

چگونه فرزندانِ خوش‌رفتار داشته باشیم

چگونه رفتار کنید تا فرزندانِ رفتارِش را تغییر دهد

اثر: دکتر سال سیویر

ترجمه: مهدی قراچه‌داغی

How to behave so your children will do

Sal Severe, Ph.D.



انتشارات پیک بهار

Severe, Sal

سیور، سال
چگونه فرزندی خوش رفتار داشته باشیم: چگونه رفتار کنید تا فرزندتان رفتارش را تغییر دهد / اثر سال سیور؛ ترجمه مهدی قراچه داغی- تهران: پیک بهار، ۱۳۸۴.

۲۸۰ ص.

ISBN 964-7184-48-4 : ۲۸۰۰۰ ریال

How to behave so your children will, too! 2000

عنوان اصلی:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. رفتار والدین. ۲. والدین و کودک. ۳. کودکان -- سرپرستی. الف. قراچه داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: چگونه رفتار کنید تا فرزندتان رفتارش را تغییر دهد.

۶۴۹/۱

HQV55/85/۸

۱۳۸۴

م ۸۴-۲۱۰۷۴

کتابخانه ملی ایران



نام کتاب: چگونه فرزندی خوش رفتار داشته باشیم

نویسنده: دکتر سال سیور

برگردان: مهدی قراچه داغی

طرح جلد: علی میرفتاح

چاپ اول: ۱۳۸۴

تعداد چاپ: ۲۲۰۰ جلد

ناشر: پیک بهار

لیتوگرافی: غزال

چاپ: غزال

صحافی: کیمیا

شابک: ۹۶۴-۷۱۸۴-۴۸-۴ ISBN 964-7184-48-4

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، بن بست امیرپرویز، شماره ۱۶ طبقه اول

سندوق پستی: ۱۱۴۹۵/۱۶۴

تلفن: ۰۹۱۲۱۴۰۰۰۸۷-۶۶۹۵۶۷۸۸-۶۶۴۶۵۲۸۰

پست الکترونیک: PEYKEBAHAR@hotmail.com

کلیه حقوق برای انتشارات پیک بهار محفوظ است

والدین باید به این نکته توجه داشته باشند که رفتار فرزندشان، اغلب، بازتابی از رفتار آنهاست. این همان مطلبی است که این کتاب را منحصر به فرد می‌سازد. توجه کتاب به این نیست که کدام کار بچه‌ها اشتباه است. این کتاب به پدران و مادران می‌آموزد چگونه می‌توانند رفتار متفاوتی به نمایش بگذارند.

بچه‌های امروزی عاشق ناز و نعمت‌اند،
رفتارشان خوب نیست، به مقامات و مسئولین
اهانت می‌کنند، به بزرگترها احترام نمی‌گذارند...
بچه‌های امروزی زورگو و ستمگرند، خادم
خانواده خود نیستند... با پدر و مادرشان ضدیت
می‌ورزند... و آموزگاران‌شان را آزار می‌دهند.

سقراط ۳۹۰ سال قبل از میلاد مسیح

فهرست

پیش‌گفتار..... ۷

بخش اول: مقدمه

فصل ۱: رفتار والدین تا چه اندازه موفق است ۱۱

فصل ۲: تعریف مجدد نظم‌آموزی ۲۳

بخش دوم: چگونه بچه‌ها رفتارشان را می‌آموزند

فصل ۳: چگونه بچه‌ها الگوبرداری می‌کنند ۲۹

فصل ۴: شما و فرزندان‌تان از یکدیگر یاد می‌گیرید ۳۷

بخش سوم: به رفتارها و نگرشهای مثبت فرزندان‌تان بها بدهید

فصل ۵: رفتارهای خوب را شناسایی کنید ۴۹

فصل ۶: هرگز بستنی را رد نکنید ۵۷

فصل ۷: نمودارها و قراردادهای ۶۳

فصل ۸: چگونه از قوانین و پیامدها استفاده کنیم ۷۱

فصل ۹: چگونه عامل باشید ۷۵

فصل ۱۰: چگونه به فرزندان خود انگیزه بدهید ۸۳

فصل ۱۱: عزت نفس: ضربان نبض انگیزه ۹۵

فصل ۱۲: روی حرف خود ایستادن می‌تواند به شما احساس ۱۰۱

فصل ۱۳: چگونه ثبات رأی بیشتری داشته باشیم ۱۱۱

بخش چهارم: چگونه با بدرفتاری برخورد کنیم

فصل ۱۴: چگونه بچه‌ها بدرفتاری را یاد می‌گیرند ۱۲۱

- فصل ۱۵: چرا بچه‌ها شما را از کوره به در می‌برند..... ۱۲۷
- فصل ۱۶: از مجازات‌های آموزنده استفاده کنید..... ۱۳۵
- فصل ۱۷: چگونه فرزندان را بدون مجازات کردن خود مجازات کنید..... ۱۴۵
- فصل ۱۸: زدن به کپل کودک..... ۱۵۳
- فصل ۱۹: اصلاح بد رفتاری با به اتاق خود فرستادن فرزندان... ۱۵۹
- فصل ۲۰: وقتی کودک از رفتن بها تاق خود سرپیچی می‌کند. ۱۷۷
- فصل ۲۱: برای اجرای برنامه به اتاق خود فرستادن کودک از خود
- خلافت نشان دهید..... ۱۸۱
- فصل ۲۲: برخورد با مجادله و جنگ قدرت..... ۱۸۷
- فصل ۲۳: کاستن از توجه طلبی..... ۱۹۹
- فصل ۲۴: با بد رفتاری چه باید بکنیم..... ۲۰۵

بخش پنجم: برخورد با خشونت در جامعه و فرزندان

- فصل ۲۵: چگونه فرزند بدون خشونت تربیت کنیم..... ۲۱۱
- فصل ۲۶: چگونه درباره خشونت در مدرسه با فرزندان خود
- حرف بزنید..... ۲۱۹

بخش ششم: راه‌حلهای ساده برای مسایل جاری

- فصل ۲۷: حل اختلاف میان برادران و خواهران..... ۲۲۵
- فصل ۲۸: مسئولیت، کارهای خانه و پول توجیبی..... ۲۲۹
- فصل ۲۹: انجام دادن تکالیف مدرسه..... ۲۳۹
- فصل ۳۰: کمبود توجه، فرونگاری و رفتار..... ۲۴۵
- فصل ۳۱: طلاق..... ۲۴۹
- فصل ۳۲: فشار دوستان همسال..... ۲۵۹
- فصل ۳۳: نوجوانها: به سود شماست که خوش رفتار باشید.... ۲۶۹

بخش هفتم: چگونه از پدر و مادر بودن لذت ببریم

- فصل ۳۴: قول بدهید که قدرشناس باشید..... ۲۷۵

پیش‌گفتار

در بیست و پنج سال گذشته، با کودکان بدرفتار کار کرده‌ام. بعضی از این بچه‌ها مسایل احساسی و عاطفی را به نمایش می‌گذارند، بعضی با ناتوانیهای یادگیری مواجه هستند و جمع دیگری کاستی توجه دارند. اغلب این بچه‌ها به خوبی تربیت نمی‌شوند و با مشکلاتی در زمینه نظم و ترتیب روبه‌رو هستند. اینها کودکانی هستند که به سبب رفتارشان مقبول واقع نمی‌شوند. اینها با سایر بچه‌ها همخوانی پیدا نمی‌کنند.

متأسفانه به این نتیجه رسیدم که اغلب این بچه‌ها در خانواده‌های خودشان هم مورد توجه قرار نمی‌گیرند. این مسئله‌ای بود که من تصمیم به حل و فصل آن گرفتم. برای من مشخص گردید که کار کردن با والدین از پتانسیل بسیار زیادی برخوردار است. زندگی خانوادگی یک کودک را بهبود ببخشید تا همه جنبه‌های دیگر بهبودی حاصل کنند. از این رو، تجربه‌ام را در مدارس و در مراکز درمانی با والدین در میان گذاشتم. نتایج حیرت‌انگیز بودند. هفته‌ای یک ساعت وقت با والدین کودک، به مراتب مؤثرتر از صرف وقت یک ساعته با کودک بود.

دیری نگذشت که دیدم با گروههای مختلف والدین صحبت می‌کنم. گروهها تبدیل به کارگاههای آموزشی شدند. بعد از سال ۱۹۸۲، کارگاههای آموزشی ویژه والدین در زمینه نظم‌آموزی را در تمام منطقه جنوب غربی آمریکا دایر نمودم. تاکنون بیش از ۲۰,۰۰۰ پدر و مادر در این همایشها شرکت

کرده‌اند.

معتقدم بیش از آنکه این والدین از من یاد بگیرند، من از آنها مطلب آموخته‌ام. هرگاه نقطه‌نظرهای جدیدی شنیدم، یا به حکایت جالبی برخوردم، آن را یادداشت نمودم. هرگاه راه‌حلی برای مسئله‌ای شنیدم، آن را یادداشت کردم. این کتاب مجموعه‌ای از این داستانها، نقطه‌نظرها و راه‌حلهاست.

سال سی‌ویز