

چگونه با کودک خود رفتار کنیم؟

چگونه فرزندی خوش رفتار داشته باشیم

مجموعه منحصراً به فردی از راهبردهای عملی
برای کمک به والدین، جهت تربیت فرزندان

نویسنده: دکتر سال سیور

مترجم: جواد شافعی مقدم

(استاد دانشگاه)

سرشناسه	سیور سال ، Severe, Sal :
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه با کودک خود رفتار کنیم؟... نویسنده: دکتر سال سیور، مترجم جواد شافعی مقدم
مشخصات نشر	: تهران: سلیس، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	: ۳۶۰ ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۵-۷۱۲-۵۶-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: How to behave so your children will, too
عنوان دیگر	: چگونه فرزندانی خوش‌رفتار داشته باشیم ...
موضوع	: کودکان - سرپرستی
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: والدین و کودک
شناسه افزوده	: جواد شافعی مقدم، ۱۳۴۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ج ۹ س/۸۵/۸۵ HQ۷۵۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۶۴۷۲۲



عنوان: چگونه با کودک خود رفتار کنیم؟

نویسنده: دکتر سال سیور	
مترجم: جواد شافعی مقدم	
ناظر فنی چاپ: محمد بابانی	
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰	
چاپ و صحافی: شادرنگ	
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه	
لیتوگرافی: نگین	طرح جلد: م. محبی
صفحه‌آرا: امیر میکائیل زاده	
حروفچینی: یکان (کریم زاده)	
شابک: ۹۷۸-۶۰۵-۷۱۲-۵۶-۸	
دفتر مرکزی: خ انقلاب، خ فلسطین، کوچه شمشاد، شماره ۱۵، تلفن: ۶۶۹۷۲۱۵۶	
مراکز پخش: خ انقلاب، خ فلسطین، کوچه شمشاد، شماره ۱۵، تلفن: ۶۶۹۷۲۱۵۶	
خ انقلاب، رسیده به فلسطین، کتاب‌فروشی بعثت شماره ۱۲۰، تلفن: ۶۶۴۰۴۵۸	
کلیه حقوق چاپ محفوظ می‌باشد	
قیمت: ۷۹۰۰ تومان	

فهرست مطالب

قسمت اول

مقدمه

۲۳	والدین موفق، چگونه با کودکان خود، رفتار می کنند
۲۴	آن چه که ما والدین از کودکانمان، می خواهیم
۲۵	آن چه که ما والدین با آن مواجه هستیم
۲۶	آن چه که ما والدین، بدان نیاز داریم
۲۸	این کتاب، چه طور به شما کمک خواهد کرد
۲۹	رفتارهای مربوط به فرزندپروری را چگونه می آموزیم
۳۰	عشق به فرزند، همیشه روشنگر راه تربیت او نیست

- ۳۱..... زمان من ، وضع این طور نبود
- ۳۲..... سه وعده موفقیت آمیز
- ۳۴..... شیوه تغییر رفتار: از کجا شروع کنیم

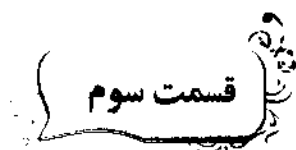
- ۳۷..... باز تعریف تربیت فرزند
- ۳۷..... فرزندان خود را چگونه تربیت می کنید؟
- ۳۸..... بر تعاون و همکاری تاکید کنید نه بر کنترل
- ۴۰..... چه طور می توانیم برای فرزندان خود ، حق انتخاب بدهیم



رفتار کودکان ، چگونه شکل می گیرد

- ۴۵..... نحوه الگوپذیری کودکان
- ۴۶..... چگونه می توان الگوی خوبی برای بچه ها بود
- ۴۸..... کودکان از محیط خود ، تأثیر می پذیرند

- ۵۱..... شما و کودکان شما در تعامل با یکدیگر هستید
- ۵۶..... پاداش چیست؟
- ۵۷..... چطور می توان بد رفتاری را تغییر داد
- ۵۸..... نوبت گیری



چگونه می توانیم بر رفتارها و نگرش مثبت کودکان خود، تمرکز کنیم

- ۶۳..... رفتار خوب کودک خود را، برجسته سازید
- ۶۴..... شیوه استفاده از بازخورد مثبت
- ۶۶..... جایگزینی
- ۶۷..... هدف از خودانگیختگی
- ۶۸..... کودکان طبق گفته شما، عمل می کنند
- ۷۰..... چگونه از تشویق استفاده کنیم
- ۷۱..... نوبت گیری
- ۷۳..... هرگز، بستنی را از دست ندهید!
- ۷۵..... مشوق های ملموس
- ۷۶..... مشوق های کودکان زیر دوازده سال
- ۷۹..... مشوق های کودکان دوازده ساله و بالاتر
- ۸۱..... جدول ها و قراردادهای
- ۸۱..... یک جدول ساده
- ۸۳..... جدول جنی
- ۸۶..... جدولی برای تقویت تلاش در مدرسه
- ۸۸..... جدول دنا
- ۸۹..... چک لیست ها

- ۸۹ آماده رفتن به رختخواب
- ۹۰ قراردادهای
- ۹۱ قرارداد بین پدر و کورتنی
- ۹۲ جدول و قرارداد
- ۹۵ نحوه استفاده از قواعد و مقررات و پیامدهای آنها
- ۹۶ چک لیست
- ۹۷ پیامدها، تصمیم‌گیری را به کودک می‌آموزد
- ۹۸ تصمیم، تصمیم شماسیت
- ۹۹ پیامدهای مملوس
- ۱۰۱ چطور می‌توانیم مبتکرانه عمل بکنیم
- ۱۰۱ مشکلات را پیش‌بینی کنید
- ۱۰۲ خرید مبتکرانه
- ۱۰۳ برنامه‌ریزی برای رفتارهای بهبود یافته
- ۱۰۹ راهنمای برنامه‌ریزی
- ۱۱۱ چطور می‌توانیم به کودکانمان انگیزه بدهیم
- ۱۱۲ به موفقیت تأکید کنید
- ۱۱۵ از علاقه کودکان استفاده کنید
- ۱۱۶ جو خانوادگی
- ۱۱۸ مزیت شوخی کردن
- ۱۱۹ کاری که شما باید انجام بدهید
- ۱۲۰ آگاهی خود را در مورد علائق کودکان خود امتحان کنید

- ۱۲۲ مقایسه جو خانواده‌ها
- ۱۲۵ عزت نفس، ضریان قلب، انگیزه
- ۱۲۶ عزت نفس چیست؟
- ۱۲۷ چگونه می‌توانیم عزت نفس سالم را در کودکان خود به وجود بیاوریم
- ۱۳۱ گاهی محکم ایستادن باعث می‌شود که احساس ترس داشته باشید
- ۱۳۳ در مورد آینده فکر نکنید
- ۱۳۵ تفاوت بین تهدید و تذکر
- ۱۳۷ پنج دقیقه دیگر به شما مهلت می‌دهم تا ببینم چه می‌شود
- ۱۳۸ ثبات و پایداری برای کودکان شما چه مفهومی دارد
- ۱۴۱ هماهنگی بین والدین
- ۱۴۳ چگونه می‌توان در امر تربیت کودک، بیشتر ثابت قدم بود
- ۱۴۴ بر اولویت‌های رفتاری، تأکید کنید
- ۱۴۵ یادآوری‌های مملوس داشته باشید
- ۱۴۶ صبور باشید
- ۱۴۷ زمان خوبی را انتخاب کنید
- ۱۴۷ مراقب زمان روز باشید
- ۱۴۸ منتظر چالش باشید
- ۱۴۹ متعهد باشید



چگونه می‌توانیم بدر رفتاری کودکان را کنترل بکنیم

چگونه با کودک خود رفتار کنیم؟

- کودکان، از چه طریقی بدر رفتاری را یاد می‌گیرند ۱۵۵
- گریه کردن، اذیت کردن، قشقرق راه انداختن ۱۵۷
- خاموش سازی رفتار ۱۵۸
- بعضی پیامدها را نمی‌توان حذف کرد ۱۶۰
- خاموش سازی، دوطرفه عمل می‌کند ۱۶۰
- بهانه نیاورید ۱۶۱
- هرگز سؤال نکنید که چرا ۱۶۱

- چرا کودکان با ادا در آوردن باعث عصبانیت ما می‌شوند ۱۶۳
- دو واکنش متفاوت در برابر یک بدر رفتاری ۱۶۴
- چگونه می‌توانیم با خشم، استرس و احساس گناه مقابله بکنیم ۱۶۶
- در برابر خشم و عصبانیت از خود، دفاع کنید ۱۶۷
- چه چیزهایی باعث عصبانیت شما می‌شود؟ ۱۶۹

- از تنبیه‌هایی استفاده کنید که آموزنده هستند ۱۷۱
- به ندرت از تنبیه، خوب استفاده می‌شود. ۱۷۳
- وقتی خشمگین هستید، کودک را تنبیه نکنید ۱۷۳
- از تنبیه به جا به طور مدام استفاده کنید ۱۷۵
- معقول باشید ۱۷۶

۱۷۷	نوبت شماسست
۱۷۹	چگونه می‌توان رفتاری را تقویت یا تضعیف کرد
۱۸۳	چگونه می‌توانیم کودکان خود را تنبیه بکنیم بدون این که خودمان را تنبیه کرده باشیم!
۱۸۵	در مورد تنبیه با کودک خود حرف بزنید
۱۸۶	از تنبیه‌های واقع‌بینانه استفاده بکنید
۱۸۸	از اعمال محدودیت به طوری سازنده استفاده کنید
۱۸۹	مقررات حذف یک روز از روزهای محدودیت
۱۹۱	کک زدن
۱۹۲	موقع کک زدن بچه، چه اتفاقی می‌افتد
۱۹۴	راه‌های سه گانه استفاده از کک
۱۹۶	تربیت کودک از طریق خشم گرفتن
۱۹۷	تنبیه کودک از روی برنامه
۱۹۹	اصلاح سوء رفتار کودکان با استفاده از تکنیک وقفه
۲۰۴	شیوه انتخاب محل مناسب برای اجرای تکنیک وقفه
۲۰۶	مقدار زمان لازم برای وقفه
۲۰۸	سوء رفتارهایی که در اولویت اصلاح قرار دارند
۲۱۴	اگر یادداشت نکنید موفق نخواهید شد
۲۱۶	ادامه بدهید، من وقفه را دوست دارم!
۲۱۸	نوبت شماسست
۲۲۰	جدول وقفه

- چگونه می‌توانید از پس کودکی که از رفتن به وقفه، اجتناب می‌کند، بر بیایید..... ۲۲۱
- برای فکر کردن، یک دقیقه به کودک خود، فرصت دهید..... ۲۲۲
- امتیازات را از کودک خود بگیرد..... ۲۲۳

- چگونه می‌توانید در خصوص وقفه مبتکرانه عمل بکنید..... ۲۲۷
- انجام وقفه، خارج از خانه..... ۲۲۸
- شیوه اجرای وقفه برای بیش از دو کودک..... ۲۲۹
- نحوه اجرای وقفه برای بچه کوچولوها..... ۲۳۰
- راهنمای اجرای وقفه..... ۲۳۲
- زمان وقفه..... ۲۳۳

- چگونه می‌توانید با جروبخت و قدرت طلبی کودک، کنار آمده و با آن به نحو مطلوب، بر خورد کنید..... ۲۳۵
- چرا والدین در قدرت طلبی، موفق نیستند..... ۲۳۶
- نحوه پرداختن به قدرت طلبی کودکان..... ۲۳۷
- فرق بین قدرت و سلطه..... ۲۳۸
- چطور می‌توانید بدون جروبخت، کودک خود را اصلاح کنید..... ۲۴۰
- کودکان چه موقع دست به تلافی می‌زنند..... ۲۴۲
- چرخه معیوب تلافی را از بین ببرید..... ۲۴۳
- نوبت شماست..... ۲۴۵

- کاهش توجه طلبی..... ۲۴۹
- چه میزان از توجه به کودک، باعث توجه طلبی افراطی او خواهد شد؟..... ۲۵۰

۲۵۰. انواع سه گانه توجه
۲۵۳. شیوه نادیده گرفتن سوء رفتار کودکان
۲۵۴. چه موقع باید توجه طلبی افراطی کودک را نادیده گرفت

۲۵۷. در مورد بدرفتاری چه کاری می توان کرد
۲۵۷. مرحله اول: الگوی سوء رفتار را مشخص کنید
۲۵۸. مرحله دوم: هدف بدرفتاری کودک را مشخص کنید
۲۵۹. مرحله سوم: حرف و عمل خود را مشخص کنید

قسمت پنجم

نحوه پرداختن به خشونت در جامعهو خشونت در کودکان خود

۲۶۵. چطور می توان یک کودک آرام، تربیت کرد
۲۶۶. مرور اجمالی خشم
۲۶۸. شیوه آموزش کنترل خشم
۲۷۵. چطور می توانید درباره خشونت در مدرسه با کودکان خود صحبت کنید
۲۷۶. کودکان و آسیب های روانی
۲۷۷. چرا کودکان به خشونت رو آورده اند؟
۲۷۸. شما چه کاری می توانید بکنید



راه‌حل‌های ساده برای مسائل و مشکلات غالب زندگی

- ۲۸۳..... شیوه حل تعارض در بین هم شیرها
- ۲۸۷..... مسئولیت‌پذیری انجام کارهای معمولی خانه و پول توجیبی بچه‌ها
- ۲۸۹..... کار برای کسب درآمد
- ۲۹۱..... شیوه توجه دادن کودکان به ارزش پول
- ۲۹۲..... شیوه خرید اقتصادی را به کودکان یاد بدهید
- ۲۹۳..... شیوه صرف پول برای منزل را به کودکان یاد بدهید
- ۲۹۳..... شیوه پس انداز پول را به کودکان یاد بدهید
- ۲۹۳..... شیوه پس انداز جاری را به کودکان یاد بدهید
- ۲۹۴..... برای کودکان خود، اهداف مالی تعیین کنید
- ۲۹۵..... بیش از اندازه بر ارزش پول تأکید نکنید
- ۲۹۵..... کارهای منزل و پول توجیبی
- ۲۹۶..... شیوه آموزش مسئولیت‌پذیری به کودکان
- ۳۰۱..... مشاجره‌های مربوط به تکالیف درسی
- ۳۰۳..... شیوه تسهیل انجام تکالیف درسی کودکان
- ۳۰۶..... مشوق‌های مربوط به انجام تکالیف درسی
- ۳۰۹..... نقصان توجه، بیش فعالی و رفتار

۳۱۰ برنامه‌ریزی برای کودکان دارای مشکل تربیتی
 ۳۱۲ راه‌حل‌های خانگی

۳۱۵ طلاق

۳۱۶ شیوه تفکر کودکان

۳۱۸ در مدارس چه اتفاقاتی رخ می‌دهد

۳۲۲ اثرات تأخیری طلاق

۳۲۳ بازگشت مجدد صبح روز شنبه

۳۲۵ آرزوهای سه گانه یک کودک

۳۲۷ وظایف مدارس در برابر کودکان طلاق

۳۲۸ خانواده‌های امتزاجی و خانواده‌های گسترده

۳۳۱ فشار همسالان

۳۳۱ فشار همسالان چگونه بر کودک اثر می‌گذارد

۳۳۴ گوش دادن به حرف بچه‌ها، اعتماد می‌آفریند

۳۳۷ چطور می‌توان احساسات را به وضوح بیان کرد

۳۳۸ شیوه آموزش تفکر به کودکان

۳۴۲ ای، نوجوانان! داشتن رفتار خوب به نفع شماست



چطور می‌توانید از پدر یا مادر بودن لذت ببرید

- ۳۴۹..... قول بدهید که فرزندان خود را تحسین نکنید
- ۳۵۱..... اصول ده‌گانه تربیت
- ۳۵۳..... کلام آخر
- ۳۵۵..... نمایه موضوعی

www.ketab.ir

چگونه با کودک خود رفتار کنیم؟



کتاب چگونه با کودک خود، رفتار کنیم، یکی از پرخواننده‌ترین کتاب‌های دکتر سال سیور، روان‌شناس آمریکایی است. او در این کتاب، طرز رفتار صحیح با کودک را تا حد ممکن به زبان ساده و غیر تخصصی ارائه می‌کند تا همه والدینی که دغدغه تربیت صحیح کودک خود را دارند به خوبی از آن بهره‌مند گردند.

بدون تردید، پیشرفت مطلوب یک جامعه و مصونیت آن از گرفتار آمدن به ویرانگری، خشونت، اعتیاد، انحراف، جرم، جنایت و عقب‌ماندگی به تربیت نسل سالم، وابسته است که در این میان، والدین، مسئولیتی بس سنگین بردوش دارند. والدین مسئول با آگاهی از این وظیفه خطیر و با آگاهی از این که عدم مجهز بودن به دانش و شیوه‌های صحیح فرزند پروری، هزینه‌ها و پیامدهای زیانباری را هم بر فرد و هم بر جامعه، تحمیل خواهد کرد همواره خود را ملزم به کسب دانش و آگاهی‌های لازم در این زمینه می‌دانند که کتاب حاضر بدان پرداخته است.

در خاتمه، امیدواریم مطالعه این کتاب برای عموم مردم خصوصاً برای افرادی که می‌خواهند نسبت به شیوه تربیت کودک و نقش پدر و مادر در این خصوص، شناخت درستی پیدا کنند و برای آنهایی که به اشاعه چنین دانشی علاقه‌مند هستند سودمند افتد.

جواد شافعی مقدم

استاد دانشگاه

www.ketab.ir



من بیست و پنج سال با کودکان دارای اختلال رفتار^۱ کار کرده‌ام. بعضی از این کودکان، مشکلاتی از قبیل: مشکلات هیجانی، ناتوانی‌های یادگیری و کاستی توجه^۲ را از خود، نشان می‌دادند. بسیاری از این کودکان، تربیت نیافته و یا سببی تربیت بودند. همگی آن‌ها، کودکانی بودند که به دلیل شیوه برخورد با آن‌ها، در مدرسه و در اجتماع و حتی در ارتباط با کودکان دیگر، ناسازگار بودند.

متأسفانه، بسیاری از این کودکان حتی با خانواده خود نیز ناسازگار بودند و این مشکلی بود که من، تصمیم به حل آن گرفتم. به این نتیجه رسیدم که کار کردن با والدین، بزرگترین پتانسیل را دربردارد و اگر زندگی خانوادگی کودکی، بهبود یابد، سایر جوانب زندگی او نیز، بهبود خواهد یافت. بنابراین، سعی کردم تجارب خودم را با مدارس و مراکز درمانی و با والدین این دسته از کودکان در میان بگذارم. نتیجه، بسیار شگفت‌انگیز بود. سپری کردن یک ساعت در هفته با والدین کودکان، بسیار مؤثرتر از مشاوره با کودکان به مدت یک ساعت بود! دیدم دارم با

1. behaviour-disordered.

2. Attention-deficit.

گروهی از والدین، کار می‌کنم. این گروه‌ها به تدریج به کارگاه‌های آموزشی ارتقاء یافتند. از سال ۱۹۸۲ تا به الان، من مشغول برگزاری کارگاه‌های آموزشی والدین در زمینه تربیت کودک در سراسر جنوب غربی آمریکا بوده‌ام. بالغ بر دوازده هزار از پدر و مادرهای این قبیل کودکان در این کارگاه‌های آموزشی، شرکت کرده‌اند.

بر این باورم که من به شخصه از والدین کودکان، درس زیادی یاد گرفته‌ام تا آن‌ها از من. هر بار که داستان سرگرم‌کننده یا ایده‌ای تازه و یا راه‌حل مشکلی عمومی را می‌شنیدم فوراً آن‌ها را می‌نوشتم. این کتاب، مجموعه‌ای از این داستان‌ها، ایده‌ها و راه‌حل‌هاست.

دکتر سال سیور

www.ketab.ir