱۵۳
- اگر کودک شما در برابر غذا خوردن به شدت مقاومت می‌کند و فشار و توجه تشدید رفتار او می‌گردد..... ۱۵۳
- اگر کودک شما خواسته‌هایشان را اجرا نمی‌کند..... ۱۵۴
- اگر می‌خواهید ظرفیت کودکان را در تنها بازی کردن افزایش دهید..... ۱۵۵
- اگر کودک شما گاهی شب‌ها دچار وحشت شبانه می‌گردد، جیغ می‌زند، به این سو و آن سو می‌رود و با چشمان باز، هیچ کدام از حرف‌های شما را نمی‌شنود..... ۱۵۵
- اگر کودک شما بیش فعال است و مرتباً حرکات اضافی از خود نشان می‌دهد..... ۱۵۶
- اگر کودک شما به دلایل متعدد در مقابل رفتن به رختخواب مقاومت می‌کند..... ۱۵۶
- اگر می‌خواهید مانع کنجکاوی بی‌مورد کودکان شوید..... ۱۵۷
- اگر می‌خواهید مشاجرات بین کودکان را کاهش داده و بین آنها آرامش برقرار کنید..... ۱۵۸
- اگر می‌خواهید در کودکان رفتار نامناسب ادرار و مدفوع در مکان‌های نامناسب را از بین ببرید..... ۱۵۹
- اگر کودکان هنگام خواب دچار اضطراب و نگرانی می‌شود..... ۱۶۰
- اگر می‌خواهید گریه و بد خلقی را در کودکان کاهش دهید..... ۱۶۰

- اگر می‌خواهید ضرب هوشی کودک خود را افزایش دهید..... ۱۶۱
- اگر کودک شما دچار کابوس‌های شبانه می‌گردد و در خواب فریاد می‌زند..... ۱۶۱
- اگر می‌خواهید کودک‌تان زمان کمتری را به تماشا کردن تلویزیون بپردازد..... ۱۶۲
- اگر می‌خواهید به کودک‌تان آموزش دهید تا به جای استفاده از زورگویی راه‌حل‌های دیگری را برای رسیدن به خواسته‌اش به کار ببرد..... ۱۶۳
- اگر می‌خواهید ترس از تاریکی را در کودک خود کاهش دهید..... ۱۶۴
- اگر کودک شما در زمان صرف غذا، بهانه جو و ایرادگیر است و به ندرت حاضر می‌شود از غذای بقیه اعضای خانواده بخورد..... ۱۶۵
- اگر کودک شما صبح‌ها به سختی از خواب برمی‌خیزد..... ۱۶۵
- اگر کودک شما نقاشی روی دیوار را دوست دارد و شما از این وضعیت ناراضی هستید..... ۱۶۶
- اگر می‌خواهید کودک‌تان از شما حرف شنوی داشته باشد..... ۱۶۶
- اگر در کودک‌تان علایمی از حسادت را مشاهده می‌کنید..... ۱۶۷
- اگر کودک شما هنگام خشم و یا به دنبال احساس ناکامی اقدام به زدن و آسیب رسانی به خود می‌کند..... ۱۶۷
- اگر کودک شما اخمو و غرغرواست..... ۱۶۸
- اگر کودک نوپای شما با زود بیدار شدن، خواب شما را بر هم می‌زند..... ۱۶۸
- اگر می‌خواهید در کودک‌تان عادت به دروغ‌گویی به وجود نیاید..... ۱۶۹
- اگر می‌خواهید روش صحیح مسواک زدن را به کودک خود بیاموزید..... ۱۷۰
- اگر هر روز صبح سر مسئله صبحانه خوردن با کودک خود درگیر هستید..... ۱۷۰
- اگر در بیرون از خانه مدام نگران گم شدن کودک سر به هوای خود هستید..... ۱۷۱
- اگر می‌خواهید در کودک‌تان رفتار بخشش و مهربانی افزایش یابد..... ۱۷۱
- اگر کودک شما از شستشو و صورت و تمیز کردن خود امتناع می‌کند..... ۱۷۲
- اگر می‌خواهید کودک خردسال‌تان در رابطه با مسائل جنسی دچار کنجکاوی نگردد..... ۱۷۲
- اگر می‌خواهید کودک شادی تربیت کنید..... ۱۷۳
- اگر می‌خواهید در کودک‌تان عادت به منظم بودن را به وجود آورید..... ۱۷۴
- اگر کودک شما عادت به فرو بردن انگشت در بینی دارد..... ۱۷۵
- اگر کودک شما در لباس پوشیدن کند است..... ۱۷۶
- اگر می‌خواهید کودک‌تان متکی به نفس بار آید..... ۱۷۷
- اگر می‌خواهید کودک‌تان احساس استقلال کند..... ۱۷۷
- اگر می‌خواهید از همان ابتدا به کودک خود بیاموزید مسئولیت مرتب کردن لباس‌هایش را به عهده بگیرد..... ۱۷۸

- اگر کودک شما عادت به دندان قروچه کردن دارد..... ۱۷۸
- اگر می‌خواهید کودک‌تان رفتار صحیحی با حیوانات (اهلی) داشته باشد..... ۱۷۹
- اگر کودک‌تان نمی‌تواند عمل دفع خود را کنترل کند..... ۱۸۰
- اگر می‌خواهید کم رویی را در کودک‌تان کاهش دهید..... ۱۸۰
- اگر می‌خواهید کودک‌تان به وزن مطلوب دست یابد و از مشکل چاقی نجات یابد..... ۱۸۱
- اگر کودک‌تان علاقه به آتش بازی دارد و شما نگران بروز حادثه‌ای هستید..... ۱۸۲
- اگر نگران بی‌اشتهایی کودک‌تان در هنگام صرف غذا هستید..... ۱۸۲
- اگر کودک شما عادت به دزدی دارد..... ۱۸۳
- اگر می‌خواهید به کودک‌تان پیام‌وزد که چگونه قرص را به شیوه صحیح بخورد..... ۱۸۴
- اگر کودک‌تان توانایی سرگرم کردن خود را ندارد..... ۱۸۴
- اگر به طور مدام مجبورید به کودک‌تان بگویید «صاف بایست»، «راست بشین»، «قوز نکن»، «درست راه برو»..... ۱۸۵
- اگر می‌خواهید در کودک‌تان احساس تنهایی به وجود نیاید..... ۱۸۵
- اگر می‌خواهید حس آگاهی کودک خردسال‌تان را نسبت به محرکات محیطی افزایش دهید..... ۱۸۶
- اگر کودک‌تان برای ارضاء حس کنجکاوی‌اش اشیاء را خراب می‌کند..... ۱۸۷
- اگر می‌خواهید احساس شرم و تردید در کودک‌تان کاهش یابد..... ۱۸۷
- اگر می‌خواهید مشکل شب ادراری را در کودک خود کاهش دهید..... ۱۸۸
- اگر شما قصد دارید عادت انگشت مکیدن را در کودک خود ترک دهید..... ۱۸۹
- اگر می‌خواهید کودک‌تان عادت به خوابیدن در کنار شما نکند..... ۱۸۹
- اگر می‌خواهید لکنت زبان کودک خود را کاهش دهید..... ۱۹۰
- اگر می‌خواهید کودک‌تان راه‌حل‌های صحیحی را برای حل اختلاف و جلوگیری از مشاجره و دعوا بیاموزد..... ۱۹۱
- اگر ترس کودک‌تان از دزد، آدم ربا و مسایل جنایی انجام فعالیت‌های عادی زندگی او را مختل کرده است..... ۱۹۱
- اگر کودک‌تان به سرعت از انجام کارها خسته می‌شود و دست از کار می‌کشد..... ۱۹۲
- اگر کودک‌تان به دلیل حسادت دچار احساس خود کم بینی شده است..... ۱۹۲
- اگر می‌خواهید آداب خاصی را به کودک خود آموزش دهید..... ۱۹۳
- اگر کودک شما همچنان از شیشه شیر استفاده می‌کند و حاضر نیست فنجان را جایگزین شیشه نماید..... ۱۹۳
- اگر کودک‌تان حاضر به دادن اسباب بازی‌ها و لوازمش به دیگران نیست..... ۱۹۴
- اگر «گاز گرفتن» را به عنوان یک رفتار ناپسند در کودک خود مشاهده می‌کنید..... ۱۹۴

- اگر کودکتان مرتباً مورد آزار و اذیت دوستان و اطرافیان قرار می‌گیرد..... ۱۹۵
- اگر کودک بد خلقی دارید و می‌خواهید داد و فریاد و گریه کردن او را متوقف کنید..... ۱۹۶
- اگر کودک کمرویی دارید..... ۱۹۶
- اگر می‌خواهید کودک خود را برای ورود فرزند دوم آماده کنید..... ۱۹۷
- اگر شما نگران مسواک زدن کودک خود هستید..... ۱۹۷
- اگر کودک شما ناآرام است و نمی‌تواند چند دقیقه‌ای آرام بنشیند..... ۱۹۸
- اگر کودک شما بد غذا است و به سختی مجبورید او را وادار به خوردن غذا بکنید..... ۱۹۹
- اگر کودکتان به حرف‌های شما توجه نمی‌کند و دستوراتتان را پشت گوش می‌اندازد..... ۱۹۹
- اگر می‌خواهید در کودک خردسالتان عادت «زدن همسالان» به وجود نیاید..... ۲۰۰
- اگر می‌خواهید کودک خردسالتان را از پوشک بگیرید..... ۲۰۱
- اگر می‌خواهید قوه خلاقیت و سازندگی را در کودک خود تقویت کنید..... ۲۰۲
- اگر می‌خواهید در هنگام جدا شدن از کودکتان، او بی‌قراری نکند..... ۲۰۲
- اگر کودکتان نسبت به نوزاد تازه متولد شده حسادت می‌کند..... ۲۰۳
- اگر کودک شما عادت دارد هنگامی که مشغول صحبت با کسی هستید یا مشغول مکالمه تلفنی هستید، صحبت شما را قطع کند..... ۲۰۳
- اگر می‌خواهید ترس از آمبول و یا دکتر را در کودک خود کاهش دهید..... ۲۰۴
- اگر می‌خواهید در کودکتان رفتار خاصی را بوجود بیاورید می‌توانید از تلویزیون به عنوان یک تقویت‌کننده استفاده کنید..... ۲۰۵
- اگر می‌خواهید احساس تنهایی را در کودک خود کاهش دهید..... ۲۰۵
- اگر کودک شما نمی‌تواند پاسخ «نه» را بپذیرد..... ۲۰۶
- اگر می‌خواهید زمینه پرورش اعتماد به نفس را در کودک خود ایجاد کنید..... ۲۰۷
- اگر کودکتان عمل توالت کردن را در مکان‌های نامناسب انجام می‌دهد..... ۲۰۸
- اگر می‌خواهید در کودکتان احساس امنیت به وجود آید..... ۲۰۸
- اگر می‌خواهید در کودکتان احساس شرم و تردید به وجود نیاید..... ۲۰۹
- اگر کودک شما غذاهای معمول را نمی‌خورد..... ۲۰۹
- اگر می‌خواهید ترس کودکتان از آب و حمام کردن کاهش یابد..... ۲۱۰
- اگر کودک شما عادت به فشار دادن دندان‌هایش دارد..... ۲۱۱
- اگر می‌خواهید کودکتان را به مطالعه علاقه‌مند کنید..... ۲۱۱
- اگر کودک شما عادت به شکستن انگشتان دستش دارد..... ۲۱۲
- اگر کودک شما از خوردن دارو امتناع می‌کند..... ۲۱۳
- اگر کودکتان افسرده است و می‌خواهید افسردگی را در او کاهش دهید..... ۲۱۳

- ۲۱۴..... اگر با بیدار شدن کودک تان در هنگام صبح مشکل دارید
- ۲۱۴..... اگر کودک شما «کودکانه» صحبت می کند
- ۲۱۵..... اگر کودک شما برخی از کلمات را به شکل نا صحیح تلفظ می کند
- ۲۱۶..... اگر می خواهید اختلال وسواس را در کودک خود کاهش دهید
- ۲۱۷..... اگر کودک شما علاقه زیادی به بازی های رایانه ای دارد و شما قادر نیستید سد راه او شوید
- ۲۱۷..... اگر کودک شما در انجام وظایفش کوتاهی می کند
- ۲۱۸..... اگر کودک شما گریه می کند و شما دلیل گریه او را می دانید
- ۲۱۹..... اگر کودک شما دائما وسایل خود را گم می کند
- ۲۲۰..... اگر کودک شما عادت دارد به هنگام عصبانیت رفتارهای خود آزاری از خود نشان دهد
- ۲۲۱..... اگر می خواهید انگیزه پاکیزگی را در کودک خود افزایش دهید
- ۲۲۱..... اگر کودک شما عادت دارد هنگام خواب، انگشت خود را می مکد
- ۲۲۲..... اگر کودک شما عادت دارد در هنگام عصبانیت «فحش» بدهد و بددهنی کند
- اگر کودک شما به روشی نسنجیده، احساسات واقعی خود را نسبت به دیگران نشان می دهد و
موجبات خجالت شما را فراهم می کند..... ۲۲۳
- اگر کودک شما عادت به خیرچینی دارد..... ۲۲۳
- اگر کودک شما عادت دارد نیمه شب از خواب برخیزد..... ۲۲۴
- اگر می خواهید کودک باهوشی داشته باشید..... ۲۲۵
- اگر می خواهید کودک تان به تماشا کردن تلویزیون عادت نکند..... ۲۲۶
- اگر کودک شما عادت دارد گاهی از بیماری و شکایات بدنی به عنوان بهانه ای استفاده کند تا از
انجام کاری سرباز بزند..... ۲۲۶
- اگر می خواهید رفتار نق زدن را در کودک خود کاهش دهید..... ۲۲۷
- اگر می خواهید تماشای تلویزیون برای کودک تان سازنده و مفید باشد..... ۲۲۸
- اگر کودک شما به بی اختیار عمل دفع مبتلا است..... ۲۲۸
- اگر کودک شما عادت دارد اشیاء را از داخل ظروف خود بیرون بریزد..... ۲۲۹
- اگر می خواهید ضریب هوشی کودک تان را افزایش دهید..... ۲۲۹
- اگر می خواهید فراموشی را در کودک خود کاهش دهید..... ۲۳۰
- اگر کودک تان دوست دارد شبها در کنار شما بخوابد و می خواهید این عادت را در او از بین
ببرید..... ۲۳۱
- اگر می خواهید واکنش مناسب در مقابل برد و باخت را به کودک تان بیاموزید..... ۲۳۲
- اگر کودک شما مرتبا حرکات غیرارادی و تکرار شونده ای را از خود نشان می دهد..... ۲۳۳

اگر تمایل دارید کودکان صبح‌ها با اشتها صبحانه بخورد و او از انجام این کار امتناع می‌نماید

۲۳۳.....

اگر می‌خواهید کودکان احساس حقارت نکرده و موفقیت‌های دیگران را با دیده تحسین بنگرد

۲۳۴.....

اگر کودک شما کمرو و خجالتی است.....

اگر کودک شما سر به هوا است و زمانی که بیرون هستید، مداوم به این سو و آن سو می‌رود

۲۳۶.....

اگر کودک شما عادت به کندن موهای سرش دارد.....

اگر مرتب با کودک خود برای مسواک زدن درگیر هستید.....

اگر کودک شما خرابکار است و اسباب و اشیاء را خراب می‌کند.....

اگر کودکان نمی‌توانند با همسالان خود ارتباط دوستی برقرار کنند.....

اگر می‌خواهید رفتار دردی را در کودک خود کاهش دهید.....

اگر خواب صبحگاهی کودکان کم است.....

اگر می‌خواهید کودکی با اعتماد به نفس داشته باشید.....

اگر می‌خواهید دعوا و مشاجره بین فرزندان را کاهش دهید.....

اگر کودکان عصبی است و زود از کوره در می‌رود.....

اگر کودکان از کلمات نامناسب و زشت استفاده می‌کند.....

اگر کودک شما لباس‌هایش را مرتب نمی‌کند.....

زمانی که کودکان دروغ می‌گویند و شما متوجه دروغ‌گویی او می‌گردید.....

اگر کودک شما در انجام تکالیف و تمرین‌های خود کوتاهی می‌کند.....

اگر می‌خواهید خلاقیت کودکان را افزایش دهید.....

اگر می‌خواهید کودکان دستورات شما را اطاعت کنند.....

اگر کودک نوپای شما به طور مداوم، اشیاء را پرتاب می‌کند.....

اگر می‌خواهید حس کنجکاوی کودکان شکل صحیحی به خود بگیرد.....

اگر کودک شما عادت دارد هنگام شب راه برود و شما نگران آسیب دیدن او هستید.....

اگر می‌خواهید کودکان ارزش پول را درک کنند.....

اگر کودک شما بهانه‌گیر است.....

اگر کودکان در چهار سالگی به یکباره نوع صحبت کردنش تغییر کرده و کودکانه می‌گردد.....

اگر کودک مضطربی دارید.....

اگر کودک شما بی‌نظم است و می‌خواهید وسایلش را مرتب کند.....

اگر کودک شما عادت به لاف زنی دارد.....

- اگر کودک شما از حمام کردن بیزار است..... ۲۵۴
- اگر کودک شما صدای خاصی را مرتباً تکرار می‌کند و شما قصد ترک این عادت را در او دارید..... ۲۵۵
- اگر کودکان از انجام کارها به سرعت خسته می‌شود..... ۲۵۵
- اگر می‌خواهید مشکل چاقی را در کودکان کاهش دهید..... ۲۵۶
- اگر می‌خواهید احساس تنهایی را در کودک خود کاهش دهید..... ۲۵۷
- اگر می‌خواهید کودکان صبح‌ها به موقع از خواب برخیزد و به انجام فعالیت‌های روزانه‌اش مشغول گردد..... ۲۵۸
- اگر کودک شما به دلیل ترس از مورد تمسخر قرار گرفتن، از زدن عینک بر روی چشم خودداری می‌کند..... ۲۵۹
- اگر کودک شما عادت دارد در موقعیت‌های خاصی انگشت خود را بمکد..... ۲۵۹
- اگر کودک شما ناآرام است و مرتباً در حال حرکت و جنب و جوش می‌باشد..... ۲۶۰
- اگر می‌خواهید رفتار «تف کردن» در کودکان متوقف شود..... ۲۶۱
- اگر می‌خواهید کودک خردسال بد غذایتان را تشویق به خوردن غذا بکنید..... ۲۶۲
- اگر می‌خواهید کودکان را به مهد کودک بفرستید و نگران وابستگی او به خود هستید..... ۲۶۳
- اگر کودک شما در وضعیت نامناسب بدنی قرار می‌گیرد، قوز می‌کند، یا شانه‌هایش را پایین می‌اندازد..... ۲۶۳
- اگر کودکان شما مدام در حال دعوا کردن با هم یا با دوستانشان هستند..... ۲۶۴
- اگر کودکان از ارتفاع می‌ترسد و ترس موجب می‌شود از برخی بازی‌ها محروم گردد..... ۲۶۵
- اگر می‌خواهید کودکان در شب خواب آرامی داشته باشند و هیچ‌ان و اضطراب او را وادار به حرف زدن در خواب نکنند..... ۲۶۶
- اگر کودک شما با ایجاد سروصدا شما را ناراحت و عصبانی می‌کند..... ۲۶۷
- اگر کودکان درخواست‌های مختلفی دارد و برای رسیدن به خواسته‌هایش با فشاری می‌کند..... ۲۶۷
- اگر قصد آموزش آداب خاصی را به کودک خود دارید..... ۲۶۸
- اگر می‌خواهید مشکل شب ادراری را در کودکان کاهش دهید..... ۲۶۹
- فهرست منابع..... ۲۷۱

پیشگفتار

واژه تربیت در واقع به معنای تعلیم دادن یا پرورش، شامل مجموعه‌ای از روش‌های مثبت و منفی است. وقتی کودکان خود را تربیت می‌کنید، به آن‌ها می‌آموزید که چگونه رفتار کنند. قالب‌های رفتاری ساخته شده توسط والدین برای کودکان دامنه انتظارات والدین را در آینده فراهم می‌سازد. تربیت کودک، شیوه انسان‌سازی است. دوران کودکی به جهت نقش مهمی که در سرنوشت آینده انسان ایفا می‌کند، فرصت بی‌نظیری است که نباید آن را از دست داد. این دوران بهترین زمان برای تربیت و پایه‌گذاری زندگی سالم و سعادت‌مندانه فرزندان است.

کتاب حاضر ۳۶۵ نکته کاربردی مربوط به پرورش کودک را در قالب دو بخش (۱) حذف رفتارهای نامطلوب و (۲) ایجاد رفتارهای مطلوب؛ دربرگرفته است.

این کتاب که به صورت سالنامه تهیه شده است، به بخشی از مهمترین و حساس‌ترین مسائل تربیتی کودکان از زمان تولد تا هفت‌سالگی پرداخته و راهکارهایی را برای حل مشکلات رفتاری و یا ایجاد رفتارهای مورد نظر به والدین ارائه می‌دهد. قبل از مطالعه کتاب توجه به نکات زیر باعث می‌شود درک شما از مسائل بهتر و استفاده از روش‌ها برایتان ساده‌تر باشد:

۱- از مسائل اساسی تربیت کودک، شناخت عوالم درونی او در مراحل گوناگون رشد است. کودک بزرگسال کوچک شده نیست، بلکه

کودک، کودک است و نیازها، خواسته‌ها و ویژگی‌های روانی خاص خود را دارد. شناخت این ویژگی‌ها، لازمهٔ تعلیم و تربیت است.

۲- تربیت کودک، وظیفهٔ یک روزه نیست و انضباط با یک بار آموزش دادن حاصل نمی‌شود. تغییرات در کودکان به آرامی و به تدریج صورت می‌گیرد.

۳- موفقیت قطعی شما در تغییر رفتارهای فرزندان نیازمند هماهنگی و ثابت قدمی است. در مورد چیزی که می‌گویید جدی باشید. اتفاق نظر داشتن در مورد مشکل و راه حل آن با همسر و دیگر افرادی که کودک با آن‌ها سر و کار دارد، از نکات بسیار مهم است. ۴- همیشه یک راه حل را به اندازه‌ای به کار ببرید تا فرصت دستیابی به نتیجهٔ دلخواه را داشته باشید. اگر والدین مقاوم و استوار نباشند، کودکان به خواسته‌های آن‌ها احترام نمی‌گذارند و خود را موظف به انجام آن نمی‌دانند.

۵- پیش از هر اقدامی باید رفتارهایی را که می‌خواهید تغییر داده و یا ایجاد کنید، مشخص نمایید.

۶- در هر زمان تنها بر روی یک مشکل تمرکز کنید. ابتدا آن را حل کرده و سپس به مورد بعدی بپردازید.

۷- توجه به تفاوت‌های فردی بسیار حائز اهمیت است. در تربیت کودک یک راه حل قطعی و مستقل وجود ندارد، شیوه‌ای که امروزه در مورد فرزندان موثر است ممکن است فردا تأثیرش را از دست بدهد یا روشی که برای یکی از کودکان جواب می‌دهد شاید برای دیگری بی‌فایده باشد.

۸- در حالی که روی یک رفتار ناپسند کار می‌کنید و در حال اصلاح

آن هستید، به کودک اطمینان دهید که دوستش دارید و به او احترام می‌گذارید.

۹- در صورتی که با مشکلی روبه رو شدید، برای برطرف کردن آن به راه حل مربوطه مراجعه کنید. اگر پیشرفتی را در کودک خود مشاهده کردید، او را تشویق و در غیر این صورت از روش‌های دیگر مندرج در کتاب استفاده کنید.

در پایان از زحمات تمام عزیزانی که در تالیف این کتاب بنده را یاری فرموده‌اند، خصوصا سرکار خانم فرزانه مولاخواه، کمال امتنان و تشکر را دارم.

فرشته مولاخواه

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی