



**IN THE NAME OF
ALLAH**

سرشناسه: کلیدهای تربیت و برخورد با کودکان ۱۰ تا ۱۳ سالگی

عنوان و نام پدیدآور: دکتر گلداستین و جنت گالانت

مشخصات نشر: ملینا

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۲۳۲-۳

موضوع: تربیتی - روانشناسی

رده بندی کنگره: ۹ ک ۷ الف/۲۳۵ KRS

رده بندی دیویی: ۹۵۵/۰۱۵

شماره کتابخانه ملی: ۲۹۹۶۳۲۵

کلیدهاک تربیت و

برخورد با کودکان

10 تا 13 سال

دکتر گلداسٲین و جنت گالات

مترجم: اهدا اعتماد

کلیدهای تربیت و برخورد

با کودکان 10 تا 13 سال

نویسنده / دکتر گلداستین و جنت کلانت

مترجم / اهدا اعتماد

ویراستار / مرضیه شیروانی

ناشر / ملینا

طراح جلد و صفحه آرا / جوانه

نوبت چاپ / اول ۱۳۹۸

تیراژ / ۵۰۰ جلد

شابک / ۳-۲۳۲-۳۲۷-۶۰۰-۹۷۸

قیمت / ۲۵۰۰۰ تومان

مراکز پخش

دفتر مرکزی: قم، خیابان سمیه، سمیه ۱۰، کوچه ۱، بن بست مدرسی، پلاک ۸۷

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶

پخش ملینا: ۰۹۱۱۹۹۸۵۱۸۷ - ۰۹۱۱۲۷۴۱۰۶۳ برادران شاملو

دفتر تبریز: ۰۹۱۰۹۸۵۰۵۵ ناصری

دفتر اصفهان: ۰۹۱۳۲۰۹۲۰۸۳ - ۰۹۱۳۲۱۷۰۹۸۶ برادران نوروزی

دفتر شیراز: ۰۹۰۱۹۲۱۴۴۹۹ توکلیان

دفتر لاهیجان: ۰۹۱۱۸۲۵۰۵۹۲ خانم ایلوج

دفتر ساری: ۰۹۳۶۴۴۷۰۸۸۹ خانم جمالی

فهرست مطالب

۱۱ مقدمه

۱۷ فصل اول: حرف زدن و گوش دادن

چرا برای فرزندم مشکل است که به حرف‌های من گوش دهد؟ ۱۷..
چطور می‌توانم به فرزندم یاد بدهم رفتاری توأم با احترام داشته
باشد؟ ۲۲

چگونه می‌توانم فرزندم را به صحبت کردن درباره‌ی یک مسئله
تشویق کنم؟ ۲۷

آیا می‌توانم مشکلات شخصی خودم را با فرزندم در میان بگذارم؟
۳۰

چرا دید فرزندم نسبت به افراد بزرگسال منفی است؟ ۳۶

۴۱ فصل دوم: زندگی خانوادگی

چرا فرزندم نسبت به خواهر و برادرش حسود است؟ ۴۱.....
چطور می‌توانم جشن تولد و انواع مراسم خانوادگی را برگزار کنم؟
۴۶

من و فرزندم زمان کمی را در کنار هم می گذرانیم، چه کار کنم؟ ۴۹
چرا فرزندم می خواهد به شدت حریم خصوصی خود را حفظ کند؟
۵۳

چرا فرزندم فکر می کند من مزاحم او هستم، چه وقت فکرش
تغیر می کند؟ ۵۶

چطور باید به فرزندم کمک کنم تا با طلاق من و پدرش کنار بیاید؟
۵۹

چطور می توانیم بین افراد خانواده و زوج طلاق گرفته، سازگاری
ایجاد کنیم؟ ۶۵

فصل سوم: تغییرات ۶۹

چرا فرزندم بی حوصله و بداخلاق شده است؟ ۶۹
مرتب باید به فرزندم تذکر بدهم که از خوشبوکننده و عطر استفاده
کند، در این مورد چه کار باید بکنم؟ ۷۵
چطور می توانم زمانی که فرزندم دوران بلوغ را می گذراند، به او
کمک کنم؟ ۷۷

فصل چهارم: وضعیت ظاهری ۸۳

من و فرزندم در مورد انتخاب لباس و مدل مو سلیقه‌ی یکسانی
نداریم، چه کار باید بکنیم؟ ۸۳
فرزندم می خواهد با مد روز جلو برود، چه کار کنم؟ ۸۸
دخترم فکر می کند چاق است، آیا باید به حرفش توجه کنم؟ ۹۱

چطور می‌توانم مشکل اضافه وزن فرزندم را حل کنم؟ ۹۴

فصل پنجم: استقلال ۹۹

آیا فرزندم در دوران قبل از نوجوانی به مراقبت بیشتری احتیاج دارد؟

..... ۹۹

چرا والدینم نمی‌گذارند تنهایی از خانه بیرون بروم؟ ۱۰۲

آیا فرزند دوازده ساله‌ام می‌تواند در غیاب من از بچه‌ی کوچک‌ترم

مراقبت کند؟ ۱۰۵

آیا فرزندم می‌تواند پس از بازگشت از مدرسه در خانه تنها بماند؟

..... ۱۰۶

آیا می‌توانم به فرزندم اجازه‌دهم خودش اتاقش را تزئین کند؟ .. ۱۱۰

آیا فرزندم باید خودش در مورد پول توجیبی‌اش تصمیم بگیرد؟ ۱۱۳

فرزندم در ایام تابستان چه کارهایی باید انجام دهد؟ ۱۱۷

فصل ششم: مسئولیت ۱۲۱

آیا باید به فرزندم در مورد رفتارش مرتب تذکر بدهم؟ ۱۲۱

فرزندم همیشه فراموش می‌کند پیغام‌های تلفنی را به من بگوید، در

این مورد چه کنم؟ ۱۲۴

با مشکل به هم ریختگی اتاق فرزندم چه کار باید بکنم؟ ۱۲۶

چطور فرزندم را وادار کنم تا در کارهای خانه به من کمک کند؟ ۱۲۹

آیا می‌توانم مسئولیت نگهداری از حیوانات خانگی را به فرزندم

محول کنم؟ ۱۳۳

چطور می‌توانم فرزندم را قانع کنم که به موقع به رختخواب برود و
به موقع بیدار شود؟ ۱۳۶

فصل هفتم: همسالان ۱۴۱

آیا باید در مورد تأثیر همسالان بر فرزندم نگران باشم؟ ۱۴۱
فرزندم می‌گوید دوستانم اجازه دارند کارهای زیادی انجام دهند،
در برابر این حرف او باید چه عکس‌العملی نشان بدهم؟ ۱۴۵
آیا باید گفت‌وگوی تلفنی فرزندم را محدود کنم؟ ۱۴۸
فرزندم حس می‌کند بین دوستانش محبوبیت ندارد، چطور می‌توانم
به او کمک کنم؟ ۱۵۲

فصل هشتم: اختلاف‌های روزمره ۱۵۹

چگونه باید فرزندم را تربیت کنم؟ ۱۵۹
چگونه می‌توانم نسبت به کارهای فرزندم صبورتر باشم؟ ۱۶۴
می‌خواهم فرزندم راست‌گو باشد، چه کار باید بکنم؟ ۱۶۸
چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم تا ورزشکار نمونه‌ای
شود؟ ۱۷۲
اعتماد به نفس فرزندم را چگونه تقویت کنم؟ ۱۷۸
چرا فرزندم دائماً فخرفروشی می‌کند، چه کار باید بکنم؟ ۱۸۳
چرا فرزندم در مورد فیلم، موسیقی، رایانه و برنامه‌های
تلویزیون با ما بحث می‌کند؟ ۱۸۶
چطور می‌توانم دشنام و ناسزاگویی فرزندم را کنترل کنم؟ ۱۹۴

فصل نهم: مشکلات جدی ۱۹۷

هنگامی که فرزندم از وضعیت مدرسه شکایت می کند چه کار

باید بکنم؟ ۱۹۷

اگر فرزندم الکل یا مواد مخدر را امتحان کند چه کار باید بکنم؟

..... ۲۰۳

متوجه شده ام که فرزند سیزده ساله ام سیگار می کشد چه کار باید

بکنم؟ ۲۰۷

فرزندم مشکلات خاصی دارد، آیا به درمان نیازمند است؟ . ۲۱۱

www.Ketab.ir

مقدمه

والدین همیشه پرسش‌هایی را مطرح می‌کنند که پاسخ آن‌ها، مشکلات برخورد با کودکان را برطرف می‌کند.

- آیا زمانی که کودک گریه می‌کند، باید او را در آغوش بگیرم؟

- کودک هنگامی که از خواب برمی‌خیزد، در کارها با من همکاری نمی‌کند، چرا این‌طور رفتار می‌کند؟

- چگونه می‌توانم به کودک بیاموزم بیشتر مسئولیت پذیر باشد؟

- آیا همه‌ی نوجوانان سیزده ساله، همین‌گونه در برابر پدر و مادر خود پرخاشگر هستند؟

تربیت کودک، امری بسیار پراهمیت و از طرفی بسیار مشکل و طاقت‌فرسا و در عین حال، لذت‌بخش است. در حالی که فرزندتان بزرگ می‌شود، شما هم احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنید. هر اندازه که کودک استقلال پیدا می‌کند، شما

بیشتر خوشحال می شوید اما این احساس تا اندازه‌ای با ترس و تردید همراه می‌باشد.

معمولاً سؤال‌های زیادی درباره‌ی «حمام کردن، وقتی که با تلفن زدن تلف می‌کنند، حساسیت‌هایی درباره‌ی مدل مو و سؤال‌های مهم‌تری مانند: «چگونگی برخورد خواهر و برادر با هم و چگونگی کنار آمدن با جدایی والدین از یکدیگر و موارد حساس‌تری مانند استفاده از وسایل خطرناک مانند: «اسلحه‌ی سرد و گرم، مواد افیونی و مخدر و الکل به ذهنتان هجوم می‌آورد که این کتاب به پرسش‌های شما پاسخ می‌دهد. این‌ها پرسش‌هایی است که والدین طی بیست سال کار من به عنوان مشاور و پژوهشگر، درباره‌ی رشد و تحول کودک پرسیده‌اند و پاسخ‌هایی که داده شده، می‌تواند فاصله‌ی ایجاد شده بین افکار و نصایح قدیمی و اطلاعات جدید مربوط به خانواده‌ای صمیمی و دوست داشتنی را پر کند.

راهکارهایی که در این کتاب ارائه شده، در رابطه با شناخت تفکر کودکان و برپایه‌ی راهکارهای «ژان پیاژه»^۱ روان‌شناس و پژوهشگر مشهور در زمینه‌ی رشد و پرورش کودک می‌باشد.

با مطالعه‌ی این کتاب، آرامش بیشتری پیدا می‌کنید و همین‌طور با تجربیات واقعی و مرحله‌هایی از رشد کودکان آشنا

می‌شوید که توسط روان‌شناس اجتماعی و نظریه‌پرداز مشهور «اریک اریکسون»^۱ تعریف شده است.

وقتی این کتاب را مطالعه می‌کنید، به این باور می‌رسید که اکثر رفتارهای کودکان کاملاً نرمال و طبیعی است. کودکان نوپا همگی با اراده‌اند، باید مرتب به بچه‌های هفت ساله یادآوری کرد یا همه‌ی نوجوانان اخلاق و رفتارشان تغییر می‌کند. با پی بردن به این اطلاعات، می‌توانید انتظاراتی منطقی از کودکان داشته باشید و توقعات خود را در حد مناسب نگه دارید، مثلاً: کودک سه ساله‌ی شما نمی‌تواند مانند کودک چهار یا پنج ساله رفتار کند یا این که فرزند دوازده ساله‌ی شما با همسالان خود نمی‌تواند مانند یک بزرگسال رفتار یا فکر کند.

این کتاب باعث می‌شود تا شما مدت زمان بیشتری را با کودک خود صرف کنید؛ صحبت‌هایش را گوش کنید، برایش محدودیت در نظر بگیرید و به او مهر و محبت بورزید. کودک در هر زمان و به هر طریقی به محبت، عشق و مراقبت شما نیاز دارد. حتی اگر بقیه سهم زیادتری در مراقبت از او داشته باشند اما مسئولیت تربیت کودک، مسلماً بر عهده‌ی شما می‌باشد. به همین سبب، پاسخ‌هایی که در این کتاب ارائه شده، علاوه بر والدین، برای همه‌ی مربیان، معلمان و بقیه‌ی افرادی که در زندگی کودکان نقش مؤثری دارند، بسیار سودمند است.

سؤال و جواب‌ها در این کتاب، برپایه‌ی گروه سنی کودکان مرتب شده است. «کتاب اول: پنج سال اول زندگی کودک»، «کتاب دوم: شش تا نه سالگی کودک» و «کتاب سوم: ده تا سیزده سالگی کودک» را در برمی‌گیرد. هر سؤال به طور جداگانه و کامل مطرح شده و به آن پاسخ داده شده است. به همین سبب، می‌توانید هر قسمت کتاب را به طور دلخواه انتخاب کرده و مطالعه کنید و مطالعه‌ی یک موضوع را در هر سه گروه سنی دنبال کنید. مثلاً در بخش اول، روابط خواهر و برادر، با این عنوان که «چطور می‌توانم به فرزندانم کمک کنم تا با یکدیگر به توافق برسند؟» مطرح شده است. در بخش دوم کتاب، درباره‌ی رقابت بین خواهر و برادر بحث شده است و در بخش سوم: «چرا دخترم به خواهر و برادرش حسادت می‌کند؟» مطرح شده است و جواب سؤال‌ها مناسب با گروه سنی بیان شده است. پرسش‌ها متناسب با جنسیت مطرح شده و پاسخ آن با مقاله‌ای درباره‌ی یک پسریا یک دختر ادامه پیدا می‌کند. برای رفع مشکل والدین تک‌فرزند یا پرفرزند بسیار اهمیت دارد، تا آنجا که در توان دارند، تربیت را به طور مثبت تغییر دهند. تربیت کودک و پرورش صحیح به توجه و وقت زیادی نیاز دارد. در این کتاب پرورش کودک به طور صحیح و لذت‌بخش به شما آموزش داده می‌شود.

ده تا سیزده سالگی

- آیا می‌توانم فرزندم را تشویق کنم تا رفتارش توأم با احترام باشد؟

- چرا فرزندم بد اخلاق است؟

- در مورد همسالان فرزندم چه کاری باید انجام دهم؟

دوران قبل از نوجوانی و شروع زندگی نوجوانی گذرا و با تغییرات زیادی همراه است. در این سن، کودکان از نظر جسمانی سریع رشد می‌کنند و همان‌طور که به دوران بلوغ نزدیک می‌شوند، شناخت بیشتری نسبت به خود و دنیای اطراف پیدا می‌کنند. فکر آن‌ها بهتر و عاقلانه می‌شود و درباره‌ی آینده و فرضیات مختلف فکر می‌کنند. همین‌طور که درباره‌ی بعضی از ارزش‌ها به رشد فکری می‌رسند، غالباً هرچه به ذهنشان می‌رسد مطرح می‌کنند. در یک روش مثبت، ممکن است فرزندان احساسات خود را با شما مطرح کنند و یا ممکن است از شما ایراد بگیرد و انتقاد کند، مثلاً بگوید: «چرا به صحبت‌های من توجه نمی‌کنی؟» یا «اصلاً مرا درک نمی‌کنی!»

کودکان وقتی به سیزده سالگی می‌رسند، در طلب مستقل بودن و همچنین پذیرفتن هستند. آن‌ها معمولاً می‌خواهند وقت زیادتری را با همسالان خود بگذارند و وقت کمتری در کنار خانواده باشند و دلشان می‌خواهد خودشان تصمیم بگیرند. در این هنگام، فرزندان محدودیت‌های ایجاد شده را نمی‌پذیرد و شما از خودتان سؤال می‌کنید: «چه وقت باید به او اجازه‌ی بیرون رفتن بدهم؟» یا «چه وقت باید او را از بیرون رفتن منع

کنم؟» کودکان ده تا سیزده سال به راهنمایی، حمایت و مراقبت والدین نیاز دارند.

برای این که بتوانید فرزندان را یک فرد مسئول و با اعتماد به نفس بار بیاورید، باید بدانید او کجا می رود، چه کار می کند، با چه کسانی رفت و آمد می کند. فرزندان باید بدانند چه رفتاری را شما می پسندید و چه چیزی برای شما قابل قبول نیست و بد رفتاری او نتیجه ی بدی می تواند داشته باشد. صحیح ترین راه برای این که به فرزندان کمک کنید، این است که از هر فرصتی استفاده کنید تا روابط شما با او بهتر شود. بیشتر با او گفت و گو کنید، به حرف هایش دقیق گوش کنید، به نظراتش احترام بگذارید، بعضی از کارها را مشترکاً با هم انجام دهید و در کارها مشوقش باشید تا علاقه و استعداد خود را شکوفا کند. این رفتار والدین نسبت به فرزندان باعث می شود که کودک در دوران قبل از نوجوانی و شروع نوجوانی، در فضایی آرام و با تفاهم زندگی کند.