

کودک و سلامت روان

سیاوش باقری

امید زاهدی

www.ketab.ir

سرنشانه	: باقری، سیاوش، ۱۳۵۵.
عنوان و نام پدیدآور	: کودک و سلامت روان/ سیاوش باقری، امید زاهدی؛ ویراستار: عدرا میرزائی.
مشخصات نشر	: تهران: پرتوک، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۷ ص. مصور(رنگی)، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۹۵-۲-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: کودکان -- بهداشت روانی
موضوع	: والدین -- بهداشت روانی
یادداشت	: کتابنامه، ص. ۱۶۷.
شناسه افزوده	: زاهدی، امید، ۱۳۵۷ -
کنگرس	: RJ۴۹۹/ب۲ ی۹ ۱۳۹۵
رده بندی ربی	: ۶۱۸/۹۲
آی. آی. تی. آی	: ۴۶۲۷۰۱۶



شناسنامه کتاب

نام کتاب	: کودک و سلامت روان
مؤلفان	: سیاوش باقری، امید زاهدی
ویراستار علمی	: عدرا میرزائی
ناشر	: پرتوک
صفحه‌آرا	: مؤسسه کتاب‌آرا
چاپ و صحافی	: پرستش
قیمت	: ۱۰۰۰۰ تومان
نوبت و سال چاپ	: اول/ ۱۳۹۵
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه

مرکز پخش: ۰۹۱۲۳۱۱۲۶۴۱

www.zahedi_omid.persianblog.ir

فهرست مطالب

۹	سخن مؤلفین
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: روان‌شناسی رشد کودکان
۱۵	روان‌شناسی رشد
۱۶	اصول رشد
۲۰	ویژگی‌های کامل کودکان ۶ تا ۱۲ ساله
۲۰	ویژگی‌ها و توانایی‌های کودکان ۶ تا ۷ ساله
۲۲	ویژگی‌ها و توانایی‌های کودکان ۸ تا ۹ ساله
۲۳	توانایی و ویژگی‌های کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله
۲۳	تکامل اخلاقی
۲۴	کودکان زیر ۷ سال
۲۴	کودکان ۷ تا ۱۲ ساله
۲۷	فصل دوم: سلامت روانی خانواده
۲۹	بهداشت روان و خانواده
۳۳	نقش خانواده در سلامت روان
۳۶	شاخص‌های سلامت روان
۳	سلامت روان چیست
۴۰	سلامت روان و خانواده
۴۱	سلامت روان و سلامت
۴۲	آزمون سلامت روان

- فصل سوم: آموزش سبک‌های فرزندپروری ۴۵
- سبک‌های فرزندپروری ۴۷
۱. والدین پرکار ۴۸
۲. والدین اردوگاهی (مستبد، سخت‌گیر، انعطاف‌ناپذیر) ۵۰
۳. والدین بی‌تفاوت (مسامحه‌کار و آسان‌گیر) ۵۴
۴. ویژگی والدین گسسته (پریشان) ۵۶
- والدین منطقی (مستحکم - موفق - سالم - دمکرات) ۵۹
- فصل چهارم: آموزش مهارت‌های زندگی ۶۳
- مهارت ارتباطات ۶۶
- ارتباط چیست؟ ۶۷
- راه‌های ارتباط مرشد با فرزندان ۶۹
- مهارت‌های گوش دادن و رفع موانع برقراری ارتباط ۷۱
- مهارت نه گفتن ۷۶
- چگونه «نه» بگوییم؟ ۷۶
- توصیه‌های برای «نه» گفتن ۷۷
- مهارت ابراز وجود و جرأت‌مندی ۸۰
- آموزش ابزار وجود و جرأت و جسارت ۸۱
- چگونه ابراز وجود کنیم؟ ۸۲
- ویژگی‌های افراد با جرأت ۸۳
- جرأت‌مندی چیست؟ ۸۴
- افراد جرأت‌مند چه ویژگی‌هایی دارند؟ ۸۵
- فواید جرأت‌مندی ۸۶
- مدل چهار مرحله‌ای رفتار جرأت‌مندانه ۸۶

- ۸۹ تکنیک‌های ویژه جرأت‌مندی
- ۸۹ رد قاطعانه‌ی درخواست‌های غیرمنطقی
- ۹۷ مهارت کنترل خشم
- ۹۷ خشم چیست؟
- ۹۹ تغییرات در بدن انسان در هنگام بروز خشم
- ۱۰۰ چرا به خشم خود را کنترل کنیم؟
- ۱۰۰ برخی از علایم خشم
- ۱۰۲ راه‌های کنترل خشم
- ۱۰۴ آیا عصبانیت شدن یک نقص یا ضعف است؟
- ۱۰۵ عوارض و آثار خشم کنترل نشده
- ۱۰۶ چگونه بفهمیم خشم به شکل تبدیل شده است؟
- ۱۰۷ چه چیزهایی منجر به بروز عصبانیت می‌شود؟
- ۱۱۰ در مورد خشم چه کنیم؟
- ۱۱۰ سه راه کلی برای مدیریت خشم
- ۱۱۳ واکنش‌های منفی به خشم: ۳ نباید!
- ۱۱۴ مهار خودآگاهی
- ۱۱۵ ویژگی‌های افراد ماهر در خودآگاهی
- ۱۲۱ مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری
- ۱۲۴ مراحل مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری
- ۱۲۵ انواع تصمیم‌گیری
- ۱۲۶ اصول مهارت حل مسئله
- ۱۲۷ مراحل تصمیم‌گیری
- ۱۳۶ مهارت غنی‌سازی اوقات فراغت
- ۱۳۷ مهارت تفکر و خلاقیت

- ۱۳۷..... مهارت مراقبت و صیانت جنسی
- ۱۳۸..... مهارت مقابله با استرس
- ۱۳۹..... منشأ استرس‌های روزمره
- ۱۴۰..... چه کسانی در معرض سطح استرس بالا هستند؟
- ۱۴۰..... دلایل استرس
- ۱۴۱..... چرا استرس حالم را بد می‌کند؟
- ۱۴۱..... آیا استرس فایده‌ای هم دارد؟
- ۱۴۲..... استرس و بیماری
- ۱۴۲..... کنا. مدر با استرس
- ۱۴۹..... فصل پنجم آسیب‌شناسی فناوری‌های نوین
- ۱۵۲..... تأثیرات کامپیوتر در جنبه‌های رشد کودک
- ۱۵۵..... نظارت بر کودکان در دنیای وب
- ۱۵۷..... کودکان و نوجوانان و فناوری‌های نوین
- ۱۵۹..... فرصت‌های مثبت بازی‌های رایانه‌ای
- ۱۶۰..... تهدیدها یا آسیب‌های ناشی از بازی‌های رایانه‌ای
- ۱۶۱..... بررسی نقش والدین
- ۱۶۲..... راز جذابیت بازی‌های رایانه‌ای
- ۱۶۲..... چگونه والدین می‌توانند جهت مثبت به بازی دهند
- ۱۶۳..... توصیه‌هایی به والدین
- ۱۶۴..... ای پدر، ای مادر
- ۱۶۷..... منابع

سخن مؤلفین

امروزه یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های والدین و مسئولین امر تعلیم و تربیت، آسیب‌هایی است که در طول دوران تربیت فرزندان به آرمان‌های پدران و مادران و جامعه وارد می‌شود. نه‌تنها برخورد نادرست داریم که از طرف جامعه فرهنگی نکاتی را نسبت به آشنایی والدین برای پیشگیری از آسیب‌های روانی کودکان و کسب مهارت‌هایی برای کم کردن آسیب‌های اجتماعی یادآوری کنیم.

چرا که والدین انتظار دارند فرزندانشان به بهترین شکل ممکن در مقابل مشکلات اجتماعی رفتار کنند.

با مطالعه این کتاب والدین به الگوهایی دست می‌یابند که برای سلامت روان خانواده می‌توانند بدون فریاد و صدای بلند و با خونسردی به تربیت اجتماعی فرزندان خود بپردازند.

در این کتاب سعی کردیم خانواده‌ها را با روش‌های نوین برای پرورش کودکانی که در دنیای پیچیده امروز زندگی می‌کنند آشنا کنیم.

از آنجایی که یکی از راه‌های تربیت فرزند توانمندسازی کودکان از طریق آموزش به دستیابی شناخت خود، برقراری ارتباط با دیگران و احساس رضایت از زندگی خود می‌باشد، سعی شده فصلی را به آموزش مهارت‌های زندگی اختصاص دهیم.

یکی از عمده‌ترین نارضایتی‌های والدین و مسئولین مدارس چگونگی استفاده کودکان از فناوری‌های نوین می‌باشد. ما سعی کردیم در این فصل برخورد مناسب در رویایی با این مشکل را بیان کنیم.

امید است که با خواندن این کتاب کمی از استرس‌های والدین درمقابل مشکلات تربیت فرزندان برای کم کردن آسیب‌های اجتماعی پیش رو بکاهیم.

www.ketab.ir



مقدمه

یکی از راه‌های بسیاری از آسیب‌های اجتماعی توجه والدین به آموزش سبک و مهارت‌های فرزندپروری در دوران کودکی در عصر زندگی‌های پرمشغله و انتشار سریع اطلاعات است.

این کتاب که به طور تخصصی برای ارائه دوره ابتدایی نگاشته شده است ابتدا پدر و مادر با چگونگی روان‌شناسی کودک و ویژگی‌های تکاملی و توانمندی‌های کودکان در سنین ۶ تا ۱۲ سال آشنا می‌شود.

فصل دوم این کتاب اطلاعات کلی و شاخص‌های مهم یک خانواده دارای سلامت روان را بیان می‌کند که کودکان باید در این محیط رشد کنند.

سپس نوبت به بستر تربیت کودکان در خانواده‌هایی با سبک و شیوه آموزشی با ویژگی‌های مختلف می‌رسد که در این قسمت انواع خانواده و والدین معرفی می‌گردد.

اکنون که والدین با ویژگی‌های مختلف کودکان و نقش خود در سلامت روان کودک آشنا گردید به کودکان خود انواع مهارت‌های زندگی لازم را جهت جلوگیری از آسیب‌های احتمالی موجود در اجتماع در مواجهه با شخصیت‌های گوناگون زندگی خود آموزش دهند.

این فصل به دلیل کاربردی بودن خود از حجم و اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که والدین را بیشتر در امر تعلیم و تربیت کودک راهنمایی می‌کند. از نگرانی‌های بسیاری از والدین می‌توان به خوبی فهمید که آنها دنبال این هستند که چگونه می‌توانند نقش خود را در جلوگیری از آسیب‌های فناوری‌های نوین ایفاء کنند که با مطالعه فصل چهارم این کتاب پدر و مادران می‌توانند به خوبی به‌شمار. لازم را در مورد نگرانی خود به دست آورند. امید است خانواده‌ها در پایان مطالعه این کتاب علاوه بر آشنایی نقش خود در مهیا کردن یک خانواده سالم بستر مناسبی برای ورود فرزند خود به اجتماع شوند و همچنین تلنگر برای مقابله با خطرهای آسیب‌های موجود در اجتماع در کمین کودکان باشد.