

صو العلی

لجبارى كودكان

چگونه با كودك لجبار و نافرمان
خود رفتار كنم؟

مؤلف:

دكتور فاطمه بيان فر

عضو هیأت علمی و استادیار دانشگاه پیام نور



سرشناسه: بیان‌فر، فاطمه، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور: لجبازی کودکان-: چگونه با کودک لجباز و نافرمان خود رفتار کنیم؟
مؤلف: فاطمه بیان‌فر.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.
شابک: 978-600-250-046-5
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: واژه‌نامه.
یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۱۴ - ۲۱۷.
یادداشت: نمایه.
موضوع: لجبازی
موضوع: کودکان -- ناهنجاری های رفتاری
موضوع: نافرمانی و مقابله جویی در کودکان
موضوع: کودکان -- بهداشت روانی
موضوع: والدین و کودک
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۹۳۰/۳۲/۲۲۲۲ BFV
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۷۴۴۶۸

عنوان: لجبازی کودکان

مؤلف: دکتر فاطمه بیان‌فر (عضو هیئت علمی و استادیار دانشگاه پیام نور)

مدیر تولید: داریوش سارمندی

صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۴۶-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیرتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۵۳ تلکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳ صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۱۴۱۶ کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در: www.iketab.com

info@danjeh.org
www.danjeh.org

۱۱	 مقدمه‌ی مؤلف
----	--------------------

فصل اول: مقدمه‌ای بر اختلال لجبازی و نافرمانی در کودکان و نوجوانان

۱۳	 ویژگی‌های کودکان و نوجوانان لجبار و نافرمان چیست؟
۱۵	 ویژگی‌ها و اختلالات همراه با اختلال لجبازی و نافرمانی چیست؟
۱۶	 ویژگی‌های خاص وابسته به جنس و جنسیت کدامند؟
۱۶	 شیوع یا سیر این اختلال چگونه است؟
۱۷	 اختلال لجبازی و نافرمانی در چه خانواده‌هایی بیش‌تر شایع است؟
۱۹	 اختلال لجبازی و نافرمانی را باید از کدام اختلال‌ها تشخیص افتراقی داد؟

فصل دوم: عوامل مؤثر در ایجاد اختلال لجبازی و نافرمانی در کودکان و نوجوانان

۲۲	 عوامل فردی
۲۲	 عوامل سرشتی، ژنتیکی و زیست‌شناختی
۲۴	 اختلال‌های خلقی و روانی و وضعیت جسمی
۳۳	 عوامل خانوادگی
۳۳	 شیوه‌های فرزندپروری
۳۵	 الگوی تربیتی عدم محبت و قاطعیت
۳۶	 الگوی تربیتی محبت و عدم قاطعیت
۳۹	 الگوی تربیتی عدم محبت و عدم قاطعیت
۴۱	 الگوی تربیتی محبت و قاطعیت
۴۲	 باورهای نادرست والدین درباره تربیت کودک
۵۰	 افکار تحریف شده والدین
۵۵	 نگرش‌های تربیتی نادرست
۵۶	 نگرش‌های منطقی و غیر منطقی والدین

۵۹	فقدان مهارت‌های ارتباطی مؤثر در خانواده.....
۶۴	عدم کنترل خشم و عصبانیت در خانواده.....
۶۹	فشار روانی و استرس بر والدین.....
۷۲	اختلافات شدید خانوادگی.....
۷۴	طلاق والدین.....
۷۷	ازدواج مجدد والدین.....
۷۸	عوامل محیطی.....
۷۸	الگوبرداری از رفتار همسالان.....
۸۱	الگوبرداری از رسانه‌ها.....
۸۴	اثرات منفی و مغرب برنامه درسی پنهان محیط‌های آموزشی و تربیتی.....

فصل سوم / کنترل و اصلاح عوامل فردی مؤثر در ایجاد اختلال لجبازی و نافرمانی

۸۷	ایجاد مهارت فکر کردن منطقی در کودکان.....
۸۸	بالا بردن توانایی کودکان در شناخت و ابراز احساسات.....
۹۰	بالا بردن عزت نفس در کودکان.....
۹۲	آموزش خودارزیابی، خودنظارتی، خودتقویتی، خودهدایتی و خودالگوسازی به کودکان.....
۹۲	خودارزیابی.....
۹۳	خودنظارتی.....
۹۴	خودتقویتی.....
۹۵	خودهدایتی.....
۹۷	خودالگوسازی.....
۹۸	دارودرمانی با داروهای محرک.....

فصل چهارم / کنترل و اصلاح عوامل خانوادگی مؤثر در اختلال لجبازی و نافرمانی

۹۹	اصلاح شیوه‌های فرزندپروری.....
۱۰۰	اصلاح باورهای نادرست و افکار تحریف شده والدین.....
۱۰۱	افکار منفی در مورد کودک.....
۱۰۲	افکار منفی در مورد خویشتن / دیگران.....
۱۰۲	افکار منفی در مورد این‌که چه کسی نیاز به تغییر دارد.....

۱۰۳	افکار مثبت «قابل جایگزینی» برای والدین
۱۰۳	افکار مثبت در مورد کودک:
۱۰۴	افکار مثبت در مورد خویشتن/ دیگران:
۱۰۵	افکار مثبت در مورد این که چه کسی نیاز به تغییر دارد
۱۰۵	سؤالات زیر را در مورد افکار مثبت فوق از خودتان بپرسید
۱۰۵	روش‌های نگهداری و گسترش رفتارهای مطلوب
۱۰۶	تعامل مثبت
۱۰۹	اختصاص دادن زمان خاص برای گفتگو
۱۱۱	توجه به رفتارهای مثبت کودک
۱۱۳	تکنیک پاداش و امتیاز
۱۱۳	پاداش و امتیاز مزایای زیر را دارد
۱۱۴	نکات مهم در رابطه با پاداش عبارتند از:
۱۱۴	اصول استفاده از روش پاداش و امتیاز دادن
۱۱۵	تکنیک الگوبرداری و سرمشق‌گیری
۱۱۶	تکنیک قرارداد رفتاری
۱۱۸	دستور دادن به کودک و درخواست کردن از او
۱۲۷	نمودار دستورات والدین
۱۲۸	نمودار روزانه: آیا بله یا نه بیش‌تری وجود دارد؟
۱۳۰	روش‌های کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب
۱۳۰	روش‌های مثبت کاهش رفتار
۱۳۰	۱- تقویت تفکیکی نرخ‌های کم رفتار
۱۳۱	۲- تقویت تفکیکی رفتارهای دیگر
۱۳۲	۳- تقویت تفکیکی رفتار ناهمساز
۱۳۳	۴- سیری
۱۳۳	روش‌های منفی کاهش رفتار
۱۳۴	۱- خاموشی
۱۳۵	۲- نادیده گرفتن
۱۳۷	۳- محروم کردن
۱۳۸	اصول استفاده از روش محروم کردن

- ۴- جریمه کردن..... ۱۴۳
- ۵- جبران کردن..... ۱۴۴
- ۶- تنبیه..... ۱۴۵
- محرک‌های تنبیه کننده نخستین و شرطی..... ۱۴۵
- مهارت برقراری ارتباط مؤثر در والدین..... ۱۴۶
- مهارت کنترل خشم و عصبانیت در والدین..... ۱۵۴
- راهبردهای نوری کنترل عصبانیت..... ۱۵۴
- راهبردهای بلندمدت کنترل عصبانیت..... ۱۵۵
- ایجاد فکرهای سرد و اهداف مثبت..... ۱۵۷
- ۱- بازیگری در وضعیت یا جور دیگر نگاه کردن..... ۱۵۸
- ۲- شوخ طبع باشید..... ۱۵۸
- ۳- دلگیری‌ها و اشکالات گذشته را یکسره مرور نکنید..... ۱۵۹
- ۴- موفقیت‌های قبلی را مرور کنید..... ۱۵۹
- ۵- به حال و روز طرف مقابل فکر کنید..... ۱۵۹
- ۶- در مورد آن با نفر سومی حرف بزنید..... ۱۵۹
- ۷- کمک معنوی بگیرید..... ۱۶۰
- ۸- ورزش کنید..... ۱۶۰
- ۹- مصرف الکل و سایر مواد مخدر را قطع کنید..... ۱۶۰
- ۱۰- برای خودتان فهرستی از «بایدها» تهیه کنید..... ۱۶۰
- ۱۱- تنفس عمیق و آرامیدگی عضلانی را تمرین کنید..... ۱۶۱
- ۱۲- نجوای مثبت و تجسم را تمرین کنید..... ۱۶۱
- مهارت کنترل استرس در والدین..... ۱۶۲
- فشار شرایط را تغییر دهید..... ۱۶۲
- فراگیری گفتن «نه»..... ۱۶۲
- تنظیم اهداف واقع‌بینانه..... ۱۶۳
- سازمان‌دهی و اولویت‌بندی..... ۱۶۳
- دوری از کمال‌گرایی..... ۱۶۴
- مدیریت زمان‌بندی و محول کردن کارها به دیگران..... ۱۶۵
- کمک خواستن هنگامی که کارها خوب پیش نمی‌رود..... ۱۶۵

۱۶۵	 پیدا کردن کار مناسب با شخصیت و توانایی شما
۱۶۶	 تغییر دادن شرایط مادی محیط کار
۱۶۷	 اجتناب از شک و تردید
۱۶۷	 افزایش کار
۱۶۸	 فراگیری آرامش و تن آرامی
۱۷۲	 نحوه آرامسازی عضلانی عمیق DMR
۱۷۴	 آرامسازی ذهن
۱۷۵	 روش آرامسازی ذهن
۱۷۷	 مهارت حل تعارض در والدین
۱۸۰	 ۱- مذاکره در مورد مسأله
۱۸۱	 ۲- حل مسأله
۱۸۱	 الف: مشخص کردن جزئیات مسئله
۱۸۱	 ب: بارش فکری و شناسایی گزینه‌های مختلف
۱۸۲	 ج: توافق و سازش
۱۸۳	 د: پی گیری
۱۸۴	 قوانین اساسی برای حفظ یک رابطه در کنترل تعارض
۱۸۴	 قانون اساسی ۱: هنگامی که تعارض تشدید می‌یابد، تقاضای وقت «استراحت» یا «توقف» کنید
۱۸۵	 قانون اساسی ۲: هنگامی که گفتگوی خوبی ندارید، از تکنیک‌های گوینده - شنونده استفاده کنید
۱۸۵	 قانون اساسی ۳: به طور کامل بحث در مورد مسأله را از حل مسأله جدا کنید
۱۸۵	 قانون اساسی ۴: هر زمان که بخواهید می‌توانید مسأله را پیش بکشید، اما شنونده می‌تواند بگوید زمان خوبی نیست
۱۸۶	 قانون اساسی ۵: جلسات خانوادگی هفتگی برگزار کنید
۱۸۷	 قانون اساسی ۶: زمانی را برای کارهای لذت‌بخش مثل تفریح، دوستی و محبت کردن به یکدیگر اختصاص دهید. از این زمان‌ها در مقابل تعارض و تمایل به مقابله با مسائل، محافظت کنید
۱۸۷	 کنترل و اصلاح مشکلات فرزندان طلاق
۱۹۶	 کنترل و اصلاح مشکلات فرزندان طلاق پس از ازدواج مجدد والدین

فصل پنجم / پیشگیری از عوامل محیطی مؤثر در اختلال لجبازی و نافرمانی

۲۰۲	الف: همسالان.....
۲۰۵	ب: رسانه‌ها.....
۲۰۶	ج: برنامه درسی پنهان محیط‌های آموزشی و تربیتی.....
۲۱۴	منابع فارسی.....
۲۱۷	منابع انگلیسی.....
۲۲۱	واژه‌ها.....
۲۲۳	موضوع‌ها.....
۲۳۳	نام‌ها.....

مقدمه

یکی از مشکلاتی که والدین در ارتباط با تربیت فرزندان خود با آن مواجه هستند نحوه مدیریت بدرفتاری، پرخاشگری، لجبازی و نافرمانی آنهاست. این مشکلات در مراحل از رشد کودکان و نوجوانان به طور طبیعی مطرح است. در این موارد اگر والدین چگونگی برخورد صحیح را با آنها بدانند مشکل کاهش پیدا کرده، در غیر این صورت شاهد بدرفتاری شدیدتر فرزندان خود خواهند بود. در موارد دیگری این رفتارها ناشی از مراحل رشد نبوده، بلکه به عنوان یک اختلال مطرح است و دوره‌ی طولانی‌تر و پایدارتری دارد و خودبه‌خود برطرف نمی‌شود. در این شرایط کودکان به طور فعال از انجام خواسته‌ها و رعایت قواعد بزرگسالان سرپیچی، با آنها وارد بحث و مشاجره می‌شوند. به طور عمد موجبات ناراحتی دیگران را فراهم آورد، اغلب فحش می‌دهند و دیگران را برای اشتباهات و بدرفتاری‌های خود سرزنش می‌کنند. ضمناً روحیه‌ی حساس و زودرنجی دارند. در این موارد مدیریت رفتار فرزندان بسیار دشوار شده و والدین جهت کنترل این رفتارها عاجز و درمانده می‌شوند. به ناچار روش‌هایی را به کار می‌گیرند که نه تنها مشکل را کاهش نداده، موجب افزایش و شدت گرفتن آن می‌شود. بنابراین ضروری است والدین با روش‌های مؤثر و کاربردی بتوانند با این موقعیت‌ها مواجه شوند. کتاب حاضر در جهت کمک به این والدین نگاشته شده است. کتاب حاضر به پنج فصل تقسیم شده است. در فصل اول با نام «مقدمه‌ای بر اختلال لجبازی و نافرمانی» ویژگی‌ها و خصوصیات رفتاری کودکان و نوجوانان لجباز و نافرمان و اختلالات همراه با آن جهت تشخیص و ارزیابی این کودکان و نوجوانان نگاشته شده است.

در فصل دوم عوامل مؤثر در ایجاد این اختلال به سه دسته: فردی، خانوادگی و محیطی تقسیم شده و نقش هر دسته از عوامل بیان شده است. در فصل سوم تکنیک‌ها و روش‌های کنترل و اصلاح عوامل فردی، در فصل چهارم عوامل خانوادگی و در فصل پنجم عوامل محیطی مؤثر در ایجاد این اختلال به طور مفصل توضیح داده شده است.

کتاب حاضر می‌تواند راهنمای خوبی برای بسیاری از والدین، حتی والدینی که کودک لجباز و نافرمان ندارند باشد. از سوی دیگر این کتاب برای متخصصینی که در زمینه‌ی ارتقاء و بهداشت روانی کودکان و نوجوانان فعالیت دارند، از جمله روان‌پزشکان کودک و نوجوان، روان‌شناسان و مشاوران مدارس، به عنوان یک راهنمای عملی جهت آموزش کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها مفید خواهد بود. مسئولین و معلمان مدارس نیز می‌توانند از تکنیک‌های مطرح شده در این کتاب جهت کنترل رفتار دانش‌آموزان پرخاشگر و نافرمان استفاده کنند. امید است این کتاب بتواند راهنمای مفیدی برای والدین، معلمان، متخصصین بهداشت روانی و تمامی افرادی که به نوعی در تربیت و مراقبت از کودکان و نوجوانان نقش دارند، باشد.

دکتر فاطمه بیان‌فر

متخصص روان‌شناس تربیتی

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور