

والدین زیرک

«همراه با پرسش و پاسخ»

(کاربردی در تربیت کودکان و نوجوانان)

مولفان :

عاطفه امروزی

محمد حسین بیاضی

سرشناسه: امروزی، عاطفه، ۱۳۷۱: بیاضی، محمدحسین، ۱۳۴۸
عنوان و نام پدید آور: والدین زیرک: عاطفه امروزی، محمدحسین بیاضی

مشخصات نشر: مشهد، کتاب چشم انداز

مشخصات ظاهر: ۱۹۶ صفحه، قطع رقی

شابک: ۹۷۸۶۲۲۹۸۰۱۹۵۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: شناخت درمانی کودکان

Cognitive therapy for children: موضوع

موضوع: شناخت درمانی نوجوانان

Cognitive therapy for teenagers: موضوع

موضوع: شناخت درمانی طرحواره

Schema-focused cognitive therapy: موضوع

موضوع: کودکان — روان شناسی

Child psychology: موضوع

موضوع: کودکان — آسیب شناسی روانی

Child psychopathology: موضوع

موضوع: والدین و کودک — جنبه های روان شناسی

Parent and Child — Psychological aspects: موضوع

موضوع: شناخت درمانی کودکان — پرسش ها و پاسخ ها

Cognitive therapy for children — Questions and answers: موضوع

رده بندی کنگره: RJ505

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۱۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۳۳۵۷

والدین زیرک

نگارش: عاطفه امروزی، محمدحسین بیاضی

ناشر: کتاب چشم انداز

شماره گان: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه آرای: مصطفی قنادزاده

چاپ و صحافی: چاپ دیجیتال قنادزاده

نوبت چاپ: اول

شابک: ۹۷۸۶۲۲۹۸۰۱۹۵۶

قیمت: ۵۳۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱
بفش اول؛ ریشه های والدینی.....	۷
والدین زیرک چگونه والدینی هستند؟.....	۸
طرحواره چیست؟.....	۸
طرح واره های تاب آورانه و سازگارانه.....	۱۰
توصیه هایی جهت ایجاد تاب آوری.....	۱۴
طرحواره های ناسازگار اولیه.....	۱۵
انواع موزدها و طرحواره های ناسازگار اولیه.....	۱۶
موزه اول؛ بریدگی و طرد؛.....	۱۶
موزه دوم؛ فودگردانی و عملکرد مختل؛.....	۱۸
موزه سوم؛ محدودیت های مختل.....	۲۰
موزه چهارم؛ دیگر جهت مندی.....	۲۲
موزه پنجم؛ گوش به زنگی بیش از حد و بازداری.....	۲۴
انواع سبک های مقابله ای.....	۲۶
درمان طرح واره ها.....	۲۸
خطاهای شناختی.....	۲۸
انواع خطاهای شناختی.....	۲۹

۳۵	درمان فطاهای شناختی.....
۳۶	مهارت‌های زندگی.....
۳۸	مهارت مدیریت هیجان:.....
۳۹	مهارت تصمیم‌گیری:.....
۳۹	مهارت تفکر خلاق:.....
۴۰	مهارت تفکر نقادانه:.....
۴۱	انواع حمایت اجتماعی.....
۴۱	الف) حمایت اجتماعی عزتمند:.....
۴۲	ب) حمایت اطلاعاتی:.....
۴۲	ه) حمایت عاطفی:.....
۴۲	د) حمایت مادی:.....
۴۳	سبک دلبستگی.....
۴۴	انواع سبک دلبستگی.....
۴۴	دلبستگی ایمن.....
۴۶	سبک دلبستگی نایمن.....
۴۷	دلبستگی نایمن دوری هو-اجتنابی.....
۴۸	دلبستگی نایمن مقاوم-دوسوگرا.....
۴۸	دلبستگی نایمن آشفته-سردرگم.....
۵۰	عوامل مؤثر بر ایجاد دلبستگی نایمن.....
۵۰	کیفیت پرستاری و مساسیت مادر.....
۵۱	عدم فرصت برقرار کردن رابطه نزدیک.....

۵۱		خلق و خوی کودک
۵۱		دلبستگی های متعدد و محرومیت مادری
۵۲		پدرها
۵۲		اضطراب جدایی
۵۳		شرایط خانوادگی
۵۳		ترس از لوس شدن
۵۳		سبک فرزند پروری چیست؟
۵۴		انواع سبک های فرزند پروری
۵۴		سبک فرزند پروری مقتدرانه
۵۶		سبک فرزند پروری مستبدانه
۵۷		سبک فرزند پروری سهل گیرانه (آسان گیر)
۵۹		سبک فرزند پروری غفلت زده شده
۶۰		کودک آزاری
۶۱		۱- کودک آزاری فیزیکی
۶۱		تبعات کودک آزاری فیزیکی
۶۲		۲- کودک آزاری کلامی
۶۲		۳- کودک آزاری عاطفی
۶۲		۴- کودک آزاری جنسی
۶۳		درمان کودک آزاری
۶۴		نوجوانی
۶۵		بحران هویت

۶۶	مراحل هویت‌یابی نوجوان
۶۶	۱- ضبط هویت
۶۶	۲- وقفه هویت
۶۷	۳- پراکندگی یا ابهام هویت
۶۸	۴- کسب هویت
۶۹	راهکارهای کمک به نوجوان برای عبور از بحران هویت
۷۰	سایر ویژگی‌های دوران نوجوانی
۷۱	ناسازگاری نوجوان
۷۱	عوامل مؤثر در ناسازگاری نوجوانان
۷۱	والدین ناسازگار
۷۲	ویژگی‌های والدین ناسازگار
۷۳	راهکارهای مدیریت کردن ناسازگاری کودک و نوجوانان
۷۹	فضای مجازی
۸۰	آسیب‌های فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان
۸۱	محاسن بازی‌های رایانه‌ای برای کودکان و نوجوانان
۸۲	قوانین استفاده از فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان
۸۳	تربیت جنسی کودکان
۸۴	اصول اساسی در تربیت جنسی کودکان
۸۷	آموزش تربیت جنسی در نوجوانان
۸۹	نقش جنسیتی
۹۱	بخش دوم: اختلالات روانی کودکان و نوجوانان

۹۲		افتلال روانی چیست؟
۹۳		علل ایجاد افتلالات روانی؛
۹۵		انواع افتلالات روانی و درمان آن‌ها
۹۵		افتلال بیش فعالی
۹۵		نشانه‌های بی‌توجهی؛
۹۷		علائم بیش فعالی
۹۷		علائم تکانشی
۹۷		درمان افتلال بیش فعالی
۹۸		اهداف بازی‌درمانی برای کودکان؛
۹۹		افتلال سلوک
۱۰۰		افتلال نافرمانی مقابله جویانه
۱۰۱		درمان افتلال سلوک و نافرمانی مقابله جویانه
۱۰۶		افتلال طیف اتیسم
۱۰۹		درمان افتلال طیف اتیسم
۱۱۰		انواع درمان‌های رفتاری؛
۱۱۱		افتلالات ارتباط
۱۱۲		افتلال زبان؛
۱۱۲		افتلال صوت گفتار؛
۱۱۳		برای لکنت زبان بچه‌ها چه باید کرد؟
۱۱۴		افتلال ارتباط اجتماعی؛
۱۱۴		دسته بندی علائم و نشانه‌های افتلالات ارتباطی؛

۱۱۴	علائم سنین پیش از مدرسه
۱۱۵	علائم سنین بعد از مدرسه
۱۱۶	درمان اختلالات ارتباطی
۱۱۸	اختلالات دفع
۱۱۹	بی‌اختیاری ادرار
۱۱۹	علل احتمالی بی‌اختیاری ادرار
۱۱۹	انواع عدم کنترل ادرار: اولیه، ثانویه
۱۲۰	درمان بی‌اختیاری ادرار شبانه
۱۲۱	درمان بی‌اختیاری ادرار روزانه
۱۲۲	بی‌اختیاری مدفوع
۱۲۳	درمان بی‌اختیاری مدفوع
۱۲۵	اختلالات اضطرابی
۱۲۶	علت بروز اختلالات اضطرابی در بچه‌ها
۱۲۸	انواع اختلالات اضطرابی
۱۲۸	افتلال اضطراب جدایی
۱۲۸	سایر علائم کودکان و نوجوانان دچار اضطراب جدایی
۱۳۰	کنترل اضطراب جدایی کودک در شب
۱۳۰	افتلال اضطراب اجتماعی
۱۳۰	علائم افتلال اضطرابی
۱۳۲	درمان افتلال اضطراب اجتماعی
۱۳۳	انواع روش‌های آرمیدگی

الف) تنفس عمیق:	۱۳۳
ب) تمسم (تصویرسازی):	۱۳۴
ج) تکنیک رباط و عروسک کهنه :	۱۳۴
د) روش آرمیدگی از طریق انقباض و (ها)سازی عضلانی سازمان یافته :	۱۳۴
روش های آموزش مهارت اجتماعی	۱۳۶
الف) آموزش مهارت نه گفتن و مرات ورزی:	۱۳۶
ب) مهارت آشنا سازی دوستانه:	۱۳۶
ج) روش الگوسازی :	۱۳۷
د) مساسیت زدایی منظم	۱۳۸
افتلال افسردگی	۱۳۸
علائم افسردگی در کودکان	۱۳۹
علائم افسردگی در نوجوانان	۱۳۹
درمان افتلال افسردگی	۱۴۰
افتلال وسواس	۱۴۱
سایر علائم وسواس در کودکان و نوجوانان	۱۴۳
درمان وسواس	۱۴۳
افتلالات تیک	۱۴۵
انواع افتلال تیک	۱۴۵
۱- تیک صوتی	۱۴۵
۲- تیک حرکتی	۱۴۶
۳- تیک های گذرا و مزمن عصبی	۱۴۶

پیشگفتار

همه‌ی ما می‌دانیم فرزندان نه تنها ارزشمندترین سرمایه‌ی زندگی پدر و مادر بلکه ارزشمندترین سرمایه‌ی جامعه‌ی بشری به شمار می‌آیند طبیعتاً تک‌تک ما باید خود را در قبال مراقبت و سلامت روان این سرمایه‌های ارزشمند مسئول بدانیم و تمام تلاش خود را بکنیم که آن‌ها را از انواع آسیب‌ها و گزندهای ممکن در امان نگه‌داریم لذا فکر می‌کنم همه‌ی شما عزیزان در این نکته که بهترین کار برای حفظ سلامت روان فرزندانمان و همچنین حفظ آن‌ها از انواع آسیب‌ها ابتدای امر، بالا بردن بینش و آگاهی‌مان در بعد روانشناسی کودک و نوجوان و سبک فرزندپروری مناسب هست، متفق‌القول باشید زیرا ما بیشترین آسیب‌ها را از عدم آگاهی می‌خوریم. والدین باید درک کنند که نگاه فرزندانمان به دنیای اطراف خود چیست، احساسات آن‌ها را درک کنند و با تغییرات طبیعی و غیرطبیعی که فرزندانمان در طول زندگی ممکن است داشته باشند آشنا باشند. درواقع کودک‌شناس خوبی باشند.