

سورة الفاتحة

# مقابله با خشم در کودکان و نوجوانان

تالیف:

زهرا غلامی حیدرآبادی

مهرنوش دارینی

با مقدمه

دکتر عبدالله شفیع آبادی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۱

سرشناسه: غلامی حیدرآبادی، زهرا، ۱۳۵۵ -  
عنوان و نام پدیدآور: مقابله با خشم در کودکان و نوجوانان/ تالیف زهرا  
غلامی حیدرآبادی، مهرنوش دارینی؛ با مقدمه عبدالله شفیع آبادی.  
مشخصات نشر: تهران: آوای نور، ۱۳۹۱.  
مشخصات ظاهری: ۱۵۰ص: مصور، جدول.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۰۴-۰  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: خشم در کودکان - کودکان -- سرپرستی  
موضوع: کودکان -- رشد  
موضوع: رفتار والدین  
شناسه افزوده: دارینی، مهرنوش، ۱۳۶۴ -  
شناسه افزوده: شفیع آبادی، عبدالله، ۱۳۲۲ -، مقدمه نویس  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ غ/خ/ BF۷۲۳  
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۲۴۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۷۲۹۴۹



### مقابله با خشم در کودکان و نوجوانان

تالیف: زهرا غلامی حیدرآبادی - مهرنوش دارینی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: سمانه محمدپور لامع

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپخانه: تصویر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۰۴-۰

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهید وحید نظری - پ ۹۹

تلفن: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷ / ۶۶۴۸۰۸۸۲ / ۶۶۹۶۷۳۵۵ / ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷

آدرس اینترنتی: [www.avayenoor.net](http://www.avayenoor.net)

نمایشگاه تخصصی کتب روانشناسی و علوم تربیتی: [www.Bookway.ir](http://www.Bookway.ir)

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت ۶۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

فصل اول: خشم و سبک های فرزند پروری.....	۱۱
تعریف خشم و پرخاشگری .....	۱۱
علل ابراز پرخاشگری.....	۱۴
سبک های فرزند پروری و نقش آن در ابراز خشم.....	۱۷
انواع خانواده ها از نظر تربیت کودک.....	۱۸
فصل دوم: عصبانیت و مراحل رشد کودک.....	۳۱
چرا برخی از مردم خشمگین تر هستند.....	۳۱
چه عواملی در پرخاشگری موثر است.....	۳۲
فرایند رشد کودک.....	۳۴
اصول بنیادی تحول کودک.....	۳۶
نیازهای کودکان.....	۳۷
فصل سوم: پیشگیری از خشونت و گریه کودکان.....	۶۱
پرخاشگری در کودکان خردسال.....	۶۱
پیشگیری از خشونت.....	۶۳
گریه کودکان.....	۷۳

فصل چهارم: مثالهای عینی د رمورد مشکلات کودکان..... ۸۵

مثال ۱: کودک گریان (تولد تا ۱۸ ماهگی)..... ۸۶

مثال ۲: بچه نوپا در خواربارفروشی (۱۸ ماهگی تا ۳۶ ماهگی)..... ۹۰

مثال ۳: حمله یا یورش زیرزیرکی (۳ تا ۵ سالگی)..... ۹۶

مثال ۴: زورگویی در مدرسه (۶ تا ۸ سالگی)..... ۱۰۰

فصل پنجم: زورگویی و نظم در کودکان..... ۱۰۳

نظم..... ۱۰۸

شیوه های انضباطی..... ۱۱۰

تاثیر رسانه های گروهی..... ۱۱۲

آرام کردن کودکان..... ۱۱۹

فصل ششم: نوجوانان و خشونت..... ۱۲۱

دوره نوجوانی..... ۱۲۱

خشونت در نوجوانان..... ۱۲۲

شیوه های ابراز خشم..... ۱۲۵

علائم هشداردهنده خشونت ورزی..... ۱۲۶

فصل هفتم: درمان و کنترل خشم..... ۱۳۱

راهکارهای مقابله با خشم..... ۱۳۱

کنترل خشم و رفتارهای جراتمندانه..... ۱۴۰

الگوی شش گام برای کنترل خشم..... ۱۴۲

شناختن موقعیت ها و شرایط خشم..... ۱۴۵

کیس..... ۱۴۵

## ■ مقدمه دکتر شفیع آبادی

### بسمه تعالی

امروزه بسیاری از خانواده‌ها از خشونت و پرخاشگری فرزندان خود شاکی هستند و درصددند علت این رفتارها را بشناسند و راه‌های پیشگیری و اصلاح آنها را بیاموزند و بکار بندند. خشونت و پرخاشگری که بیشتر علل بیرونی دارد در مواردی نیز بر اثر علل درونی بوجود می‌آید. والدین باید علل محیطی را که باعث خشم و خشونت در فرزندشان می‌شود شناسایی کنند و برای رفع آن با کمک روان‌شناسان و متخصصان اقدامات لازم را بعمل آورند.

در کتاب حاضر در زمینه کنترل پرخاشگری و خشم کودکان و نوجوانان راهکارهای عملی و کاربردی مفیدی برای مقابله با خشم و پرخاش آنان در هفت فصل ارائه شده است. فصل اول به تعریف خشم و شیوه‌های فرزند پروری اختصاص یافته و نقش خانواده در ابراز خشم مطرح گردیده است. در فصل دوم علل خشم و مراحل رشد کودکان به تفصیل بیان شده است. در فصل سوم شیوه‌های ابراز خشم در سنین مختلف و موضوع گریه کودکان و راههای مقابله با آن بررسی شده است. در فصل چهارم به منظور آشنایی والدین و خوانندگان با خشم خشونت کودکان در سنین مختلف، مثال‌های عینی مطرح

شده است. در فصل پنجم زورگویی و نظم کودکان مورد بررسی قرار گرفته و نقش رسانه های جمعی بر رفتار کودکان تحلیل شده است. شیوه های خشونت ورزی نوجوانان و علائم هشدار دهنده آن موضوع بحث فصل ششم را شامل می شود. در نهایت، راهکارهای درمان و مقابله با خشم در فصل هفتم مورد بررسی قرار گرفته است.

محتوای کتاب و ترجمه آن بگونه ای است که می تواند مورد استفاده والدین، مربیان، مشاوران و تمام کسانی که به نوعی با آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان سروکار دارند قرار گیرد. مطالعه و بهره گیری از مطالعه این کتاب به همه آنان توصیه می شود تا بتوانند خشم را کنترل و در صورت نیاز با ارجاع به متخصصان به درمان آن بپردازند.

**دکتر عبدالله شفیع آبادی**

استاد مشاوره- دانشگاه علامه طباطبایی

## مقدمه مولفان

کودکان نعمت های پروردگار هستند که به صورت امانت نزد ما هستند و تعلیم و تربیت آنها کاری بس دشوار است که به عشق و علاقه فراوان نیاز دارد. والدین سعی دارند که کودک خود را به بهترین روش پرورش دهند اما در جریان رشد کودکان با مشکلات و مسائل مختلفی مواجه می شوند که گاهی دچار یاس و ناامیدی می گردند. بارها شنیده ایم که والدین و مراقبان کودک بیان می کنند که ما هر کاری که بلد بودیم را انجام دادیم اما باز هم نمی دانیم چرا کودک به این شکل رفتار می کند.

با توکل به خداوند متعال و با توجه به اینکه تربیت کودک مسئولیتی دشوار است بر آن شدیم تا کتابچه راهنمایی را در خصوص کنترل پرخاشگری و خشم کودکان و نوجوانان تهیه و تدوین نماییم تا با ارائه راهکارهای عملی به والدین کمک شود تا بتوانند بهتر به رشد و تربیت کودکان خود بپردازند.

مقدمه

این کتاب برای کمک به بزرگسالان طراحی شده تا رفتار کودکان را درک کرده و پاسخ ها و عکس العمل های مناسبی را از خود نشان دهند. در این کتاب مثال هایی از مشکلات رفتاری که والدین و مراقبین ممکن است با کودکان در سنین مختلف داشته باشند، ارائه شده است. همچنین پیشنهادات و راهکارهای



عملی ارائه شده تا بزرگسالان بتوانند پاسخ های مناسبی در مقابل مشکلات رفتاری کودکان از خود نشان دهند.

در این کتاب در بخش نوجوانی راهکارهای مقابله با خشم نیز به طور خود آموز برای بزرگسالان نیز مطرح شده است. لذا این کتاب هم برای مشاوران و روان شناسان مفید است تا با توسل به آن به والدین مهارت های فرزند پروری را آموزش دهند و هم برای والدین و مراقبان کودک مفید است که به صورت راهنمای عملی و خودیاری از آن بهره گیرند.

ترجمه کتاب توسط زهرا غلامی حیدرآبادی انجام شده و بخش تالیف بصورت مشترک انجام شده است. ضمناً ویرایش کتاب را نیز مهنوش دارینی به عهده داشته است. از خوانندگان محترم تقاضا داریم تا در صورت مشاهده هر مورد نقص، نظرات اصلاحی خود را با مولفان در میان گذارند. در خاتمه اذعان می شود که با توجه به بضاعت اندک ما هنوز هم جای بسیاری از مباحث در کتاب حاضر خالی است و امید است در آینده توفیقی برای جبران این کمبودها حاصل شود.

زهرا غلامی حیدرآبادی - مهنوش دارینی / ۱۳۹۱