

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والدین توانمند، کودکان ارزشمند

پدر و مادری آموختنی ست...

فاطمه عباس زاده

سرشناسه	: عباس‌زاده، فاطمه، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	: والدین توانمند، کودکان ارزشمند: پدر و مادری آموختنی‌ست ... / فاطمه عباس‌زاده.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۲ ص.
شابک	: 978-600-309-853-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۴۰ - ۱۴۱.
موضوع	: رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی Parenting -- Psychological aspects والدین و کودک Parent and child کودکان -- سرپرستی Child rearing کودکان -- روان‌شناسی Child psychology
رده بندی کنگره	: HQ۷۵۵/۸
رده بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۸۹۳۱۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

والدین توانمند، کودکان ارزشمند

پدر و مادری آموختنی‌ست...

نویسنده: فاطمه عباس‌زاده

ناشر: آوای نور

ویراستار: رها عرفانی

صفحه‌آرا: نجمه بهروز

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۵۳-۴



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمایر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

تمام حقوق مادی و معنوی برای نویسنده محفوظ است. قیمت ۵۵۰۰۰ تومان

تقدیم به



تقدیم با احترام و بوسه بر دستان پرمهر و چشمان

نجیب مادر

بانوی عشق و اسطوره‌ی زندگی ام که از صبرش

ایستادگی را آموختم

و

به روح همیشه بلند و ماندگار پدر که گرچه روزهای

بودنش زود تمام شد ولی یاد و خاطرش همیشه با من

است.

فهرست

مقدمه..... ۹

فصل اول

فرزند پروری چیست و چرا باید فرزند پروری را بیاموزیم؟

- ۱۵..... فرزند پروری مطلوب، کار آسانی نیست.....
۱۶..... چرا والدین باید مهارت فرزند پروری را یاد بگیرند؟.....
۱۸..... تعریف شما از فرزند پروری چیست؟.....
۲۰..... چرا ثبات در تربیت مهم است؟.....
۲۳..... ۵ جنبه کلیدی برای فرزند پروری.....
۲۵..... چگونه از خود به عنوان والد مراقبت کنیم؟.....
۳۲..... ویژگی‌های اختلالات رفتاری.....
۳۵..... عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات و اختلال‌های رفتاری.....

فصل دوم

چرا کودکان بدرفتاری می‌کنند؟

- ۳۹..... چه رفتارهایی را در کودک بدرفتاری می‌نامیم؟.....
۴۰..... اهداف کودک از بدرفتاری چیست؟.....
۴۶..... راهکارهایی برای کاهش یا رفع جلب توجه منفی کودک.....
۴۹..... راهکارهایی برای کاهش یا رفع قدرت‌طلبی کودکان.....
۵۱..... راهکارهایی برای کاهش یا رفع انتقام گرفتن.....
۵۴..... راهکارهایی برای کاهش یا رفع نمایش بی‌کفایتی.....
۵۵..... چه عواملی در پیشرفت مشکلات بدرفتاری کودکان مؤثرند؟.....

فصل سوم

روش‌های مدیریت رفتار کودک

- ۶۷..... الگوی تغییر رفتار کودک.....
۷۴..... روش‌های افزایش رفتار مطلوب.....
۹۷..... روش‌های کاهش رفتار نامطلوب.....

فصل چهارم

راه حل های ساده برای مشکلات شایع رفتاری در کودکان

- ۱- پرخاشگری..... ۱۱۱
- عوامل خشونت و پرخاشگری در کودکان چیست؟..... ۱۱۳
- راهکارهایی برای درمان یا کاهش پرخاشگری..... ۱۱۶
- ۲- ناخن جویدن..... ۱۲۱
- مهم ترین علت های ناخن جویدن..... ۱۲۲
- عوارض ناخن جویدن..... ۱۲۲
- راهکارهایی برای درمان یا کاهش ناخن جویدن..... ۱۲۳
- ۳- شب ادراری..... ۱۲۶
- مهم ترین علت های شب ادراری..... ۱۲۷
- عوارض شب ادراری..... ۱۲۸
- راهکارهایی برای درمان یا کاهش شب ادراری..... ۱۲۸
- ۴- اضطراب جدایی..... ۱۳۱
- علل ایجاد اختلال اضطراب جدایی..... ۱۳۲
- راهکارهایی برای درمان یا کاهش اختلال اضطراب جدایی..... ۱۳۴
- ۵- تماشای تلویزیون..... ۱۳۵
- کلام آخر..... ۱۳۹
- منابع..... ۱۴۰

مقدمه

کودکان دنیای امروز از جهات مختلف تحت فشارهای سختی قرار دارند. آن‌ها اغلب مجبور هستند که کمال‌گرایی والدین، تک‌فرزندی، تنش‌های طلاق، اشتغال هر دو والد و موارد دیگر را تحمل کنند. این تنش‌ها می‌توانند مشکلات رفتاری فراوانی را برای آن‌ها به وجود آورند.

اکثر والدین مجبور هستند تا تحت شرایط اقتصادی و اجتماعی طاقت‌فرسا استانداردهای زندگی خود را حفظ کنند. در نتیجه آن‌ها وقت و انرژی لازم جهت تعامل مثبت با فرزند خود و آموختن مهارت‌های مورد نیاز برای والدگری را ندارند. ممکن است استرس ناشی از این شرایط، زندگی آن‌ها را تحت‌الشعاع قرار دهد و دیگر نتوانند به خوبی با کودک خود ارتباط بگیرند، با او حرف بزنند و به حرف‌هایش گوش بدهند.

متأسفانه بارها در مرکز آموزشی‌ام شاهد بوده‌ام که والدین عکس‌العمل درستی نسبت به احساسات و نیازهای عاطفی فرزندشان نشان نمی‌دهند چون آموزش خاصی در این زمینه ندیده‌اند. آن‌ها نمی‌دانند که اگر کودک عصبانی می‌شود یا غمگین است و یا دچار هیجان شده، باید کنارش باشند و راه درست ابراز احساسات را به او یاد بدهند. بسیاری از ناسازگاری‌ها و ناهنجاری‌های رفتاری در نوجوانی و بزرگسالی از بی‌توجهی به مسائل و مشکلات عاطفی و رفتاری دوران کودکی و عدم هدایت روند تکامل کودک نشأت می‌گیرد.

با توجه به اهمیت دوران کودکی به عنوان مؤثرترین برهه زندگی فرد در شکل‌گیری شخصیت سالم و همچنین شکل‌گیری اختلالات و مشکلات روحی و روانی، والدین و کیفیت ارتباط آن‌ها با کودکشان نقش تعیین‌کننده‌ای در بهداشت روانی وی در

بزرگسالی خواهد داشت.

توانایی والدین در امر تربیت، در گروهی دانایی آنان در زمینه دانش روانشناسی و اصول فرزند پروری است.

بعضی از والدین عنوان می‌کنند که مطالب آموزشی زیادی در زمینه تربیت کودک از متخصصین حوزه روانشناسی در فضای مجازی دیده یا شنیده‌اند ولی وقتی بیشتر با آنها صحبت می‌کنم، می‌بینم که واقعاً در عمل چیزی نمی‌دانند و حتی برای حل مشکلات کوچک فرزند خود درمانده‌اند. آنها نمی‌دانند که صرفاً خواندن هر مطلبی، مهارت لازم را در آنها به وجود نمی‌آورد.

همه‌ی ما ممکن است مطلبی را از کتاب‌ها یا فضای مجازی بیاموزیم یا به روش والدین خود والدگری کنیم یا حتی از تجارب دوستانمان استفاده کنیم و گاهی هم از طریق آزمون و خطا فرزند پروری کنیم؛ اما هیچ‌کدام از این‌ها ما را به فرد ماهری در امر تربیت تبدیل نمی‌کند.

همه‌ی کودکان حق دارند که به موازات داشتن والدینی مهربان، والدین متخصصی هم داشته باشند پس قطعاً شما برای متخصص شدن مثل هر متخصص دیگری به آموزش و تمرین نیاز خواهید داشت.

شما برای محبت بی‌وقفه و همدلی، خلق شادی و ایجاد فرصت تفکر و خودشکوفایی در کودکان، باید دانش فرزند پروری را یاد بگیرید. در واقع فرزند پروری یک مهارت است که با تمرین و یادگیری کامل می‌شود.

من به عنوان نویسنده این کتاب، قبل از اینکه یک روانشناس و آموزگار باشم که سال‌های زیادی از عمرم را با کودکان و والدین سپری نموده‌ام، یک مادرم که در عمل، بسیاری از راه‌حل‌های این کتاب و دغدغه‌های والدین را آزموده و تجربه کرده‌ام.

دوست دارم به همه‌ی والدین بقبولانم و کمک کنم تا به این باور برسند که می‌توان به همه‌ی کودکان در هر سطحی از توانایی که هستند کمک کرد و می‌توان با کمی صبر، برنامه‌ریزی و تلاش، رفتار کودکان و نوع نگرش آن‌ها را تغییر داد.

در این کتاب سعی کرده‌ام، آموزش‌ها را بسیار ساده و روان ارائه دهم، به گونه‌ای که بتوانید آن‌ها را برای طیف وسیعی از مشکلات فرزندتان به کار ببرید. یادتان باشد، دانش شما در صورت تمرین تبدیل به مهارت خواهد شد پس لازم است که این مهارت‌ها را به طور منظم و مرتب تمرین کنید.

مطالب این کتاب، علاوه‌بر تجربه‌ی شخصی، بر پایه‌ی اطلاعات به دست آمده از مطالعه‌ی کتاب‌ها و مقالات مختلف است. آنچه من انجام داده‌ام، مرتبط ساختن این اطلاعات و آموزش‌های متخصصان به زبانی است که برای همه‌ی والدین قابل فهم باشد.

هدفم از نگارش این کتاب، علاوه‌بر تغییر رابطه بین شما و فرزندتان، آموزش چگونگی برقراری ارتباط با کودکان است. این کتاب به شما می‌آموزد که به نقاط قوت و ضعف فرزندتان توجه کنید و برای او به عنوان موجودی منحصر به فرد احترام قائل شوید. با توجه به منحصر به فرد بودن هر کودک و خاص بودن موقعیت‌ها، راه‌حلی قطعی برای تربیت کودک وجود نخواهد داشت؛ زیرا یک روش واحد، برای همه‌ی کودکان به طور یکسان اثرگذار نیست. شما می‌توانید روش‌های این کتاب را به عنوان راهنما در نظر بگیرید و به مرور که مهارت لازم را کسب کردید، روش‌های خود را برحسب شرایط و خصوصیات فرزندتان تغییر دهید. حتی می‌توانید خودتان روش‌های مختص فرزندتان را خلق کنید.

هیچ نویسنده‌ی کتاب و هیچ مربی آموزش مهارت‌های فرزند پروری نمی‌تواند تضمین کند که فرزندتان در صورت کاربست آموزش‌هایشان، هیچ‌گاه مشکلی نخواهد داشت چون کودک علاوه‌بر خانواده، تحت تأثیر همسالان، رسانه‌ها و ساختار ژنتیکی نیز قرار می‌گیرد؛ اما می‌توان ادعا کرد که اصول مهارت‌های فرزند پروری مانند جعبه ابزاری کامل در دستان شما است تا برای بسیاری از مشکلات فرزندتان، راهکارهای متعدد و خوبی داشته باشید که به این ترتیب، احتمال سالم بزرگ شدن او با رعایت این اصول نسبت به کودکان دیگر بیشتر خواهد بود.