

جعبه ابزاری برای

فرزندی پرووری

۱۲۵ فعالیت در راستای

مدیریت هیجانات، افزایش رفتارهای مثبت و کاهش تنش‌های رفتاری

لیزا وید فیفر، لورا ک. سیال، جنیفر هانت رودن

اعظم رشیدی، عبدالحسین شمس، مادی بهشتی



سرشناسه	Phifer, Lisa Wood
عنوان و نام پدیدآور	جعبه‌های بازی برای فرزندان پروری: ۱۲۵ فعالیت در راستای مدیریت هیجانات، افزایش رفتارهای مثبت و کاهش تنش‌های رفتاری / الیزا وید فیفر، لورا ک. سیبالد، جنیفر هانت رودن؛ [مترجم] اعظم رشیدی / عبدالحسین شمسی، شادی بهشتی.
مشخصات نشر	اصفهان: یار مانا، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۲-۲۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	Parenting Toolbox: 125 Activities Therapists Use to Reduce Meltdowns, Increase Positive Behaviors & Manage Emotions
موضوع	کودکان -- سرپرستی
موضوع	کودکان -- سرپرستی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Child rearing -- Psychological aspects
موضوع	رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Parenting -- Psychological aspects
موضوع	تربیت خانوادگی
موضوع	Domestic education*
شناسه افزوده	سیبالد، لورا کی.
شناسه افزوده	Sibbald, Laura K.
شناسه افزوده	رودن، جنیفر هانت
شناسه افزوده	Roden, Jennifer Hunt
شناسه افزوده	رشیدی، اعظم، مترجم
شناسه افزوده	شمسی، عبدالحسین، مترجم
شناسه افزوده	بهشتی، شادی، مترجم
رده بندی کنگره	HQ۷۶۹
رده بندی دیویی	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۳۴۴۹۲



انتشارات یار مانا

مرکز: اصفهان، خیابان مشتاق دوم، خیابان مهرآباد، کوی ۱۹، پلاک ۴۶

کد پستی: ۸۱۵۸۹۳۸۱۳۱

تلفن: ۰۲۶۱۶۶۶۰۰۰ (۰۳۱) ارتباط مستقیم: ۰۹۱۳۴۰۱۰۴۰۰

www.yaremana.ir

جعبه‌های برای فرزندپروزی

مدیریت هیجانات، افزایش رفتارهای مثبت و کاهش تنش‌های رفتاری

لیزا وید فیفر، لورانس سیبالد، جنیفر هانت رودن

اعظم رشیدی، عبدالحسین محمد شادی بهشتی

آماده‌سازی: انتشارات یار مانا

مدیر تولید: فرهاد فروز

ویراستار: اعظم خان‌آبادی

صفحه‌آرا: دلوین فروزنده

طراحی جلد: علیرضا محمدی

لیتوگرافی: طلوع • چاپ: الوان • صحافی: مردانی

چاپ اول: ۱۳۹۹ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۹، انتشارات یار مانا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۲-۲۶-۵

ISBN: 978-622-7082-26-5

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از بازنویسی، خلاصه‌سازی، نقل مطالب آموزشی، برداشت به‌صورت دست‌نویس، کپی، تکثیر و یا هر گونه چاپ سنتی و دیجیتال، استفاده به‌صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قراردادن مطالب بر روی اینترنت و وبسایت‌ها و یا هر گونه شبکه‌ی کامپیوتری دیگر و به‌طور کلی هر گونه استفاده‌ی اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع مادی و معنوی خود، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر، ممنوع و بر اساس بنده ماده‌ی ۲۳ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه‌ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی است.

... فهرست مطالب ...

۱۱	درباره‌ی نویسندگان
۱۳	مقدمه
۱۳	والدین و مراقبان به‌عنوان عوامل ایجاد تغییر
۱۴	تأثیر درمان رفتاری - شناختی
۱۵	نحوه‌ی استفاده از این کتاب
۱۷	آنچه در این کتاب می‌خوانید
۱۹	راهنمای سریع

فصل اول: درک و رزند خود

۲۱	مقدمه
۲۲	تعیین نیازها
۲۳	جدول زمان‌بندی من
۲۴	رویاپردازی روزانه
۲۵	نشانه‌ها و تأثیر آن‌ها
۲۶	اطلاعات اولیه
۲۷	شبکه‌ی حمایتی
۲۸	توانایی‌ها و ضعف‌ها
۲۹	کشف توانمندی‌ها: والدین
۳۰	کشف توانمندی‌ها: فرزندان
۳۱	کشف توانمندی‌ها: تعامل
۳۲	مروری بر تأثیر رفتارها
۳۳	تنظیم اهداف مثبت

۳۳	هدف‌گزینی: والد-فرزند
۳۴	فعالیت اول: جایگزین کردن رفتار مثبت
۳۵	فعالیت دوم: هدف‌گزینی
۳۶	فعالیت سوم: تنظیم اهداف
۳۷	فعالیت چهارم: برنامه‌ی عملی
۳۸	فعالیت پنجم: نظارت

فصل دوم: احساسات و هیجانات

۳۹	مقدمه
۴۰	آگاه‌سازی هیجانی
۴۱	بازی: شایسته و ناهنجار
۴۲	خودآگاهی
۴۳	بازی: رنگین‌کمان احساسات
۴۴	بازی: مکعب احساسات
۴۶	ابزار هیجان
۴۶	بازی: احساسات من
۴۷	علائم جسمی احساسات
۴۸	دماسنج هیجانات
۴۹	دماسنج فرزندپروری
۵۰	دماسنج ناامیدی
۵۱	تنظیم هیجانی: شناسایی محدودیت‌های هیجانی
۵۲	ایجاد پیوند
۵۲	قسمت اول: پیوند هیجانات و افکار
۵۳	قسمت دوم: پیوند بین هیجانات و علائم جسمانی
۵۴	قسمت سوم: پیوند هیجان‌ها با رفتار
۵۵	ایجاد ارتباط بین هیجانات، افکار و احساسات
۵۶	من احساس می‌کنم
۵۷	از کوره در رفتن!
۵۸	پیگیری احساسات و گردآوری اطلاعات
۵۸	ابزارهای پیگیری هیجانات
۵۹	ثبت افکار و احساسات
۶۰	پیگیری خلق به صورت هفتگی

۶۱	ثبیت رفتار
۶۲	زمانی که فرزند شما بی توجه است
۶۳	دفترچه‌ی افکار مثبت من

فصل سوم: تقویت مهارت‌های اجتماعی - ارتباطی

۶۵	خودارزیایی
۶۶	آیا فرزند من در برقراری ارتباطات اجتماعی مهارت دارد؟
۶۷	آیا من در برقراری ارتباطات اجتماعی مهارت دارم؟
۶۸	میزان درک من از حالت‌های چهره
۶۹	با چه کسی ارتباط برقرار می‌کنم؟
۷۰	تأیید یا رد
۷۱	ایجاد پل‌های ارتباطی
۷۱	چیزهای جدید یاد بگیریم: گفت‌وگو با افراد قابل اعتماد
۷۲	هدف از گفت‌وگو چیست؟
۷۳	«حال شما چطور است؟» یا «چطور؟»
۷۴	تقویت اعتماد به نفس خود و اطمینان به دیگران
۷۵	وای! بی ادبانه بود!
۷۶	تغییر شرایط
۷۷	تعامل با همسالان
۷۷	چیزهای جدید یاد بگیریم: گفت‌وگو با همسالان
۷۸	آماده کردن شرایط
۷۹	آغاز به کار
۸۰	کاربرگ احساسات من
۸۲	بایدها و نبایدهای گفت‌وگو؟
۸۳	برنامه‌ریزی
۸۴	کشف دیدگاه‌ها: توجه به همه‌ی جوانب
۸۵	من به چه چیزی فکر می‌کنم؟ شما به چه چیزی فکر می‌کنید؟
۸۶	کاربرگ افکار
۸۷	بازتاب فیلم: قهرمان و تبهکار
۸۸	داستان خود را بسازید
۸۹	قدرت متقاعدسازی

فصل چهارم: مهارت‌های شناختی

- ۹۲ انعطاف‌پذیری افراد خانواده
- ۹۳ استدلال ذهن آگاهانه
- ۹۴ تهیه برنامه‌ی پشتیبان
- ۹۵ مقابله و تغییر
- ۹۷ نقاشی مشترک
- ۹۸ الگوهای تفکر: اعمال و پیامدها
- ۹۹ شکل‌دهی مجدد افکار
- ۱۰۰ مشکل من تا چه اندازه‌ی بزرگ است؟
- ۱۰۱ مشکل من مقابل واکنش
- ۱۰۲ کمک گرفتن از دیگران
- ۱۰۳ برنامه‌ریزی نظم‌دهی فرصت‌هایی برای رشد
- ۱۰۴ ترتیب و اولویت‌بندی برنامه‌ای بعد از ظهر من
- ۱۰۵ تهیه‌ی فهرست فعالیت‌ها
- ۱۰۶ فعالیت تشویقی: شام چی می‌خورم؟
- ۱۰۷ موفقیت‌های کوچک و بزرگ من
- ۱۰۸ مدیریت زمان: تمرین اولویت‌بندی و طایف
- ۱۰۹ اولویت‌بندی اهداف
- ۱۱۰ چقدر زمان نیاز دارم؟
- ۱۱۱ تهیه‌ی برنامه‌ی زمان‌بندی شده
- ۱۱۲ فهرست فعالیت‌های اکنون و آینده

فصل پنجم: ایجاد مهارت‌های مقابله‌ای

- ۱۱۳ مقدمه
- ۱۱۴ عوامل راه‌انداز و واکنش من
- ۱۱۵ فشار روانی و استرس
- ۱۱۷ گفت‌وگو در مورد روش‌های مقابله‌ای
- ۱۱۸ حباب اعتماد
- ۱۱۹ توقف کنید، تفکر کنید!
- ۱۲۰ تعارض و کنترل
- ۱۲۰ از دست دادن کنترل: «چون من گفته بودم»
- ۱۲۱ بازی نوبت کیه؟
- ۱۲۲ تعارض و پیامدهای آن

۱۲۳	مراقب کلماتتان باشید
۱۲۴	چراغ راهنمای حل مسئله
۱۲۵	آرام، خونسرد و باوقار باشید: کارت‌های کنترل
۱۲۶	بررسی ده‌مرحله‌ای
۱۲۷	راحت شدن از نگرانی‌ها
۱۲۸	دستورالعمل موفقیت
۱۲۹	برنامه‌ی آرام‌سازی
۱۳۰	ذهن آگاهی: ماز ذهن آگاهی
۱۳۱	تمرکز بر کل بدن
۱۳۲	بازی تناس آرامش
۱۳۳	اقدامات آرامش‌بخش
۱۳۴	زنجیره‌ی آرامش

فصل ششم: ساختارهای خانوادگی

۱۳۵	مقدمه
۱۳۶	روابط خانوادگی: بازی دیوار کلمات
۱۳۷	نقش افراد در خانواده
۱۳۸	اطلاعات خانواده: ساختار خانواده
۱۳۹	سمبل خانوادگی
۱۴۰	قدرت فوق‌العاده‌ی خانواده
۱۴۱	قوانین، پاداش‌ها و پیامدها: ارزش‌های اساسی
۱۴۲	ارزش‌ها، قوانین و مسئولیت‌ها
۱۴۳	تعیین پاداش‌ها و پیامدها
۱۴۴	درک انتظارات
۱۴۵	انتظارات خانواده
۱۴۶	جدول مسئولیت‌های من
۱۴۷	کاربرگ اهداف روزانه
۱۴۸	حواسم به تو هست!
۱۴۹	درک مسئولیت‌ها
۱۵۰	انجام وظایف
۱۵۱	شانسی قرعه‌کشی
۱۵۲	کارت فعالیت‌های روزانه
۱۵۳	کمک در انجام تکالیف

۱۵۴	زمان‌بندی اوقات فراغت
۱۵۵	یادداشت فعالیت‌های روزمره
۱۵۶	فرزندپروری دیجیتال
۱۵۷	عصر ارتباطات
۱۵۸	قرارداد و قوانین استفاده از تلفن همراه
۱۵۹	قرارداد و قوانین استفاده از وسایل الکترونیکی
۱۶۰	قرارداد و قوانین استفاده از رسانه‌های اجتماعی
۱۶۱	آگاهی، مسئولیت والدین
۱۶۲	برنامه نظارتی والدین
۱۶۳	خصوصیات فرزندان مسئولیت‌پذیر در قبال فضای مجازی
۱۶۴	تمرین مدیریت احساسات
۱۶۵	تمرین کنترل انگیزش‌ها در فضای مجازی
۱۶۶	دستیابی به تعادل

مقدمه

به کتاب راهنمای فرزندپروری خوش آمدید! منبعی که به ایجاد روابط و رفتار سالم کمک می‌کند و فرزندان را قادر می‌سازد تا چالش‌های پیش رو را با اعتمادبه‌نفس بیشتری کنترل کند. در این کتاب، با استفاده از تجارب والدین، روان‌شناسان و یک متخصص آسیب‌شناسی حوزه‌ی گفتار و زبان، راهکارهای خلاقانه و نوینی را در حل مشکلات روزانه‌ی شما ارائه نموده‌ایم. این منبع با هدف آموزش راهبردها و مدیریت فعالیت‌های روزانه‌ی شما طراحی گردیده است.

در این کتاب با مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و مثال‌های واقعی مواجه خواهید شد که با استفاده از آن‌ها می‌توانید اهدافی واقع‌بینانه برای خود و کودکان تدوین نمایید. ما راهکارهایی معرفی می‌کنیم که شما را قادر می‌سازد تا با برخورد شناختی فرزند خود را تقویت کنید، به او کمک کنید تا افکارش را سازمان‌دهی کند و همین‌طور پیگیری اهدافش را آسان‌تر کند. ما به شما کمک می‌کنیم که ساختار روابط پیچیده‌ی موجود در خانواده‌ی هسته‌ای، خانواده‌ی گسترده، روابط با همسالان و اعضای جامعه را بهبود بخشید، ما جهت بهبود مهارت‌های مقابله‌ای، برای کودکانی که در این زمینه دچار مشکلاتی هستند، به شما توصیه‌هایی ارائه می‌دهیم. همچنین روش‌هایی برای ایجاد عادات سالم در خانواده به شما معرفی خواهیم کرد. تمامی این‌ها با درک پیوند میان احساسات، افکار و اعمال آغاز می‌شود.

والدین و مراقبان به‌عنوان عوامل ایجاد تغییر (حلال تمام مشکلات!)

بهتر است بپذیریم که فرزندپروری کار آسانی نیست. مطمئناً، کتاب‌ها بر از کتاب‌هایی است که به این موضوع، به‌عنوان یک چالش در زندگی، پرداخته‌اند. اما تا زمانی که از ردیک لمس نکنید، متوجه آن نخواهید شد. در این مسیر می‌توانید بهترین اصول فرزندپروری و تجارب را از والدین و توصیه‌های دوستان گرفته و با توانمندی خود آن‌ها را بازنگری کنید. امیدوار باشید که به بهترین روش دست یابید. پس تنها نخواهید بود.

وقتی بچه‌ها کم‌سن هستند، منتظر نقاط عطف رشدی آن‌ها مثل راه رفتن و صحبت کردن هستیم و به‌طور مرتب آن‌ها را نزد متخصص کودکان می‌بریم تا از رشد جسمی‌شان اطمینان یابیم. اما درباره‌ی رشد اجتماعی و هیجانی آن‌ها چه کاری می‌کنیم؟ والدین و مراقبان نخستین معلمان در این زمینه هستند. آیا نخستین‌باری که فرزند شما اسباب‌بازی‌اش را به دیگری داد، احساساتش را ابراز کرد، یا فعالیتی را در خانه انجام داد، به خاطر دارید؟ احتمالاً نه! این رفتارها به‌وسیله‌ی شما الگوسازی می‌شود و سپس به‌طور طبیعی رشد می‌کند. رشد اجتماعی و هیجانی نیز به‌اندازه‌ی رشد جسمی مهم است. والدین از عوامل اصلی اثرگذار بر رشد توانایی‌های کودکان در شکل‌گیری روابط سالم، ابراز هیجان، حل مؤثر مسئله، و مقابله با

چالش‌های زندگی هستند. برخی از کودکان به سرعت به این توانایی‌ها دست پیدا می‌کنند. اما برخی دیگر نیازمند حمایت‌های عاطفی و اجتماعی هستند و، اگر رها شوند، در آینده دچار مشکلات فراوانی خواهند شد.

تأثیر شما بسیار نیرومند است. شما همیشه حضور دارید و به‌عنوان یک الگو عمل می‌کنید زیرا نخستین فردی هستید که کودک اول هر صبح می‌بیند؛ قبل از رفتن به رختخواب نیز آخرین فردی هستید که او می‌بیند. اگرچه کودکان همیشه از دستورات شما پیروی نمی‌کنند، تمامی رفتارهایی را که انجام می‌دهید مشاهده و درونی‌سازی می‌کنند. حال اگر کودک شما نشانه‌های هیجانی و رفتاری خاصی از خود نشان دهد، نقش شما در این باره غیرقابل انکار است.

پیشنهاد می‌کنیم شما، در نقش والدین، آرامش خود را حفظ نمایید. بی‌شک فرزندپروری و والدگری کار بسیار پرزحمتی است. این کار شما قابل جبران نخواهد بود. بنابراین از دید کودکان شما یک قهرمان هستید. هدف ما این نیست، شما از تأثیر شیوه‌های فرزندپروری است تا به ایفای نقش حمایت‌گری شما در حل مسائل هیجانی، رفتاری، درون خانواده کمک کند. والدین ابزاری برای ایجاد و تغییر نگرش، تفکر و رفتار مثبت‌اند. پس «ایست» را بر این جعبه‌ابزار بردارید و آماده‌ی یک سفر مهیج شوید، سفری به‌سوی پرورش کودکانی دارای سلامت جسمی-عاطفی و بردباری اجتماعی.

تأثیر درمان رفتاری-شناختی

هدف این جعبه‌ابزار ارائه‌ی راهکارهای عملی برای برآورده ساختن نیازهای اجتماعی، عاطفی و رفتاری کودکان در محیط خانه است. این فعالیت‌ها در راستای شناسایی و جایگزین نمودن افکار، احساسات و رفتارهای مثبت سازمان‌دهی شده است. برای شناخت ساختار زیربنایی درمان شناختی-رفتاری لازم نیست که شما یک درمانگر باشید. به یاد داشته باشید که هدف این کتاب راهنما، درمان‌گری نیست بلکه هدف ارائه‌ی فعالیت‌های مشارکتی برای خانواده‌ها به‌منظور توانمندسازی فرزندان برآوردن نیازهای خانواده-فرزند است.

درمان شناختی-رفتاری یک درمان کوتاه‌مدت و هدف‌محور است. این درمان کودک و خانواده را درگیر کرده و در خلال آن طیفی از مشکلات را از قبیل افسردگی، اضطراب و آسیب‌های روحی مورد توجه و بررسی قرار می‌دهد. هدف اصلی این درمان شناسایی و بررسی الگوهای تفکر منفی است که بر اعمال و احساسات اثر می‌گذارند. بدین‌گونه که این افکار منفی و ناکارآمد با افکار مثبت و سالم جایگزین می‌شوند و به‌نوبه‌ی خود بر اعمال و احساسات اثر می‌گذارند. فعالیت‌های ارائه‌شده در این کتاب کار به