

چگونه

با کودکانم

مفتار کنم؟

www.ketab.ir



آمارات مروارید

گاربر، استفن، ۱۹۴۶
 Garber, Stephen W.
 چگونه با کودکم رفتار کنم؟ / استفن گاربر، ماریان دانیلز گاربر، روبین فریدمن اسپیزمن؛ مترجمان
 دکتر شاهین خزعلی ۱۳۵۲، دکتر هومن حسینی نیک ۱۳۵۳، دکتر احمد شریف تبریزی ۱۳۵۳ - تهران:
 مروارید، ۱۳۷۸.
 ISBN 978-964-6026-63-6
 فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیفا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار).
 Good behavior: over 1,200 sensible solutions to your child's
 عنوان اصلی: problems from birth to age twelve.
 ۱. کودکان - سرپرستی. ۲. کودکان - انضباط. ۳. کودکان - روان‌شناسی.
 الف: گاربر، ماریان دانیلز، ۱۹۴۸.
 Garber, Marianne Daniels
 ب: اسپیزمن، روبین فریدمن
 Spizman, Robyn Freedman
 ۶۴۹/۱ QH ۷۶۹ / ۱۴ ب/ ۱۳۷۷
 کتابخانه ملی ایران ۷۷-۱۵۲۳۹ م



مروارید

تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۱۸۸ / س.ب. ۱۶۵۴ - ۱۳۱۴۵
 دفتر: ۶۶۴۰۰۸۶۶ - ۶۶۴۱۴۰۴۶ - ۶۶۴۸۴۶۱۲ فاکس: ۶۶۴۸۴۰۲۷ فروشگاه: ۶۶۴۶۷۸۴۸
<https://instagram.com/morvaridpub> - <https://telegram.me/morvaridpub>
www.morvarid.pub



چگونه با کودکم رفتار کنم

دکتر استفن گاربر

ترجمه دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی نیک، دکتر احمد شریف تبریزی

چاپ پنجاه‌و دوم: تابستان ۱۴۰۰

طرح روی جلد: فرشید مثقالی

چاپخانه: کهنمویی‌زاده

تیراژ ۲۲۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۰۲۶-۶۳-۶ ISBN: 978-964-6026-63-6

۹۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹۹	بخوابند	۷	پیشگفتار
۲۰۲	کودکانی که می‌خواهند با برادر و	۹	سخن مترجمان
۱۰۲	خواهرهایشان بخوابند	۱۱	مراحل تغییر دادن رفتار کودکان
۲۰۵	کودکانی که هنگام شب راه	۱۷	روش‌های اصلی تربیت
۱۰۳	می‌روند	۱۸	۲۰۱ چگونه تحسین کنیم
۳۰۶	کودکانی که در خواب حرف	۲۳	۲۰۲ چگونه نادیده بگیریم
۱۰۶	می‌زنند	۲۳	۲۰۳ چگونه از روش «سوزن گرامافون
۲۰۷	کودکانی که دچار وحشت‌های شبانه	۲۷	گیر کرده» استفاده کنیم
۱۰۷	می‌شوند	۲۸	۲۰۴ چگونه پاداش دهیم؟
۲۰۸	کودکانی که دچار کابوس هستند	۳۲	۲۰۵ چگونه از جداول استفاده کنیم؟
۱۱۱	مشکلات هر روزه	۳۶	۲۰۶ چگونه تنبیه کنیم؟
۵۰۱	کودک در کارهای منزل کمک نمی‌کند	۳۰	۲۰۷ چگونه از روش محروم کردن موقتی
۵۰۲	کودک درس‌هایش را تمرین	۳۸	استفاده کنیم؟
۱۱۷	نمی‌کند.	۳۲	۲۰۸ چگونه از «تصحیح بیش از حد»
۱۲۳	قرارداد (توافق‌نامه)	۳۲	استفاده کنیم
۱۵۰۲	کودک زیاد تلویزیون تماشا	۳۲	۲۰۹ چگونه به حرف‌های بچه‌ها گوش دهیم
۱۲۳	می‌کند	۳۲	و با آن‌ها صحبت کنیم.
۵۰۳	کودک به بازی‌های کامپیوتری معناد	۳۲	۲۰۱۰ چگونه از روش‌های کسب آرامش
۱۲۸	شده است.	۵۲	استفاده کنیم. (یا چگونه خونسرد باشیم)
۵۰۵	کودک مرتباً چیز می‌خواهد	۶۳	مشکلات صبحگاهی
۵۰۶	کودک دائماً چیزها را فراموش یا گم	۳۰۱	کودکانی که صبح‌ها خیلی زود از
۱۳۳	می‌کند.	۶۳	خواب برمی‌خیزند
۵۰۷	کودک نمی‌تواند آرام بنشیند	۶۷	۳۰۲ کودکان خواب‌آلوده
۵۰۸	کودکانی که دستورات را اطاعت	۷۰	۳۰۳ غرغر صبحگاهی
۱۳۰	نمی‌کنند.	۷۳	۳۰۴ کودک در لباس پوشیدن گنْد است
۵۰۹	چرا، چرا، چرا؟	۷۸	۳۰۵ کودکانی که صبحانه نمی‌خورند
۵۰۱۰	کودک ریخت و پاش‌هایش را	۸۰	۳۰۶ پاکیزگی
۱۳۶	جمع‌وجور نمی‌کند.	۸۳	۳۰۷ جنگ مسواک زدن
۵۰۱۱	کودک آداب نمی‌داند!	۸۵	۳۰۸ جمع و جور کردن لباس‌ها
۵۰۱۲	کودک بر روی دیوار و میز و صندلی،	۸۹	مشکلات شبانه‌گاهی
۱۵۳	می‌نویسد	۳۰۱	کودکانی که به رختخواب نمی‌روند
۵۰۱۳	کودک جواب نمی‌دهد.	۳۰۲	کودکانی که نیمه شب از خواب
۱۵۵		۹۶	برمی‌خیزند
۱۵۷	ابتدایی‌ترین مشکلات دوران کودکی	۳۰۳	کودکانی که دوست دارند با شما
۱۵۸	۱. گریه می‌کند، گریه می‌کند، گریه می‌کند		
۱۶۲	۲. از گهواره بیرون خزیدن		

- ۲۶۹ ۹۷۷ چاقی
۲۷۶ ۹۷۸ بی‌اشتهایی / بولیمیا
۲۸۰ ۹۷۹ وضعیت نامناسب بدنی

بیرون از خانه

- ۲۸۳ ۱۰۱۱ کودکان سربه هوا
۲۸۳ ۱۰۱۲ در حیاطنمی ماندوبه‌کوچه می‌رود.
۲۸۶ ۱۰۱۳ با افراد ناآشنا حرف نمی‌زند.
۲۸۹ ۱۰۱۴ در مکان‌های عمومی شیطننت می‌کند.
۲۹۱

مشکلات مدرسه و تحصیل

- ۲۹۵ ۱۱۰۱ نمی‌خواهد به مدرسه برود
۲۹۵ ۱۱۰۲ تکالیفش را انجام نمی‌دهد و درس نمی‌خواند
۳۰۰ ۱۱۰۳ مشکلات میان معلم و دانش آموز
۳۰۶ ۱۱۰۴ دانش آموزان بیش از حد موفق و بیش از حد ناموفق
۳۰۹ ۱۱۰۵ کودک، به سرعت از کار خسته می‌شود و نمی‌تواند از عهده فشار برآید
۳۱۳

در مواقع امتحان مضطرب و وحشتزدگی می‌شود

- ۳۱۸ ۱۱۰۷ تقلب
۳۲۱ ۱۱۰۸ رفتار ناپسند در مدرسه
۳۲۲ ۱۱۰۹ خیالبافی
۳۳۰ ۱۱۰۱۰ تکالیف مدرسه‌اش را با بی‌دقتی انجام می‌دهد.
۳۳۲ ۱۱۰۱۱ نمی‌تواند از دستورالعمل‌ها تبعیت کند
۳۳۵ ۱۱۰۱۲ در تمام کردن تکالیف مدرسه‌اش مشکل دارد
۳۴۰ ۱۱۰۱۳ نمی‌پرسد و به سؤالات پاسخ نمی‌دهد
۳۴۳ ۱۱۰۱۴ ناتوانی‌های یادگیری
۳۴۶ ۱۱۰۱۵ اختلال در تمرکز، همراه با بیش کاری و یا بدون بیش کاری
۳۵۲

عادت‌های عصبی

- ۳۶۲ ۱۲۰۱ انگشت مکیدن
۳۶۶

- ۶۰۳ دست زدن، به دهان بردن، کنج‌کاوی کردن
۱۶۳ ۶۰۴ انداختن، پرتاب کردن، سرو صدا راه انداختن
۱۶۸ ۶۰۵ نق زدن
۱۷۱ ۶۰۶ «می‌چسبد» و از پدر و مادرش جدا نمی‌شود
۱۷۳ ۶۰۷ خوابیدن شب هنگام
۱۷۹ ۶۰۸ کنار گذاشتن شیشه

مشکلات توالیت رفتن

- ۱۸۵ ۷۰۱ آموزش توالیت رفتن
۱۸۵ ۷۰۲ شب ادراری
۱۹۲ ۷۰۳ ناتوانی در کنترل عمل دفع مدفوع
۲۰۱ ۷۰۴ ناتوانی در کنترل ادرار در روز
۲۰۶ ۷۰۵ ادرار و مدفوع در محل‌های نامناسب و بازی با آن‌ها
۲۰۹ ۷۰۶ کودک از توالیت‌های ناآشنا استغاده نمی‌کند
۲۱۲

کج خلقی و رفتارهای منفی دیگر

- ۲۱۵ ۸۰۱ کودک، نفهش را حبس می‌کند.
۲۱۵ ۸۰۲ کج‌خلق‌ها
۲۱۸ ۸۰۳ اشیاء را خراب می‌کند.
۲۲۹ ۸۰۴ بددهنی و فحش دادن
۲۳۵ ۸۰۵ دروغ‌گویی
۲۳۹ ۸۰۶ کودک توقع توجه بیش از حد دارد
۲۴۲ ۸۰۷ کودک نمی‌تواند «نه» بشنود.
۲۴۷ ۸۰۸ کودک صحبت دیگران را قطع می‌کند.
۲۵۰

مشکلات بهداشتی

- ۲۵۵ ۹۰۱ مقاومت در برابر حمام کردن یا شستن موها
۲۵۵ ۹۰۲ مقاومت در برابر مصرف دارو
۲۵۹ ۹۰۳ خودداری از عینک زدن
۲۶۱ ۹۰۴ مشکل در خوردن قرص
۲۶۲ ۹۰۵ بد غذایی
۲۶۴ ۹۰۶ شکایات بدنی بی‌اساس
۲۶۷

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 کودکان بسیار توجه دارند و همان‌طور که در این کتاب ملاحظه می‌کنید، مسائل کودکان، قابل فهم 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، مبدا این تصور پیش بیاید که بچه ما دیوانه است که به روان‌پزشک مراجعه می‌کند، و خلاصه وحشت از این گونه برچسب‌های 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 روان‌پزشکی اطفال و خانواده

www.ketab.ir