

مدیریت فرزند پروری شایسته

(با تاکید بر مهارت کنترل خشم و انواع بازی ها)

www.ketab.ir

تألیف:

سعیده عبداللہی

سرشناسه	:	عبداللهی طرزجان، سعیده، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت فرزندپروری شایسته (با تاکید بر مهارت کنترل خشم و انواع بازی‌ها) / تألیف سعیده عبداللهی.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ ص.
شابک	:	978-622-02-1560-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۲۷.
موضوع	:	کودکان - سرپرستی - Child rearing - خشم در کودکان - Anger in children
موضوع	:	خشم در کودکان - درمان - Anger in children -- Treatment
موضوع	:	پرخاشگری در کودکان - درمان - Aggressiveness in children -- Treatment
موضوع	:	بازی درمانی - Play therapy - والدین و کودک - Parent and child
رده بندی کنگره	:	HQ۷۶۹
رده بندی دیویی	:	۶۴۹.۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۶۶۷۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

مدیریت فرزند پروری شایسته (با تاکید بر مهارت کنترل خشم و انواع بازی ها)

تألیف : سعیده عبداللهی

نوبت چاپ : سوم - ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۵۶۰-۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۶۸۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

Instagram: entesharatnorouzi

Phone: ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

Website: www.entesharate-norouzi.com

Email: entesharate.norouzi@gmail.com

فهرست مطالب

مقدمه	۹
هیجان خشم	۱۰
اهداف آموزش مهارت	۱۱
یک نکته بالینی بسیار مهم	۱۳
تکنیک های کنترل خشم و بازی درمانی	۱۳
راه درست نشان دادن احساسات را به کودک تان بیاموزید:	۱۵
نکته قابل توجه برای والدین گرامی:	۱۵
بازی های مربوط به کنترل خشم در کودک	۱۶
(راهکار درست هنگام عصبانیت صبر کردن است نه داد زدن)	۱۷
توصیه هایی طلایی برای کنترل خشم کودکان	۱۷
عدم توانایی کنترل احساسات علت خشم کودکان	۱۸
آیا کودک شما مدام خشمگین می شود؟	۱۸
راهکارهای مفید شما برای کنترل خشم کودک	۱۹
کنترل خشم در کودکان از بدو تولد	۲۵
کودک در مورد تصویر چه می گوید؟	۲۶
موارد تاثیر گذار بر عصبانیت و پر خاشگری کودک را عنوان مینماییم:	۳۱
- خصیصه های ذاتی هر فرد	۳۱
تاثیر مراحل رشد بر مدیریت یا عدم مدیریت خشم	۳۲
-زندگی خانوادگی	۳۲
- بچه ها از دعوای والدین وحشت دارند.	۳۳

تذکر همسران به یکدیگر و یادآوری و اصلاح خطاهایشان باید دور از چشم فرزندان صورت بگیرد.....	۳۳
محبت بهترین روش تربیت.....	۳۶
کودکان محتاج راهنمایی هستند.....	۳۶
علل خشم و پرخاشگری زیاد در سن نوجوانی.....	۴۰
علل خشم و پرخاشگری زیاد در سن نوجوانی چیست؟.....	۴۲
به نوجوانان برای کنترل خشمشان باید چه مهارت‌هایی یاد بدهیم؟.....	۴۴
خشم و پرخاشگری.....	۴۴
چرا نوجوانان خشمگین هستند؟.....	۴۵
نیاز به قدرت.....	۴۶
روش های آموزش مدیریت خشم به نوجوانان.....	۵۰
این دسته‌بندی را می‌توان با جزئیات بیشتر به این صورت نیز ارائه نمود:.....	۵۴
چگونه کودکان مستقل تربیت کنیم؟.....	۶۵
با کودکان وابسته چه کنیم؟.....	۶۵
کودکان مستقل رامی‌توان به روش های زیر شناخت:.....	۶۶
مسئولیت های والدین و کودکان.....	۶۶
مسئولیت های شما:.....	۶۶
مسئولیت های فرزندان شما:.....	۶۶
نوع وابستگی کودکان به والدین.....	۶۹
پرورش کودکان مستقل:.....	۶۹
آموزش مسئولیت به کودکان.....	۶۹
تقاضای مسولیت پذیری.....	۷۰
تشویق اکتشاف.....	۷۱
چگونه فرزندم را شجاع تربیت کنم؟.....	۷۱
روشهایی برای تربیت کودک شجاع.....	۷۲

تربیت فرزند شایسته نیازمند طرح، نقشه و ایده‌های سالم و کارآمد است. بنابراین به نظر می‌رسد ابتدا باید باورها و اصول سالم و مؤثر را بیاموزیم.

اکثر والدین می‌دانند که فرزندان‌شان از آنها الگوبرداری می‌کنند. فرزندان بیش از همه، از دنیای اطراف و آدم‌های پیرامون خود می‌آموزند.

پدر و مادر، نفرات اول دنیای پیرامون آنها و نخستین معلمان آنان هستند. در چنین شرایطی سرسری زندگی کردن، ما را دچار مشکلات بسیاری می‌کند. زیرا نگرش و سبک زندگی کهنه و فاقد آگاهی، ما را به جایی نمی‌رساند. چنین نگرشی نه با حقوق بشر، و نه با تغییرات عصر تکنولوژی سازگاری ندارد و برای پروراندن فرزند شایسته و مطلوب نیز راهگشا نیست. ما با افزایش آگاهی و آموختن چند مهارت کلیدی نسبت به آنچه که خواهانش هستیم، می‌توانیم در جهت رشد حرکت کنیم و به الگوی کارآمدتری برای فرزندان‌مان تبدیل شویم. والدینی که با آگاهی و در جهت صحیح حرکت می‌کنند تأثیر بسزایی در شکل‌گیری شخصیت سالم در فرزند خود خواهند داشت. در این مجموعه سعی بر آن شده تا با تأکید بر مهارت کنترل خشم و پرخاشگری در کودکان و نوجوانان و بازی درمانی بر پرورش فرزندان شایسته گام برداریم. امید است با توجه و دقت کافی در کاربرست مطالب، تکنیک‌ها و راهکارها پر قدرت در زمینه فرزند پروری عمل نماییم.

جاوید باشید و پاینده

دکتر سعیده عبداللہی