

راهنمای کامل رفتار با کودک

تألیف: دکتر حنا ضیاء غریب

ویراستار: محمد حاجی رحیمی

سرشناسه: ضیاء غریب، حنا، ۱۳۵۵-
 عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کامل رفتار با کودک/تألیف حنا ضیاء غریب
 مشخصات نشر: تهران: فرهنگ رسا، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص.
 شابک: 978-600-91500-6-9
 فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: کودکان — روان شناسی
 موضوع: کودکان — سرپرستی
 موضوع: کودکان — ناهنجاری های رفتاری
 موضوع: والدین و کودک
 شناسه افزوده: حاجی رحیمی، محمد، ۱۳۶۵- ویراستار
 رده بندی کنگره: ۹۳۲ / ۲ / ۹۳ / ۷۲۱ / BF
 رده بندی دیویی: ۱۵۵ / ۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۱۳۹۴۰۰۸



- نام کتاب: راهنمای کامل رفتار با کودک
 تألیف: دکتر حنا ضیاء غریب
 ویراستار: محمد حاجی رحیمی
 ناظر چاپ: علی غلامی
 نوبت چاپ: چهارم، ۱۳۹۱
 تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۵۵۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۰۰-۶-۹

کلیه حقوق این اثر برای دنیای علم محفوظ است.

- آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین جنوبی،
 بن بست نادری، پلاک ۳، طبقه همکف
 تلفن: ۶۶۹۷۱۳۴۴ - ۶۶۴۱۳۵۶۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار
۱۳	بخش اول: مهم‌ترین نکات رفتار یا کورگان
۱۵	فصل اول: دنیای اطرافشان را ثابت (بدون تغییر) کنند
۱۵	مقدمه
۱۶	ایجاد مرزهای روشنی که تغییر نکنند
۱۷	از کلمه «نه» عاقلانه استفاده کنید
۱۸	هویج بهتر از شلاق است
۲۰	چه‌طور واقعاً می‌توان به آن‌ها محبت کرد
۲۱	اجازه دهید که دریابند خاص هستند
۲۳	فصل دوم: به آن‌ها افسانه و جادو (تفکر خلاقانه) بدهید
۲۳	به آن‌ها فضا بدهیم
۲۴	رایانه و تلویزیون خلاقیت را از بین می‌برند
۲۵	زمان جادویی
۲۵	وقت خواب
۲۷	فصل سوم: به آن‌ها نشان دهید که چه چیزی درست و چه چیزی غلط است
۲۸	فکر می‌کنید چه چیزی درست و چه چیزی غلط است؟
۲۹	کجا مرتکب خطا شدید؟

ارزش چیست؟	۲۹
مسئولیت پذیری	۳۲
درست عمل کردن	۳۴
فصل چهارم: به آن‌ها یاد دهید که فکر کنند	۳۵
اصول فکر کردن	۳۵
به همه سؤالاتشان جواب ندهید!	۳۷
مهارت‌های تفکر عملی	۳۹
تفکر جانبی	۴۰
تصمیمات، تصمیمات	۴۱
فصل پنجم: بگذارید بچه‌ها راه‌های شما باشند	۴۳
بگذارید خودشان باشند	۴۳
انگیزه (محرک)	۴۵
آن‌ها شما را به کجا می‌کشاند؟	۴۷
فصل ششم: زمان کیفی را فراموش کنید	۴۹
حد و مرزها را در جای خود نگهدارید	۴۹
این زمان مرا است	۵۰
بیشترین زمان را بگذارید	۵۰
توجهتان را قسمت کنید	۵۳
زمان و توجه	۵۵
فصل هفتم: مطمئن باشید که هم چوب را می‌بینید هم درخت را	۵۷
ارزیابی همه چیز	۵۷
نگذارید خیلی دیر شود	۵۸
آموزش تکنیک‌ها	۵۸
تفاوت‌های افراد	۶۰
باید قدم به قدم بروند	۶۱
سمی دارید چه چیزی کسب کنید؟	۶۱

آمادگی عاطفی	۶۲
مدیریت جنگل	۶۵
فصل هشتم: ارزش پول را به آن‌ها یاد بدهید	۶۷
پول ترجیحی	۶۷
منفعت عایدی	۶۸
درآمد و هزینه	۶۹
کسب درآمد	۷۰
کار پیدا کردن	۷۲
با پول خود سخن باشید	۷۲
فصل نهم: به آن‌ها سالم زندگی کردن را بیاموزید	۷۵
خوردن سالم	۷۶
غذای ناسالم در خانه نگه ندارید	۷۶
به آن‌ها غذای متنوع سالم بدهید	۷۹
آن‌ها را فعال نگه دارید	۸۱
بگذارید به دنبال فعالیت‌هایی که دوست دارند بروند	۸۲
ذهن سالم	۸۳
بدن خوبی را برایشان مجسم کنید	۸۴
کمک کنید با لولوهای عاطفی‌شان مواجه شوند	۸۶
به آن‌ها نشان دهید که تنش خود را چه گونه مدیریت کنند	۸۷
آماده‌سازی برای زندگی	۸۷
فصل دهم: بچه‌ها را به یکدیگر بدهید	۸۹
بدون این که تبعض قائل شوید، با آن‌ها متفاوت رفتار کنید	۹۰
آن‌ها را با یکدیگر مقایسه نکنید	۹۳
طرفداری، نه!	۹۳
حل جنگ و دعواها	۹۶
به آن‌ها یاد بدهید که بحث‌هایشان را طبقه‌بندی کنند	۹۷

برای موفقیت‌های گروهی، پاداش گروهی بدهید	۹۹
روحیه افراد را بالا نگه دارید	۱۰۰
بخش دوم: شخصیت راهنماست	۱۰۱
فصل اول: ارزش‌های ناب خود را تعریف و مدل‌سازی کنید	۱۰۳
در کجا ایستاده‌اید؟	۱۰۵
فصل دوم: درس‌های زندگی: یاد گرفتن از طریق مشاهده	۱۰۷
فصل سوم: تربیت امروز برای فردا	۱۱۱
فصل چهارم: مدل‌سازی همراه با رشد بچه‌ها (از خردسالی تا نوجوانی)	۱۱۵
فصل پنجم: کنترل تعارض با همسران	۱۱۹
فصل ششم: همکاری با بچه‌ها	۱۲۱
فصل هفتم: اتحاد با معلمان	۱۲۳
فصل هشتم: خانواده به مثابه یک زیرنظام	۱۲۵
فصل نهم: برنامه خانواده	۱۲۷
فصل دهم: تمرکز بر روی هم‌دلی	۱۳۱
فصل یازدهم: تمرکز بر انصاف	۱۳۳
فصل دوازدهم: تمرکز بر شجاعت	۱۳۵
فصل سیزدهم: تمرکز بر صداقت	۱۳۹
فصل چهاردهم: تمرکز بر ابتکار	۱۴۳
فصل پانزدهم: تمرکز بر کمال (تمامیت)	۱۴۷
فصل شانزدهم: تمرکز بر خوش‌بینی	۱۵۱
فصل هفدهم: تمرکز بر استقامت (پشتکار)	۱۵۵
فصل هجدهم: تمرکز بر ادب و احترام	۱۵۹
فصل نوزدهم: تمرکز بر مسئولیت	۱۶۳
فصل بیستم: نتیجه‌گیری	۱۶۵
بخش سوم: یک مادر واقعی کیست؟	۱۶۹
فصل اول: مادر واقعی کیست؟	۱۷۱
تعریف «واقعی بودن»	۱۷۳

در نتیجه یک مادر واقعی شبیه چیست؟	۱۷۴
نکات دیگر در مورد مادر واقعی	۱۷۶
مزایای مادر واقعی بودن	۱۷۷
این زن ها به علت واقعی بودن بر ما تأثیر می گذارند	۱۷۸
نسل اصلی ویژه مادر واقعی بودن	۱۷۸
در مورد پدر ها چه طور؟	۱۷۹
شما می خواهید چگونه به یاد شما آورده شود؟	۱۷۹
چگونه رفتار مادر واقعی را داشته باشیم؟	۱۸۰
دیدگاه ما امروزه در مورد مادر بودن چیست؟	۱۸۱
الزام برای مادر خوب بودن	۱۸۲
این نتایج چه طور به دست آمده است؟	۱۸۳
تأثیر استرس	۱۸۷
آیا بچه های ما در کل خوش حال خواهند بود	۱۹۰
دوازده کیفیتی که بچه شما نیاز دارد تا زندگی سادی داشته باشد	۱۹۲
۱۲ راز ساده مادر واقعی بودن	۱۹۳
فصل دوم: مادری که عشق می ورزد، ارزش را آموزش می دهد	۱۹۵
درسی که یک مادر واقعی می آموزد	۱۹۵
پنج مرحله برای افزایش حساسیت	۱۹۶
فصل سوم: مادری که سخت و عادل است برای بچه هایش مسیری اخلاقی را به وجود می آورد تا براساس آن زندگی کنند	۱۹۹
آن ها می دانند که باید یک پدر و مادر باشند و نه بهترین دوست	۲۰۰
بچه هایشان	۲۰۰
چهار روش ساده برای تربیت سخت	۲۰۱
سخت و عادل بودن باعث ایجاد شخصیت می شود	۲۰۲
فصل چهارم: مادری که گوش می کند به بچه هایش نشان می دهد که آن ها	۲۰۷
برای او اهمیت دارند	۲۰۷

درسی که مادران واقعی آموزش می‌دهند.....	۲۰۷
از چه زمانی گوش دادن به کودک مؤثر است؟.....	۲۰۸
چهار مرحله برای گوش کردن با دقت کامل.....	۲۰۹
به کودک خود «زمان انتظاری» را اختصاص دهید.....	۲۱۱
هفت راه ساده برای تشویق کودکان به صحبت کردن.....	۲۱۱
فصل پنجم: مادری که یک مدل رفتاری خوبی است مدل خوبی برای عملکرد بچه‌هایش می‌شود.....	۲۱۲
سوآلی که هر مادری باید از خود بپرسد.....	۲۱۴
آیا این راز واقعی بودن بخشی از عملکرد شماست؟.....	۲۱۴
چهار مرحله برای تبدیل شدن به یک مدل اخلاقی بهتر.....	۲۱۶
شش راه سریع برای آرام کردن خصم‌های آنی.....	۲۲۰
فصل ششم: مادری که ارزش‌ها را آموزش می‌دهد، شخصیت می‌آفریند.....	۲۲۳
داشتن آرزو برای خانواده‌تان.....	۲۲۳
چهار مرحله برای افزایش رسیدن به مقصود.....	۲۲۴
راه‌هایی ساده برای یادآوری عقاید اصلی.....	۲۲۵
شش مرحله ساده برای افزایش صداقت در کودکان.....	۲۲۶
فصل هفتم: مادری که از نقاط قوت بچه‌هایش پشتیبانی می‌کند.....	۲۲۹
باعث ایجاد اعتماد به نفس در آن‌ها می‌شود.....	۲۲۹
پنج نوع خلق و خو در بچه‌ها.....	۲۳۰
یادگیری پذیرش منحصر به فرد بودن هر بچه.....	۲۳۱
شش مرحله برای رفتار کردن با فرزند به عنوان یک فرد.....	۲۳۲
دو مرحله ساده برای تبدیل کردن تفکرات منفی به تفکرات مثبت.....	۲۳۴
فصل هشتم: مادری که استقلال بچه‌اش را مورد تشویق قرار می‌دهد.....	۲۳۵
اعتماد به نفس را در او پرورش می‌دهد.....	۲۳۵
آماده تغییر شوید.....	۲۳۶
شش مرحله برای کمک به فرزندان تا بر خودش اتکا کنند.....	۲۳۷

چهار کیفیت که بچه‌ها برای زندگی بدون ما به آن‌ها احتیاج دارند.....	۲۴۰
سه مرحله ساده برای کمک به بچه‌ها به منظور رفع اشتباه‌ها.....	۲۴۰
داد بدهید که از تلاش دست برندارند.....	۲۴۱
فصل نهم: مادری که تلاش کردن را مورد تشویق قرار می‌دهد.....	۲۴۲
موفقیت به دست می‌آورد.....	۲۴۳
فصل دهم: مادری که تقاضای بچه‌هایش را می‌پذیرد.....	۲۴۷
صداقت را پرورش می‌دهد.....	۲۴۷
سه مرحله برای تقویت نقاط قوت بچه.....	۲۴۸
دو راه سریع برای تشویق نقاط قوت فرزندتان.....	۲۴۹
فصل یازدهم: مادری که زمانی را به بچه‌هایش اختصاص می‌دهد. به آن‌ها کمک می‌کند تا روابطی قوی داشته باشند.....	۲۵۱
سه علامت که باید نگران آن‌ها باشید و به دنبال کمک بگردید.....	۲۵۳
سه راه برای داشتن روابطی قوی.....	۲۵۴
فصل دوازدهم: مادری که می‌خندد، شادی را آموزش می‌دهد.....	۲۵۵
درسی که یک مادر واقعی آموزش می‌دهد.....	۲۵۵
آنچه بچه‌ها به ما می‌گویند.....	۲۵۶
سه مرحله برای ایجاد رسم‌های خانوادگی برای افزایش شادی.....	۲۵۶
هفت راه سریع برای ایجاد خنده بیشتر در خانه و افزایش شادی.....	۲۵۷
فصل سیزدهم: مادری که مراقب خودش است باعث شادی خانواده‌اش می‌شود.....	۲۵۹
هشت مرحله برای مراقبت بیشتر و بهتر از خود.....	۲۶۰
بخش چهارم: مهارت‌های پیشرفته.....	۲۶۳
فصل اول: کیست که نخواهد پدر بزرگ یا مادر بزرگ باشد؟.....	۲۶۵
مشکل چیست؟.....	۲۶۶

فصل دوم: فعالیت‌های فرامهارتی و روش‌ها.....	۲۶۷
روش ایجاد انگیزه.....	۲۶۸
روش پیشنهاد دادن.....	۲۶۸
فعالیت‌های مراقبتی: خوش آمدگویی و هدایا.....	۲۶۹
روش عقل سلیم: میراث میان سال‌ها.....	۲۷۱
روش حل مشکل.....	۲۷۱
اصول.....	۲۷۲
پایان خرد و معارف.....	۲۷۳
جمع‌آوری اطلاعات.....	۲۷۵
چشمان با دقت (سین ۴-۶).....	۲۷۵
قدرت حافظه.....	۲۷۶
خانه‌ای پر از تفکر.....	۲۷۸
عوامل خلاقانه.....	۲۷۹
فصل سوم: انواع مختلف فرامهارت‌ها.....	۲۸۱
به بچه‌ها کمک کنید تلاش کنند.....	۲۸۲
قدرت ایجاد انگیزه.....	۲۸۴
مشکلات را با هم حل کنید.....	۲۸۴
چه کار می‌کنید؟.....	۲۸۵
اجازه دهید بروند.....	۲۸۵
سخن آخر.....	۲۸۷

پیشگفتار

اغلب گفته می‌شود مهم‌ترین کاری که باید برای بچه‌هایتان انجام دهید، این است که آن‌ها را دوست بدارید. خوب، البته همین‌طور است؛ اما آن‌چه همگان می‌گویند این است که دوست داشتن یا عشق کافی نیست. بنابراین، چه کار دیگری لازم است؟ واقعیت این است که ما هزار و یک کار برای کودکان خود انجام می‌دهیم، که از یاد دادن راه رفتن گرفته تا کنترل آن‌ها برای داشتن جوراب‌هایی تمیز و اطمینان یافتن از این که آن‌ها دریافته‌اند که چه‌گونه باید سالم بمانند و گوش کردن به صحبت‌های آن‌ها را وقتی که برای پنجمین بار چگونگی به ثمر رساندن گل بروزی را در بازی فوتبال بیان می‌کنند، شامل می‌شود. اما هیچ پدر و مادری زمان انجام دادن همه کارها را ندارد؛ به‌خصوص اگر آن‌ها بیش از یک بچه داشته باشند و یا شاغل باشند. بنابراین، چه‌طور می‌توانیم دریابیم که چه کارهایی را باید انجام داد و از چه کارهایی می‌توان صرف‌نظر کرد؟ اگر شما نخواهید همیشه در حالت عذاب وجدان به سر برید و

زندگی کنید، گاهی اوقات زمانی را برای فکرکردن دربارهٔ این که چه کارهایی باعث ایجاد بزرگ‌ترین تفاوت در کودک شما می‌شود صرف بخواهید کرد.

در این جا دربارهٔ این که آرزوی شما چیست، فکر می‌کنیم. شما می‌خواهید کودکان از دوران کودکی خود لذت برد، سالم رشد کنند، اعتماد به نفس داشته باشند، در بزرگسالی موفق باشند، چرا که در این صورت شاد خواهد بود و اطرافیان خود را نیز شاد خواهد کرد. چه طور شما اولویت‌های «بایدی» یا «آنچه که باید انجام شود» را مشخص می‌کنید؟

چه طور درمی‌یابید که واقعاً کدام یک مهم‌تر است؟