

به نام خدا

# واکسیناسیون روانی کودک

گردآوری و تالیف

دکتر حسام (محمدحسن) فیروزی

مؤسسه انتشارات نگاه

«تأسیس ۱۳۵۲»

مادر کامل	مادر کافی	
دلسوزی می‌کند و وابستگی ایجاد می‌کند	مهر می‌ورزد و دلبستگی ایجاد می‌کند	۱
عشق با قید و شرط می‌دهد	عشق بی‌قید و شرط می‌دهد	۲
عشق و محبت می‌دهد	عشق و محبت و احترام به کودک می‌دهد	۳
کودک را کنترل می‌کند	محیط را کنترل می‌کند	۴
خشونت دارد	اقتدار دارد	۵
پلیس و قاضی و معلم و آشپز و خدمتکار است	نقش مادری دارد	۶
در بازی آموزش می‌دهد، نصیحت و امر و نهی می‌کند	با کودک بازی نفر اولی می‌کند	۷
کودک در خانه نفر اول است	کودک در خانه نفر اول نیست	۸
به کمیت رابطه اهمیت می‌دهد	به کیفیت رابطه اهمیت می‌دهد	۹
رشوه می‌دهد.	پاداش می‌دهد	۱۰
حرفهای کودک را می‌شنود	به حرفهای کودک گوش می‌دهد	۱۱
احساسات کودک را سرکوب می‌کند	احساسات کودک را درک می‌کند	۱۲
عجله دارد	صبور است	۱۳
ترس از شکست در کودک بوجود می‌آورد	آرزوی موفقیت در کودک بوجود می‌آورد	۱۴
به دنبال اجرای قوانین کمتر مهم است	به دنبال اجرای قوانین خیلی مهم است	۱۵
انتظاراتش بیشتر از توانایی‌های کودک است	انتظاراتش متناسب با توانایی‌های کودک است	۱۶
تمرکز بر نقاط ضعف خود و کودک	تمرکز بر نقاط قوت خود و کودک	۱۷
مداخله‌گر	تسهیل‌گر	۱۸
احساس گناه و بی‌ارزشی و حقارت به کودک می‌دهد	احساس ارزشمندی به کودک می‌دهد	۱۹
انتقادگر	تشویق‌گر و ترغیب‌کننده	۲۰
کودک را با خودش مقایسه می‌کند	کودک را با دیگران مقایسه می‌کند	۲۱
در پی برآورده کردن آرزوهای ناکام خود از طریق کودک	در پی کشف استعدادهاى کودک	۲۲
نگران تغذیه، پوشاک، جیش، بی‌بی و... کودک است	نگران خلاقیت، اعتماد به نفس، عزت نفس و مسئولیت‌پذیری کودک	۲۳
هویت خود را در کودک جستجو می‌کند	هویت مستقل دارد	۲۴
نسبت به آینده خود و کودک ناامید است	نسبت به آینده خود و کودک امیدوار است	۲۵
تنها نقش، نگهداری کودک است	نقش‌های مختلفی علاوه بر مادری دارد	۲۶
ارتباط عاطفی با همسر ندارد	ارتباط عاطفی خود را با همسر حفظ می‌کند	۲۷
خود را وقف کودک می‌کند	به خود اهمیت می‌دهد	۲۸
برای تربیت کودک از آزمون و خطا استفاده می‌کند	آموزش لازم برای تربیت کودک دیده	۲۹
صنعت‌گر است	باغبان است	۳۰

## فهرست مطالب

- فصل اول / اهمیت فراگیری علم «پدری و مادری» در تربیت کودک ..... ۱۳
- ارتباط آسیب‌های روانی با تربیت کودک ..... ۱۴
- چرا رشد روانی کودک مورد توجه قرار نمی‌گیرد ..... ۱۵
- آموزش پدری و مادری وقت زیادی از ما نخواهد گرفت ..... ۱۶
- پدر و مادری صنعتگری نیست، باغبانی است ..... ۱۷
- پدر و مادر ناآگاه چگونه فرزندى را به جامعه تحویل خواهند داد ..... ۱۸
- چرا امروز در جامعه دچار مشکل هستیم ..... ۲۰
- فصل دوم / قوانین مقدماتی ..... ۲۱
- سبک‌های فرزند پروری ..... ۲۷
- شیب استقلال ..... ۲۸
- مادر کافی ..... ۲۹
- دانستن موارد زیر به والدین کمک می‌کند پدرومادری کافی برای کودک خودباشند ..... ۳۲
- قوانین پایه‌ای: ..... ۳۳
- قوانین فرمان دادن ..... ۴۰
- قوانین بازی: ..... ۴۲
- قوانین اتاق تنهایی (تنبيه): ..... ۴۹
- قوانین جدول تربیتی: ..... ۵۳
- فصل سوم / قوانین تکمیلی ..... ۶۱
- شکل‌گیری فیلترها ..... ۶۱
- خود کنترلی یا خویش‌داری ..... ۶۴
- تناسب در اقتدار و عاطفه ..... ۶۵
- اقتدار چیست؟ ..... ۶۶
- عواملی که در اقتدار نقش دارند ..... ۶۷
- عواملی که باعث می‌شود مادر نتواند اقتدار خود را حفظ و اعمال کند ..... ۶۷
- مثال‌های زیرمی‌تواند برای روشن‌تر شدن مفهوم اقتدار به ما کمک کند: ..... ۶۸
- نقش «احترام» در تربیت کودک ..... ۷۳
- انسان سه نوع گرسنگی دارد ..... ۷۶
- چگونه به کودکمان احترام بگذاریم؟ ..... ۷۷
- رابطه بین «ظرفیت تربیتی» و «فشار تربیتی» ..... ۷۷
- اسطوره‌ها و باورهای ذهنی ..... ۷۸
- عقاید مضر در فرزند پروری: ..... ۸۰
- لرزم ایجاد انگیزه در کودک ..... ۸۰
- لرزم آشنایی کودک با قانون ..... ۸۳
- فرمول رسیدن به خواسته‌ها (نصب نرم افزار) ..... ۸۴
- کودکان در انتخاب کردن ظرفیت محدودی دارند ..... ۸۶
- تاثیر بکارگیری جملات منفی در فرمان دادن ..... ۸۹
- مهربانی با دلسوزی متفاوت است ..... ۹۲



پدر و مادر گرامی! تربیت فرزندان، باغبانی است نه صنعت‌گری	خواب سر وقت	مسواک زدن	مرتب‌کردن اتاق	سلام کردن	رعایت قوانین										

## فهرست مطالب

۱۵	فصل اول / اهمیت فراگیری علم «پدری و مادری» در تربیت کودک
۱۶	ارتباط آسیب‌های روانی با تربیت کودک
۱۷	چرا رشد روانی کودک مورد توجه قرار نمی‌گیرد
۱۸	آموزش پدری و مادری وقت زیادی از ما نخواهد گرفت
۱۹	پدر و مادری صنعتگری نیست، باغبانی است
۲۰	پدر و مادر نا آگاه چگونه فرزندی را به جامعه تحویل خواهند داد
۲۲	چرا امروز در جامعه دچار مشکل هستیم
۲۳	فصل دوم / قوانین مقدماتی
۲۹	سبک‌های فرزند پروری
۳۱	شیب استقلال
۳۱	مادر کافی
۳۴	دانستن این موارد کمک می‌کند والدین، پدر و مادری کافی برای کودک خود باشند
۳۶	قوانین پایه‌ای:
۴۳	قوانین فرمان دادن:
۴۵	قوانین بازی:
۵۲	قوانین اتاق تنهایی (تنبیه):
۵۷	قوانین جدول تربیتی:
۶۷	فصل سوم / قوانین تکمیلی
۶۷	شکل‌گیری فیلترها
۷۰	خود کنترلی یا خویش‌داری
۷۱	تناسب در اقتدار و عاطفه
۷۲	اقتدار چیست؟
۷۳	عواملی که در اقتدار نقش دارند
۷۳	عواملی که باعث می‌شود مادر نتواند اقتدار خود را حفظ و اعمال کند
۷۴	مثال‌های زیر می‌تواند برای روشن‌تر شدن مفهوم اقتدار به ما کمک کند:
۷۹	نقش «احترام» در تربیت کودک
۸۲	انسان سه نوع گرسنگی دارد
۸۳	چگونه به کودکان احترام بگذاریم؟
۸۴	رابطه بین «ظرفیت تربیتی» و «فشار تربیتی»
۸۵	اسطوره‌ها و باورهای ذهنی
۸۶	عقاید مضر در فرزند پروری:
۸۷	لزوم ایجاد انگیزه در کودک
۹۰	لزوم آشنایی کودک با قانون
۹۱	فرمول رسیدن به خواسته‌ها (نصب نرم افزار)
۹۳	کودکان در انتخاب کردن ظرفیت محدودی دارند
۹۶	تاثیر بکارگیری جملات منفی در فرمان دادن

۹۳	وابستگی مادر و کودک
۹۴	تکنیک‌های پاره کردن بند ناف حسندگی کودک:
۹۶	پیامدهای ناشی از وابستگی کودک به مادر
۹۹	والدین کمال‌گرا
۱۰۰	از همزیستی تا همبستگی
۱۰۲	مراحل رشد اخلاقی
۱۰۳	مراحل شکل‌گیری ساختمان بلوغ روانی انسان
۱۰۴	علائم مهم در انسان رشد یافته
۱۰۵	فصل چهارم / تکنیک‌های مهم
۱۰۵	داد زدن کودک
۱۰۷	خواب
۱۱۴	کابوس شبانه:
۱۱۴	وحشت شبانه:
۱۱۵	راه رفتن در خواب:
۱۱۵	فشردن دندانها در خواب:
۱۱۶	حرف زدن در خواب:
۱۱۷	نکات مهمی در مورد خواب کودک:
۱۱۸	گریه شبانه کودک نوپا:
۱۱۸	شیوه کنترل گریه شبانه:
۱۱۸	بیرون آمدن از رختخواب:
۱۱۹	پیامدهای خوابیدن کودک در تخت یا اتاق والدین
۱۲۰	آموزش توالت رفتن
۱۲۸	تغذیه کودک
۱۳۶	تکنیک موقعیتهای خاص:
۱۳۷	سوار شدن در خودرو
۱۳۸	میهمان آمدن و میهمانی رفتن
۱۳۹	خجالتی بودن و ترس کودک
۱۴۱	رفتن به خرید و فروشگاه
۱۴۳	رفتن به پارک و شهر بازی
۱۴۵	کامپیوتر و تلویزیون
۱۴۸	تکنیک پول تو جیبی
۱۵۱	فصل پنجم / نظم آموزی
۱۵۵	خویش‌داری یا خودکنترلی
۱۵۵	موارد مورد نیاز برای نظم آموزی به کودک
۱۵۹	راهکارها
۱۶۷	نقش ترس و تنبیه در نظم آموزی
۱۷۱	کنترل خشم
۱۸۵	در هر سنی چه انتظاری از کودکان داشته باشیم
۱۹۳	منابع:

۹۹.....	مهربانی با دلسوزی متفاوت است
۱۰۰.....	وابستگی مادر و کودک
۱۰۱.....	تکنیک‌های پاره کردن بند ناف چسبندگی کودک
۱۰۳.....	پیامدهای ناشی از وابستگی کودک به مادر
۱۰۶.....	والدین کمال گرا
۱۰۷.....	از همزیستی تا همبستگی
۱۰۸.....	مراحل رشد اخلاقی
۱۱۰.....	مراحل شکل‌گیری ساختمان بلوغ روانی انسان
۱۱۰.....	علائم مهم در انسان رشد یافته
۱۱۳.....	فصل چهارم / تکنیک‌های مهم
۱۱۳.....	داد زدن کودک
۱۱۵.....	خواب
۱۲۲.....	کابوس شبانه
۱۲۳.....	وحشت شبانه
۱۲۳.....	راه رفتن در خواب
۱۲۳.....	فشردن دندان‌ها در خواب
۱۲۴.....	حرف زدن در خواب
۱۲۵.....	نکات مهمی در مورد خواب کودک
۱۲۶.....	گریه‌ی شبانه کودک نوپا
۱۲۶.....	شیوه‌ی کنترل گریه‌ی شبانه
۱۲۶.....	بیرون آمدن از رختخواب
۱۲۷.....	پیامدهای خوابیدن کودک در تخت یا اتاق والدین
۱۲۸.....	آموزش توالت رفتن
۱۳۶.....	تغذیه کودک
۱۴۴.....	تکنیک موقعیت‌های خاص:
۱۴۵.....	سوار شدن در خودرو
۱۴۷.....	مهمان آمدن و مهمانی رفتن
۱۴۸.....	خجالتی بودن و ترس کودک
۱۴۹.....	رفتن به خرید و فروشگاه
۱۵۱.....	رفتن به پارک و شهر بازی
۱۵۳.....	کامپیوتر و تلویزیون
۱۵۶.....	تکنیک پول تو جیبی
۱۵۹.....	فصل پنجم / نظم آموزی
۱۶۳.....	خویشتن داری یا خود کترلی
۱۶۳.....	موارد مورد نیاز برای نظم آموزی به کودک
۱۶۷.....	راهکارها
۱۷۵.....	نقش ترس و تنبیه در نظم آموزی
۱۷۹.....	کنترل خشم
۱۹۴.....	در هر سنی چه انتظاری از کودکان داشته باشیم
۲۰۱.....	منابع:

### به نام خداوند جان و خرد

### سخنی با خوانندگان عزیز

این کتاب شامل مطالب سه کارگاه اول، از ۱۰ کارگاه «آموزش مهارت‌های پدری و مادری» است که توسط من جمع‌آوری و ابداع شده است. این متد آموزشی که نام آن را parent training program (PTP) گذاشته‌ام، شامل کارگاه‌های بیست ساعته‌ای است که در ۱۰ جلسه تنظیم شده‌اند و در ۶ سال گذشته، بیش از ۱۴۰ هزار نفر با این متد در سراسر کشور آموزش دیده‌اند.

بخشی از مطالب این کارگاه‌ها، چکیده‌هایی است که از مطالعه‌ی حدود ۲۵۰۰ کتاب روانشناسی بدست آورده‌ام که در بخش منابع به مهمترین آن‌ها اشاره شده است. در این متد سعی کرده‌ام مهمترین اطلاعاتی که لازمی پدر و مادر است را به شیوه‌ای ساده و با استفاده از تمثیل و استعاره با چیدمانی خاص بیان کنم و شاید یکی از علت‌هایی که این متد کارایی بیشتری نسبت به متدهای دیگر دارد و توسط والدین مورد توجه خاص قرار گرفته، به کارگیری تمثیل‌هایی است که باعث شده مطالب به سادگی قابل فهم باشد و در حافظه‌ی والدین ماندگار شود. گرچه تک تک این تکنیک‌ها و راهکارها از پایه‌ی تئوریک برخوردارند ولی تا حد ممکن تلاش کرده‌ام از پرداختن به تئوری‌ها بکاهم و بیشتر نکات کاربردی و قابل اجرا را جایگزین نمایم. دیگر مزیت این روش این است که قبل از اینکه تکنیکی آموزش داده شود، فلسفه‌ی آن تکنیک آموزش داده می‌شود و اینکه به کارگیری این تکنیک چه مزیت‌هایی دارد و در آینده‌ی کودک چه تاثیری خواهد داشت و به کار نگرفتن آن چه آسیب‌هایی به کودک می‌رساند. همچنین در این روش آموزشی سعی شده که خود والدین نیز با کودکشان رشد کنند و

آسیب‌هایی که در دوران کودکی خود دیده‌اند را بشناسند و در صدد حل آن‌ها برآیند. امید دارم این روش آموزشی همان‌گونه که تاکنون موفق بوده است، با نظرات استادان فن و همچنین پدر و مادرهای رشد یافته و بالغ ارتقا یابد و بتواند در رشد انسان‌ها گام موثری بردارد. در انتظار انتقادات و پیشنهادات شما عزیزان خواهم بود.

#### دوره‌ی کامل این کارگاه‌ها به ترتیب شامل:

۱- مقدمات ۲- قوانین تکمیلی ۳- نظم‌آموزی ۴- آموزش جنسیت به کودک ۵- احساسات کودک ۶- بازی و اسباب‌بازی ۷- مفاهیم ترس، خدا و مرگ در ذهن کودک ۸- کتاب‌خوانی، نقاشی و پرورش خلاقیت ۹- فرزند دوم، دوقلویی، فرزندان طلاق و تک‌والد ۱۰- تولد تا دو سالگی است.

#### اهداف این کارگاه‌های آموزشی ۲۰ ساعته شامل:

- ۱- به وجود آوردن یک محیط امن در خانه برای پرورش کودک.
- ۲- به حداقل رساندن صدمات روانی که ممکن است در روند تربیت به کودک وارد شود.
- ۳- آموزش مدیریت رفتار به کودک و والدین به گونه‌ای سازنده و کم‌ضرر.
- ۴- بالا بردن مهارت‌های کودک.
- ۵- ایجاد احساس خوب بودن، مفید بودن و با ارزش بودن در کودک و والدین.
- ۶- کاهش مشکلات رفتاری کودک و والدین.
- ۷- کاهش احساس گنجی، سردرگمی و تردید والدین در تربیت کودک.
- ۸- کاهش احساس گناه در کودک و والدین.
- ۹- ایجاد مسئولیت‌پذیری در کودک.

- ۱۰- بالا بردن اعتماد به نفس و عزت نفس در کودک.
  - ۱۱- ایجاد خویش‌داری و خودکنترلی در کودک و والدین بر اساس واقعیت اینجا و اکنون.
  - ۱۲- پرورش استعداد‌های کودک.
  - ۱۳- ایجاد حس احترام به خود و دیگران در کودک و والدین.
  - ۱۴- افزایش توانمندی‌ها و هوش کودک.
  - ۱۵- صرف وقت و هزینه‌ی کمتر در فرزندپروری و ایجاد آرامش در خانواده.
  - ۱۶- بالا بردن رشد روانی والدین در سیر تربیت کودک.
  - ۱۷- بالا بردن خودآگاهی در کودک و والدین.
  - ۱۸- هماهنگی بین والدین و بالا بردن کیفیت ارتباط زناشویی.
  - ۱۹- سلامت روانی خانواده و جامعه.
  - ۲۰- قانونمند کردن کودک و والدین.
  - ۲۱- ایجاد جامعه‌ای رشد یافته و بالغ.
- پژوهشی به صورت آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون در سال ۱۳۹۰ بر روی ۳۰۰ پدر و مادر دارای کودکان ۳ تا ۶ سال در مهد کودک‌های تهران، که به شیوه‌ی نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، انتخاب شدند، انجام پذیرفت. ابزار این پژوهش شامل، پرسشنامه‌ی شیوه‌های فرزندپروری شیفر و پرسشنامه‌ی محقق ساخته‌ی تغییر نگرش والدین بوده است، که روایی و اعتبار آن توسط برخی اساتید مورد تایید قرار گرفته بود.
- جداول بدست آمده در این پژوهش بیانگر این بود که در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای سبک فرزند پروری و تغییر نگرش در میانگین آن‌ها، هر کدام به صورت مجزا در سطح ۵٪ تفاوت معنی‌دار وجود دارد و هم چنین با استفاده از پس‌آزمون t-test نمره‌های آزمودنی‌ها در پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون به گونه‌ای بالاتر می‌باشد.