

به نام هستی، بخش

راهنمای علمی، کاربردی و ساده والدین در درمان...

لجبازی و برخی از مشکلات شایع کودکان

نویسنده:

محسن محمودوند



انتشارات ما و شما

فهرست

درباره کتاب ۸

مقدمه ۱۳

چالش های پیش روی والدین ۱۳

تربیت، مهارتی پیچیده ۱۶

بخش اول: لجبازی ۱۸

- لجبازی ۱۸

- چه زمانی می توان گفت که کودک لجباز است؟ ۲۳

- علل لجبازی ۲۷

بخش دوم: مهارت ها و اصول تربیتی ۳۰

مهارت توجه کردن ۳۳

- توجه، نیازی ضروری ۳۳

- عدم توجه، چگونه منجر به لجبازی می شود؟ ۳۶

- انواع توجه ۴۰

- تا چه اندازه باید به کودک توجه کرد؟ ۴۱

- بازی راهی مناسب برای توجه کردن به کودک ۴۵

تمرین: زمان مخصوص بازی ۴۸

مهارت نادیده گرفتن ۵۳

- نادیده گرفتن، در مقابل توجه کردن ۵۳

- اصول نادیده گرفتن ۵۷

تمرین: ثبت توجه و عدم توجه به کودک ۶۶

مهارت گوش دادن ۶۸

- فواید گوش دادن دادن ۶۹

- اصول گوش دادن ۷۳

تمرین: افزایش مهارت گوش دادن ۸۲

مهارت تشویق کردن ۸۲

- انواع تشویق ۸۶

- اصول تشویق کردن ۸۷

- جعبه امتیاز ۹۳

- تفاوت رشوه با تشویق در چیست؟ ۹۵

مهارت دستور دادن ۹۷

- انواع دستورات ناکارآمد و غلط ۹۹

- اصول صحیح دستور دان ۱۰۲

تمرین: تقویت مهارت دستور دادن ۱۰۶

مهارت تنبیه کردن ۱۰۶

- انواع تنبیه ۱۰۸

تنبیه جسمانی ۱۰۸

تنبیه روانی ۱۱۱

تنبیه پیامد طبیعی ۱۱۷

تنبیه پیامد منطقی ۱۱۸

تنبیه پیامد غیرمنطقی ۱۱۹

- کدام پیامد برای تنبیه در اولویت است؟ ۱۲۰

- اصول تنبیه کردن ۱۲۰

- چگونه اصول تشویق و تنبیه را به کار ببریم؟ ۱۲۶

- انواع جدول ۱۲۹

- اصول و مراحل نوشتن جدول ۱۲۹

تمرین: تهیه جدول و قرارداد ۱۲۹

- محروم سازی ۱۵۲

- پیش شرط های لازم برای محروم سازی ۱۵۳
- مراحل محروم سازی ۱۵۸
- توصیه های لازم ۱۶۹
- تمرین: اجرای محروم سازی ۱۷۲
- مهارت هماهنگی ۱۷۲
- هماهنگی در سطح اول: همخوانی ۱۷۳
- هماهنگی سطح دوم: هماهنگی بین والدین ۱۷۵
- هماهنگی در سطح سوم: هماهنگی با دیگران ۱۷۹

بخش سوم: توصیه ها و اقدامات تکمیلی ۱۸۶

- مواظب سلامت روان خود باشید ۱۸۷
- نظم، ثبات و آرامش را در خانواده برقرار کنید ۱۹۲
- خشم خود را کنترل کنید ۱۹۳
- الگوی مناسبی در اختیار کودک قرار دهید ۱۹۷
- قانون مادر بزرگ را به کار ببرید ۱۹۹
- شوخ طبع و خلاق باشید ۱۹۹
- برای بیرون از خانه، برنامه داشته باشید ۲۰۱
- مشکلات جسمانی کودک را برطرف کنید ۲۰۴
- به کودک حق انتخاب بدهید ۲۰۴
- مواظب افکار و باورهای غیرمنطقی باشید ۲۰۵
- با مربی و معلم کودک، در ارتباط باشید ۲۰۷

بخش چهارم: برخی از مشکلات شایع کودکان ۲۱۰

- دروغ گویی ۲۱۱
- ناسازگاری با تولد فرزند جدید ۲۲۴

- ناسازگاری بین خواهران و برادران ۲۳۷
- استفاده زیاد از رسانه ها و بازی های کامپیوتری ۲۴۹
- فقدان مسئولیت و بی نظمی ۲۵۹
- غذا نخوردن ۲۶۷
- منابع ۲۸۱

کودک در بدو تولد خود به دلیل عدم رشد جسمی، ذهنی، زبانی، موجودی کاملاً وابسته به والدین می‌باشد که حتی توانایی انجام کوچک‌ترین و ساده‌ترین اعمال خود را نیز ندارد. اما به تدریج با رشد کودک، بر میزان توانایی‌های جسمی و ذهنی او افزوده می‌شود. کودکی که ابتدا تنها با گریه کردن این پیغام را به مادر می‌داد که گرسنه است، با افزایش توانمندی کلامی‌اش می‌تواند مادر را صدا بزند و گرسنه بودن خود را به او اطلاع دهد. کودکی که ابتدا حتی توانایی نگاه داشتن سر خود را ندارد، با افزایش توانمندی جسمی و حرکتی‌اش می‌تواند به تدریج سینه‌خیز و بعد چهار دست و پا و نهایتاً راه برود. این افزایش توانمندی‌های جسمی، حرکتی، ذهنی، زبانی، موجب شکل‌گیری تدریجی حس استقلال‌طلبی در کودک می‌شود و هر قدر که کودک در اثر رشد، توانمندتر می‌شود؛ بر میزان استقلال و خودمختاری او نیز افزوده می‌شود. کاملاً طبیعی است که این افزایش توانمندی‌های ناشی از رشد، موجب افزایش تمایل کودک برای انجام مستقلانه بسیاری از امورات زندگی‌اش مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن و دیگر کارها می‌شود. بر این اساس گاهی اوقات برخی از خواسته‌ها و انتظارات کودک در مقابل

خواسته‌ها و انتظارات والدین قرار می‌گیرد و در نتیجه جدال و تعارض بین والدین و کودک امری اجتناب‌ناپذیر و قابل پیش بینی خواهد بود. مثلاً کودکی که این توانایی را یافته است که



خود لباسش را بر تن کند ممکن است در مقابل خواسته مادر برای پوشیدن لباسی خاص مقاومت کند و در نتیجه بین او و مادر تعارض