

به نام خدا

گذری بر روان فرزندان

نویسنده:

سحر حسونددعموزادم

انتشارات فاران

سرشناسه	:	حسنوند عموزاده، سحر، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	:	گذری بر روان فرزندان/نویسنده سحر حسنوندعموزاده ؛ ویراستار نجمه خادم.
مشخصات نشر	:	اصفهان : ناران ، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۴ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۰۴۱۴-۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	کودکان -- سرپرستی -- جنبه های روان شناسی Child rearing -- Psychological aspects کودکان -- روان شناسی Child psychology والدین و کودک -- جنبه های روان شناسی Parent and Child -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	HQ۷۷۲
رده بندی دیویی	:	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۴۳۲۳۶۵
اطلاعات رکورد	:	فیبا
کتابشناسی	:	

گذری بر روان فرزندان

نویسنده: سحر حسنوندعموزاده

ویراستار: نجمه خادم

صفحه آرا: داود گودرزی

طراح جلد: سیده لیلا کشمیری

انتشارات: ناران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۴۱۴-۲-۰

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال

آدرس: اصفهان، خیابان آپادانا اول، کوچه باغ توت، کوچه باغ کاج، کوچه هاشم زاده

تماس: ۰۹۱۳۲۰۱۸۰۸۹، پیام رسان: ۰۹۳۶۹۴۵۹۱۲۴

اینستاگرام: Nashrnaran

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار.....
	فصل اول: تربیت کودکان و اهمیت دانش روانشناسی کودک
۹	چگونه با کودک خود رفتار کنیم؟.....
۱۰	تفاوت‌های فردی کودکان.....
۱۲	شیوه رفتار والدین با کودکان.....
۱۴	گفتگوی میان والدین و کودک.....
۱۶	روش قانون‌گذاری در خانواده.....
۱۷	دلیل پس‌رفت کودک از نظر روانشناسی کودک.....
۱۷	انزوای اجتماعی در کودکان.....
۱۸	رفتار درست والدین در دعوی کودکان.....
	فصل دوم: اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری در کودکان
۲۳	ویژگی‌های کودک با اعتماد به نفس بالا.....
۲۴	ویژگی‌های کودک با اعتماد به نفس پایین.....
۲۴	روش‌های افزایش اعتماد به نفس در کودکان.....
۲۵	شیوه‌های ایجاد و تقویت اعتماد به نفس در نوجوانان.....
	فصل سوم: تقویت رشد اجتماعی کودک
۲۷	نقش بازی در رشد اجتماعی کودک.....
۲۹	تأثیر بازی در فضای باز روی کودک.....
۳۰	فواید بازی در پارک برای کودکان.....
۳۲	تقویت رشد اجتماعی کودک به وسیله والدین.....
	فصل چهارم: روش درست تحسین کردن رفتار کودک
۳۵	رفتار خوب کودک را تحسین کنید.....
	فصل پنجم: آموزش کودک برای احترام گذاشتن به دیگران
۳۷	آموزش مفهوم احترام به کودکان.....
۳۸	آموزش احترام گذاشتن به بزرگ‌ترها.....
۳۸	آموزش احترام گذاشتن والدین به کودکان.....
	فصل ششم: خانواده و آسیب‌های روانی موجود در آن
۴۱	تعریف خانواده ناسالم.....
۴۲	ویژگی خانواده‌های ناسالم.....
۴۴	نقش خانواده ناسالم در رشد اجتماعی کودک.....
	فصل هفتم: پر خاشگری در کودکان
۴۵	انواع پر خاشگری.....
۴۶	علل خشونت و پر خاشگری در کودکان.....
۴۸	تأثیر افسردگی و خشم در کودک.....
۴۸	مدرسه و خشم و پر خاشگری کودک.....
۵۰	راه‌های کنترل عصبانیت در کودکان.....

فصل هشتم: نه گفتن کودک به والدین

۵۴	روش برخورد با پاسخ منفی کودک به والدین
۵۵	روش‌هایی برای صبوری والدین در مقابل رفتارهای کودکان
۵۶	زمان‌های معمول نه گفتن کودکان

فصل نهم: آموزش دادن حریم خصوصی به بچه‌ها

۵۹	خودمراقبتی جنسی در کودکان
۶۱	آموزش محافظت از بدن به کودکان
۶۴	بهترین سن شروع آموزش حریم خصوصی به کودکان
۶۴	کودک و حریم پدر و مادر
۶۵	خودلمسی و خودارضایی در کودکان
۶۶	تفاوت خودلمسی و خودارضایی
۶۸	راهکارهای از بین بردن خودلمسی افراطی در کودکان
۶۹	چگونگی کاهش هیجان و استرس را در کودکان

فصل دهم: بررسی خشم در کودکان

۷۲	تفاوت خشم و خشم پنهان
۷۲	انواع خشم پنهان
۷۳	خشم پنهان نوع اول
۷۳	دلایل به وجود آمدن خشم پنهان نوع اول
۷۵	خشم پنهان نوع دوم

فصل یازدهم: تربیت کودک موفق

۷۹	پرورش کودک موفق
۸۴	مهارت‌های مهم که باید به کودکان آموزش بدهید
۸۴	مهارت تصمیم‌گیری
۸۹	مهارت حل مسئله
۹۰	پنج گام آموزش مهارت حل مسئله به کودکان
۹۲	مهارت تفکر خلاق
۹۳	چهار روش در دستیابی به افکار خلاقانه‌تر
۹۴	مهارت تفکر نقاد
۹۴	چگونه به کودکان خود تفکر انتقادی را یاد بدهیم؟
۹۶	مهارت برقراری ارتباط مؤثر
۹۹	مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی
۹۹	فواید مهارت بین فردی
۱۰۲	روش‌های آموزش تکنیک‌های جرأت‌مندی به کودکان
۱۰۳	آموزش صبر به کودکان
۱۰۳	مهارت خودآگاهی
۱۰۴	اهمیت خودآگاهی در کودکان
۱۰۵	آموزش مهارت خودآگاهی در کودکان
۱۰۶	مهارت همدلی

فصل دوازدهم: مدیریت هیجان و کنترل احساسات

۱۱۴	تکنیک‌های کاهش استرس در کودکان
۱۱۵	آموزش مهارت‌های مقابله با استرس به فرزندان

فصل سیزدهم: ترک عادت‌های بد کودکان

۱۱۸	علل و نشانه‌های بارز و روش رفتاری با یک کودک لوس
۱۲۲	علت و درمان پُرحرفی کودکان
۱۲۴	عادت جویدن ناخن و مکیدن انگشت در کودکان
۱۲۶	چگونگی کنترل کردن عادت دروغ‌گویی کودکان
۱۲۶	خجالتی بودن کودکان و ریشه خجالت کشیدن بچه‌ها
۱۲۷	لجبازی در کودکان
۱۲۸	مهارت نادیده گرفتن از تکنیک‌های فرزندپروری

فصل چهاردهم: تکنیک‌های رفتاری با فرزندان

۱۳۱	تکنیک رفتاری با فرزند دختر از بدو تولد
۱۳۳	تکنیک رفتاری با فرزند پسر از بدو تولد و نقش مادران
۱۳۷	تکنیک‌های رفتار با نوجوانان
۱۳۸	تکنیک ایمن‌سازی محیط و تکنیک پیش‌بینی‌سازی برای خودگردانی بچه‌های یک تا سه‌ساله
	فصل پانزدهم: به‌کاربردن عبارات و واژه‌های نامناسب در کودکان
۱۴۱	نحوه برخورد والدین در هنگام مواجهه با به‌کاربردن عبارات و واژه‌های نامناسب در کودکان
۱۴۴	منابع و مآخذ

پیش گفتار

در سن پایین مادر شدم و همسرم به دلیل شرایط شغلی اش نصف روزهای ماه کنارم نبود. در آن ایام سعی کردم هم پدر باشم و هم مادر، بنابراین برای تربیت فرزندم همیشه با چالش‌هایی دست‌وپنجه نرم می‌کردم که برای من در آن سن، زیاد بزرگ بودند. سعی می‌کردم از مادرهای اطرافم کمک بگیرم، ولی متوجه شدم آنها چالش‌های من را ندارند و در این رابطه هیچ آموزش علمی و تخصصی ندیده‌اند. برای همین به خواندن کتاب‌ها و خریدن دوره‌های آموزشی اساتید فرزندپروری روی آوردم. خواندن کتب روانشناسی و آموزش دیدن همیشه برای من نجات‌دهنده بوده و هست.

در ابتدا تغییر کردن برای من بسیار سخت و مشقت‌آور بود، ولی وقتی به هدفم که تربیت فرزند سالم بود، فکر می‌کردم، انگیزه‌ام برای یادگیری دوچندان می‌شد.

در اولین گام باید خانواده سالم را از خانواده ناسالم تشخیص می‌دادم، سپس ویژگی‌های خانواده سالم را به وجود می‌آوردم.

باید پرسش‌گری را جایگزین کنترل‌گری می‌کردم. باید یاد می‌گرفتم چگونه با فرزندم رفتار بکنم که اعتمادبه‌نفس را در او پرورش بدهم.

می‌بایست نقش بازی و بازی کردن در سلامت روان کودک را به مرور می‌آموختم تا درطول زندگی و روزمرگی‌هایم می‌توانستم برای کودکم وقت کیفی و کمی اختصاص بدهم.

متوجه شدم که باید یاد بگیرم که چگونه اول خشم خودم را کنترل بکنم و سپس به کودکم کنترل کردن خشم را آموزش بدهم.

و درک کردم که می‌بایست از اهمیت قانون و قانون‌گذاری در خانه مطلع بشوم تا بتوانم بستری ایمن و مناسب برای رشد فرزندم به‌وجود بیاورم.

متوجه شدم که باید به کودکم آموزش بدهم همیشه احساس ارزشمندی بکند و در برابر خواسته‌های نامعقول دیگران نه بگوید و همچنین او را مجهز به مهارت‌هایی بکنم که برای زندگی‌اش لازم است.

بنابراین من با داشتن این دغدغه‌ها به تحصیلات دانشگاهی‌ام در رشته علوم تربیتی ادامه دادم و سعی کردم آموزش‌های تربیتی و علمی خود را در رابطه با کودکان افزون کنم.

و اینک تصمیم گرفته‌ام هرآنچه را که از طریق آموزش با توجه به رشته تحصیلی‌ام و همچنین خواندن کتب آموزشی و روانشناسی و نیز با شرکت در دوره‌های آموزشی متعدد آموخته‌ام و برای خودم مفید بوده‌اند و می‌دانم که دغدغه مادران بسیاری است که در راه تربیت فرزندانشان با این‌گونه مشکلات روبه‌رو می‌گردند، همه را در قالب این کتاب جمع‌آوری نمایم.

امیدوارم که همه ما بتوانیم همواره کلاه آگاهی برمان بگذاریم و درک بکنیم که برای تربیت فرزندی توانمند و سالم می‌بایست در ابتدا خودمان را تربیت بکنیم.

سحر حسنوندموزاده