

چگونه

با کودکان

رفتار کنیم؟



آثار آت فروارید

## فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	سخن مترجمان
۱۱	مراحل تغییر دادن رفتار کودکان
۱۷	روش‌های اصلی تربیت
۱۸	۲۱ چگونه تحسین کنیم
۲۲	۲۲ چگونه نادیده بگیریم
۲۲	۲۲ چگونه از روش «سوزن گرامافون
۲۷	گیرکرده» استفاده کنیم
۲۸	۲۳ چگونه پاداش دهیم؟
۲۲	۲۵ چگونه از جداول استفاده کنیم؟
۲۶	۲۶ چگونه تنبیه کنیم؟
۲۷	۲۷ چگونه از روش محروم کردن موقتی
۳۰	استفاده کنیم؟
۳۰	۲۸ چگونه از «تصحیح بیش از حد»
۳۲	استفاده کنیم
۳۲	۲۹ چگونه به حرفهای بچه‌ها گوش دهیم
۳۳	و با آنها صحبت کنیم.
۳۳	۱۰ چگونه از روش‌های کسب آرامش
۵۲	استفاده کنیم (یا چگونه خونسرد باشیم)
۶۲	<b>مشکلات صبحگاهی</b>
۶۲	۱ کودکی که صبح‌ها خیلی زود از
۶۷	خواب برمی‌خیزند
۷۰	۲ خواب کودکان خواب‌آلوده
۷۳	۳ غرغر صبحگاهی
۷۸	۴ کودک در لباس پوشیدن کند است
۸۰	۵ کودکی که صبحانه نمی‌خوردند
۸۳	۶ پاکیزگی
۸۵	۷ جنگ مسواک زدن
۸۹	۸ جمع و جور کردن لباس‌ها
۹۰	<b>مشکلات شبانگاهی</b>
۹۰	۱ کودکی که به رختخواب نمی‌روند
۹۶	۲ کودکی که نیمه شب از خواب
۹۶	برمی‌خیزند
۹۶	۳ کودکی که دوست دارند با شما
۹۹	بخواهند
۱۰۲	۴ کودکی که می‌خواهند با برادر و
۱۰۴	خواهرهایشان بخواهند
۱۰۴	۵ کودکی که هنگام شب راه
۱۰۶	می‌روند
۱۰۶	۶ کودکی که در خواب حرف
۱۰۶	می‌زنند
۱۰۷	۷ کودکی که دچار وحشت‌های شبانه
۱۰۸	می‌شوند
۱۱۱	۸ کودکی که دچار کابوس هستند
۱۱۱	<b>مشکلات هر روزه</b>
۱۱۱	۱ کودکی در کارهای منزل کمک نمی‌کند
۱۱۷	۲ کودک درس‌هایش را تمرین
۱۲۲	نمی‌کند.
۱۲۲	۳ قرارداد (توافق‌نامه)
۱۲۳	۴ کودک زیاد تلویزیون تماشا
۱۲۳	می‌کند
۱۲۸	۵ کودک به بازی‌های کامپیوتری معتاد
۱۲۸	شده است
۱۳۰	۶ کودک مرتباً چیز می‌خواهد
۱۳۲	۷ کودک دائماً چیزها را فراموش یا گم
۱۳۲	می‌کند.
۱۳۷	۸ کودک نمی‌تواند آرام بنشیند
۱۳۷	۹ کودکی که دستورات را اطاعت
۱۴۰	نمی‌کنند.
۱۴۲	۱۰ چرا، چرا، چرا؟
۱۴۲	۱۱ کودک ریخت و پاش‌هایش را
۱۴۶	جمع و جور نمی‌کند.
۱۵۰	۱۲ کودک آداب نمی‌داند!
۱۵۰	۱۳ کودک بر روی دیوار و میز و صندلی،
۱۵۲	می‌نویسد
۱۵۵	۱۴ کودک جواب نمی‌دهد.
۱۵۷	<b>ابتدایی‌ترین مشکلات دوران کودکی</b>
۱۵۸	۱ گریه می‌کند، گریه می‌کند، گریه می‌کند
۱۶۲	۲ از گهواره بیرون خزیدن

۱۶۲	۳ دست زدن، به دهان بردن، کنجکاو
۱۶۲	کردن
۱۶۸	۴ انداختن، پرتاب کردن، سرو صدا راه
۱۶۸	انداختن
۱۷۱	۵ نق زدن
۱۷۱	۶ «می‌چسبند» و از پدر و مادرش جدا
۱۷۳	نمی‌شود
۱۷۹	۷ خوابیدن شب هنگام
۱۸۳	۸ کنار گذاشتن شیشه
۱۸۵	<b>مشکلات توالت رفتن</b>
۱۸۵	۱ آموزش توالت رفتن
۱۹۲	۲ شب ادراری
۲۰۱	۳ ناتوانی در کنترل عمل دفع مدفوع
۲۰۶	۴ ناتوانی در کنترل ادرار در روز
۲۰۶	۵ ادرار و مدفوع در محل‌های نامناسب و
۲۰۹	بازی با آنها
۲۱۲	۶ کودک از توالت‌های ناآشنا استفاده
۲۱۲	نمی‌کند
۲۱۵	<b>کج خلقی و رفتارهای منفی دیگر</b>
۲۱۵	۱ کودک، نفشش را حبس می‌کند.
۲۱۸	۲ کج‌خلق‌ها
۲۲۹	۳ اشیاء را خراب می‌کند.
۲۳۵	۴ بددهنی و فحش دادن
۲۳۹	۵ دروغ‌گویی
۲۴۲	۶ کودک توقع توجه بیش از حد
۲۴۲	دارد
۲۴۷	۷ کودک نمی‌تواند «نه» بشنود.
۲۵۰	۸ کودک صحبت دیگران را قطع می‌کند.
۲۵۵	<b>مشکلات بهداشتی</b>
۲۵۵	۱ مقاومت در برابر حمام کردن یا شستن
۲۵۵	موها
۲۵۹	۲ مقاومت در برابر مصرف دارو
۲۶۱	۳ خودداری از عینک زدن
۲۶۲	۴ مشکل در خوردن قرص
۲۶۲	۵ بد غذایی
۲۶۷	۶ شکایات بدنی بی‌اساس

۲۶۹	۷ چاقی
۲۷۶	۸ بی‌اشتهایی / بولی‌میا
۲۸۰	۹ وضعیت نامناسب بدنی
۲۸۳	<b>بیرون از خانه</b>
۲۸۳	۱ کودکی سربه‌هوا
۲۸۶	۲ در حیاط نمی‌ماند و به کوچه می‌رود.
۲۸۹	۳ با افراد ناآشنا حرف نمی‌زند.
۲۹۱	۴ در مکان‌های عمومی شیطنت می‌کند.
۲۹۵	<b>مشکلات مدرسه و تحصیل</b>
۲۹۵	۱ نمی‌خواهد به مدرسه برود
۳۰۰	۲ تکالیفش را انجام نمی‌دهد و درس
۳۰۰	نمی‌خواند
۳۰۶	۳ مشکلات میان‌معلم و دانش‌آموز
۳۰۶	۴ دانش‌آموزان بیش از حد موفق و بیش
۳۰۹	از حد ناموفق
۳۰۹	۵ کودک، به سرعت از کار
۳۱۳	خسته می‌شود و نمی‌تواند از عهده فشار
۳۱۳	برآید
۳۱۸	۶ در مواقع امتحان مضطرب و
۳۲۱	وحشتزده می‌شود
۳۲۲	۷ تقلب
۳۲۲	۸ رفتار ناپسند در مدرسه
۳۳۰	۹ خیالبافی
۳۳۲	۱۰ تکالیف مدرسه‌اش را با بی‌دقتی
۳۳۲	انجام می‌دهد.
۳۳۵	۱۱ نمی‌تواند از دستورالعمل‌ها تبعیت
۳۳۵	کند
۳۴۰	۱۲ در تمام کردن تکالیف مدرسه‌اش
۳۴۰	مشکل دارد
۳۴۳	۱۳ نمی‌پرسد و به سؤالات پاسخ
۳۴۳	نمی‌دهد
۳۴۶	۱۴ ناتوانی‌های یادگیری
۳۵۲	۱۵ اختلال در تمرکز، همراه با بیش
۳۵۲	کاری و یا بدون بیش‌کاری
۳۶۲	<b>عادت‌های عصبی</b>
۳۶۶	۱ انگشت مکیدن

۱۲۰۲	فشردن دندان‌ها به یکدیگر	۳۷۰
۱۲۰۳	لکنت زبان	۳۷۳
۱۲۰۴	ناخن جویدن	۳۷۷
۱۲۰۵	انقباض‌های ماهیچه‌ای و تیک	۳۸۱
۱۲۰۶	وسواس در پاکیزگی و نظم و ترتیب	۳۸۳
۱۲۰۷	موهایش را می‌کند	۳۸۶
۱۲۰۸	انگشت در بینی کردن	۳۸۸
۱۲۰۹	کوبیدن سر به اجسام / تکان دادن بدن	۳۹۰
۱۲۱۰	انگشت شکستن	۳۹۲
۱۲۱۱	صدادرآوردن	۳۹۳

### مشکلات کودک با همسالان و خواهر و برادرها

۱۳۰۱	مشاجره و دعوا	۳۹۷
۱۳۰۲	تف کردن، زدن، گاز گرفتن	۳۰۰
۱۳۰۳	کودک آزار داده می‌شود و یا اینکه زودرنج است	۳۰۳
۱۳۰۴	دست انداختن و قلدری کردن	۳۰۶
۱۳۰۵	مشکلات دوست‌یابی و نگه داشتن دوستان	۳۰۹
۱۳۰۶	اختلاف خواهر و برادرها	۳۱۳
۱۳۰۷	کودک، اسباب‌بازی‌هایش را با دیگران به اشتراک نمی‌گذارد	۳۲۱
۱۳۰۸	تسلیم جمع می‌شود	۳۲۵
۱۳۰۹	بازنده‌ها - برنده‌های بد	۳۳۰
۱۳۰۱۰	لاف زدن و پزدادن	۳۳۲

### ترس‌ها

۱۴۰۲	ترس از حشرات	۳۳۵
۱۴۰۳	ترس از رعد و برق یا طوفان	۳۳۶
۱۴۰۴	ترس از تاریکی	۳۳۸
۱۴۰۵	ترس از صندهای بلند	۳۵۰
۱۴۰۶	ترس از ارتفاع	۳۵۱
۱۴۰۷	ترس از مکان‌های بسته	۳۵۳
۱۴۰۸	ترس از مرگ یا مردن	۳۵۶
۱۴۰۹	ترس از آمپول، خون، دکتر و بیمارستان	۳۵۹
۱۴۱۰	ترس از سوار شدن به اتوموبیل یا هواپیما	۳۶۲
۱۴۱۱	ترس از بزبان و کودک‌ربایان	۳۶۵
۱۴۱۲	ترس از صحبت کردن در جمع	۳۶۸
۱۴۱۳	ترس از خوابیدن در بیرون از خانه	۳۷۲
۱۴۱۴	ترس از مهمانی‌ها و تجمع‌ها	۳۷۵
۱۴۱۵	ترس از آب	۳۷۶

  

۳۸۱	<b>مسائل ویژه رفتاری</b>	
۳۸۱	۱۵۰۱ دزدی	
۳۸۶	۱۵۰۲ آتش‌بازی	
۳۸۸	۱۵۰۳ شکنجه و آزار حیوانات	

  

۳۹۱	<b>مشکلاتی که یک کتاب نمی‌تواند آن‌ها را حل کند</b>	
۳۹۱	۱۶۰۱ رفتارهای خودآزار دهنده	
۳۹۳	۱۶۰۲ رفتارهای مخرب برای دیگران	
۳۹۳	۱۶۰۳ مشکلات رفتاری طول کشیده	
۳۹۵	۱۶۰۴ رفتارهای عجیب	
۳۹۵	۱۶۰۵ دلایل دیگر درخواست کمک	

  

۳۹۷	<b>چگونه از متخصصان کمک بگیریم؟</b>	
-----	-------------------------------------	--

## پیشگفتار

تجربه‌های بالینی و آموخته‌های سالیان دراز، این باور را در من برانگیخته است که کودک بدون مسأله وجود ندارد. بنابراین یک خانواده خوب باید بتواند به نحوی شایسته مسائل فرزندانش را حل کند. این کتاب در این باره نوشته شده است؛ یعنی به ما کمک می‌کند که چگونه مسائل فرزندان خود را حل کنیم. از قطر کتاب نترسید! بسیار ساده و روان نوشته شده و خوانندش طولی نمی‌کشد. در واقع آنچه شما به آن نیاز دارید این است که دو فصل اول را با دقت مطالعه کنید؛ بقیه مطالب، مجموعه اطلاعاتی است برای حل و رفع مسائل و مشکلات کودکان از زمان تولد تا ۱۲ سالگی. امروزه نوع تربیت و مدت زمانی که پدران و مادران صرف رسیدگی به مسائل و مشکلات کودکان خود می‌کنند، آشکارا نسبت به ۴۰ سال قبل فرق کرده است. این روزها کمتر با بچه‌هایی برخورد می‌کنیم که به امان خدا رها شده‌اند و از نظر تربیتی مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند، برعکس، امروزه قاعده این است که اولیاء در امر تعلیم و تربیت کودکانشان بسیار توجه دارند و همان‌طور که در این کتاب ملاحظه می‌کنید، مسائل کودکان، قابل‌فهم و نیز قابل درمان است. متأسفانه در تمام دنیا و از جمله در کشور ما، مراجعه به روان‌پزشک بویژه در مورد کودکان، باعث نگرانی اولیاء می‌شود. این نگرانی که دیگران درباره ما چه خواهند گفت، مبادا این تصور پیش بیاید که بچه ما دیوانه است که به روان‌پزشک مراجعه می‌کند، و خلاصه وحشت از این گونه برجسب‌های روانی، در همه جا وجود دارد؛ اما شما با خواندن این کتاب درمی‌یابید که بیشتر گرفتاری‌های کودکان، بدون مصرف دارو قابل حل و رفع است. نکته مهم دیگر این که همه پدر و مادرها باید این نکته را باور کنند که می‌توانند رفتار کودکان و نوع نگرش آنها را عوض کنند و در نهایت به شخصیت آن‌ها شکل سنجیده‌ای بدهند. انتقال ارزش‌های یک نسل به نسل دیگر، یک وظیفه اجتماعی و فرهنگی است و هیچ چیز ناسالم‌تر از این نیست که کودک بدون این ارزشها بار بیاید. نکته مهم دیگر نحوه انتقال این ارزش‌هاست؛ زیرا چنانچه با خشونت و بی‌تفاوتی ارائه شود، کودک آن را پس می‌زند. من متأسفانه هر روز با چهره غم‌زده پدر و مادرانی روبرو می‌شوم که کودکان آنها گفتار و ارزشهای آن‌ها را رد کرده‌اند و مسائلی از این دست که بچه ما درس نمی‌خواند؛ بی ادب و

خشن است و برای حرف بزرگترها احترامی قایل نیست و نظائر آن، می‌شنویم. این گسستگی پیوند میان نسلها که باعث دوگانگی و اختلاف بین پدر و پسر، و مادر و دختر می‌شود، قابل پیشگیری است و این کتاب، راه‌حل‌های بسیار مفیدی را در این زمینه پیشنهاد می‌کند. در پایان، از حاصل تلاش‌های ارزنده آقایان هومن حسینی‌نیک، شاهین خزعلی و احمد شریف تبریزی، دانشجویان سال ششم پزشکی دانشکده علوم پزشکی تهران در ترجمه این کتاب تشکر می‌کنم و مطالعه این کتاب مفید و ارزنده را علاوه بر پدران و مادران به دانشجویان پزشکی و پرستاری، پزشکان، مددکاران اجتماعی و همه کسانی که به نحوی با اطفال سروکار دارند، توصیه می‌کنم.

دکتر محمدولی سهامی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

روان‌پزشک

فوق تخصص روان پزشکی اطفال و خانواده

## سخن مترجمان

وقتی تصمیم می‌گیرید صاحب فرزندى شوید، یعنی مسئولیت بلند مدت و سنگین تربیت او را پذیرفته‌اید. در تربیت کودک مانند هر کار دیگری با مشکلاتی روبرو خواهید شد اما با گذشت زمان و کسب تجربه، اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد، به طوری که در تربیت فرزندان بعدی از تجربیات قبلی خود استفاده کرده و از عملکردتان راضی‌تر خواهید بود. اما باز هم ممکن است گاهی احساس یک تازه کار را داشته باشید و در حل مشکلات سر در گم شوید و از طرفی مواقعی نیز پیش می‌آید که به خیال خود مشکلی را حل کرده‌اید اما واقعیت امر این است که عملکرد مناسبی نداشته‌اید.

برای بسیاری از شما پذیرفتن این که گاهی رفتار مناسبی با کودکانتان ندارید، سخت است، اما بیایید برای یک لحظه هم که شده به برخی از مهارت‌ها و روش‌های تربیتی که در قبال آنها به کار می‌گیرید، شک کنید. بزرگ کردن یک یا دو کودک دلیلی بر بی‌نیازی از تجربیات دیگران نیست. و یک تربیت موفق مستلزم استفاده از اکثر امکانات از جمله تجربیات دیگران و مطالعه کتاب‌های مختلف و مشاوره با متخصصان امر است.

کتابی که پیش رو دارید یکی از مراجع راه‌گشا در این زمینه است. نویسندگان این کتاب گروهی متشکل از یک روان‌شناس بالینی کودک، یک مشاور تحصیلی و یک معلم کارآزموده هستند. این افراد به مدت چندین سال با تعداد بسیاری از والدین و کودکان مشاوره کرده‌اند، سپس با استفاده از تجارب خود و عقاید دیگر متخصصان و حتا والدینی که روش‌های تربیتی موفق را آزموده‌اند، این کتاب را تألیف کرده‌اند.

با توجه به این که همه افراد یک جور نیستند و موقعیت‌ها نیز منحصر به فرد است، پس یک راه حل قطعی و مستقل وجود نخواهد داشت. راه‌حلی که امروزه در مورد فرزندان موثر است ممکن است فردا تأثیرش را از دست بدهد یا روشی که برای یکی از کودکانتان جواب می‌دهد شاید برای دیگری بی‌فایده باشد. بنابراین نویسندگان کتاب راه‌حل‌های متفاوتی را به شما