

من مادرم یا رفیق کودکم

مؤلف

www.ketab.ir

معصومه کاشف

فهرست نویسی

سرشناسه	:	کاشف، معصومه، ۱۳۶۷
عنوان و نام پدیدآوران	:	من مادرم یا رفیقِ کودکم / مولف معصومه کاشف
مشخصات نشر	:	تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	:	۱۱۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س م
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۵۴-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۱۱-۱۱۴
موضوع	:	مادر و کودک -- جنبه های روان شناسی
موضوع	:	Mother and child -- Psychological aspects
موضوع	:	کودکان -- سرپرستی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	:	Child rearing -- Psychological aspects
موضوع	:	کودکان -- سرپرستی
موضوع	:	Child rearing
موضوع	:	مادران -- راهنمای مهارت های زندگی
	:	Mothers -- Life skills guides
رده بندی کنگره	:	HQ۷۵۹
رده بندی دیویی	:	۳۰۶/۸۷۴۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۳۸۶۰۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی ملی	:	فیا

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است. فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف چینی، چاپ، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عکس برداری، تبدیل به pdf و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

نام کتاب	:	من مادرم یا رفیق کودکم
مؤلف	:	معصومه کاشف
صفحه‌آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	مهندس ریحانه رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - بهار ۱۴۰۱
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۵۰۰۰۰ تومان
قطع و رنگ	:	رقعی سیاه و سفید

www.ketab.ir



فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir

انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۵۴-۷

ISBN: 978-622-205-554-7

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۲	مقدمه
۱۱	فصل یکم: نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی
۱۲	نیازهای هیجانی اساسی
۱۳	دلبستگی و پیوستگی امن، محکم و دائمی به دیگران
۱۵	استقلال، آزادی، صلاحیت و احساس هویت
۱۶	آزادی در بیان و ابزار احساسات
۱۷	خودجوشی، تعریف پذیری و بازی
۲۳	محدودیت‌های واقع‌بینانه و توانایی کنترل احساس‌ها، رفتارها و خواسته‌های خود
۲۵	چگونه به کودک کمک کنید تا هیجاناتش را تنظیم کند؟
۲۵	الگوی والدین در تنظیم هیجان کودک
۲۷	فصل دوم: مشکلات رفتاری دوران کودکی
۲۷	انواع اختلالات رفتاری کودکان چیست؟
۲۸	اختلال رفتاری احساسی
۲۸	اختلال نافرمانی مقابله جویانه (ODD)
۲۹	اضطراب
۳۰	چه چیزی باعث اختلالات رفتاری کودکان می‌شود؟
۳۱	اختلالات رفتاری کودکان با علل و عوامل خانوادگی
۳۴	علائم اختلال رفتاری چیست؟
۴۴	نشانه‌های فیزیکی اختلالات رفتاری
۴۵	تأثیرات کوتاه‌مدت و بلندمدت یک اختلال رفتاری
۴۵	اُسنیاهات رفتاری رایج پدر و مادرها در تربیت فرزندان
۵۱	فصل سوم: راهکارهایی برای کمک مؤثر در تنظیم هیجان کودکان
۵۱	انتخاب مدل فرزندپروری پاسخگو، صمیمی و پذیرا

۵۳	رویکرد فرزندپروری مناسب برای آموزش مؤثر خودتنظیمی
۵۳	ایجاد جو هیجانی مثبت در خانواده
۵۴	آموزش تکنیک‌های خودتنظیمی برای تنظیم هیجان کودک
۵۵	خودمراقبتی در تنظیم هیجان کودک
۵۶	آموزش صبور به کودکان
۵۷	چرا آموزش صبور به کودکان مهم است؟
۵۷	چگونه صبر کردن را به کودکان آموزش دهیم؟
۶۰	بازی‌ها و فعالیت‌هایی برای آموزش صبور به کودکان
۶۲	ناهنجاری‌های رایج رفتاری کودکان و نحوه برخورد
۶۴	اختلال نافرمانی مقابله جویانه
۶۴	درمان‌ها
۶۵	راه حل خانگی
۷۶	آیا قشقرق عصرگاهی نمی‌تواند فرزندتان سر میز بنشیند؟
۷۷	اگر قشقرق عصرگاهی را یک نوبت به یاد آوریم، چگونه این موضوع را مدیریت کنید؟
۷۹	۱۰ رفتاری که باید به کودک مدرسه‌ای خود آموزش دهید
۸۳	۸ نکته برای برگزاری یک مهمانی با حضور کودکان برای اولین و کودکان
۸۶	برای رفع عادت‌های بد در کودکان چه راهکارهایی وجود دارد؟
۹۱	فصل چهارم: چگونه یک مادر نمونه برای فرزندان خود باشیم؟
۹۶	با ۱۷ عادت خوب مادران ناسد و موفق آشنا شوید
۱۰۲	راه‌های تقویت احساسات مثبت در مادران
۱۰۵	مادران خانه دار چگونه می‌توانند به فرسودگی غلبه کنند؟
۱۱۱	منابع

مقدمه

همه افراد دارای نیازهای هستند که تأمین آن‌ها به عنوان محرک اصلی آنان برای زندگی است. شناخت و برآوردن این نیازها نقش مؤثری در پیشگیری از رفتارهای ناپهنجار و نابسامانی‌های روانی دارد. در این میان تأمین نیازهای روانی از آن جهت که بر سلامت رفتار و روان فرد تأثیر می‌گذارد دارای اهمیت بسزایی است. بروز رفتارهای ناپهنجار در میان کودکان یکی از مشکلات اجتماعی است که به نوبه خود منجر به بی‌نظمی در جامعه می‌گردد و موجب نگرانی اولیای مدارس و خانواده‌ها شده است. زیرا بر فرآیند تعلیم و تربیت در مدارس تأثیر نامطلوبی گذاشته و در صورت تداوم زمینه‌بزهکاری دانش آموزان را فراهم می‌نماید. بنابراین ضرورت اقتضا می‌نماید عوامل مؤثر بر بروز رفتارهای ناپهنجار کودکان شناسایی گردد و راهکارهایی جهت پیشگیری از رفتارهای ناپهنجار ارائه شود. در تحلیل عوامل رفتار ناپهنجار کودکان، عدم تأمین نیازهای روانی را می‌توان به عنوان عامل مؤثر به حساب آورد. این کتاب مشتمل بر سه بخش می‌باشد. بخش اول مربوط به شناسایی نیازهای هیجانی کودک و مشکلات رفتاری و عوامل مؤثر بر آن. بخش دوم شامل راهکارهایی پیشنهادی برای برخی از مشکلات رفتاری کودکان و در نهایت در بخش سوم به خصوصیات مادر نمونه که کیفیت رفتاری مطلوبی با کودک دارد پرداخته شده است.