

مهارت های فرزندی در یهودی

مصطفی کریمی

www.ketab.ir

انتشارات زرتوشت

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	کریمی، مصطفی، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	مهارت های فرزندپروری در بهبودی / مصطفی کریمی
مشخصات نشر	تهران: زرنوشت، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۴۶ ص.
شابک	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۸۸ - ۱۴۲ - ۹
یادداشت	فهرست نویسی کامل این اثر در http://opac.nlai.ir در دسترس است.
وضعیت فهرست نویسی	فنیای مختصر

www.ketab.ir



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی زاده،

شماره ۲۷، واحد ۱۹

تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷

www.zarnevesht.com

مهارت های فرزندپروری در بهبودی

نویسنده: مصطفی کریمی

• چاپ اول: ۱۴۰۰ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۸۸ - ۱۴۲ - ۹

قیمت: ۱۲۰.۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

فهرست مطالب

فصل اول: فرزندپروری.....	۱۵
۱-۱- فرزندپروری.....	۱۵
۱-۲- مدیریت ضعیف خانواده.....	۱۷
۱-۳- نقش باورها.....	۱۸
۱-۴- راه‌هایی برای لذت بخش تر کردن فرآیند فرزندپروری.....	۱۸
۱-۵- اهمیت پدران در امور مراقبتی و تربیتی کودک.....	۱۹
۱-۶- خصوصیات خانواده‌های موفق در امر فرزندپروری.....	۲۰
فصل دوم: شیوه‌های فرزندپروری.....	۲۳
۱-۲- سبک‌های فرزندپروری.....	۲۳
۱-۱-۱- سبک فرزندپروری مستبدانه.....	۲۵
۱-۱-۱-۲- پیامدهای سبک فرزندپروری مستبدانه در فرزندان.....	۲۶
۱-۱-۲- سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه.....	۲۶

- ۲۹-۱-۲-۱-۲- پیامدهای سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه در فرزندان ۲۹
- ۲۹-۱-۲-۳- سبک فرزندپروری غافل ۲۹
- ۳۰-۱-۲-۳-۱- پیامدهای سبک فرزندپروری غافل در فرزندان ۳۰
- ۳۱-۱-۲-۴- سبک فرزندپروری قاطعانه ۳۱
- ۳۲-۱-۲-۴-۱- پیامدهای سبک فرزندپروری قاطعانه ۳۲
- ۳۳-۱-۲-۴-۲- عوامل تاب‌آوری و نقش خانواده ۳۳
- ۳۴-۲-۲- رابطه‌ی بین سبک‌های فرزندپروری و مشکلات رفتاری ۳۴
- ۳۴-۱-۲-۲- سبک فرزندپروری غافل و مشکلات رفتاری فرزندان ۳۴
- ۳۵-۲-۲-۲- سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه و مشکلات رفتاری فرزندان ۳۵
- ۳۵-۳-۲-۲- سبک فرزندپروری مستبدانه و مشکلات رفتاری فرزندان ۳۵
- ۳۵-۳-۲- نگرش‌های فرزندپروری ۳۵
- ۳۵-۱-۳-۲- نگرش سلطه‌گری ۳۵
- ۳۶-۲-۳-۲- نگرش تملکی ۳۶
- ۳۶-۳-۳-۲- نگرش بی‌اعتنایی ۳۶
- ۳۷- فصل سوم: ارتباط مؤثر با کودک ۳۷
- ۳۷-۱-۳-۱-۱- ارتباط مؤثر با کودک ۳۷
- ۳۸-۱-۳-۱-۲- توجه کردن و انعکاس دادن ۳۸
- ۳۸-۲-۱-۳-۱-۲- پاداش دادن - پاداش دادن مؤثر ۳۸
- ۳۹-۳-۱-۳-۱-۳- نادیده گرفتن ۳۹
- ۴۰-۴-۱-۳-۱-۳- دستور دادن ۴۰
- ۴۱-۵-۱-۳-۱-۳- تنبیه کردن ۴۱
- ۴۴-۲-۳-۲- تناسب بین جرم و تنبیه ۴۴

فصل چهارم: توجه به احساسات..... ۴۵

۱-۴- انواع احساسات ۴۶

۲-۴- انواع پاداش ها ۵۰

۱-۲-۴- جایزه ۵۰

۲-۲-۴- تشویق کلامی ۵۰

۳-۲-۴- تشویق فعالیتی ۵۰

۴-۲-۴- تشویق فیزیکی ۵۱

فصل پنجم: استدلال گرایی..... ۵۳

۱-۵- اغماض و نادیده گرفتن ۵۳

۲-۵- تکنیک اتاق خلوت ۵۴

۳-۵- انتقاد ۵۵

۴-۵- قاطعیت ۵۶

فصل ششم: تفریح و بازی..... ۵۷

۱-۶- بازی ۵۸

۱-۱-۶- انواع بازی ها ۵۸

فصل هفتم: ایجاد قوانین..... ۶۱

۱-۷- نظم و ترتیب ۶۱

۱-۱-۷- راهکارهای ایجاد نظم و ترتیب و انضباط در کودک ۶۲

۲-۱-۷- راه های مقابله با بی نظمی ۶۳

۶۶ ۲-۷- راهکارهای استرس‌زدایی

۷۳ فصل هشتم: بهداشت جسمی و اجتماعی

۷۳ ۱-۸- بهداشت و تغذیه

۷۴ ۲-۸- تلویزیون

۷۴ ۳-۸- مقابله با لوس بودن

۷۵ ۴-۸- سؤالات جنسی

۷۵ ۵-۸- ایجاد فعالیت

۷۶ ۶-۸- پرورش خلاقیت

۷۶ ۷-۸- شهامت

۷۶ ۸-۸- مقابله با پرخاشگری

۷۹ فصل نهم: بهداشت روانی

۷۹ ۱-۹- کم‌رویی

۸۰ ۲-۹- دروغ‌گویی

۸۰ ۳-۹- ناخن جوی / مکیدن انگشت / رفتارهای شامل تیک

۸۰ ۴-۹- شب‌ادراری

۸۰ ۵-۹- ترس از تاریکی

۸۱ ۶-۹- دیروقت خوابیدن

۸۲ ۷-۹- تنبلی

۸۲ ۱-۷-۹- علل زیستی

۸۴ ۲-۷-۹- علل ذهنی و استعدادی

۸۶ ۳-۷-۹- علل روانی

۹-۷-۴- علل عاطفی	۸۸
فصل دهم: تقویت ارتباط میان والدین و فرزندان	۹۱
۱۰-۱- مشکلات بین والدین	۹۱
۱۰-۲- کنترل استرس در زندگی خود	۹۵
فصل یازدهم: پدر و مادرها به عنوان الگو	۹۷
۱۱-۱- آموزش معذرت خواهی	۹۷
۱۱-۲- احترام به بزرگ‌تر	۹۸
۱۱-۳- گذشت و فداکاری	۹۸
۱۱-۴- اگر موقع مهمانی مشکل داشتید	۹۹
فصل دوازدهم: فرزندپروری مثبت	۱۰۱
۱۲-۱- فرهنگ و فرزندپروری	۱۰۱
۱۲-۲- فرزندپروری مثبت	۱۰۲
۱۲-۲-۱- پنج جنبه‌ی مهم فرزندپروری مثبت	۱۰۲
۱۲-۳- مهارت اساسی فرزندپروری	۱۰۴
۱۲-۳-۱- مهارت‌های فرزندپروری در رابطه با نوجوانان	۱۰۵
۱۲-۳-۲- چند نکته‌ی مهم در فرزندپروری	۱۰۸
۱۲-۳-۳- مهارت‌های فرزندپروری برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در فرزندان	۱۰۸
فصل سیزدهم: آموزش جنسی از جانب والدین	۱۱۳

- ۱۱۳..... ۱-۱۳- پروتکل تربیت جنسی مخصوص والدین
- ۱۱۴..... ۲-۱۳- بلوغ و انواع بلوغ
- ۱۱۶..... ۱-۲-۱۳- بلوغ عاطفی
- ۱۱۷..... ۲-۲-۱۳- بلوغ ذهنی
- ۱۱۷..... ۳-۲-۱۳- بلوغ اجتماعی
- ۱۱۸..... ۴-۲-۱۳- بلوغ جسمی و جنسی
- ۱۱۹..... ۱-۴-۲-۱۳- تغییرات مهم بلوغ جسمی در پسران
- ۱۲۰..... ۲-۴-۲-۱۳- تغییرات مهم بلوغ جسمی در دختران
- ۱۲۱..... ۳-۱۳- هویت جنسی، نقش جنسی، گرایش‌های جنسی
- ۱۲۲..... ۱-۳-۱۳- هویت جنسی
- ۱۲۲..... ۲-۳-۱۳- نقش جنسیتی و فارضاتی جنسیتی
- ۱۲۴..... ۳-۳-۱۳- گرایش جنسی
- ۱۲۴..... ۴-۱۳- فیزیولوژی جنسی
- ۱۲۴..... ۱-۴-۱۳- قاعدگی چیست؟
- ۱۲۶..... ۲-۴-۱۳- توصیه‌های بهداشتی
- ۱۲۹..... ۵-۱۳- بیماری‌های دستگاه تناسلی و بهداشت جنسی
- ۱۳۰..... ۱-۵-۱۳- علائم کلی بیماری‌های آمیزشی
- ۱۳۱..... ۲-۵-۱۳- برخی از مهم‌ترین بیماری‌های آمیزشی
- ۱۳۱..... ۱-۲-۵-۱۳- سوزاک
- ۱۳۲..... ۲-۲-۵-۱۳- کلامیدیا
- ۱۳۲..... ۳-۲-۵-۱۳- سیفلیس
- ۱۳۴..... ۴-۲-۵-۱۳- تب خال تناسلی
- ۱۳۵..... ۵-۲-۵-۱۳- زگیل تناسلی

پیشگفتار

تولد فرزند امید و شادمانی را به خانواده اهدا می‌کند. نوزاد نعمت خداوندی است که حیات و تداوم خانوادگی را نوید می‌دهد و فرصتی یگانه فراهم می‌سازد تا زن و مرد، مادر و پدر شدن را تجربه کنند. پرورش کودک برای پدر و مادر یک کار مشترک است که هم‌زمان فرصتی ایجاد می‌کند که آنها در کنار یکدیگر با رسیدگی به فرزند خویش، پیوند خود را نیز بیش از پیش تقویت کنند. اما پرورش و تربیت یک فرزند کار آسانی نیست و همه می‌دانند که پرورش یک فرزند سالم نیاز به آموزش دارد. استفاده از تجربیات دیگران، متخصصان و مشاوران می‌تواند این امر را هم تسهیل و هم پربار نماید.

متخصصان امور بهداشت و سلامتی، مصرف الکل، تنباکو، سیگار و دیگر انواع مواد را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مشکلات اجتماعی و بهداشتی جوامع امروزی مطرح کرده‌اند. آمار دولت آمریکا نشان می‌دهد سالانه بیش از ۴۳۰۰۰۰ نفر در اثر بیماری‌های مربوط به سیگار کشیدن، مانند بیماری‌های تنفسی، قلبی و سرطان می‌میرند. اگر به این رقم تعداد مرگ‌ومیرهای ناشی از مشکلات مربوط به مصرف الکل و مصرف مواد مخدر غیرقانونی را اضافه کنیم، جمع کلی آنها به سالانه بیش از ۶۵۰۰۰۰ مرگ و میر قابل پیشگیری می‌رسد. این به مفهوم از دست رفتن بیش از نیم میلیون زندگی در هر سال می‌باشد. زندگی‌هایی که ممکن بود اگر والدینشان ابزار پیشگیری از مواد را داشتند و برای پیشگیری از چنین ضررهایی در زندگی فرزندان‌شان زودتر اقدام کرده بودند، از دست نمی‌رفتند. مصرف مواد در میان نوجوانان و جوانان روبه افزایش است. امروزه کودکان مواد را در سنینی بسیار پایین‌تر از گذشته تجربه می‌کنند.

تمامی این حقایق تکان‌دهنده باید باعث شود که والدین متوجه اهمیت نقش خودشان در پیشگیری از مصرف مواد فرزندان‌شان شوند؛ و همچنین تأکیدی بیشتری بر این حقیقت است که پیشگیری باید از خانه آغاز شود.

از گذشته افراد به این نیاز مهم توجهی نکرده بودند، تا اوایل قرن بیستم که این نیاز مهم به طرز قابل توجهی آشکار گردید، همچون مکتب روانکاوی که به اهمیت دوران کودکی و ارتباط کودک با محیط خود پی برد، به این صورت که پایه‌های شخصیت، رشد شناختی، اجتماعی،

عاطفی، هیجانی در این دوران شکل و قالب اصلی خود را خواهد گرفت و تأثیرات بعدی محیط به این تنه اصلی شاخ و برگ خواهد داد.

متأسفانه اولین معلمان کودک، درواقع همان والدین، بدون مهم شمردن این دوران تصمیم به والد شدن می‌گیرند و با کوهی از آرزو و رؤیاهای بسیار زیبا و باوجود تلاش بسیار در این امر مهم شکست خورده و موفقیتی نخواهند داشت و قصر آرزوهای خود را، ویرانه‌ای بیش نمی‌بینند، از فرزندان خود به شرح زیر یاد می‌کنند.

پرخاشگر، بهانه‌جو، گستاخ، بی‌اعتنا، لجباز، بی‌نظم و انضباط، بی‌مسئولیت و...
 دلیل ویران دیدن قصر رؤیاهای والدین تنها یک دلیل می‌تواند داشته باشد آن هم نداشتن اطلاعات لازم و کافی از دنیای کودک، درواقع می‌توان گفت (آموزش‌های لازم جهت داشتن فرزند خوب، سالم و موفق ندیده‌اند. دنیای کودک، بلی همه با این جمله آشنا هستیم: "دوران کودکی عجب دنیایی داشت". بنابراین برای پرورش هرچه بهتر فرزندانمان باید دنیایی اطلاعات داشت و مهارت‌های بسیار زیادی که بتوان کودک را تربیت و به بهترین وجه به رشد و کمال خود رساند.