

همقدم با کودکی

تالیف:

سعیده عبداللہی طزر جا

شکوہ شریف فرد

مینا السادات فروغ نیا

سرشناسه	:	عبداللہی طزر جان، سعیدہ، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	ہمقدم با کودکی / تالیف سعیدہ عبداللہی طزر جان، شکوہ شریف فرد، مینا السادات فروغ نیا.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاہری	:	۱۴۸ ص.
شابک	:	۹۹۰۰۰۰ ریال 2-978-622-020981
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	کودکان — رشد
موضوع	:	Child development
موضوع	:	کودکان — روان شناسی
موضوع	:	Child psychology
موضوع	:	رشد شخصیت
موضوع	:	Personality development
موضوع	:	روان شناسی رشد
موضوع	:	Developmental psychology
شناسه افزوده	:	شریف فرد، شکوہ، ۱۳۷۰ -
شناسه افزوده	:	فروغ نیا، مینا السادات، ۱۳۶۵ -
ردہ بندی کنگرہ	:	۱۰۰۰
ردہ بندی دیویی	:	۲/۶۱۸
شمارہ کتابشناسی ملی	:	۶۱۲۰۳

ہمقدم با کودکی

تألیف: سعیدہ عبداللہی طزر جان - شکوہ شریف فرد - مینا السادات فروغ نیا

صفحہ آرا و طراح جلد: بہارہ عزت تبار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

مشخصات ظاہری: ۱۴۸ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شمارہ شابک: ۲-۰۹۸۱-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی - ۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

حق چاپ مولف محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شہید بہشتی، بازار رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

۱		مقدمه
۳		مراحل رشد شخصیت در نظریه روانی - اجتماعی اریک اریکسون
۳		۱- اعتماد در برابر بی اعتمادی در مراحل رشد شخصیت
۴		۲- خودمختاری در برابر احساس شرم و تردید در مراحل رشد شخصیت
۵		۳- ابتکار و خلاقیت در برابر احساس گناه در مراحل رشد شخصیت
۷		۴- سخت کوشی در برابر حقارت در مراحل رشد شخصیت
۸		۵- هویت در برابر سردرگمی در نقش در مراحل رشد شخصیت
۹		۶- حس ملقه در برابر انزوا و گوشه گیری در مراحل رشد شخصیت
۱۰		۷- فعالیت و باروری در برابر رکود و بی حاصلی در مراحل رشد شخصیت
۱۰		۸- یکپارچگی نفس (ego) در برابر ناامیدی در مراحل رشد شخصیت
۱۱		مرحله پیش عملیاتی رشد شناختی
۱۲		میان گرایی
۱۲		خود محوری
۱۲		ایفای نقش و یا بازی کردن
۱۳		نمایش نمادین
۱۳		تقلید بازی یا بازی نمادین
۱۳		جاندار پنداری
۱۴		مصنوع گرایی
۱۴		برگشت ناپذیری
۱۴		آزمایش سه کوه
۱۵		ارزیابی: آزمایش عروسک پلیس
۱۶		ارزیابی آزمایش چرخ گردونه
۱۷		محدودیت های تفکر کودک
۱۸		نکاتی ساده و کاربردی برای افزایش عزت نفس کودکان تان
۲۱		اشاره به برخی اختلالات در کودکان
۲۳		نشانه های بیماری تریکوتیلومانیا
۲۴		بیماری تریکوتیلومانیا چه علائمی دارد؟

۲۴	چه زمانی باید برای بیماری تریکوتیلومانیا به پزشک مراجعه کنید؟
۲۵	علت های بیماری تریکوتیلومانیا
۲۵	ارتباط بیماری تریکوتیلومانیا با سن
۲۵	بیماری تریکوتیلومانیا به چه علت رخ می دهد؟
۲۶	تشخیص بیماری تریکوتیلومانیا
۲۷	تعریف تیک عصبی
۲۸	انواع تیک عصبی
۲۹	انواع ساده (حرکت ای ناگهانی و کوتاه) پیچیده یا ترکیبی
۲۹	دلایل تیک عصبی
۲۹	درمان تیک عصبی
۳۳	نقش والدین در درمان تیک عصبی
۳۴	اختلال تیک عصبی در کودکان
۳۵	انواع تیک در کودکان
۳۵	تیک صوتی
۳۵	تیک حرکتی
۳۵	تیک های گذرا و مزمن عصبی کودکان
۳۵	علائم رفتاری مقدماتی تیک
۳۶	علت تیک عصبی کودکان
۳۶	سیر بیماری و پیامدهای آن
۳۶	چطور با تیک های عصبی کودکم برخورد کنم؟
۳۷	برای کاهش تیک کودکم چه کارهایی نباید بکنم؟
۳۷	تخلیه هیجانی راهی برای کاهش تیک عصبی کودک
۳۸	درمان تیک عصبی کودکان
۳۹	نحوه برخورد با تیک های عصبی در کودکان
۴۰	راهکارهایی جهت کاهش و یا درمان تیک ها
۴۱	۸ راهکار موثر برای ترک عادت ناخن جویدن
۴۲	پرهیز از تنبیه و دعوا کردن
۴۴	معرفی یک جایگزین برای جویدن ناخن
۴۴	پشتکار و خسته نشدن
۴۵	چرا کودکان ناخن می جویند؟

- والدین در مواجهه با ناخن جویدن کودکان چگونه باید برخورد کنند؟ ۴۶
- ۱- به خاطر ناخن جویدن کودکان را تنبیه نکنید ۴۶
- ۲- کودک را مشغول کار دیگری کنید ۴۶
- ۳- بر روی انگشتان کودک داروی تلخ بزنید ۴۷
- ۴- به کودک خود تصویر نشان دهید ۴۷
- ۵- صبر و حوصله به خرج دهید ۴۷
- ۶- ناخن های کودک را کوتاه نگه دارید ۴۷
- ۷- دارو درمانی ناخن جویدن کودکان ۴۸
- تشخیص افسردگی کودکان ۴۹
- چه کودکانی به افسردگی می شوند؟ ۵۰
- علت افسردگی کودکان چیست؟ ۵۰
- آیا جلوگیری از افسردگی کودکان امکان پذیر است؟ ۵۰
- تشخیص افسردگی کودکان چگونه است؟ ۵۱
- برای درمان افسردگی کودکان چه باید کرد؟ ۵۱
- درمان کودکان دچار اختلال در تربیتی چیست؟ ۵۱
- سن افسردگی کودکان ۵۲
- علائم هشداردهنده افسردگی در کودکان ۵۲
- نشانه های افسردگی کودکان ۵۶
- اضطراب چیست؟ ۵۶
- انواع اختلالات اضطرابی ۵۶
- اختلال اضطرابی منتشر ۵۶
- اختلال اضطراب اجتماعی ۵۷
- اختلال اضطراب جدایی ۵۷
- دلایل اختلال اضطرابی کودکان ۵۸
- واکنش های مناسب در مورد نگرانی های کودک ۵۹
- اثرات نامطلوب تنبیه کودکان و روش های جایگزین آن ۶۰
- چگونه با کودک خود رفتار کنیم؟ ۶۰
- آیا تربیت بدون تنبیه کودکان ممکن است؟ ۶۱
- «چگونه می توانیم به فرزندمان رفتار درست را بیاموزیم؟» ۶۱
- اثرات تنبیه روی رفتار کودکان ۶۱

- ۶۲..... جایگزینی برای تنبیه کودکان
- ۶۲..... چطور بدون تنبیه کودکان را راهنمایی کنیم؟
- ۶۲..... ۱- احساسات خودتان را تعدیل کنید
- ۶۳..... ۲- به احساسات کودک بها بدهید
- ۶۳..... ۳- نحوه‌ی یادگیری کودکان را به خاطر داشته باشید
- ۶۴..... ۴- رابطه مقدم بر ضابطه
- ۶۴..... ۵- حدود مرز تعیین کنید؛ اما با ایجاد همدلی
- ۶۵..... ۶- منشأ تمام بدرفتاری‌های کودک نیازهای به‌جای اوست
- ۶۵..... ۷- راهی برای گذر از کلمات تأییدی پیدا کنید
- ۶۵..... ۸- زمان به‌خصوصی را به فرزندتان اختصاص بدهید
- ۶۶..... ۹- خودتان را ببخشید
- ۶۶..... ۱۰- اگر هیچ راهکاری مؤثر واقع نشد
- ۶۶..... چگونه می‌توان استرس و اضطراب را در کودکان مشاهده کرد؟
- ۶۷..... علائم اضطراب و استرس در کودکان
- ۶۷..... علایم فیزیکی دیگر
- ۶۹..... چگونه میتوان به کودک در کاهش استرس و اضطراب کمک کرد؟
- ۷۱..... عوامل ایجاد استرس در کودکان چیست؟
- ۷۱..... رایج‌ترین عوامل ایجاد استرس در کودکان چیست؟
- ۷۱..... علائم استرس در کودکان
- ۷۱..... نشانه‌های فیزیکی استرس در کودکان
- ۷۲..... نشانه‌های رفتاری یا احساسی استرس در کودکان
- ۷۲..... رفتار والدین در مواجهه با استرس در کودکان باید چگونه باشد؟
- ۷۲..... ۱- درمورد استرس با کودک حرف بزنید
- ۷۳..... ۲- به حرف‌های کودک‌تان گوش بدهید
- ۷۳..... ۳- احساسات خود را درمورد استرس کودک‌تان بروز بدهید
- ۷۳..... ۴- احساس کودک را با کلمات بیان کنید
- ۷۳..... ۵- به فرزندتان کمک کنید تا به کارهایش فکر کند
- ۷۴..... ۶- مشکل را بزرگ نکنید
- ۷۴..... ۷- عامل استرس را محدود کنید
- ۷۴..... ۸- حامی و همراه کودک‌تان باشید

- ۷۴.....۹- صبور باشید.
- ۷۵..... نکات و پیشنهادهایی کاربردی درمورد استرس کودکان
- ۷۶..... راه‌های مقابله با استرس در کودکان
- ۷۶..... عوامل استرس‌زای کودکان چیست؟
- ۷۷..... راهکارهای ساده جهت مقابله با استرس کودکان
- ۷۷..... ۱- شناخت و بررسی استرس در کودکان
- ۷۷..... ۲- خاموش کردن تلویزیون
- ۷۸..... ۳- به فرزندان حق انتخاب بدهید.
- ۷۸..... ۴- شنونده خوبی باشید.
- ۷۸..... ۵- همیشه در کنارش باشید.
- ۷۹..... ۶- ورزش کردن
- ۷۹..... ۷- خندیدن
- ۷۹..... ۸- احساس آرامش در محیط خانه
- ۷۹..... ۹- روابط میان افراد خانواده
- ۸۱..... ترس
- ۸۴..... شیوه‌های تعلیم و تربیت کودکان
- ۸۵..... تاثیر جامعه بر تربیت کودکان
- ۸۶..... تاثیر وراثت و محیط بر تربیت کودکان
- ۸۶..... چند توصیه در مورد تربیت کودک
- ۸۷..... چه عواملی باعث ترس کودک از دکتر می‌شود؟
- ۸۷..... با کودکان لوس چگونه برخورد کنیم؟
- ۸۸..... چرا کودکان لوس می‌شوند؟
- ۸۸..... آیا می‌توان کودکان لوس را اصلاح کرد؟
- ۸۹..... نقش تشویق و تنبیه در تربیت کودک
- ۸۹..... چگونه والدینی محبت‌کننده و در عین حال قاطع باشیم؟
- ۹۱..... نظرات هربارت در باب تعلیم و تربیت
- ۹۴..... چگونه فرزندانم را شجاع تربیت کنم؟
- ۹۴..... روشهایی برای تربیت کودک شجاع
- ۹۶..... خلاقیت
- ۹۶..... راه‌هایی برای تقویت تفکر خلاق

- ۹۶..... راهکارهای تقویت خلاقیت
- ۹۸..... تربیت کودک از چه سنی باید اعمال شود؟
- ۹۹..... عوارض بلند مدت عدم هماهنگی اصول تربیتی والدین
- ۱۰۰..... تأثیرات منفی تحقیر، توهین و محدودیت در تربیت کودک
- ۱۰۱..... اختلافات زناشویی بزرگترین ضربه تربیتی به کودک
- ۱۰۱..... راهکار تربیتی صحیح چیست؟
- ۱۰۲..... آموزش مسائل مالی به کودکان
- ۱۰۲..... راهکارهایی جهت آموزش مسائل مالی به کودکان
- ۱۰۴..... چگونه با کودکان سود را خورد کنیم؟
- ۱۰۴..... مهارت‌های ارتباطی کودکان
- ۱۰۸..... چگونه بفهمیم کودک رفتار بادی و مالی دارد؟
- ۱۰۸..... آیا کودک رفتار عادی و نرمالی دارد؟
- ۱۰۸..... انواع رفتار کودک بر اساس واکنش والدین در برابر آنها
- ۱۰۹..... درمان اختلالات رفتاری کودکان با بازی درمانی
- ۱۱۰..... بازی درمانی چیست؟
- ۱۱۰..... انواع بازی درمانی
- ۱۱۰..... - بازی درمانی فعال
- ۱۱۱..... - بازی درمانی غیرفعال
- ۱۱۱..... انواع بازی های آپارتمانی برای کودکان
- ۱۱۳..... ویژگیهای یک بازی درمانگر خوب
- ۱۱۳..... اتاق بازی درمانی چگونه باید باشد؟
- ۱۱۴..... بازی و رشد جسمی
- ۱۱۴..... بازی و رشد ذهنی
- ۱۱۴..... بازی و رشد عاطفی
- ۱۱۴..... بازی و رشد اجتماعی
- ۱۱۵..... بازی و رشد شخصیت
- ۱۱۵..... طبقه بندی بازی از دیدگاه پیازه
- ۱۱۵..... بازی درمانی
- ۱۱۵..... انواع بازی درمانی
- ۱۱۶..... دوست یابی

۱۱۶	راهکارهایی برای کمک کردن به کودکان برای دوست یابی
۱۱۷	دوران تربیت جنسی کودک
۱۱۸	کودکان برون گرا چه ویژگیهایی دارند؟
۱۲۰	نحوه صحیح برخورد با کودک
۱۲۰	تفاوت درونگرا بودن با خجالتی بودن
۱۲۰	آیا درونگرایی درمان شدنی است؟
۱۲۰	چگونه به کودکان درونگرا کمک کنیم؟
۱۲۲	رایج ترین اصول تربیتی
۱۲۳	محرک خوشایند، محرک ناخوشایند
۱۲۳	- اصول اساسی تنبیه و تشویق
۱۲۴	- خاموشی
۱۲۴	دیگر شیوه های تنبیه
۱۲۶	تنبیه، مقدم است یا تشویق؟
۱۲۷	چه مواقعی ابزار تأیید و تشویق درجه یکس خواهد داشت؟
۱۲۸	آسیب های تشویق و تنبیه نابجا
۱۲۸	اصول مهم برای تنبیه کودکان چیست؟
۱۲۸	هدف از تنبیه کودک چیست؟
۱۲۹	چند روش درست تنبیهی برای اصلاح رفتار کودک
۱۲۹	روش های تنبیه کودک
۱۳۰	سیستم پاداش دهی به عنوان یک روش تربیتی
۱۳۰	پاداش و روش های تشویق کودکان
۱۳۱	انواع پاداش و روش های تشویق کودکان
۱۳۲	نحوه اجرای کار جدول ستاره
۱۳۳	نکات حائز اهمیت در روش های اجرای تشویق کودکان
۱۳۴	سه اصل مهم برای اثر گذاری بیشتر سیستم پاداش دهی
۱۳۴	برای تقویت رفتارهای مطلوب در کودک چه کار دیگری می توان انجام داد؟
۱۳۵	قانون تشویق
۱۳۶	منابع

۱۶مهر هرسال، هم زمان با ۱۱ اکتبر، روز جهانی کودک نام گرفته است، روزی که در آن پدران، مادران، مربیان و دست اندرکاران مسائل کودکان، فرصت می یابند تا درباره کودک و دنیای زیبای آن بیندیشند و افق های زیباتری برای آینده کودکان ترسیم کنند. در این راستا، کودکان ایران زمین در پرتو استعدادی سرشار و با تکیه بر افتخارات دینی و باستانی خویش، امیدهای آینده طلایی کشورند تا با استفاده از تجربه گذشته و غنیمت شمردن شرایط کنونی، ارمغان آور فردایی بهتر باشند. کودک یعنی امید و تحرک، امید به آینده و کوشش برای تحول و تکامل. کودک یعنی زیبایی، زیبایی برخاسته از فطرت پاک و عصمت کودکانه. داشتن کودک یعنی داشتن یک بزرگان بها و آغاز یک مسئولیت سنگین، یعنی شروع یک امانت داری بزرگ، یعنی تربیت، پرورش و آموزش. پدر و مادر شدن یعنی امین شناخته شدن، امین پروردگاری که چنین امانت ترازو بهایی را بر اختیار آنان نهاده است و باید کمال دقت را در این امانت داری پر ارج و پر اجر به خرج داد، کسی در این مسیر پر هیاهوی تربیت هر والدی آرزو دارد تا بتواند موفق عمل کنند. در این مجموعه درباره تربیت کامل و اصول صحیح برخورد با کودکان در زمینه های مختلف صحبت شده است. سعی بر آن شده تا یک راهنمای عملی و واقع بینانه برای تمام والدین تنظیم گردد تا با اتخاذ رویکردهای علمی و تجربی در محیطی توأم با آرامش به پرورش کودکان خود بپردازند. سازه های تربیت نمایند تا ضمن رشد همه جانبه دچار بحرانی در دوران کودکی نشوند زیرا بحران های کودکی باعث آسیب در شخصیت بزرگسالی خواهند بود.

امید داریم که والدین و مربیان عزیز با مطالعه این مجموعه، آگاهی بیشتر در این مسیر گام بردارند.

شاد باشید و سربلند

سعیده عبداللهی