

به نام خداوند جان و خرد

چگونه با کودک رفتار کنم؟

(تربیت کودک بدون تهدید یا تنبیه)

نویسنده:

دکتر آرتور ولف

ترجمه:

دکتر مجتبی امیری مج

روان‌شناس کودک و نوجوان، دانشیار دانشگاه

انتشارات شهر آشوب

۱۳۹۹

سرشناسه	ولف، آنتونی ای.، ۱۹۴۰-م. Wolf, Anthony E.
عنوان و نام پدیدآور	چگونه با کودکم رفتار کنم؟ (تربیت کودک بدون تهدید یا تنبیه)/ نوشته آنتونی ولف؛ ترجمه مجتبی امیری مجد.
مشخصات نشر: تهران :	شهر آشوب، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۳۴ ص.
شابک	978-964-7513-82-1
وضعیت فهرست نویسی : فیبا	
یادداشت	عنوان اصلی: The secret of parenting : how to be in charge of today's kids-- from toddlers to preteens-- without threats or punishment , 2000.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "رازهای تربیت فرزند: کودکان امروزی را چگونه بدون تهدید یا تنبیه تربیت کنیم؟ از نوپایی تا نوجوانی" با ترجمه منیژه جلالی توسط کتاب ارجمند؛ ارجمند: نسل فردا در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.
عنوان دیگر	تربیت کودک بدون تهدید یا تنبیه.
عنوان دیگر	رازهای تربیت فرزند: کودکان امروزی را چگونه بدون تهدید یا تنبیه تربیت کنیم؟ از نوپایی تا نوجوانی.
موضوع	Parenting "رشد"
موضوع	Child rearing "پرستاری کودک"
موضوع	Parent and child "والد و کودک"
شناسه افزوده	امیری مجد، مجتبی، ۱۳۵۵-، مترجم
رده بندی کنگره	H۲۰۵۵/۸
رده بندی دیویی	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی :	۶۲۱۷۶۴۴



انتشارات شهر آشوب

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخرآزی، کوچه انوری، پلاک ۸، طبقه سوم
تلفن: ۰۹۱۳۳۸۳۱۶۴۴-۶۶۴۶۴۸۰۷

عنوان	چگونه با کودکم رفتار کنم؟ (تربیت کودک بدون تهدید یا تنبیه)
ناشر	انتشارات شهر آشوب
نوشته	دکتر آنتونی ولف
ترجمه	دکتر مجتبی امیری مجد
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۹
تیراژ	۵۰۰ نسخه
قیمت	۲۰۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۷۵۱۳-۸۲-۱

فهرست مطالب

۷.....	سخن مترجم.....
۹.....	بخش یکم: چرا کودکان این طور رفتار می کنند؟.....
۱۱.....	فصل ۱: من و کودک.....
۱۲.....	همه ی ما به «من کودک» نیاز داریم.....
۱۴.....	چه کسی «من کودک» را می بیند؟.....
۱۶.....	«من واقعی» کلام اس.....
۱۷.....	از نظر «من کودک» هیچ چیز مهم نیست.....
۲۱.....	فصل ۲: حرص و طمع «من کودک».....
۲۶.....	بچه ها را مجازات نکنید.....
۲۶.....	پیام دوسویه.....
۲۷.....	بگذارید کودکان پخته شوند.....
۲۹.....	چرا تربیت کودک دشوار است؟.....
۳۱.....	بخش دوم: چگونه عمل کنیم؟.....
۳۳.....	فصل ۳: چگونه تصمیم بگیریم؟.....
۳۳.....	سریع تصمیم بگیرید.....
۳۵.....	بر تصمیم خود پافشاری کنید.....
۳۷.....	هماهنگی در تربیت فرزند.....
۳۸.....	فصل ۴: چگونه به کودکان «نه» بگوییم؟.....
۴۱.....	بحث را عوض نکنید.....
۴۳.....	کودکان ناکام.....
۴۷.....	فصل ۵: پس از «نه گفتن» چه اتفاقی می افتد؟.....
۴۷.....	قهر کردن.....
۴۹.....	قشقرق به پا کردن.....

- بیرون از خانه ۵۲
- اگر کودکان، والدین خود را کتک بزنند ۵۵
- عشق ورزیدن و درک کردن ۵۵
- تذکر را به بعد موکول کنید ۵۷

- فصل ۶: چگونه رفتار کودکان را کنترل کنیم؟ ۵۸
- خردسالان ۵۹
- وقتی کودکان از گتر می‌شوند ۶۰
- زمینه‌های بازی را از بین ببرید ۶۲
- وقتی کودکان نادرستی می‌کنند ۶۳
- آموزش اخلاق ۶۴

- فصل ۷: چگونه کودکان را کارهایی را که دوست ندارند انجام دهند؟ ۶۷
- چه باید بکنیم؟ ۶۸
- بعداً انجامش میدم ۷۰
- یادم رفت ۷۰
- کارهای سخت ۷۰
- مقابله‌ی مستقیم ۷۱
- پاداش پافشاری کردن ۷۵
- تفاوت‌های سنی ۷۶

بخش سوم: مشکلات روزمره ۸۵

- فصل ۸: رفتارهای کلامی نامناسب ۸۷
- بدزبانی ۸۷
- غرغر کردن ۸۷
- گله و شکایت کردن ۸۸
- قطع کردن حرف دیگران ۹۰
- یاوه‌گویی ۹۱
- قسم خوردن ۹۲

- فصل ۹: چیزهای مورد علاقه‌ی «منِ کودک» ۹۴
- این درست (عادلانه) نیست ۹۴
- پس چرا به فرزند اجازه دادی؟ ۹۵
- ازت بدم میاد ۹۶

۹۶	تو منو دوست نداری
۹۷	نمی‌تونم هیچ کاری رو درست انجام بدم
۹۸	چرا؟
۹۸	این کار رو نمی‌کنم / نمی‌تونی منو مجبور کنی
۹۹	حوصله ندارم
۱۰۱	تو قول دادی
۱۰۲	ولی تو خونه‌ی بابا مجبور نیستی کار کنی
۱۰۲	تو هیچ‌وقت به حرفای من گوش نمیدی
۱۰۳	عبارت‌های مفید
۱۰۴	خوب گوش دادن
۱۰۷	فصل ۱۰: دعای برادر و خواهرها
۱۰۹	رقابت بین برادر و خواهر
۱۱۰	زورگویی بزرگ، قربانیان کوچک؟
۱۱۲	وقتی پدر و مادر نباشند
۱۱۴	فصل ۱۱: مشکلات کودکان در خانه و بیرون خانه
۱۱۴	وقت خواب
۱۱۷	بیدار شدن و آماده شدن برای رفتن به مدرسه
۱۱۸	نمی‌دونم کفشام کجان
۱۱۹	در داخل ماشین
۱۲۱	وقت غذا
۱۲۲	بچه‌های کم‌خوراک
۱۲۴	فصل ۱۲: رابطه‌ی پدر و مادر
۱۲۷	روپارویی والدین
۱۲۸	والد سخت‌گیر، والد آسان‌گیر
۱۳۰	فصل ۱۳: کودکان دشوار
۱۳۱	اختلال نقص توجه / اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی
۱۳۳	نتیجه‌گیری

سخن مترجم

داشتن فرزند یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های زندگی است و شاید نتوان آن را با هیچ لذت دیگری مقایسه کرد اما گاهی مشکلات رفتاری کودکان به منبع اصلی رنج و ناراحتی والدین (به ویژه مادران) تبدیل می‌شوند. رفتارهای نامناسب کودک، خانواده را با چالش جدی روبه‌رو می‌کنند، در پیشرفت تحصیلی کودک تأثیر منفی می‌گذارند و موجب می‌شوند کودک نتواند روابط مناسب و رضایت‌بخشی با همسالان داشته باشد.

مشکلات رفتاری در بین کودکان شایع هستند و بسیاری از این مشکلات، پایدارند. تعداد زیادی از کودکانی که مشکلات رفتاری دارند، در مدرسه و در مراحل بعدی زندگی نیز رفتارهای ناسازگارانه از خود نشان می‌دهند. مساله این است که چگونه می‌توان از بروز این مشکلات پیشگیری کرد؟ آنها را بر می‌زدد؟ بسیاری از والدین با این‌که وقت و انرژی زیادی برای تربیت فرزندانشان صرف می‌کنند، بازهم از نتیجه کارشان رضایت ندارند و از این‌که نمی‌توانند رفتارهای مناسب را به آنها آموزش دهند دل‌مرد و ناامید می‌شوند. با این حال، تربیت فرزند، می‌تواند ساده و لذت‌بخش باشد به شرط این‌که کودکان را بهتر بشناسیم و از روش‌های علمی و نوین تربیت فرزند آگاهی کافی داشته باشیم.

دکتر آنتونی ولف به شیوه‌ای متفاوت رفتارهای کودکان نگریسته است و روش‌های کنار آمدن با رایج‌ترین مشکلات کودکان (از دو سالگی تا پیش از نوجوانی) مثل بدزبانی، لج‌بازی، پرخاشگری، بدخوابی، مدرسه نرفتن، دعای برادر و خواهرها و ... را به ربانی ساده و علمی توضیح داده است. دکتر ولف دکترای روان‌شناسی بالینی و متخصص فرزندپروری و رفتار کودک است و بیش از چهل سال است که به درمان مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان می‌پردازد. او در این کتاب راه کارهای علمی و کارآمدی را معرفی می‌کند که به کمک آن‌ها و بدون استفاده از تنبیه یا تهدید می‌توانید رفتارهای مناسب را به کودک آموزش دهید و از بودن در کنار فرزند لذت ببرید.

مطالعه این کتاب کاربردی و ارزشمند را به همه پدران و مادرانی که به سلامت و پیشرفت فرزندانشان اهمیت می‌دهند توصیه می‌کنم و امیدوارم والدین با بهره‌گیری از روش‌های علمی و نوین فرزندپروری بتوانند فرزندانی شایسته و سالم تربیت کنند.

مجتبی امیری مجد

متخصص روان‌شناسی کودک و نوجوان

دانشیار دانشگاه و مدیر کلینیک روان‌شناسی بهنود

Telegram & Instagram: BehnoodClinic