

هنر حرف زدن مؤثر با بچه‌ها

برای ایجاد تغییرهای سریع رفتاری

نوشته‌ی

دکتر مصطفی تبریزی

سپیده پورنامداریان

انتشارات فراروان

(روانشناسی، فراروان‌شناسی و عرفان)

سرشماریه	تیریزی، مصطفی، ۱۳۲۴ -
عنوان و نام پدیدآور	هنر حرف زدن مؤثر با بچه‌ها: برای ایجاد تغییرهای سریع رفتاری، نوشته‌ی مصطفی تیریزی، سپیده یورنامداریان
مشخصات نشر	تهران: فراروان، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۱۲۰ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۲-۹۰-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع	والدین و کودک
موضوع	رفتار والدین
موضوع	والدین -- تأثیر بر فرزندان
شناسه افزوده	یورنامداریان، سپیده، ۱۳۴۴ -
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۳ هـ ۹۲/ت ۸۵/۸۵۵ HQ۷۵۵
رده‌بندی دیویدی	۳۰۶/۸۷۴
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۹۹۶۸۰۰

هنر حرف زدن مؤثر با بچه‌ها برای تغییرهای سریع رفتاری



مؤلفان: دکتر مصطفی تیریزی، سپیده یورنامداریان

ویراستار: فرزانه خوشنرم لاکه

چاپ اول ۱۳۹۳، شمارگان ۱۰۰۰، چاپ فرا

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۲-۹۰-۲



تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمبر ۶۶۹۰۰۲۹۹

کتابخانه فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام بازار سنتی، قاز، شماره ۱/۱۱۸

تلفن ۱۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

info@fararavan.com

قیمت ۷۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه	۹
بخش اول: آموزش به والدین	
سبک فرزندپروری در نحوه‌ی ارتباط صحیح والدین و فرزندان	۱۵
انواع سبک‌های تربیتی والدین	۱۸
برقراری یک ارتباط خوب	۲۰
چگونه به حرف‌های کودک‌مان، خوب گوش دهیم و ...	۲۳
چگونه به کودک خود توجه مثبت نشان دهیم؟	۲۶
با کودک صادق باشیم و احساس خود را به او نشان دهیم	۲۷
احساسات خود را به کودک توضیح دهیم	۲۸
هر روز زمانی برای فرزندمان اختصاص دهیم	۲۸
کودک را نوازش کنیم	۲۹
در جزئیات زندگی کودک تا حد ممکن دخالت نکنیم	۳۱
بخش دوم: ویژگی‌های یک پیام خوب	
چگونه می‌توانیم یک پیام خوب و مناسب به کودک بدهیم؟	۳۵
نقش زبان بدن هنگام صحبت با کودک	۳۹
کدام واکنش‌ها نامناسب هستند؟	۴۵
به کودک بگوییم دقیقاً چه کارهایی را باید انجام دهد	۴۸

- ۴۸ هرگاه «نبایدی» برای کودک تعیین می‌کنیم، لازم است ...
- ۴۸ پیام ما باید رفتار کودک را هدف بگیرد، نه شخصیت او را ...
- ۴۹ وقتی کودک کار اشتباهی انجام می‌دهد ...
- ۵۰ وقتی کودک خواسته‌ای دارد که برآورده کردن آن ممکن نیست ...
- ۵۱ در گفتار خود ثبات داشته باشیم ...

بخش سوم: چگونه به کودک خود «نه» بگوییم؟

- ۵۵ از مقایسه و ایجاد جو رقابت پرهیزیم ...
- ۵۶ چگونه به کودک خود «نه» بگوییم؟ ...
- ۵۶ جواب منفی خود را در قالب مثبت بیان کنیم ...
- ۵۶ با کودک وارد مبارزه‌ی قدرت‌طلبی نشویم ...
- ۵۸ چگونه در اماکن عمومی به خواسته‌های ناهنجار کودک «نه» بگوییم؟ ...
- ۵۹ پاسخ «نه» را از قبل آماده کنیم ...
- ۵۹ به کودک اجازه‌ی «نه» گفتن بدهیم ...
- ۶۰ چه مواقعی به کودک خود «بله» بگوییم؟ ...
- ۶۱ از بیان تذکرات کلامی بیش از حد، هنگام صرف غذا خودداری کنیم ...
- ۶۱ با لحن خود منظورمان را برسانیم ...
- ۶۲ کودک را با قانون آشنا کرده و قانون را اجرا کنیم ...
- ۶۶ اگر کودک قوانین را زیر پا گذاشت، چه کنیم؟ ...

بخش چهارم: چگونه با کلام خود کودک را به سمت رشد شخصیت سوق دهیم؟

- ۷۱ مدیریت زمان ...
- ۷۲ به کودک حق انتخاب محدود بدهیم ...
- ۷۲ چگونه «صبرکردن» را به کودک آموزش دهیم؟ ...
- ۷۴ همه‌ی مشکلات کودک را برایش حل نکنیم ...
- ۷۵ حس استقلال را در کودک خود تقویت کنیم ...
- ۷۶ از جملاتی استفاده کنیم که به کودک احساس استقلال می‌دهد ...

- به جای کودک به سؤال‌ها پاسخ ندهیم ۷۶
- چگونه مسئولیت‌پذیری را به کودک خود آموزش دهیم؟ ۷۷
- ... او را در انتخاب فعالیت جایگزین راهنمایی کنیم ۷۸

بخش پنجم: چگونه کودک خود را تشویق کنیم؟

- نکاتی درباره‌ی تشویق کلامی و غیرکلامی کودک ۸۱
- چگونه در مورد فعالیت تشویقی تصمیم بگیریم؟ ۸۱
- چه کنیم که کودک به پاداش گرفتن وابسته نشود؟ ۸۲

بخش ششم: با کودکی که سرپیچی می‌کند، چگونه رفتار کنیم؟

- اگر کودک از انجام کاری سرپیچی کرد، چگونه با او رفتار کنیم؟ ۸۷
- چگونه با قشق‌های کودک مواجه شویم؟ ۸۷
- چگونه به رفتارهای نامناسب کودک بی‌توجهی کنیم؟ ۸۸
- «محرومیت» باید چه شرایطی داشته باشد؟ ۸۹
- چگونه از روش «محروم‌سازی» موقت استفاده کنیم؟ ۹۳
- از روش محروم‌سازی موقت، برای تغییر چه رفتارهایی ۹۵

بخش هفتم: با کودکی که دروغ می‌گوید، چگونه صحبت کنیم؟

- چرا کودکان دروغ می‌گویند؟ ۹۹
- با دروغ‌گویی کودک چگونه مقابله کنیم؟ ۱۰۴

بخش هشتم: در مورد انجام تکالیف مدرسه، چگونه با کودک رفتار کنیم؟

- چگونه کودک را در انجام تکالیفش هدایت کنیم؟ ۱۰۹
- وقتی کودک برای انجام تکالیف خود زمان زیادی صرف می‌کند ۱۱۲
- سخن پایانی ۱۱۵
- منابع ۱۱۵

مقدمه

برقرار کردن ارتباط با کودکان از بدو تولدشان و پس از آن، یکی از بهترین و خوشایندترین تجربه‌ها هم برای فرزند و هم برای والدین است. هرچه با کودک خود بیشتر صحبت کنید، مکالمات دو نفره‌ی بیشتری داشته باشید و با او بازی کنید، کودک بیشتر یاد می‌گیرد. صحبت کردن با کودک از سنین پایین حتی قبل از آن که شروع به صحبت کند، باعث بهبود مهارت‌های روابط عمومی، خواندن، نوشتن و ریاضی آن‌ها می‌شود. شروع و ادامه‌ی یک مکالمه‌ی عمیق، باعث تقویت و گسترش ویژگی‌های شخصیت کودک می‌گردد. وقتی به فرزندان خود توجه می‌کنید، آن‌ها ارزش خود را درک می‌کنند. پدر و مادر خوب بودن، نیازمند تلاش برای مراقبت، محافظت، آموزش و راهنمایی مداوم فرزندان و بالا بردن سطح دانش آنان و صرف وقت و انرژی بسیار است.

معمولاً والدین بدون آگاهی از شیوه‌های تربیتی و ارتباطی صحیح، وارد مرحله‌ی فرزندپروری می‌شوند. گاهی والدین همان شیوه‌های تربیتی را در مورد کودکان خود اجرا می‌کنند که پدر و مادرشان در مورد آن‌ها داشته‌اند و یا این که به توصیه‌ها و پندهای دوستان و آشنایان متوسل می‌شوند و آن چه از اطرافیان می‌آموزند را در مورد تربیت فرزند خود به کار می‌برند. تعدادی از این باورها و رفتارها، در زندگی ما مثبت و کارگشا هستند، اما تعدادی از آن‌ها غلط بوده، موجب شکست و ناکامی ما می‌شوند.

چنانچه ما دانش کافی برای ارزیابی باورها و رفتارهای پیشین را کسب کنیم و آن دسته از شیوه‌های ارتباطی و تربیتی را که مضر و نادرست هستند، شناسایی کرده، دوربریزیم و شیوه‌های صحیح را جایگزین آن کنیم، تعلیم و تربیت فرزندان امری خوشایند خواهد بود. بهترین روش تربیتی روشی عادلانه و همراه با احترام است. هدف این روش نه تسلیم کودک، بلکه یادگیری او است. شنیدن و احترام گذاشتن به احساسات کودک و همدلی با او، در نظر گرفتن تشویق‌ها و تقویت‌ها و درعین حال ایجاد محدودیت‌های مشخص و منصفانه در مورد رفتارهای غیرقابل قبول و دادن حق انتخاب در حد معقول و منطقی، تعادلی سالم ایجاد می‌کند.

در این کتاب سعی کرده‌ایم حاصل سال‌ها مطالعه و تجربه‌های عملی کلینیکی را با بیانی ساده و روشن درباره‌ی تأثیر نحوه‌ی صحبت کردن با بچه‌ها، در اختیار خوانندگان قرار دهیم. امیدواریم مورد توجه، عمل و حتی نقد و نظر قرار گیرد.

بخش مهمی از ارتباط والدین با کودک از طریق
صحبت کردن برقرار می‌شود.

بخش مهمی از ارتباط والدین با کودک، از طریق صحبت کردن برقرار می‌شود. یکی از رایج‌ترین مشکلات والدین این است که مهم‌ترین و شاید آسان‌ترین راه ارتباطی با یکدیگر و با فرزندشان را بلد نیستند، یعنی روش درست گفت‌وگو را نمی‌دانند. اگر هنگام صحبت کردن با کودک کلمات را با دقت و آگاهی انتخاب کرده و به کار ببریم، ارتباط مؤثری با او برقرار کرده و می‌توانیم او را یاری کنیم تا با چالش‌های محیط اطراف راحت‌تر کنار بیاید. بسیاری از والدین شکایت می‌کنند که فرزندشان به حرف آن‌ها

گوش نمی‌کند یا نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت است. گاهی تصور می‌کنند که کودک اصلاً صدای آن‌ها را نمی‌شنود یا باید یک دستور را چندین بار تکرار کنند تا کودک به حرف آن‌ها توجه کند. بسیاری از والدین نمی‌دانند کلماتی که ما به زبان می‌آوریم، چقدر می‌توانند سازنده و یا مخرب باشند. با استفاده از کلمات مناسب و نحوه‌ی بیان آن‌ها، می‌توانیم حس همکاری، اعتماد به نفس و موفقیت را در کودک خود پرورش دهیم و به همین ترتیب با استفاده‌ی نابجا از کلمات و انتقادهای نادرست از کودک، می‌توانیم او را به سمت نافرمانی و لجبازی بیشتر سوق دهیم. بنابراین استفاده‌ی صحیح و بجا از کلمات، نقشی کلیدی در ارتباط ما با فرزندانمان بازی می‌کند. در این کتاب مهارت‌هایی را به شما آموزش خواهیم داد که به ارتباط و گفت‌وگوی مثبت شما با کودک‌تان، کمک کند. امیدواریم این رهنمودها چراغی باشد برای شما تا با گام‌های استوارتری در این راه قدم بگذارید.