



کودک آرام من

(والدینی بهتر با کودکانی آرام تر)

آشنایی با مسائل روانی و مشکلات رفتاری رایج در کودکان
همراه با دستورالعمل‌های مؤثر و راهکارهایی کاملاً کاربردی

اعظم قاسمی

سر شکار

عنوان و نام پدیدآور

شخصیاتِ نضر

مشخصات ظاهری

شایکی

وضعیت فہرست نویسی : فیفا

موضوع

مراضو ۶

موضوع

رندہ بندی کنگرہ

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



نام کتاب: کودک آرام من (والدین، بچہ اور والدین کے آرام دہ)

مؤلف : عظیم الحسنی

ناشر : انتشارات بوسان فائن

ناشر همکار: انتشارات برادیس

نوبت چاپ : اول - بهار ۱۳۹۵

تیراڑ: ۱۰۰ جلد

باب : ص : ۱۱

قیمت : ۱/۳۰۰۰ ریال

051 6 8518 93 3

مراكز بخش و فروش:

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری

تلفن: ۰۱-۶۶۹۷۵۵۰۰
 ه.ا.ف: ۰۷۱۱۴-۰۹۱۲۴۸۰

تهران، انتشارات قلم و اندیشه

ق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ من، طرح روی جلد و عنوان کتاب
نگارش، به قلم، حمایت حقوقی، مداخلات، مصنفان و هم‌مبدان، مصوب ۱۳۴۸ برابر آیین‌نامه‌ها

بوستان قرآن محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



فهرست مطالب

مقدمه مؤلف ۱۲

والدین باید در کنار هم باشند ۲۵

والدین هم انسان هستند ۲۶

فصل اول:

واما مؤثر بر رشد کودکان

بخش دوم:

بازی و اثر آن در رشد کودک

با کودک خود بازی کنید ۲۸

چرا کودکان دوست دارند در بیرون از

خانه بازی کنند؟ ۲۹

باید اثری کودک در محیط باز تخلیه

شود ۳۰

سببها نیاز به بازی در محیط طبیعت

دارند ۳۰

بازی به چه باعث رشد و پرورش

شخصیت کودک می شوند ۳۲

ویژگی های اسباب بازی برای کودکان ۳۶

کودک را از سنین پایین بازی های فکری

آشنا کنید ۳۸

اثر زیانبار یا مفید بازی های

کامپیوتری ۳۹

بخش سوم:

اهمیت نقاشی کودک

نقاشی زبان کودک است ۴۱

اهمیت ارتباطات سالمه و عاشقانه بین

والدین و کودک

نیازهای عاطفی کودک چه را درک

کنیم ۱۲

نتیجه توجه به نیازهای عاطفی کودک

نیازهای عاطفی کودک بعد از سه

سالگی ۱۷

راز پدر و مادرهای ایده آل ۱۷

عشق بی قید و شرط به کودک ۱۹

چرا فرزندان در برابر خواسته های والدین

مخالفت می کنند؟ ۲۱

آیا والدین سختگیر موفق هستند؟ ۲۲

آیا والدین آسانگیر و سهل انگار موفق

هستند؟ ۲۳

شیوه تربیتی صحیح و نتایج آن ۲۳

بهبود ارتباط بین والدین و کودکان ۲۴

بهترین والدین چه عملکردی دارند؟ ۲۵

۵۶	بگویند؟	۴۲	تفسیر خط خطی های کودکان
	چه هنگام کودکان را از تولد نوزاد باخبر	۴۴	نقاشی اعضای خانواده
۵۷	سازیم	۴۵	نقاشی آدم
	تغییرات را قبل از تولد نوزاد جدید ایجاد	۴۶	نقاشی خانه
۵۸	کنید	۴۶	نقاشی خورشید
	مراقب احساسات کودک اول خود	۴۷	نقاشی درخت
۵۸	باشید	۴۷	نقاشی حیوانات
	توجه به احساسات کودک در لحظه	۴۹	نقاشی ماشین
۵۹	زایمان اسپاک	۵۰	صافه کردن شخصیت های دیگر
	لحظه آوردن نوزاد به خانه	۵۰	روانشناسی اشتغال در نقاشی کودکان
۶۰	به احساسات کودک بزرگتر توجه		راهکارهای برای ترویج کودک به
۶۱	کنید	۵۱	نقاشی
	در مقابل حسادت کودک بزرگتر نسبت		
۶۲	به نوزاد چه کنیم؟		

بخش چهارم:

کودک را با کتاب آشنا کنیم

	کتاب خوانی برای کودک باعث رشد
۵۲	اخلاقیت او می شود
	قبل از یادگیری خواندن و نوشتن برای
۵۳	کودک کتاب بخوانید
	بهترین موقع کتاب خواندن برای
۵۴	کودک

بخش پنجم:

تولد نوزاد جدید

	در هر بارداری احساسات متفاوت
۵۵	هستند
	موقعی که باردار هستید به کودکان چه

بخش ششم:

تاثیر اختلافات زنشویی بر کودک

	احساسات کودکانی که شاهد نزاع
۶۳	والدینشان هستند
	وقتی سرانجام اختلافات به طلاق
۶۴	می رسد
	نشانه های روانی که به در اینگونه
۶۵	مواقع نشان می دهند

بخش هفتم:

پرورش کودک شاد و بدون استرس

۶۷	تاثیر رفتار والدین بر کودک
----	----------------------------

فصل دوم:

رفتارهای کودکان

بخش اول:

رفتارهای معمولی یا چالشی کودک

- بھانه گیری و لجبازی ۸۱
- راھکارهایی برای کم کردن ۸۲
- بھانه جویی های کودک ۸۲
- نق زدن ۸۲
- کمرویی کودک ۸۴
- اھمال کاری ۸۵
- فعالیت های تفریحی کمی در دسرساز ۸۶
- رفتارهای بد کودک در مهمانی ها ... ۸۶
- سه اشتباه رایج که باعث تشدید ۸۸
- رفتار کودک در جمع می شود ... ۸۸
- خراب کردن وسایل و اسباب بازی ها. ۸۸
- کن کاروی کودکان ۹۱
- انداختن پرده کردن اشیاء ۹۱
- نزاع بین کودکان ۹۲
- جمع کردن لباس ها ۹۴
- جنگ مسواک زدن ۹۵
- آموزش توالت رفتن ۹۷
- خواب کودک ۹۸
- مقدمات قبل از خواباندن کودک ۹۸
- برخورد والدین با کابوس های شبانه ۱۰۰
- کودکان ۱۰۰

روش هایی ساده برای شاد کردن

- کودکان ۶۷
- چھ چیزهایی باعث استرس ۶۸
- می شوند؟ ۶۸
- کودک چگونه فشار روحی خود را تخلیه ۷۰
- می کند ۷۰
- تأثیر همراهی و همدلی والدین در کاهش ۷۰
- استرس کودک ۷۰
- نقش اسباب بازی در کاهش استرس ۷۱
- کودک ۷۱
- نقش بازی در تثبیت امیسی درونی ۷۱
- کودک ۷۱

بخش هشتم:

گفتن کلمه «نه» به کودک

- گفتن نه در سن یک سالگی ۷۳
- خانه را برای کودک نوپا آماده کنید. ... ۷۴
- وقتی که کودک پاسخ «نه» را ۷۴
- نمی پذیرد ۷۵
- قبل از اینکه به کودک «نه» بگویید فکر ۷۶
- کنید ۷۶
- به جای گفتن «نه» مثبت باشید ۷۷
- با شک و تردید با کودک صحبت ۷۷
- نکنید ۷۷
- وقتی کودک در مقابل «نه» قشقرق به راه ۷۷
- می اندازد ۷۷

بخش دوم:

رفتارهای منفی کودک

بخش چهارم:

خشم و عصبانیت کودک

- خشم و عصبانیت ۱۲۵
- والدین پرخاشگر و کودکان ۱۲۶
- خشونت طلب ۱۲۷
- بزرگسالان و عصبانیت ۱۲۸
- چگونه خشم کودک را مهار کنیم ۱۲۹
- آموزش کنترل خشم ۱۳۰
- تأثیر بازی‌های کامپیوتری و برنامه‌های تلویزیونی خشن ۱۳۱
- تأثیر تغذیه بر روی عصبانیت ۱۳۲

بخش پنجم:

کودک بیش فعال

- هریف بیش فعالی ۱۳۳
- تشخیص کودک بیش فعال ۱۳۴
- استفاد از دارو برای درمان بیش فعالی ۱۳۵
- روش‌هایی برای آرام کردن کودک بیش فعال ۱۳۶
- تغذیه کودک بیش فعال ۱۳۶
- آینده کودکان بیش فعال چگونه خواهد بود؟ ۱۳۷

بخش ششم:

- کج خلقی ۱۰۲
- گریه زیاد و بی‌وقفه ۱۰۳
- دشنام دادن و سخنان زشت گفتن ۱۰۴
- زمانی که کودک دشنام می‌دهد چه عکس عملی از خود نشان دهیم ۱۰۵
- دروغ گفتن ۱۰۵
- زمانی که کودک دروغ می‌گوید، چه عکس عملی از خود نشان دهیم ۱۰۶
- مراقب باش سوکت را دروغگو نکنی! ۱۰۹
- گاز گرفتن ۱۱۰
- گاز گرفتن بعد از سه سالگی ۱۱۱
- تُف کردن ۱۱۲
- دست زدن به آلت تناسلی ۱۱۳

بخش سوم:

عادات‌های غیرمعمول و عصبی کودک

- ناخن جویدن ۱۱۵
- لکنت زبان ۱۱۶
- وسواس تمیزی ۱۱۸
- دندان قرچه ۱۲۰
- مکیدن انگشت ۱۲۱
- شب ادراری ۱۲۲
- کوبیدن سر به زمین یا تکان دادن بدن ۱۲۴

نکات طلایی برای تغییر رفتارهای نامناسب کودک

راهکارهایی برای بهبود ارتباط کلامی ۱۳۸

فصل سوم:

کودکان از چه چیزهایی می ترسند

کودک در ر سنی از چه چیزی می ترسد؟ ۱۴۳

ترس از تاریکی ۱۴۴

ترس از جدایی ۱۴۵

ترس از حمام ۱۴۶

ترس از پزشک و معاینه پرستار ۱۴۷

ترس از رفتن به کودکستان ۱۴۸

ترس از ارتفاع ۱۴۹

ترس از حوادث ۱۵۱

ترس از حضور در جمع یا میهمانی ۱۵۱

ترس از مکان های بسته ۱۵۲

ترس از حیوانات ۱۵۲

ترس از حشرات ۱۵۳

ترس از دزد و بچه دزدها ۱۵۳

ترس از مرگ ۱۵۵

کمک کنید کودک با ترس هایش کنار بیاید ۱۵۶

تنبيه کودک کاری منفی است ۱۵۹

تهدید و داد و فریاد دیگر کاربردی ندارد ۱۶۰

درباره تنبیهات غیربدنی هم توجه به این نکات ضروری است ۱۶۱

آیا تنبیه بدنی روشی مناسب است؟ ۱۶۲

آیا می توان کودک خردسال را تنبیه کرد؟ ۱۶۳

تنبیهات غیر بدنی ۱۶۴

چهار اشتباه رایج در استفاده از شیوه محرومیت موقت ۱۶۷

چه موقع عاقلانه است که کودک را تنبیه کنیم؟ ۱۶۸

نشانی های جایگزین تنبیه ۱۶۹

جایی که امکان دارد از تنبیه اجتناب کنید ۱۶۹

نقش تشویق ۱۷۰

چه کنیم که تأثیر تشویق بیشتر شود ۱۷۱

نکته ای که در پاداش باید در نظر داشت ۱۷۲

فصل پنجم:

نظم و انضباط

انضباط؛ یعنی آموختن رفتار مناسب به کودک ۱۷۵

سن مناسب برای آموزش نظم و

فصل چهارم:

تنبیه یا تشویق کودک؟

چه چیزهایی در مورد پسران جواب	۱۷۶
نمی‌دهد.....	۱۹۴
آموختن مهارت حل مشکل به	۱۷۷
دختران.....	۱۹۵
به سخنان فرزند دخترتان گوش	۱۷۹
دهید.....	۱۹۵

فصل ششم:

ناوت بین تربیت دختر با تربیت پسر

نقاء ناهای اساسی میان دختر و پسر	۱۸۳
وجود دارد.....	۱۸۳
ساختار مغزی.....	۱۸۵
تربیت دختران و پسر.....	۱۸۶
اجازه دهید دختران خواسته‌های خود را	۱۸۸
مطرح کنند.....	۱۸۸
پسران شکست خورده را سرزنش	۱۸۹
نکنید.....	۱۸۹
پسر به پدری صمیمی نیاز دارد.....	۱۹۰
نکات مهم در تربیت پسران.....	۱۹۰
دختر هم به پدری صمیمی نیاز دارد.....	۱۹۱
نقش مادر به عنوان همراه و	۱۹۱
همصاحب.....	۱۹۱
دو قدرت ویژه در تربیت پسرها.....	۱۹۲
روابط کلی پدر با پسرش باید چگونه	۱۹۲
باشد؟.....	۱۹۳
روابط کلی مادر با پسرش باید چگونه	۱۹۳
باشد؟.....	۱۹۳

فصل هفتم:

هوش کودک و تقویت آن

تعریف هوش، میزان هوش، راهکارهای	۲۳۱
افزایش هوش.....	۲۳۱
هوش چیست؟.....	۲۳۱
هوش کودک را از پیش از تولد افزایش	

دهید.....	۲۳۱
تشخیص میزان هوش کودک.....	۲۳۳
تشویق و تقویت هوشی و فکری	
کودک.....	۲۳۵
برای تقویت هوش تلویزیون	
خاموش.....	۲۳۶
تغذیه بهت، کودک باهوش تر.....	۲۳۷
چگونگی ارتباط با کودکان باهوش.....	۲۳۹
به کودک اجازه دهید براساس	
توانایی هایش رشد کند.....	۲۴۱

فصل شصت

ایجاد حس اعتماد به نفس.....	۲۴۲
عزت نفس چیست و چگونه به دست	
می آید؟.....	۲۴۳
احساس عزت کردن نه راضی کردن	
خود.....	۲۴۵
ارتقای مثبت عزت نفس.....	۲۴۶
ده قدم برای تقویت عزت نفس	
کودکان.....	۲۴۷
جمله جادویی «من از عهده اش برمی آیم»	
.....	۲۴۸
کاهش اعتماد به نفس سبب افسردگی	
می شود.....	۲۴۹
بگذارید کودک ریسک کند.....	۲۴۹
به کودک حق انتخاب دهید.....	۲۵۰
به اندازه کودک را ستایش کنید.....	۲۵۰

بسمه تعالی

شما برای تربیت فرزندتان به مدرک دکترا در رشته روانشناسی نیاز ندارید؛ بلکه باید از این مطلب اطمینان داشته باشید که امور تربیتی ساده، اما عملی برای تربیت فرزندتان وجود دارد که با به کار بستن آنها می توانید در حال آرامش، کودکان را بزرگ کنید. دنیای پیچیده امروز، امر تربیت کودکان را برای پدر و مادر به امری پیچیده و غامض تبدیل کرده است. در حالی که پدران و مادران در گذشته، به صورت غریزی و کاملاً درست از این وظیفه بزرگ سرافرازانه بیرون می آمدند. در زمینه تربیت کودک، توجه به بعضی نکات از جملد این نکته بسیار حائز اهمیت است که بدانیم:

هیچ دلیل و قانری در دنیا وجود ندارد که به ما این حق را بدهد که چون بچه هایمان کوچک تر از ما هستند، ما آزادیم که به آنها بی ادبی کنیم، نسبت به آنها بی تفاوت باشیم و یا عصبانیت به خرج بدهیم. پس با داشتن رفتاری شایسته در برابر کودکانمان، از خیر الگویی درست و شایسته در ذهن آنها حک کنیم؛ تا بدینگونه والدینی بهتر باشیم تا کودکانی آرام تر.

سعی ما در تألیف و تدوین این کتاب، آن است که بتوانیم به پدران و مادران راهکارهایی مؤثر برای داشتن روابط عاطفی و عیوی و مسشار از عشق و صمیمیت با فرزندانشان ارائه دهیم و این مطلب را تهیم نمائیم که بسیاری از رفتارهای کودک، نشاندهنده خواسته ها و نیازهای درونی اوست که با درک صحیح آن رفتار می توان به تصحیح آن پرداخت یا به نیاز کودکمان پی ببریم.

و عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

اعظم قاسمی با همکاری گروه تحقیقاتی بوستان قرآن