

www.ketab.ir

نظم آموزی به کودک،

راهی برای خنک کردنش و پیری والدین!

سرشناسه : مقیم اسلام، مهدی، ۱۳۶۰ -

عنوان و نام پدیدآور : نظم آموزی به کودک، راهی برای خنک کردنش و پیری والدین / مؤلف مهدی مقیم اسلام

مشخصات نشر : تهران: انتشارات ۳۶۰ [سپید و شصت] درجه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۱۹۱ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک : ۲۴۰۰۰ ریال ۱-۲۴-۸۳۲۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : کودکان --- انضباط

موضوع : Discipline of children

موضوع : کودکان --- سرپرستی

Child rearing

رده بند دنگره : ۱۳۹۶ م/۴/م/۷ HQ۷۷۰

ر- حدی ۱ دیی : ۶۴۹/۶۴

شمار ۱۰ ایشی سی ملر ۶۶۴۸۳۷۰

سپید و شصت درجه

مهدی مقیم اسلام

م. ی. امیدگانه

بواله، مرتاضی

مهدی مقیم اسلام

اول

۲۰۰۰

۲۴۰،۰۰۰ ریال

ناشر

موقع

صفحه آرایشی

تصویرسازی

طراحی جلد

نوبت چاپ

تیراژ

قیمت

دفتر نشر

تلفن: ۶۶۰۴۶۵۸۷ - ۶۶۹۸۹۵۱۰

پیامک: ۵۰۰۰۲۸۵۳۵۳

آدرس: صندوق پستی ۵۸۸-۱۳۱۴۵

آدرس سایت: www.life-skill.ir

شهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۵	بخش ۱: کودکان چرا و چگونه بی نظم می شوند؟
۱۷	فصل اول: لایل بی نظمی در کودکان
۱۸	احساس عدم مسئولیت
۱۹	نداشتن معیار نظم
۲۰	فراموشی
۲۱	طبیعت کنجکاو
۲۲	عدم نظم ذهنی (وجود دنیای رسانه)
۲۴	نداشتن اولویت بندی
۲۴	خستگی مفرط
۲۷	فصل دوم: والدین و بی نظمی کودکان
۲۹	چگونه والدین، کودکان را بی نظم می کنند؟
۳۰	به عهده گرفتن تمام مسئولیت
۳۱	رها کردن کودک و بی تفاوتی نسبت به او
۳۲	الگوی نامناسب
۳۳	مقایسه کردن
۳۴	تنبیه کردن
۳۵	بی نظمی و اتاق بی نظم، نشانه چیست؟
۳۷	فصل سوم: تنبیه کودک: آری، نه!
۳۸	یادآوری تنبیه بدنی
۴۰	تنبیه بدنی در جمع

۴۲..... اثرات تنبیه بدنی

۴۲..... در رفتار اجتماعی

۴۳..... در ذهن فرد در بزرگسالی

۴۴..... در کیفیت ارتباطات والد-فرزند

۴۵..... در سلامت روانی

۴۶..... افراط و تفریط در نظم آموزی

۴۶..... دیدگاه اول: سختگیرانه

۴۸..... دیدگاه دوم: آزادانه

۴۹..... دیدگاه سوم: منطقه‌ای

بخش ۱: منظمی بد است؟ ۵۱

۵۳..... فصل چهارم: کودکان منظم هستند؟

۵۴..... آیا کودکان بی نظم هستند؟

۵۸..... بی نظمی از نگاه والدین - ؟

۵۹..... بی نظمی از نگاه کودک چیست؟

۶۱..... آغاز مساله

۶۳..... فصل پنجم: فلسفه نظم (به جای مقدمه)

۶۴..... فلسفه نظم (به جای مقدمه)

۶۶..... حریم شخصی او را محترم بشمارید!

۶۸..... منافع رعایت حریم شخصی در بزرگسالی

۷۱..... هشت روش برای ایجاد و حفظ حریم شخصی فرزندان

۷۱..... به فرزندتان اجازه ندهید:

۷۱..... تفرانی خود را از نامرتب بودن اتاقش کم کنند

۷۲..... به انتحاج بفای آنها احترام بگذارید

۷۳..... قرار نیست همواره از احساسات کودک سر دریاورد

نیاز خود را برای دانستن چراها نادیده بگیرید.....	۷۶
اجازه دهید تفلا کنند و دست و پا بزنند.....	۷۵
اجازه مخالفت به نرزنشان بدهید.....	۷۶
به علائم غیر کلامی توجه کنید.....	۷۶
گفتگوی بین یک مادر و فرزندش:.....	۷۷
فصل ششم: اجازه بی نظمی به کودکان بدهید!.....	۷۹
۸ دلایل ده اجازه دهید کودک کمی نامنظم باشد!.....	۸۰
دلیل اول: اجازه ندادن ورزش می دهید.....	۸۱
دلیل دوم: آشپزی بپزید می دهید.....	۸۳
دلیل سوم: اجازه می دهید با انگار بازی بسازد.....	۸۴
دلیل چهارم: قدرت انتخاب کسری و ریاضیات کودک را بالای می بریزد.....	۸۶
دلیل پنجم: اعتماد به نفس او را تقویت می کنید.....	۸۷
دلیل ششم: با دترهای دستی علاقه او را تقویت می دهید.....	۸۸
دلیل هفتم: تجربه کش را درست هدایت می کنید.....	۸۹
دلیل هشتم: میل به تمیزی را در او بیدار می کنید.....	۹۰
فصل هفتم: نفوذ بی نظمی از دنیای دیجیتال.....	۹۱
نظم دیجیتالی چیست؟.....	۹۳
چگونه بی نظمی از کامپیوتر نشأت می کند؟.....	۹۴
نشانه های بی نظمی دیجیتالی.....	۹۵
دستکتاب های شلوغ.....	۹۶
موجوداتش به نام New Folder.....	۹۶
نام گذاری عجیب فایل ها و اسناد.....	۹۸
مقدار زیادی عکس، فیلم و فایل های به درد نخور.....	۱۰۰
ایجاد دسته بندی منظم در کامپیوتر.....	۱۰۱

بخش ۳: پیش به سوی کودکان منظم

۱۰۲

- فصل هشتم: اصول ده گانه نظم آموزی ۱۰۵
- نقش اصول در تربیت ۱۰۶
- اصل اول: ابراز محبت به کودک ۱۰۸
- اصل دوم: تناسب قوانین با سن و شرایط ۱۰۹
- اصل سوم: الگو دهی به کودکان ۱۱۱
- اصل چهارم: آگاهی دادن ۱۱۲
- اصل پنجم: اصلاح رفتار به تدریج ۱۱۴
- اصل ششم: نادیده گرفتن ۱۱۵
- اصل هفتم: استفاده از تشویق ۱۱۷
- اصل هشتم: استفاده از تنبیه ۱۱۷
- اصل هشتم: راز از راز و زورگویی ۱۱۸
- اصل نهم: ثبات و هیجان و دلی ۱۱۹
- اصل دهم: تداوم در استوار ساختن نظم و انضباط ۱۲۰
- فصل نهم: روش های برانگیختن کودکان به نظم ۱۲۱
- راهی سخت و دشوار ۱۲۲
- برقراری پیوند قوی میان والدین و کودک ۱۲۳
- توجه به نیازهای اساسی کودکان ۱۲۴
- کوشش دادن به حرفهای کودک ۱۲۵
- محبت کردن به کودکان ۱۲۶
- احترام به عقاید کودکان در مشارکت های خانوادگی ۱۲۷
- انداختن کردن به کودکان ۱۲۸
- باید و نباید ها را محدود کنید ۱۲۹
- به کودکان اجازه قانون گذاری دهید ۱۳۱
- دلیل وضع قوانین را بگویید ۱۳۲

قوانین را یکدفعه وضع نکنید.....	۱۳۳
هدف، آموزش نظم است، پس یادآوری کنید.....	۱۳۴
هیچ وقت به کودک خود کنایه نزنید.....	۱۳۵
تاثیر جملات مثبت بسیار بیشتر است.....	۱۳۵
فصل دهم: نظم آموزی کودکان متفاوت.....	۱۳۷
نظم در کودکان زیر یک سال.....	۱۳۸
نمونه برنامه روزانه برای کودک ۱۲ ماهه.....	۱۳۹
ایجاد عادات خوب و بد برای کودک.....	۱۴۰
نظم در کودکان ۱ تا ۳ سال.....	۱۴۰
نظم در کودکان ۳ تا ۵ سال.....	۱۴۲
مسئولیت را چگونه به کودک یاد دهیم.....	۱۴۲
بازی های آموزشی نظم.....	۱۴۳
داخیره کردن واره (به) برای آموزش.....	۱۴۴
حفظ خوشبختی.....	۱۴۴
نظم در کودکان ۳ تا ۵ سال.....	۱۴۵
آمادگی بازی های جانبی بهیچ گنجینه.....	۱۴۶
اشیاء و وسوسه آلود را از آنها دور کنید.....	۱۴۶
بماددهای مناسبی و منطقی را در نظر بگیرید.....	۱۴۶
نظم در کودکان دبستانی ۶ تا ۱۲ ساله.....	۱۴۷
مسئولیت بیشتر و آگاه تر کنید.....	۱۴۸
جلسات خانوادگی تشکیل دهید.....	۱۴۸
بازی های دسته جمعی انجام دهید.....	۱۴۸
دلیل بیاورید.....	۱۴۹
همه اشتباهات را حل و فصل نکنید.....	۱۴۹
به آنان بیاورید که چگونه مسائل خود را حل کنند.....	۱۵۰
نظم در نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال.....	۱۵۰

- ۱۵۱..... اتاق بی نظم نشانه بلوغ.....
- ۱۵۲..... نوجوانان با بی نظمی، توهین نمی کنند.....
- ۱۵۳..... چه کمی برنده این نبرد خواهد شد؟ والدین یا فرزند.....
- ۱۵۴..... اثرات ناشی از پیروز شدن والدین.....
- ۱۵۵..... اتاق نوجوان جزیره ای مستقل در خانه نیست.....
- ۱۵۸..... کودکان دارای اختلالات یادگیری.....
- ۱۵۹..... تصویر اثری کیفیت.....
- ۱۶۱..... تمرین ده دقیقه از یک اتاق کثیف و نامنظم راه کمی.....
- ۱۶۲..... مشخص کردن حداقل نظم قابل قبول.....
- ۱۶۳..... کمک کردن از تیر و سبیل در انداختن شلایی شود.....
- ۱۶۴..... به جای مخصوص به خودش.....
- ۱۶۵..... شلای خود را به جای.....
- ۱۶۶..... تلاش او را در سر از تنی و سار سبایش کنید.....
- ۱۶۷..... فصل یازدهم: گام های ششمی و هفتمی آموزشی.....
- ۱۷۰..... گام اول: نقش قربانی را بازی نکنید.....
- ۱۷۱..... گام دوم: احساس نیاز.....
- ۱۷۳..... گام سوم: تدوین قوانین.....
- ۱۷۶..... گام چهارم: موانع اولیه را بردارید.....
- ۱۷۸..... گام پنجم: تقسیم کردن و ارتباط موثر.....
- ۱۷۹..... گام ششم: در کنار کودک بمانید.....
- ۱۸۲..... گام هفتم: تثبیت نظم و تمیزی در کودک.....
- ۱۸۵..... گام هشتم: نحوه برخورد با کودک بی نظم.....

تیریک!

اول آنکه تصمیم گرفته اید کتابی دیگر بخوانید!

دوم آنکه دوست دارید ارتباط خود و فرزندان را ارتقاء دهید!

شاید هنوز می‌دانستید مانند خیلی از افراد، تجربه‌ای که برای خرید این کتاب به‌دست آورده‌ام را خرج خرید یک ساندویچ یا یک پیچز آکیمای اولی این کار را نکردم. برای آموزش خود سرمایه‌گذاری کردید!

حتمّاً تا به حال افرادی را دیده‌اید، با وجود اینکه در ارتباط با فرزندان ارتباط خوبی ندارند، به هیچ عنوان حاضر نیستند برای بهبود شرایط فعلی زندگی‌شان اقدامی انجام دهند؛ از جمله خرید یک کتاب خوب، شرکت در سمینار و احتمالاً ثبت نام در کارگاه‌های آموزشی. رفتن پیش مشاور هم که دیگر اصلاً به فکرشان خطور نمی‌کند!

زندگی هر کدام از ما با هر سطحی از عشق و دوست داشتن، می‌تواند بهتر از حال حاضر شود، درست مثل سلامتی! بلکه سلامتی! به نظر شما برای سلامتی حداکثری وجود دارد؟ (شاید بتوان برای آن حداقل قابل قیاسی تعریف کرد ولی حداکثری نمی‌توان متصور شد!)

«اما فکر می‌کنم سلامتی، نورانی‌ترین و بهترین حالت است»

در این کتاب شما را با روش‌هایی آشنا می‌کنم که با هر سطحی از ثروت، درآمد، تحصیلات و هر سطحی از رفتارهای اجتماعی و موقعیت مکانی که باشه، ارتباط موثرتر و دوستانه‌تری با فرزند خود برقرار کنید و اجازه ندهید نظم و نظافت، بین شما و فرزندان، سد بلندی بی‌اعتمادی بنا کند!

هوادار یون هستم

مهدی مسیم اسلام - زمستان ۱۳۹۵