

حال خوب در کنار فرزندانمان

نویسندگان:

زهرا اسدی

حسین حسینیخانی

www.ketab.ir



سرشناسه	:	۱۳۶۷-اسدی، زهرا،
عنوان و نام پدیدآور	:	حال خوب در کنار فرزندانمان / نویسندگان زهرا اسدی، حسین حسینیخانی.
مشخصات نشر	:	۱۴۰۰. کرج: موسسه نشر سیمرغ آسمان آذرگان
مشخصات ظاهری	:	۱۱۲ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۸۲-۴۴۰-۲-۷۰۰۰۰۰ریال
یادداشت	:	کتابنامه:ص. ۱۱۱-۱۱۲.
موضوع	:	کودکان -- ایران -- سرپرستی Child rearing -- Iran کودکان -- روان شناسی Child psychology والدین و کودک-- ایران Parent and child-- Iran رفتار والدین-- ایران Parenting-- Iran
شناسه افزوده	:	۱۳۵۸-حسینیخانی، حسین،
رده بندی کنگره	:	HQ۷۶۹
رده بندی دیویی	:	۱/۶۴۹
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۷۳۰۸۸

حال خوب در کنار فرزندانمان

نویسندگان: زهرا اسدی، حسین حسینیخانی

مؤسسه نشر سیمرغ آسمان آذرگان

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

چاپ و لیتوگرافی: چاپ پارمیدا

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۷۰۰۰۰۰ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۲-۴۴۰-۲-۷۰۰۰۰۰ریال

آدرس: کرج، جاده ملارد، گلستان ۴۳، ساختمان دیبا، واحد ۲۹ - کد پستی:

۳۱۶۶۹۳۶۸۶۹



فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۹
فصل اول: اهمیت فرزند پروری.....	۱۱
فصل دوم: نیازهای عاطفی اساسی.....	۱۵
نیازهای عاطفی اساسی فرزندان چیست ؟.....	۱۵
رابطه و پذیرش.....	۱۶
ایجاد رابطه ضروری است.....	۱۸
همدلی و تایید احساسات.....	۲۰
عزت نفس، استقلال و خودگردانی.....	۲۳
ایجاد حد و مرزهای معقولانه.....	۲۵
هر انسانی نیاز به پرزبندی دارد.....	۲۶
فصل سوم: آهنگ رشدی.....	۲۹
موجود انسان از چه زمانی تاثیرپذیر می شود؟.....	۳۱
به لحاظ روان شناسی، فرزندپروری را از چه سنی باید آغاز کنیم؟.....	۳۱
تولد تا ۱۸ ماهگی.....	۳۳
۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی.....	۳۶
۳ سالگی تا ۶ سالگی.....	۳۹
۶ سالگی تا ۱۱ سالگی.....	۴۱
۱۱ سالگی تا ۱۸ سالگی.....	۴۴
مهم ترین نیازهای نوجوان (نیازهای اصلی) کدامند؟.....	۴۵
نیاز به ثبات.....	۴۵
نیاز به سهم خواهی.....	۴۸
نیاز به همانندسازی.....	۴۸
سبک های والد گری.....	۴۹

۴۹	۱- والدین شتاب بخش / مستبد / سختگیر
۵۰	۲- والدین بی خیال / بازدارنده / سهل گیر
۵۰	۳- والدین تسهیل گر / مقتدر
۵۳	فصل چهارم: خطاهای والدین
۵۳	سرزنش کردن
۵۳	تحقیر کردن
۵۵	کمال گرایانه و شرطی عمل کردن
۵۶	کنترل کردن
۵۶	تنبيه
۵۷	نادیده گرفتن احساسات کودک
۵۷	سنگ صبور قرار دادن
۵۸	حمایت کننده بیش از حد
۵۸	بدبینی
۵۹	آسان گیری افراطی
۶۱	فصل پنجم: کودکان به حریمی از آن خود نیاز دارند
۶۱	هریک از ما حریمی از آن خود داریم
۶۲	فضا را بازتر کنید
۶۴	هشت روش ایجاد حریم شخصی برای فرزندان
۶۷	فصل ششم: ایجاد عزت نفس در فرزندان
۶۷	با احترام شروع کنید
۶۹	دلگرمی و تشویق، کلید همه چیز
۷۰	زبان دلگرمی و تشویق
۷۱	تشویق به یادگیری بدون تمجید یا فشار
۷۲	برقراری ارتباطی محبت آمیز

پیشگفتار

پدر و مادر بودن آمیزه‌ای از شادی و مبارز جویی است. هیچ‌گونه طرح ریزی یا پیش‌بینی، شما را برای دنیایی که در انتظار شما و فرزندان است، مهیا نمی‌سازد. وقتی نوزاد پا به عرصه وجود می‌گذارد، دنیای شما برای همیشه تغییر می‌یابد. شما رابطه عشقی عظیمی را با نآشنایی شکل می‌دهید و اوقات زندگی را وقف کسی می‌کنید که به‌تازگی ملاقاتش کرده‌اید. شما در ارتباط با فرزندان، نقش نوینی را به‌عهده می‌گیرید که تقریباً در تمام زندگی شما تأثیر می‌گذارد.

شما اولین و بانفوذترین معلم فرزندان هستید. همچنان که او بزرگ می‌شود، درحالی که یاد می‌گیرد قابل‌انعطاف باشید و خود را با تغییرات روزافزون فرزندان منطبق کنید، در زمینه راهنمایی و تشویق او به مهارت‌های بیشتری دست می‌یابید. اصول و مهارت‌های پدر و مادری در تربیت فرزند به شما کمک می‌کند که به‌عنوان پدر یا مادر اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشید.

من به‌عنوان مشاور و مدرس در حیطه کودک و نوجوان بر خود دانستم که با نوشتن این کتاب، والدین را در امر تربیت و پرورش فرزندان که نوگل‌های زندگی و امید آیندگان هستند، یاری دهم. گاهی اوقات والدین ناراضی خود را از این‌که امروزه بزرگ کردن و تربیت کودک تبدیل به امر دشواری شده‌است، ابراز می‌دارند و اغلب از دردسرهای خود با فرزندانشان شکایت یا به‌طور معمول عنوان می‌کنند که اگرچه بچه‌هایشان بسیار هشیارند ولی از نافرمانی‌ها و خودسری‌های آنان نیز به‌شدت ناراضی هستند. آنان انتظار دارند، فرزندانشان مطابق میل آن‌ها رفتار و نظم لازم را رعایت کنند. والدین باید به این نکته مهم توجه داشته باشند که هر کودکی شخصیت خاص و مربوط به خود را داراست و باید شیوه‌ها و روش‌های تربیتی را بر اساس این ویژگی‌های شخصیتی به کار گرفت. همچنین والدین باید به نتیجه و تأثیر شیوه‌های توصیه‌شده، دقت کافی داشته باشند تا بدانند به وسیله بکارگیری کدام یک به نتیجه مطلوب نزدیک می‌شوند و کدام یک از شیوه‌ها در چه شرایطی سودمند نیستند.

به یاد داشته باشید؛ کودک بد وجود ندارد بلکه این رفتار اوست که گاهی مواقع ناشایست یا بد می‌شود و علاوه بر آن شما هم در شکل‌گیری رفتار بد فرزندان نقش دارید چراکه کودکان شناختی از دنیا نداشته و دنیا را از دریچه چشم والدین خود می‌نگرند و از آنان الگوبرداری می‌کنند.

تعیین حد و حدود و خط‌قرمزها و رعایت آن‌ها از مهم‌ترین اصول تربیت کودکان می‌باشم و تجربه ثابت کرده‌است که اغلب والدین ایرانی در این زمینه دچار مشکل هستند. نظم دادن به کودکان امر دشواری است زیرا اغلب آنان از نظم پیروی نکرده و پدر و مادر هم نظم را دستورهای خشک یا تنبیه‌هایی سخت تلقی می‌کنند، درحالی که برای آموختن نظم و انضباط، تعریف و تمجید از آنان را باید به‌عنوان یک نکته کلیدی در نظر داشت.