

آموزش مهارت‌ها برای کودکان ستیزه‌جو

افزایش رشد رفتاری،

هیجانی، تحصیلی و اجتماعی

فرزندان

نویسنده: دکتر مایکل ال. بلومکونیست

مترجمین:

شهلا روشنی قلعه شیخی (عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور اهواز)

آرش جلوداری (کارشناس مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز)

فاطمه پونده‌نژادان (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

زمستان ۹۵

سرشناسه	: بلوم کونیست، مایکل Bloomquist, Michael L
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش مهارت‌ها برای کودکان ستیزه‌جو : افزایش رشد رفتاری، هیجانی، تحصیلی و اجتماعی فرزندندان/نویسنده مایکل ال. بلومکونیست؛ مترجمین شهلا روشنی قلعه‌شیخی، آرش جلوداری، فاطمه پونده‌نژادان.
مشخصات نشر	: اهواز : انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۳۴۰ ص.: مصور، جدول .
شابک	: 978-600-8706-08-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: Skills training for struggling kids- : promoting your - child's behavioral, emotional, academic, and social development, c2013. عنوان اصلی:
موضوع	: کودکان ناسازگار -- تغییر رفتار
موضوع	: Problematic children -- Behavior modification
موضوع	: کودکان ناسازگار -- آموزش و پرورش
موضوع	: Problematic children -- Education
موضوع	: اختلالات رفتاری در کودکان -- درمان
موضوع	: Behavioral disorders in children -- Treatment
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: Parenting
شناسه افزوده	: روشنی قلعه شیخی، شهلا، ۱۳۵۴ - مترجم
شناسه افزوده	: روشنی، آرش، ۱۳۷۰ - مترجم

ام کتاب: آموزش مهارت‌ها برای کودکان ستیزه‌جو

مترجمین: روشنی قلعه شیخی، آرش جلوداری، فاطمه پونده‌نژادان

ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

نوبت چاپ: ۹۵ ول

تعداد نسخه: ۲۰۰۰

بها: ۳۰۰۰۰ تومان



اخطار!

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است. متخلفان به‌موجب بند ۵ از ماده

۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز نشر و بخش اهواز - امانیه - خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری - کوچه خاکسار - پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۳۳۸۶۵-۳۳۳۳۳۸۹۳-۰۶۱-۳۳۳۶۴۵۶۸ دورنگار: ۰۶۱-۳۳۳۶۴۵۶۸

نشانی‌های اینترنتی: www.olfo.ir www.parsinbook.ir

پست الکترونیکی: olomofonon.pezeshki@gmail.com

فهرست مطالب

۱	مقدمه مترجمین
ت	قدردانی
ج	مقدمه: نحوه استفاده از کتاب
	شروع و همگامی با کتاب
۱۵	۱. کودک ستیزه‌جو: درک مشکلات رفتاری و هیجانی کودک
۲۴	۲. بازگشت به مسیر ریختن طرح مهارت‌سازی، بی‌فایده و خانواده‌تان
۳۷	۳. مداومت در کار شروع و ادامه تا آخر
	ارتقاء رشد رفتاری فرزندان
۵۸	۴. انجام کاری که به شما محول شده است: آموزش اطاعت از دستورات والدین
۷۳	۵. انجام کاری که انتظار می‌رود: آموزش رعایت قوانین به فرزندان
۸۷	۶. درستکاری: آموزش رفتار صادقانه به فرزندان
۹۷	۷. خونسرد ماندن در بدترین شرایط: مدیریت اعتراض فرزندان به تنبیه و جلوگیری از طغیان خشم
	ارتقاء رشد اجتماعی فرزندان
۱۱۱	۸. دوست‌یابی: آموزش مهارت‌های رفتار اجتماعی به کودک
۱۱۸	۹. حفظ دوستان: آموزش مهارت‌های حل مسئله اجتماعی به کودک
۱۳۳	۱۰. زجر آور است: کمک به فرزندان در برابر قلدری‌ها
۱۴۱	۱۱. خو گرفتن با «افراد سالم»: تأثیر روابط همسالان بر فرزندان

ارتقاء رشد هیجانی فرزندان

- ۱۵۳ ۱۲. حرف دلت را بزن! آموزش درک و
ابراز احساسات به فرزندان
- ۱۶۳ ۱۳. تو همانی که می‌اندیشی: آموزش اندیشیدن
به افکار مفید به فرزندان
- ۱۸۲ ۱۴. کاهنده‌های استرس: آموزش مدیریت استرس به کودک

ارتقاء رشد تحصیلی فرزندان

- ۲۰۳ ۱۵. ابقاء در مدرسه: آموزش مدیریت زمان، سازماندهی،
برنامه‌ریزی، مرور و وظیفه‌شناسی به فرزندان
- ۲۱۴ ۱۶. همکاری تیم: همکاری و هواداری
از فرزندان در مدرسه

ارتقاء بهزیستی شما به عنوان یک والد

- ۲۳۰ ۱۷. شما به همان شیوه‌ای که فکر می‌کنید فرزند پروری می‌کنید: برای بهبود
فرزند پروری‌تان به افکار جدید بپایانید
- ۲۳۹ ۱۸. والدین خونسرد: مدیریت استرس خودتان
برای بهبود فرزند پروری

ارتقاء بهزیستی خانواده‌تان

- ۲۵۰ ۱۹. بیایید دور هم باشیم: تحکیم پیوندها و
سازماندهی خانواده
- ۲۵۷ ۲۰. ما می‌توانیم مشکل را حل کنیم: تحکیم
مهارت‌های تعاملی خانواده

منابع

- ۲۷۱ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
- ۲۷۴ درباره نویسنده

مقدمه مترجمین

امروزه کتاب‌های روانشناختی بسیاری را می‌توان یافت که در زمینه موفقیت فردی و اصلاح رفتار و خانواده نگاشته شده‌اند. با این حال، از تفاوت‌های اصلی این کتاب با سایر کتاب‌ها، ماهیت علمی و قابل درک بودن آن برای عموم است که مفاهیم علمی روانشناسی در حوزه تربیتی و رفتاری را به ساده‌ترین شکل ممکن توضیح می‌دهد که گرچه ممکن است در مواردی ساده و ابتدایی به نظر برسند، اما نتیجه‌بخش هستند.

به عقیده موری بوئن^۱ بنیان‌گذار نظریه سیستمی در خانواده درمانی، هر گونه تغییر در یک بخش بر کل سیستم اثر می‌گذارد و آن را دچار دگرگونی می‌سازد. حال تصور کنید که در عصر جدید، با توجه به فراگیری وسایل ارتباط جمعی و هجوم اطلاعات گسترده و در مواردی، حتی لجام گسیخته، والدین به دلیل اشتغال زیاد به وظایف سنگین خود یا آن‌هایی ناکافی، در حمایت درست از فرزند خود دچار مشکل شوند. در نتیجه این اختلال در روند عادی خانواده، کودک ممکن است به منابع دیگری به جزء خانواده، مانند دوستان و هم‌کلاسی‌ها تکیه کند یا به لحاظ تربیتی و رفتاری دچار مشکل، و از مسیر عادی رشدی خود خارج شود. در چنین شرایطی، کل خانواده می‌تواند تحت تأثیر و بهزیستی آن‌ها دستخوش تغییر قرار گیرد. اگر شرایط وخیم باشد، والدین احساس ناامیدی و بی‌کفایتی می‌کنند و نارضایتی در بین اعضا پدید می‌آید. حال مسائل اساسی که همیشه ذهن اعضای خانواده را به خود مشغول می‌کند: «آیا اوضاع درست می‌شود؟»، «آیا آرامش دوباره به خانواده باز می‌گردد؟»، «آیا می‌توان کاری کرد؟»، غیره. خوشبختانه پاسخ مثبت است!

در این کتاب، والدین خواهند آموخت تا چگونه با استفاده از اصول علمی که اثر بخشی خود را هم در تحقیقات تجربی و هم در تجربیات بالینی ثابت کرده‌اند، اوضاع را به کنترل خود در آورند و فرزند ستیزه‌جو خود را به مسیر طبیعی بازگردانند. کتابی که در پیش رو دارید، هم به مشکلات رفتاری، و هم به مشکلات اجتماعی، هیجانی، و حتی تحصیلی فرزندان پرداخته است و با ارائه راهکارهای عملی و اصول، مسیر رسیدن به موفقیت را به شما نشان خواهد داد. با توجه به این که بهداشت روانی و آرامش خاطر والدین در مدیریت خانواده و ادامه مسیر به شکل درست از اهمیت تعیین‌کننده‌ای برخوردار است، لذا نویسنده این کتاب، دکتر مایکل ال. بلومکوئیست، حتی پا را فراتر گذشته و به بهداشت روانی والدین و کل خانواده به عنوان یک واحد اجتماعی منسجم هم توجه داشته است. در صورت بکارگیری درست و مستمر اصول مندرج در این کتاب، شاهد تغییرات چشمگیر و باور نکردنی در خانواده خود خواهید بود.

در پایان سخن، مطالعه این کتاب را به دلیل استفاده آن از اصول علمی روانشناسی رفتاری، نه تنها به خانواده‌های دارای کودک ناسازگار، که همچنین به افرادی که خواستار کسب اطلاعات بیشتر درباره اصول فرزند پروری هستند توصیه می‌کنیم. همچنین، خوانندگان محترم در صورت داشتن هرگونه سوال یا ابهامی می‌توانند با مترجمان مکاتبه فرمایند.

با آرزوی موفقیت و سربلندی برای همه خانواده‌ها

شهلا روشنی قلعه‌شیخی

(عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور اهواز)

آرش جلوداری

(کارشناس مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز)

E-mail: arash.jelodari@gmx.us

فاطمه پونده‌نژادان

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، شرکت ملی حفاری ایران)

زمستان ۱۳۹۵

نحوه استفاده از کتاب

این کتاب مخصوص والدینی است که جویای راهبردهای عملی و مؤثر برای کمک به فرزند^۱ دچار مشکلات رفتاری-هیجانی هستند. اگر فرزند شما برای عملکرد مناسب در خانه، مدرسه یا با دوستان دچار ستیز و کشمکش است، این کتاب مخصوص شما است. اگر فرزند شما با احساسات منفی و منکوب کننده یا فقدان اعتماد به نفس در ستیز است، این کتاب مخصوص شما است. اگر فرزندی ستیزه‌جو دارید، و بدون شک نگران هستید و ناتوانی شما در سربراه کردن او برایتان خشم و خستگی برجای گذاشته است، به راه حل‌های امتحان شده و درست برای فرزند عزیزتان نیازمندید.

در صفحات بعدی، با طیف گسترده‌ای از راه حل‌ها برای مشکلات مختلف رفتاری-هیجانی فرزندان سنین ۵ تا ۱۷ سال مواجه خواهید شد. راهبردها و بینش‌های ارائه شده در این کتاب، حاصل ۲۵ سال کار من با فرزندان و خانواده‌ها در محیط‌های عملی و پژوهشی است که به فرزند شما در ایجاد مهارت‌های لازم برای فرا گرفتن وظایف کودکی و گام نهادن در مسیر رشدی پربار کمک خواهد کرد. اگرچه افکار و روش‌های شرح داده شده در همه جا راه گشا نمی‌باشند، اما هنوز دلالت زیادی برای خوش‌بینی وجود دارد: پژوهش‌ها نشان داده است زمانی که راهبردها به خوبی اجرا شده‌اند، ایجاد این مهارت‌ها نتایج مؤثری داشته است و من به شخصه خانواده‌های بی‌شماری را دیده‌ام که پیشرفت‌های زیادی کرده‌اند.

به هر حال، پیگیری صادقانه دستورالعمل‌ها، دنبال کردن برنامه ضروری است. بدین دلیل، اگر با یک متخصص آموزش دیده که با این روش‌ها آشنا است، از «راهنمای حرفه‌ای همراه» استفاده می‌کند کار کنید، بیشترین فایده را از این کتاب خواهید برد. یک متخصص واجد شرایط می‌تواند به شما در تدوین یک برنامه برای کمک به فرزندان در ایجاد مهارت‌هایی که به او در غلبه بر کشمکش‌های خاص کمک می‌کنند، یاری برساند. یک متخصص می‌تواند در یادگیری راهبردهای مطرح شده در این کتاب به شما کمک کند و بر کار شما نظارت داشته باشد تا این راهبردها را در خانه به کار گیرید، بنابراین توضیحات، دستورالعمل‌ها و نکاتی که در فصل‌های بعدی خواهید یافت بدین منظور نوشته شده‌اند تا در صورت عدم دسترسی به متخصص به آسانی بتوانید به این دستورالعمل‌ها مراجعه و از آن‌ها استفاده کنید. در واقع، بسیاری از والدین متوجه خواهند شد که روش‌های این کتاب به قدری آسان هستند که می‌توانند بدون کمک متخصص آن‌ها را فرا بگیرند. اگر نگاهی اجمالی به کل کتاب انداختید و حس کردید که خودتان از عهده این کار بر می‌آیید، وجود گزینه‌های زیاد برای امتحان راهبردهای ایجاد مهارت‌ها بزرگترین نقطه قوت این کتاب خواهد بود. در صورتی که با مانعی مواجه شدید، از خدمات تخصصی بهره خواهید برد. پزشک متخصصی که از ایشان مشاوره می‌گیرید، می‌تواند برای مطمئن شدن از یکی بودن اهداف و روش‌های شما با ایشان، کتاب‌هایی از این دست را مطالعه نماید.

۱. اصطلاح فرزند به طور کلی در سراسر این کتاب استفاده شده است و عموماً به کودک و طفل دلالت دارد.

فرزند ستیزه‌جو

در اینجا داستان دو کودک و والدین‌شان ذکر شده است. این قصه‌های نقل شده توسط افراد حقیقی نمونه‌های بارزی از کودکان و خانواده‌هایی هستند که تمام تلاش خود را هر روزه بکار بسته‌اند. ممکن است با برخی از آزمایش و خطاهای آن‌ها آشنا باشید.

داستان ویلیام

ویلیام^۱ ۱۰ ساله است و گاهی «فراموش» می‌کند کاری که به او گفته می‌شود را انجام دهد. به هر حال، چه همراه شاونای^۲ در خانه و چه در آپارتمان پدرش ریک^۳، و یا سر کلاس پنجم باشد، با دادن تذکر از دستورالعمل‌ها پیروی می‌کند. خوش شانس او این بود که مشکلات یادگیری‌اش در کلاس اول شناسایی شد و توانست با وجود کلاس‌های آموزش کودکان استثنایی، در خواندن و ریاضی پا به پای کودکان همسن خود پیش برود. در ابتدا، کودکان دیگر او را به خاطر ترک کلاس ریک به گروه خواندن «افراد دیرآموز»^۴ مسخره می‌کردند، اما والدین ویلیام به وی گفتند که نسبت به آزار و اذیت آن‌ها بی‌اعتنا باشد، و جک‌هایی به او یاد دادند تا با آن‌ها جواب هم‌کلاسی‌هایش را بدهد.

اگرچه ویلیام مشکلاتی دارد، اما موفقیت‌هایی را نیز کسب کرده است. او امسال به عنوان نماینده منتخب شورای دانش‌آموزی کلاس انتخاب شده است. هنگام روز مشکل، خیلی از دانش‌آموزان به ویلیام مراجعه می‌کنند، چون که ویلیام به آن‌ها می‌گوید آرام باشند و سعی کنند مشکل پیش آمده را حل کنند.

ویلیام قصد ندارد به خاطر توانایی‌اش در حمایت از ورزشی صاحب مدال شود، اما مربی تیم ورزشی کوچک او می‌گوید که ویلیام مهره اصلی تیم است - بازیکنی که از تیم حمایت کرده و همیشه با صدای بلند تشویق می‌کند - روزی که او از تیم خارج شد و «بازی گروه را از دست داد»، آندریاس حقارت کرد که با پدرش تماس گرفت و دیگر حرفی درخصوص حذف تمرین بعدی نزد.

ویلیام عاشق سرود خواندن در گروه کر کلیسا است، اما او با ماندن در گروه مشکل دارد چون در گروه به دلچک کلاس معروف است. او یاد گرفته هر زمان که احساس کرد که دیگر نمی‌تواند خشتی^۵ ایستد به خود سخت‌گیر، از این رو دیگر مثل گذشته حفظ کردن سرود را نصفه رها نمی‌کند.

معلم کلاس پنجم ویلیام در اولین جلسه انجمن اولیا و مربیان سال، او را به صورت «با نمک» توصیف کرد و گفت «او ایده‌های خوبی دارد». شاونای ریک از اینکه او هنوز یک دانش‌آموز نمره «ج» است ابراز نگرانی کردند، و پذیرفتند که با معلم ویلیام در تماس نزدیک باشند. آن‌ها تصمیم گرفته‌اند تکلیف شب بیشتری به ویلیام بدهند تا مهارت‌های او

1. William

2. Shauna

3. Rick

4. "dummy's" reading group

در مفاهیم خاص ریاضی را افزایش دهند و کتاب‌های توصیه شده برای پسران همنس او را از کتابخانه به امانت بگیرند. از آنجا که شاونو و ریک از هم جدا شده‌اند، تصمیم دارند در خانه‌های خود با هم در خصوص این کار همکاری کنند.

داستان جسیکا

جسیکا^۱ به دستورالعمل‌ها گوش نمی‌دهد و والدینش را ناامید کرده است. خیلی خسته کننده است که بارها و بارها به او بگویی چه کند، از آماده شدن برای رفتن به رختخواب، تا انجام تکالیف، نظافت، یا حتی خاموش کردن تلویزیون، هر کاری با جسیکا منجر به یک جدال می‌شود، که نباید اینطور باشد. گذشته از همه این‌ها، او تنها ۱۴ سال دارد. مشکل تنها محدود به خانه نیست، سامانتا^۲ و باب^۳ مجبورند جوابگوی تلفن‌های معلم دخترشان باشند که شکایات بی‌شماری دارد: ظاهراً تا مدام به جسیکا تذکر ندهی متوجه نمی‌شود، با حرف زدن پیاپی کلاس را به هم می‌ریزد، و به جای حل تکالیف^۴ به بیرون از پنجره خیره می‌شود و نقاشی می‌کشد. معلم‌ها هشدار داده‌اند که نمرات جسیکا در حال افت است.

ستیزه‌های جسیکا تاگی ندارند. او همیشه همان کسی بوده است که در کتاب‌ها از او با عنوان «کودک تخاص و بدقلق»^۵ یاد شده است. او حتی در دوران نوزادی نیز، ایرادگیر و تند مزاج بود و شاخصه اصلی او در دوره نوپایی و پیش دبستانی کنار نیامدن با سه سالار بود. از همان سال اول مدرسه، معلم‌های او دائماً گزارش می‌داده‌اند که او غالباً کار کلاسی را انجام نمی‌دهد یا اغتشاش^۶ کرده است. هر چند جسیکا مواقعی هم خوب عمل کرده اما سامانتا و باب متوجه بودند که مشکلات جسیکا کلاس به جا بهتر شدن بدتر شده است.

اخیراً، سامانتا و باب سعی کردند با جسیکا صحبت کنند تا ببینند آیا می‌توانند به او کمک کنند، اما او با قیافه‌ای عبوس نشست و اگر بعد از کمی مکث می‌خواستند بدانند که آیا به حرف‌هایشان گوش می‌دهد یا خیر، سرشان داد می‌کشید و یا زیر گریه می‌زد و آنجا را ترک می‌کرد. سامانتا و باب سعی داشتند تلاش کردند از برادر بزرگتر و فهمیده‌اش، «دنی»^۵ نیز کمک بگیرند، ولی او حتی اجازه نداد دنی وارد اتاق یا زندگیش او شود. جسیکا سکوت اختیار کرد و سؤالات ضروری والدین و برادرش را با یک کلمه جواب می‌داد و تا جایی که امکان داشت از حضور در جمع خانواده اجتناب می‌کرد. دختر خوش صحبت سابق به ندرت افکار یا احساساتش را بیان و انتانات زندگی‌اش را تعریف می‌کرد. او اغلب اوقات ناراحت و پریشان حواس به نظر می‌رسید.

والدین جسیکا با تصور آنکه این احساس ترس مربوط به دوره نوجوانی است و این امید که روابط او از خانواده به دوستان منتقل شده است، خودشان را دلداری می‌دادند. آن‌ها به یکدیگر می‌گفتند طبیعی است، اما می‌دانستند که نیست. هرگاه تلفن در بعد از ظهر زنگ می‌خورد با دنی کار داشت. صبح، وقتی به بچه‌های منتظر برای اتوبوس مدرسه نگاه می‌کردند، جسیکا همیشه تنها بود. همه آزمون‌ها نشان می‌دادند که جسیکا هوشی بالای متوسط دارد، اما به دلیل افت در

1. Jessica

2. Samantha

3. Bob

4. the difficult child

5. Danny

عملکرد تحصیلی باید مورد ارزیابی قرار می‌گرفت تا بفهمند آیا برای برنامه آموزش انفرادی^۱ (IEP) در مدرسه مناسب است یا خیر.

سامانتا و باب می‌دانند که دختر آن‌ها چیزهای زیادی دارد که به دنیا عرضه کند. او نقاشی‌های زیبایی می‌کشد و بازیکن فوتبال محبوبی است. اما این اواخر دفتر نقاشی‌های او در گوشه اتاق خاک می‌خورد، و چون «تعلیم او دشوار است» دیگر استارتر فوتبال نیست. او در همه جنبه‌های زندگی‌اش ستیزه‌جو است و والدینش هم دل شکسته هستند. آن‌ها از یافتن راهی که جسیکا را به راه بیاورد ناامید شده‌اند.

ویلیام و جسیکا از خیلی جهات از جمله کودکانی محسوب می‌شوند که در حین رشد با مشکلاتی مواجه بوده‌اند. شاید چون ویلیام مهارت‌های غلبه بر بعضی از مشکلات را داشته و بسیاری از وظایف رشدی خود را به دور از مشکلات یادگیری‌اش فرا گرفته است، مشکلات او کمتر از مشکلات جسیکا جدی به نظر برسند. او برخی از مهارت‌های کنترل هیجانی و حل مسئله اجتماعی را یاد گرفته است، و اعضای خانواده نشان داده‌اند که توانایی زیادی برای رفع مشکل به صورت گامی، کمک به او در ایجاد مهارت‌ها در همه حوزه‌های زندگی دارند. این کتاب روی کودکانی که مشکلات رفتاری و هیجانی، شبیه به مشکلات ویلیام و جسیکا دارند تمرکز دارد و به شما نشان می‌دهد چگونه به فرزندان کمک کنید تا مهارت‌های غلبه بر این مشکلات را، درست مانند ویلیام پرورش دهد.

خصوصیات کودکان ستیزه‌جو

ویلیام و جسیکا هر دو نمونه‌هایی از کودکان ستیزه‌جو هستند. اصطلاح کودک ستیزه‌جو در این کتاب برای اشاره به چند احتمال در دادن پاسخ‌های رفتاری و هیجانی (اشفتگی، خاشگیری، دمدمی بودن، یا آزار کودکان کم سن بکار رفته است. متأسفانه، این مشکلات رفتاری هیجانی اثری منفی بر عملکرد روزمره کودک می‌گذارند که به نوبه خود، به والدین و سایر اعضای خانواده نیز استرس زیادی وارد می‌کنند. کودک ستیزه‌جو اغلب از حوزه‌های رفتاری، اجتماعی، هیجانی و تحصیلی رشد روانی «عقب» است. سلامت والدین و خانواده‌ها نیز برای یک کودک ستیزه‌جو گاهی اوقات کمتر از حد مطلوب است. در صورتی که مشکلات کودک ستیزه‌جو بررسی نشده ماند، می‌تواند به مرور زمان بدتر شود و اثرات دراز مدت مضری روی خانواده هم داشته باشد. خصوصیات کودک ستیزه‌جو در فصل ۱ شرح داده شده است.

۱. Individualized Education Program: برنامه‌ای است که با توجه به الزام معلم‌ها به توجه به نیازهای فردی دانش‌آموزان طراحی شده است.

چطور به یک کودک ستیزه‌جو کمک کنیم

همانطور که والدین جسیکا به تدریج متوجه شدند، مشکلات کودکان ستیزه‌جو می‌تواند گاه طاقت‌فرسا باشد. با این وجود، کارهای زیادی وجود دارد که می‌توان برای تغییر کودکان ستیزه‌جو انجام داد. از یک رویکرد افزایش مهارت‌های رشدی نظیر رویکرد مهیا شده در این کتاب، می‌توان برای یاری رسانی به کودکان در «رسیدن» به همسالان‌شان در زمینه روانی و رشدی استفاده کرد، که این پیشرفت منجر به موفقیت بیشتر در خانه و مدرسه و با همسالان و ایجاد احساس بهتر نسبت به خودشان می‌شود. به علاوه، اعضای خانواده می‌توانند مهارت‌ها را برای کمک به آن‌ها در مواجهه بهتر با مشکلات یاد بگیرند، بدین ترتیب منجر به بهبود عملکرد والدین و خانواده نیز می‌شود.

یک راه برای درک چگونگی کامل شدن این چرخه، فکر کردن به نحوه یادگیری طبیعی مهارت‌ها توسط کودکان در هنگام رشد است، و اینکه چگونه این یادگیری بر والدین و باقی خانواده تاثیر می‌گذارد. اغلب کودکان، مهارت‌های رفتاری، اجتماعی، هیجانی و تحصیلی را از طریق تجربیات زندگی روزمره یاد می‌گیرند. کودکان ستیزه‌جو به هر دلیلی، این مهارت‌های مهم را به شیوه‌ای مطلوب یاد نگرفته‌اند، در نتیجه موفقیت‌شان در منزل، در مدرسه، و با دوستان دچار اختلال شده است. کودکان ستیزه‌جو شباهت زیادی به کودکان دچار مشکل بیان گفتاری دارد، همانند کودکی که باید چگونگی حفظ کلماتی را که دیگران به طور طبیعی یاد گرفته‌اند را بیاموزد، باید به طور واضح مهارت‌های رفتاری، اجتماعی، هیجانی و تحصیلی را یاد بگیرد. مهارت‌سازی و ارتقاء رشدی کودک همیشه با داشتن والدینی که استرس را مدیریت می‌کند، از عهده زندگی شخصی و خانوادگی بر می‌آیند، و مهارت‌های رفتاری و هیجانی که فرزندانشان باید یاد بگیرند را ممکن می‌دند، بود می‌یابد. یک کودک ستیزه‌جو که دستورالعمل‌های مهارت‌سازی روشنی دریافت می‌کند، و حمایت و کمک کامل والدین فداکار را بدست می‌آورد، به احتمال زیاد مسیر جدیدی به سوی موفقیت‌های روزمره کشف خواهد کرد. و با هم، جسیکا و خانواده‌های آن‌ها از یادگیری مهارت‌های رشدی و مقابله‌ای برای برگشتن به مسیر بهره خواهند برد. اصول اساسی رویکرد مهارت‌سازی در فصل‌های ۱ و ۲ ارائه، و در سراسر این کتاب شرح داده شده‌اند.