

سرشناسه: سور، سال Severe, Sal
 عنوان و نام پدیدآور: با کودکان درست رفتار کنیم تا از ما الگو بگیرند / مؤلف سل س وور: مترجم اسماعیل قاسمپور
 سرچشمه
 مشخصات نشر: قم: ارمغان گیلار، ۱۴۰۱
 مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص: جدول
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۷۴-۴
 یادداشت: عنوان اصلی: c2000, How to behave so your children will, too!
 موضوع: کودکان -- سرپرستی
 رفتار والدین
 والدین و کودک
 شناسه افزوده: قاسمپور سرچشمه، اسماعیل، ۱۳۵۹- مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۴۰۱ ۸ج۹/۸۵/۷۵۵۵HQ
 رده بندی دیویی: ۱/۶۴۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۵۵۲۱۷

با کودکان درست رفتار کنیم تا از ما الگو بگیرند



مؤلف: سل س وور
 مترجم: اسماعیل قاسمپور سرچشمه

ناشر: ارمغان گیلار

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

چاپ: آریا

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۷۴-۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

armaghanegilar@gmail.com

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۲۵۱۷۸۳۷۵۵۸

دفتر مرکزی: قم، خیابان معلم، روبروی بیت امام، معلم ۱۰، کوچه ۴، انتهای کوچه
 ساختمان سه طبقه، زیرزمین، پلاک ۲



مقدمه..... ۹

فصل اول: والدین موفق چگونه رفتار می کنند

- ۱۱..... ما چه آرزوهایی داریم
- ۱۲..... واقعیت چیست؟
- ۱۴..... ما به چه چیزهایی نیاز داریم؟
- ۱۵..... این کتاب چگونه می تواند به شما کمک کند
- ۱۶..... چگونه بفهمیم کدام روش برای تربیت فرزندانمان بهتر است
- ۱۷..... محبت افراطی و بیش از حد به کودکان درست نیست
- ۱۹..... قول هایی که پدر و مادرها باید به خودشان بدهند
- ۲۰..... از کجا شروع کنیم و چگونه عادت هایمان را تغییر دهیم؟

فصل دوم: چگونه فرزندانمان را تربیت کنیم؟

- نبايد دائم فرزندان را تحت نظر بگيريد، بلکه بايد او را وادار به همکاری کنید
- ۲۱.....
- ۲۳..... چگونه به فرزندانمان حق انتخاب بدهیم؟

فصل سوم: چگونه کودکان از ما الگو می گیرند

- ۲۸..... چگونه الگوی خوبی برای فرزندانمان باشیم؟
- ۳۰..... کودکان از اطرافیانمان نیز تقلید می کنند

فصل چهارم: چگونه مانع بدرفتاریهای کودکان شویم

- ۳۵..... چگونه والدین و فرزندانمان از یکدیگر درس می گیرند؟
- ۳۶..... چگونه مانع بدرفتاریهای فرزندانمان شویم؟

..... با کودکان درست رفتار کنیم تا از ما الگو بگیرند

فصل پنجم: بیشتر به کارهای خوب فرزندان توجه کنید

- ۳۹..... چگونه از فرزندمان تعریف و تمجید کنیم؟
 ۴۰..... چگونه به کودکان انگیزه‌ی انجام کارهای خوب را بدهیم؟
 ۴۱..... هدف از تشویق کردن
 ۴۱..... بچه‌ها حرف‌های شما را باور می‌کنند
 ۴۳..... با چه جملاتی فرزندمان را تشویق کنیم.....

فصل ششم: به خاطر کارهای خوب فرزندان به او پاداش بدهید

- ۴۶..... یک روش مناسب برای تشویق کردن کودکان.....

فصل هفتم: برای بهبود رفتارهای فرزندان برنامه ریزی کنید

- ۵۳..... دلایل استفاده کردن از این جدول‌ها و قرارداده‌ها.....

فصل هشتم: چگونه برای بچه‌ها قانون وضع کنیم و براساس آن، آنها را تنبیه کنیم

- ۵۶..... پاداش‌های مناسبی برای فرزندان در نظر بگیرید
 ۵۷..... عواقب طبیعی بدرفتاری فرزندان
 ۵۸..... مشکلات احتمالی را از قبل پیش‌بینی کنید.....

فصل نهم: چگونه برنامه ریزی کنیم

- ۶۰..... خرید رفتن همراه با کودکان و اقدامات پیشگیرانه.....
 ۶۰..... برنامه‌ریزی برای بهبود رفتاری فرزندان.....

فصل دهم: چگونه کودکان را تشویق کنیم؟

- ۶۸..... بر موفقیت‌های فرزندان تأکید کنید.....
 ۷۰..... به علایق کودکان توجه داشته باشید.....
 ۷۱..... محیط خانواده و تأثیر آن بر فرزندان.....
 ۷۳..... فایده‌ی مزاح و شوخی در محیط خانوادگی.....
 ۷۴..... آیا می‌دانید فرزندان به چه چیزهایی علاقه دارد؟.....

فصل یازدهم: عزت نفس، یک انگیزه‌ی درونی برای انجام کارها

- ۷۵..... عزت نفس یعنی چه؟.....
 ۷۷..... چگونه عزت نفس فرزندمان را افزایش دهیم؟.....

فصل دوازدهم: همیشه روی حرف خودتان بایستید و دچار ترس نشوید

- آینده نگر باشید ۸۲
 وقتی روی حرف خودتان نمی‌ایستید، چه اتفاقی می‌افتد؟ ۸۲
 تفاوت بین تهدید کردن و هشدار دادن به کودکان ۸۳
 همیشه به درخواست‌های فرزندان پاسخ مثبت ندهید ۸۵
 چگونه در تربیت فرزندمان ثابت قدم باشیم و دچار تزلزل نشویم؟ ۸۶
 هماهنگی میان تصمیمات والدین ۸۹

فصل سیزدهم: چگونه در تربیت فرزندمان ثابت قدم باشیم و روش تربیتی‌مان را تغییر ندهیم

- اولویت‌های خودتان را مشخص کنید ۹۲
 اولویت‌هایی که دارید را به خودتان تذکر دهید ۹۳
 صبور باشید ۹۴
 زمان مناسبی را برای شروع تغییرات انتخاب کنید ۹۴
 به اوقات مشخصی از شبانه روز بیشتر توجه داشته باشید ۹۵
 منتظر تغییرات احتمالی باشید ۹۶

فصل چهاردهم: چگونه رفتارهای بد فرزندمان را کنترل کنیم؟

- نحسی و لجاجت‌های کودکان ۱۰۰
 به خاطر بد رفتاری‌های فرزندان به او جایزه و پاداش ندهید ۱۰۱
 گاهی نمی‌توانید مانع بد رفتاری‌های فرزندان شوید ۱۰۳
 بد رفتاری‌های فرزندان را توجیه نکنید ۱۰۳
 هرگز نپرسید چرا کودک کار بدی انجام داده است ۱۰۴

فصل پانزدهم: چرا کودکان احساسات شما را جریحه دار می‌کنند؟

- عکس العمل والدین در مقابل رفتارهای بد فرزندان ۱۰۶
 چگونه احساسات منفی خودمان را کنترل کنیم ۱۰۷
 چرا باید احساسات منفی خودمان را کنترل کنیم ۱۰۸
 چگونه باید خشم و عصبانیت خودمان را به طور مؤثر ابراز کنیم ۱۱۰

فصل شانزدهم: تنبیه شما باید برای کودک آموزنده باشد

- والدین به ندرت فرزندان را درست تنبیه می‌کنند ۱۱۲
 وقتی عصبانی هستید فرزندان را تنبیه نکنید ۱۱۲

..... با کودکان درست رفتار کنیم تا از ما الگو بگیرند

- با تنبیه کردن نباید باعث شرمندگی فرزندان شوید ۱۱۳
روی حرف خودتان بایستید و همیشه فرزندان را به خاطر کارهای بدش تنبیه کنید ۱۱۴
تنبیه شما باید متناسب با کارهای بد فرزندان باشد ۱۱۵
قبل از تنبیه کردن فرزندان این سؤال‌ها را از خودتان بپرسید ۱۱۶

فصل هفدهم: فرزندان را چگونه تنبیه کنید که خودتان به در دسر نیفتید

- چگونه فرزندان را تنبیه کنید ۱۱۸
تنبیه باید متناسب با کارهای بد کودک باشد ۱۱۸
تنبیه بیشتر و شدیدتر حتماً نمی تواند بهتر باشد ۱۱۸
محروم کردن کودک از چیزهای مورد علاقه‌ی او ۱۱۹

فصل هجدهم: تنبیه فیزیکی بچه‌ها

- وقتی فرزندان را تنبیه فیزیکی می کنید، چه اتفاقی می افتد؟ ۱۲۱
روش‌های مختلف تنبیه فیزیکی کودکان ۱۲۲
والدینی که از سر عصیان فرزندان را کتک می زنند ۱۲۳
برنامه ریزی کردن برای تنبیه کودکان ۱۲۴

فصل نوزدهم: یک روش تنبیه ساده و در عین حال بسیار مؤثر

- مکان مناسبی برای استفاده از این روش تنبیهی در نظر بگیرید ۱۲۷
چه مدت فرزندان را در اتاق تنها بگذاریم؟ ۱۲۸
چه رفتارهای بدی در اولویت تغییر قرار دارند؟ ۱۲۹
چگونه این روش را برای فرزندان توضیح دهید؟ ۱۳۰
وقتی کودک از اتاقش بیرون آمد، باید چه چیزی به او بگویید؟ ۱۳۰
برای رسیدن به هدفشان باید برنامه ریزی کنید ۱۳۱
اگر با استفاده از این روش در رفتارهای فرزندان بهبودی حاصل نشد، باید چه کار کنید؟ ۱۳۲

فصل بیستم: اگر فرزندان ممانعت کرد که در اتاقی تنها بمانند، باید چه کار کنید؟

- چند دقیقه به فرزندان فرصت دهید تا او فکر کند ۱۳۳

فصل بیست و یکم: چگونه در تنبیه کردن بچه‌ها خلاقیت داشته باشیم؟

- چرا نمی توانید در بحث و جدل با فرزندان برنده‌ی میدان شوید؟ ۱۳۵
چگونه با جاه طلبی کودکان کنار بیاییم؟ ۱۳۶

- تفاوت تسلط داشتن بر بچه‌ها با راهنمایی کردن آنها ۱۳۷
- چگونه می‌توانید مانع از شکل‌گیری بحث و جدل میان بچه‌ها شوید ۱۳۷
- نگذارید فرزندان از شما انتقام بگیرد ۱۳۹

فصل بیست و دوم: جقدر باید به بچه‌ها توجه کنیم؟

- تا چه اندازه به فرزندمان توجه کنیم؟ ۱۴۱
- انواع توجه کردن به کودکان ۱۴۲
- چگونه نسبت به رفتارهای بد فرزندمان بی توجه باشیم؟ ۱۴۴
- چه موقع نسبت به رفتارهای بد فرزندمان بی توجه باشیم؟ ۱۴۴

فصل بیست و سوم: چگونه مانع از این شویم که بچه‌ها با رفتارهای بدشان جلب توجه کنند؟

- مرحله اول: تقسیم بندی کارهای بد کودکان ۱۴۷
- مرحله دوم: تشخیص علت بد رفتاری کودکان ۱۴۸
- مرحله سوم: در مقابل بد رفتارهای کودکان چگونه عکس العمل نشان دهید؟ ۱۴۸
- مروری اجمالی بر خشم و عصبانیت ۱۵۰
- روش‌های کنترل خشم و عصبانیت ۱۵۲

فصل بیست و چهارم: کودکان چگونه می‌توانند دعوای خودشان را حل و فصل کنند؟

فصل بیست و پنجم: چگونه کودکان مسئولیت پذیری داشته باشیم؟

- به خاطر انجام کارهای خانه به فرزندان پول توجیبی بدهید ۱۵۸
- به فرزندان بگویید برای به دست آوردن پول چگونه باید کار کرد ۱۶۰
- درباره هزینه‌ی چیزهای مختلف با فرزندان حرف بزنید ۱۶۰
- به بچه‌ها یاد بدهید قیمت چیزهای مختلف را باهم مقایسه کنند ۱۶۱
- به فرزندان یاد بدهید که چگونه باید پول خرج کند ۱۶۱
- پس انداز کردن را به فرزندان یاد بدهید ۱۶۱
- یک حساب پس انداز برای فرزندان باز کنید ۱۶۱
- بگذارید فرزندان کار کنند و پول در بیاورد و برای آن برنامه‌ریزی کند ۱۶۱
- چگونه فرزندی مسئولیت پذیر داشته باشیم؟ ۱۶۲
- لیستی از کارها و مسئولیت‌هایی که می‌توانید به کودکان در سنین مختلف واگذار کنید ۱۶۳

مقدمه

من ظرف مدت بیست و پنج سال گذشته، با کودکان بسیاری - که از مشکلات رفتاری رنج می‌بردند - سروکار داشتم. عده‌ای از این کودکان دچار اختلاف روحی و روانی، و اختلال در توجه و یادگیری بودند و عده‌ای دیگر نیز معنی نظم و ترتیب را نمی‌دانستند و اصلاً نظم و تربیت را رعایت نمی‌کردند. همه‌ی این کودکان به خاطر رفتارهای والدینشان نتوانسته بودند خودشان را با شرایط مختلف وفق دهند و مثل سایر کودکان باشند. متأسفانه بسیاری از این کودکان حتی نتوانسته بودند خودشان را با شرایط خانواده‌شان نیز تطبیق دهند. من ابتدا سعی می‌کردم مشکل این قبیل کودکان را برطرف کنم که کم‌کم متوجه شدم کار کردن با والدین این کودکان نتایج بسیاری در بر خواهد داشت؛ بنابراین تصمیم گرفتم از تجربیاتی که در مراکز آموزشی و درمانی به دست آورده بودم، استفاده کرده و آنها را در اختیار والدین این کودکان قرار دهم. نتایج به دست آمده مرا بسیار شگفت زده کرد. یک ساعت مشاوره در هفته با والدین این کودکان، بسیار مفیدتر از یک ساعت مشاوره در روز با خود کودکان بود؛ بنابراین من

مدتی مشغول مشاوره دادن به والدین این کودکان شدم. من در سال ۱۹۸۲ شروع کردم به برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای والدین که بیش از دوازده هزار نفر در این کارگاه‌ها شرکت کردند. جالب است بدانید که من معتقدم که خودم هم در حین آموزش دادن به این والدین چیزهای زیادی از آنها یاد گرفتم. در طول این جلسات هر وقت تجربه‌ی جدیدی به دست می‌آوردم یا اتفاق جالبی برایم می‌افتاد، آن را یادداشت می‌کردم. این کتاب نیز مجموعه‌ای از آن تجربیات و یادداشت‌هاست که امیدوارم به شما نیز در حل مشکلاتتان کمک کند.