

با کودک بدقلق و ناآرام چه کنیم؟

مهارت‌های علمی برای والدین و مشاوران

ترجمه
پروین دوغان
آن کمال

مترجمان
سولماز جوکار
یاسمن بانکی

با مقدمه
دکتر کتایون خوشابنی
روانشک و فلوشیپ روانپزشکی کودک



Routledge
Taylor & Francis Group



کتاب الیوم

Copyright © 2008 by Taylor & Francis Group, LLC

مجاز رسمی کی رایت ترجمه فارسی این کتاب از سوی
انتشارات Routledge به کتاب ارجمند واگذار شده است.

سرشناسه: دکانگی، جورجیا آ. / Degangi, Georgia A.

عنوان و نام پدیدآور: با کودک بدقلق و ناآرام چه کنیم؟ / مولفان جورجیا دوگانگی، آن کندل؛ مترجمان سولماز
جوکار، یاسمن بانک

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند؛ ارجمند: نسل فردا، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص.، وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۰-۰۹۵-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فبا

بادداشت: عنوان اصلی: Effective parenting for the hard-to-manage child: askills-based book. c2008

موضوع: کودکان ناسازگار، کودکان - روان‌شناسی، کودکان - ناهنجاری‌های رفتاری، کودکان - سرپرستی
شناسه افزوده: کندل، آن، Kendall, Ann.، جوکار، سولماز، ۱۳۶۳-، مترجم، بانک، یاسمن، ۱۳۶۳-، مترجم.

رده‌بندی کنگره: HQ ۷۷۲/د۸م۸ ۱۳۹۰

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱۵۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۰۶۷۰۹



Routledge
Taylor & Francis Group

جورجا دوگانچی، آن کندل
با کودک بدقلق و ناآرام چه کنیم؟
مهارت‌های علمی برای والدین و مشاوران
فروست: ۶۶

مترجمان: سولماز جوکار، یاسمن بانکی
ناشر: کتاب ارجمند (با همکاری ارجمند و نسل فردا)
صفحه‌آرایی: فاطمه نویدی، طراح جلد: احسان ارجمند
چاپ: سامان صحافی‌نوین
چاپ اول: ۱۳۹۱، ۱۵۰ نسخه
بها: ۱۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۹۵-۸

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ 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.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۹۷۷۰۰۲
شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن: ۹۲۸۱۵۷۱-۳۱۱
شعبه مشهد: میدان دکتر شریعتی (نقی‌آباد)، ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات سجد دانش، تلفن: ۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۲۲۲۳۷۶۴-۰۱۱۱

شعبه رشت: خ نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، رویروی ریاست، تلفن: ۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰-۰

فهرست

فصل ۱. کودک ناآرام و نِق نقو.....	۱۱
فصل ۲. مقابله با انواع مختلف اضطراب.....	۵۳
فصل ۳. جنگ و دعوا بر سر غذاخوردن، بچه‌های بدغذا و بچه‌هایی که اصلاً غذا نمی‌خورند.....	۹۱
فصل ۴. کودکانی که تمام شب بیدارند، بیقرارند و گریه می‌کنند.....	۱۲۳
چگونه به کودکان کمک کنید به خواب برود و در طول شب خواب بماند.....	۱۲۳
فصل ۵. راز سیاه.....	۱۴۷
اسراری در مورد اختلال وسواسی-جبری.....	۱۴۷
فصل ۶. کودکی که گوش نمی‌دهد و نمی‌تواند هیچ کاری را تا آخر انجام دهد!.....	۱۷۷
چگونه می‌توان به کودک مبتلا به اختلال بیش‌فعالی- نقص توجه کمک کرد.....	۱۷۷
فصل ۷. کودک نافرمان.....	۱۹۹
تو رئیس من نیستی!.....	۱۹۹
فصل ۸. کودکانی که دچار اضافه بار حسی هستند.....	۲۳۳
فصل ۹. کودک کنجکاو، گیج و شلخته.....	۲۶۳
فصل ۱۰. افسردگی.....	۲۹۹
تلاش برای جلوگیری از وخیم‌شدن اوضاع.....	۲۹۹
فصل ۱۱. مسئولیت‌های مراقبت از یک کودک بدقلق.....	۳۳۳
وقتگذرانی با کودک برای بهترکردن شرایط.....	۳۳۳
فصل ۱۲. جعبه ابزار.....	۳۶۱
ابزارهایی برای آموزش خودآرام‌سازی به کودکان.....	۳۶۵
ابزارهایی برای ایجاد اعتماد به نفس.....	۳۹۹
ابزارهایی برای کنترل کودکان غیرقابل کنترل.....	۴۰۶
ابزارهایی برای ایجاد ساختار.....	۴۲۶

مقدمه

من به عنوان روانپزشک کودک، روزانه با تعدادی از والدین، به خصوص مادرانی مواجه می‌شوم که کودکان دشوار دارند. کودکان دشوار، بدقلق و بی‌قرار هستند. فریاد می‌کشند، گریه می‌کنند و غیرقابل پیش‌بینی هستند. بطور کلی مدیریت رفتار آن‌ها برای والدین به ویژه مادر، مشکل است. مادران اینگونه کودکان پس از مدتی کوتاه یا بلند، دچار احساس بی‌کفایتی در مورد نقش خود به عنوان مادر می‌گردند. اعتماد به نفس آنان در خصوص بکارگیری روش‌های مؤثر فرزندپروری جهت تربیت فرزندشان مرتباً کمتر می‌شود؛ به ویژه که اطرافیان این باور غلط را در مادر تقویت می‌نمایند. جملاتی مانند: "تو بلد نیستی"، "تو کم حوصله‌ای"، "همه‌ی بچه‌ها همینطورند" و ... به والد القاء می‌کند که او توانایی کنترل فرزندش را ندارد و به دنبال این، احساس بی‌کفایتی، ناامیدی، ناتوانی در والدین کودکان دشوار به وجود می‌آید و در خیلی از موارد نیز آن‌ها دچار اضطراب و افسردگی می‌گردند.

از ویژگی‌های مثبت این کتاب و ترجمه‌ی شیوا و رسای آن توسط سرکار خانم‌ها سولماز جوکار و یاسمن بانکی این است که بطور مفصل به ویژگی‌های سرشتی و ذاتی اینگونه کودکان و نیز راهکارهای کنترل و مدیریت رفتار کودکان دشوار و بدقلق پرداخته شده است. مطالب مفید این کتاب، آگاهی والدین و نیز افرادی که به نحوی با کودکان به کار می‌پردازند (روانشناسان کودک، مشاورین مدارس، مربیان مهدهای کودک، ...) را در مورد ویژگی‌های سرشتی کودکان دشوار افزایش می‌دهد. امیدوارم مادران عزیز با خواندن این کتاب احساس بهتری نسبت به توانمندی خود در مدیریت رفتار فرزندشان داشته باشند و مطالعه‌ی این کتاب را به والدین، درمانگران، مربیان کودک و ... توصیه کرده و پیشنهاد می‌کنم که از روش‌های کاربردی این کتاب استفاده‌ی لازم را ببرند.

دکتر کتابون خوشا

روانپزشک و فلوشیپ روانپزشکی کودک

چه کسانی باید از این کتاب استفاده کنند؟

این کتاب به طور خاص برای والدین کودکان بدقلق نوشته شده است، به علاوه، معلمان و درمانگرانی که با چنین کودکانی کار می‌کنند نیز می‌توانند از این کتاب استفاده کنند.

آیا والدین به کمک احتیاج دارند؟

داشتن فرزندی مانند آنچه در این کتاب توصیف شده است برای هر کسی دشوار است؛ چراکه این کودکان اغلب پرخاشگرند و حس همکاری ندارند. این کتاب به شما کمک می‌کند شرایط فرزندتان را درک کنید تا بتوانید به نحو شایسته‌تری از او مراقبت کنید و والد موثرتری باشید.

در فصل ۱۱ راهبردی کلی ارائه شده است که به شما کمک می‌کند ارتباط نزدیک خود با کودکان را حفظ کنید و به شما یادآوری می‌کند که لازم نیست به عنوان یک والد از هر لحاظ کامل و ایده‌آل باشید. بلکه تنها باید یک والد "به قدر کافی خوب" باشید.

کودکان بدقلق چه کودکانی هستند؟

کودکان بدقلق که در این کتاب به شرح آنها می‌پردازیم همگی کودکانی منحصر به فرد هستند. بالاین حال، این کودکان در ویژگی‌هایی چون داشتن سیستم عصبی نابالغ به یکدیگر شبیه‌اند که باعث می‌شود در برابر حداقل فشار، واکنش‌های افراطی نشان دهند. این ویژگی نیز به نوبه‌ی خود این کودکان را در برابر مشکلات هیجانی، اجتماعی، و تحصیلی آسیب‌پذیر می‌کند. این کودکان در کنترل خود مشکل دارند و پیروی از خواسته‌های معلمان یا والدین برایشان دشوار است. با این حال خبر خوب این است که می‌توان به این کودکان کمک کرد. در فصل‌های مختلف این کتاب به توصیف چالش‌های پیش روی این کودکان پرداخته‌ایم و ابزارهای کمک به این کودکان را نیز ارائه کرده‌ایم. آیا رفتارهای زیر در کودک شما نیز وجود دارد؟

☐ فصل اول: کودک ناآرام و توتقو

☐ فصل دوم: مقابله با انواع مختلف اضطراب

☐ فصل سوم: جنگ و دعوا بر سر غذا خوردن، بچه‌های بد غذا و بچه‌هایی که اصلاً غذا

نمی‌خورند

☐ فصل چهارم: کودکانی که تمام شب بیدارند، بیقراوند و گریه می‌کنند

☐ فصل پنجم: راز سیاه

☐ فصل ششم: کودکی که گوش نمی‌دهد و نمی‌تواند هیچ‌کاری را تا آخر انجام دهد!

☐ فصل هفتم: کودک نافرمان

☐ فصل هشتم: کودکانی که دچار اضافه بار حسی هستند

☐ فصل نهم: کودکان کنجکاو، گیج و شلخته

☐ فصل دهم: افسردگی

☐ فصل یازدهم: مسئولیتهای مراقبت از یک کودک بدقلق

☐ فصل دوازدهم: جعبه ابزار

چرا من به ابزارهایی برای مدیریت کودکم احتیاج دارم؟

تعداد کمی از افراد برای مهم‌ترین کار زندگی، یعنی فرزندپروری، آموزش دیده‌اند. اگر شما دارای فرزندی باشید که سیستم عصبی او با کوچکترین تحریکی بیش برانگیخته می‌شود و آرام شدن و آرام ماندن برایش دشوار است، یا در مقابل کوچکترین ناکامی، تمایل به کناره‌گیری و انفعال دارد، در این شرایط فرزندپروری دشوارتر هم می‌شود. در این کتاب ابزارهایی ارائه شده که به تجربه و تحقیق در تربیت مناسب کودکان موثر شناخته شده‌اند. احتمالاً شما هم‌اکنون نیز از برخی از این ابزارها استفاده می‌کنید. هدف ما این است که مهارت‌های شما را در این زمینه افزایش دهیم. این ابزارها در پنج مقوله طبقه‌بندی شده‌اند که در سرتاسر کتاب با شکل-های تصویری خاص به آنها اشاره شده است. این جعبه ابزار به طور کامل در انتهای کتاب آمده است.