

حکونہ باکو دکم رفتار کنم

نویسنده:

سارا رزاقی کنج آباد

سروشانه	: رزاقی کنج آباد، سارا، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه با کودکم رفتار کنم/ نویسنده سارا رزاقی کنج آباد.
مشخصات نشر	: رشت: سپیدرود، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۹ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ اس.م.
شابک	: ۳۰۰۰۰ ریال: 978-622-705905-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۶۸] - ۱۶۹.
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: Parenting
موضوع	: والدین و کودک
موضوع	: Parent and child
موضوع	: تربیت، خانوادگی
موضوع	: Domestic education
رده بندی کنگره	: ۷۱۱.۱۱۱
رده بندی دیویی	: ۶۰۹.۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۴۵۵۳

نشر
سپیدرود

رشت، اول خیابان سعدی، کوچه شهید نوری، جنب موسسه پایتخت، حسن مجتبی پلاک ۶۳
تلفن: ۰۹۱۳۳۳۲۶۲۷۶۹ + همراه: ۰۹۱۳۳۳۲۶۲۷۶۹ +

چگونه با کودکم رفتار کنم

نویسنده: سارا رزاقی کنج آباد

ناشر: سپیدرود

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

حروفچینی و صفحه آرایی: هنر و اندیشه

چاپخانه: لاله

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۵۹-۰۵-۲

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف بوده و چاپ و ترجمه و هرگونه کپی برداری از مطالب این کتاب تنها با
اجازه نامه کتبی از مؤلف امکان پذیر می باشد.

فهرست مطالب

۱۷.....	مقدمه
۱۹.....	فصل اول
۱۹.....	تربیت
۱۹.....	تربیت چیست
۲۰.....	ضرورت و اهمیت تربیت
۲۰.....	وراثت و محیط
۲۱.....	اگر تربیت نباشد
۲۱.....	هماهنگی اصول تربیتی والدین
۲۲.....	انواع نگرش‌های والدین
۲۲.....	محدودیت بیش از حد
۲۳.....	آسان‌گیری
۲۳.....	طرد شدگی
۲۴.....	پذیرندگی
۲۵.....	حاکمانه
۲۵.....	والدین تسلیم
۲۶.....	تبعیض

فصل دوم.....	۲۹
سال‌های اولیه.....	۲۹
اهمیت سال‌های اولیه زندگی.....	۲۹
ضرورت تربیت.....	۳۰
آموزش‌های لازم در این مرحله.....	۳۱
آر.ه. رومیت‌ها و بدآموزی‌ها.....	۳۲
ادیت تجارب اولیه.....	۳۳
فصل سوم.....	۳۵
تشویق و تنبیه.....	۳۵
تشویق.....	۳۵
استفاده مؤثر از تشویق.....	۳۵
مرحله اول: تحسین کلام غیر کلام.....	۳۶
مرحله دوم: تحسین همراه با کلام.....	۳۷
مرحله سوم: تحسین همراه با پداش و اه ای جوایز جزئی.....	۳۷
تنبیه.....	۳۷
استفاده مؤثر از تنبیه.....	۳۷
نادیده گرفتن رفتار ناشایست و بی‌توجهی به آن.....	۳۸
محرومیت از امتیازات.....	۳۹
نکاتی در خصوص تنبیه و مجازات.....	۳۹
در مورد چه رفتارهایی باید روش تسامح به کار برد؟.....	۴۱
فصل چهارم.....	۴۵
ناخن جویدن.....	۴۵
کودکی که ناخنش را می‌جود.....	۴۵

۴۶..... ملاک تشخیص اختلال عادت (ناخن جویدن).....

در تحقیقی که توسط وکسلر انجام شد سه علت روشن شده است

۴۷.....

۴۷..... عوامل مؤثر در پیدایش ناخن جویدن.....

۴۸..... چه باید کرد؟.....

۵۱..... فصل پنجم.....

۵۱..... کودک خجالتی.....

۵۱..... خجالت چیست.....

۵۲..... خجالت در کدامی آید.....

۵۳..... نشانه‌های کودک خجالتی.....

۵۴..... بازی برای کودکان خجالتی.....

۵۶..... چه باید کرد.....

۵۹..... فصل ششم.....

۵۹..... خلاقیت.....

۵۹..... خلاقیت را در فرزندان پرورش دهید.....

۶۰..... راه‌های افزایش خلاقیت کودک.....

۶۵..... فصل هفتم.....

۶۵..... بازی.....

۶۵..... اهمیت بازی در تربیت.....

۶۶..... نقش بازی در تربیت کودک.....

۷۰..... ویژگی‌های اسباب بازی خوب.....

۷۰..... ۱- تناسب با سن کودک.....

۷۰..... ۲- تناسب باجنسیت.....

- ۳- داشتن انگیزه یا محرک ۷۰
- ۴- پرورش خیالات و تصورات ۷۰
- ۵- نزدیک به واقعیت و فرهنگ جامعه ۷۰
- ۶- پرورش مهارت‌ها و توانایی‌های بدنی ۷۱
- ۷- پرورش نیروی سازندگی ۷۱
- ۸- زی‌های رایانه‌ای ۷۱

فصل هشتم ۷۳

- پر خاشگری ۷۳
- پر خاشگری کودک ۷۳
- تعریف پر خاشگری ۷۴
- تصفیه کردن رفتارهای کودکان ۷۵
- علل جنبه‌های پنهان رفتار نشستن کودکان ۷۵
- ۱- خود نمایی کردن ۷۵
- ۲- بی‌پروایی ۷۵
- ۳- بیماری ۷۶
- نگاه کنید و دلیل را بیابید ۷۶
- چه باید کرد؟ ۷۷
- ۱- هر نوع فعالیتی که پاها را به کار گیرد ۷۷
- ۲- فعالیت‌هایی که نیاز به حرکت‌های شدید دست دارد ۷۷
- ۵- پرتاب کردن کیسه‌های ماش ۷۷
- ۶- بازی‌های تقلیدی و نمایشی ۷۸
- ۷- رفع تهاجم از طریق رها کردن صدا ۷۸

فصل نهم ۷۹

۷۹.....	اعتماد بنفس
۷۹.....	تعریف اعتماد به نفس
۸۰.....	نشانه‌های اعتماد به نفس ضعیف در کودکان
۸۱.....	نشانه اعتماد به نفس بالا در کودکان
۸۱.....	چگونگی شکل‌گیری اعتماد به نفس
۸۲.....	راه‌های افزایش اعتماد به نفس در کودک
۸۵.....	فصل دهم
۸۵.....	نیازهای کودک
۸۵.....	نیاز به محبت
۸۶.....	اهمیت آن در سنین اول
۸۷.....	عوارض ناشی از کمبود محبت
۸۷.....	۱- در زمینه زیستی - جسمانی
۸۸.....	۲- در جنبه روانی
۸۸.....	۳- در جنبه عاطفی
۸۹.....	۴- در جنبه اجتماعی
۹۰.....	۵- در جنبه رفتار و اخلاق
۹۰.....	۶- در جنبه پیشرفت تحصیلی
۹۱.....	نیاز به مقبولیت
۹۲.....	جلوه‌های طرد کودکان
۹۲.....	عوارض و آثار طرد
۹۳.....	نیاز به عشق و امنیت
۹۴.....	نیاز به تحسین و قدردانی
۹۵.....	نیاز به تجارب جدید

فصل ۱۱..... ۹۷

دروغ..... ۹۷

کودکی که دروغ می‌گوید..... ۹۷

علل‌های دروغ‌گویی..... ۹۸

۱- ترس از مجازات..... ۹۸

۲- ضعف وعجز کودک و تکلیف سنگین والدین و مربیان..... ۹۹

۱- حسادت و رقابت..... ۹۹

- تمیز کودکی نه..... ۱۰۰

انواع دروغ..... ۱۰۰

۱- دروغ زنجیری..... ۱۰۰

۲- دروغ اکتشافی..... ۱۰۰

۳- دروغ شاخدار..... ۱۰۰

۴- دروغ واقعی..... ۱۰۱

ویژگی‌های کودکان دروغگو..... ۱۰۱

چه باید کرد؟..... ۱۰۲

فصل ۱۲..... ۱۰۳

شب‌ادراری..... ۱۰۳

شب‌ادراری چیست؟..... ۱۰۳

علل شب‌ادراری..... ۱۰۴

فوایدی که شب‌ادراری برای کودک دارد..... ۱۰۶

چه باید کرد؟..... ۱۰۷

درمان غیر دارویی..... ۱۰۸

درمان دارویی..... ۱۱۱

فصل ۱۳ ۱۱۳

آموزش دستشویی رفتن ۱۱۳

دستشویی رفتن ۱۱۳

چه باید کرد ۱۱۴

فصل ۱۴ ۱۱۷

نواباندن کودک ۱۱۷

چگونه کودک را در زمان تعیین شده بخوابانید ۱۱۷

کودک را چطور به تخت خواب ببرید ۱۱۸

کودک تنها در خواب والدین می خوابد ۱۲۰

فصل ۱۵ ۱۲۱

تربیت جنسی ۱۲۱

مسائل جنسی ۱۲۱

افزایش درک جنسی نزد کودک ۱۲۲

از کجا آمده ایم؟ ۱۲۳

چه برخوردی در قبال رفتار جنسی کودک داشته باشیم ۱۲۴

فصل ۱۶ ۱۲۷

چگونه به کودک خود نه بگوییم؟ ۱۲۷

نه گفتن به کودک ۱۲۷

با کودک وارد مبارزه قدرت طلبی نشویم ۱۲۸

احساس بی کفایتی ۱۲۸

انتقام جویی ۱۲۸

لجبازی ۱۲۹

جواب منفی خود را در قالب مثبت بیان کنیم ۱۲۹

۱۳۰	«نه» گفتن را از قبل آماده کنید
۱۳۱	فصل ۱۷
۱۳۱	هوش اخلاقی
۱۳۱	پرورش هوش اخلاقی
۱۳۲	هدای
۱۳۲	چگونه همدلی را آموزش دهیم؟
۱۳۳	وجدان
۱۳۴	احترام
۱۳۷	فصل ۱۸
۱۳۷	آموزش مهارت به گفتن
۱۳۷	مهارت نه گفتن
۱۳۸	به خانه برگردید
۱۳۹	بگویید نه متشکرم
۱۳۹	با هم حرف بزنید
۱۳۹	به موقع نه بگویید
۱۴۱	فصل ۱۹
۱۴۱	استرس کودک
۱۴۱	استرس
۱۴۱	مفهوم مقابله با استرس
۱۴۲	علل استرس
۱۴۲	خشونت در خانه
۱۴۳	تغییر محیط زندگی یا مدرسه
۱۴۳	دوری از والدین

۱۴۳.....	اعمال فشار تحصیلی از جانب والدین.....
۱۴۳.....	مشکلات مدرسه و تحصیلی.....
۱۴۴.....	ترس از رفتن به مدرسه.....
۱۴۴.....	تولد نوزاد جدید.....
۱۴۵.....	چه باید کرد.....
۱۴۹.....	فصل ۲۰.....
۱۴۹.....	مهارت‌های اجتماعی.....
۱۴۹.....	مهارت‌های اجتماعی در کودکان.....
۱۵۰.....	چگونگی برقراری ارتباط توانمندی‌های اجتماعی.....
۱۵۱.....	ابعاد مهارت‌های اجتماعی.....
۱۵۱.....	بعد شناختی.....
۱۵۱.....	۱- مهارت ادراک اجتماعی.....
۱۵۲.....	۲- مهارت ارزیابی خود و نظارت بر خود.....
۱۵۲.....	۳- مهارت حل مسئله.....
۱۵۳.....	بعد عاطفی.....
۱۵۳.....	مهمترین مهارت‌های اجتماعی.....
۱۵۴.....	آراستگی و بهداشت.....
۱۵۴.....	آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودک.....
۱۵۶.....	نقش بازی در رشد مهارت اجتماعی.....
۱۵۹.....	فصل ۲۱.....
۱۵۹.....	دزدی.....
۱۵۹.....	دزدی‌های کوچک.....
۱۶۰.....	علل دزدی.....

مقدمه

پدر و مادر بودن بی شک یکی از سخت‌ترین مشاغل دنیاست. پدر و مادر بودن زنجیره بی‌پایانی از اتفاقات کوچک است، کشمکش‌های دوره‌ای و بحران‌هایی است که هر کدام واکنشی را می‌طلبند.

والدین می‌خواهند فرزندانشان شاد، شایسته، هیچ پدر و مادری عمداً بچه‌ای را ترسو، پرخاشگر و خجالتی نمی‌کنند. این حال، خیلی از کودکان ویژگی نامطلوبی کسب می‌کنند.

والدین می‌توانند به کودکان کمک کنند انسانی خوب بشوند. شخصی که زندگی‌اش توسط مرکز درونی قدرتمند هدایت می‌شود. برای رسیدن به این هدف عشق و بصیرت کافی نیست، والدین باید روش‌هایی را بیاموزند.

هدف از تألیف این کتاب کمک به والدین برای رسیدن به شناخت

صحیح از زندگی و تربیت کودکان‌شان می‌باشد. والدین ابتدا باید نقطه ضعف‌های خود را بشناسند، آن‌ها را کنار بگذارند و سپس به تربیت کودک خود پردازند در غیر این صورت نقطه ضعف‌ها و باورهای غلط والدین، بر تربیت کودک تأثیر گذار خواهد بود. والدین خوب به مهارت‌هایی نیاز دارند. چگونگی دستیابی به این مهارت و استفاده از آن موضوع این کتاب است.