

به نام خدا

پرورش و تربیت کودک

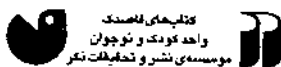
روش‌های برخورد با خشونت در کودکان چگونه به فرزندان کمک کنم

نویسنده: توماس کایزر • مترجم: الهی لال‌لفظی

با پیشگفتاری از:

سیما سلمان





تهران، خ انقلاب، خ فلسطين جنوبي، خ محتشم، شماره‌ی ۳۰، طبقه‌ی اول غربی
 تلفن: ۶۶۴۱۰۰۴۱ • تلفکس: ۶۶۴۶۸۲۶۳ • صندوق پستی: ۱۶۱۶-۱۳۱۴۵

www.zekrpublishery.com

Email: zekr_publishery@yahoo.com

روش‌های برخورد با خشونت در کودکان

توماس کایزر

ترجمه‌ی لی لا لفظی

ریز نظر شورای بررسی

طراح جلد: حسین نیلچیان

صفحه‌آرایی: کارگاه گرافیک قاصدک

شابک: ۷-۵۱-۳۰۷-۹۶۴-۹۷۸

چاپ اول: ۱۳۹۱ • تیراژ: ۲۱۰۰ جلد

کتاب: ۵۱/۹

چاپ و صحافی: قدیانی

کلیه‌ی حقوق محفوظ است.

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

سرشناسه: کایزر، توماس Kaiser, Thomas

عنوان و نام پدیدآور: روش‌های برخورد با خشونت در کودکان: چگونه به فرزندم کمک کنم

نویسنده توماس کایزر؛ مترجم لی لا لفظی

مشخصات نشر: تهران: ذکر، کتاب‌های قاصدک.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص

شابک: ۷-۵۱۸-۳۰۷-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Bleib Bei Mir, Wenn Ich Wütend Bin

Wut und Aggression: So Hilfe Ich Meinem Kind

موضوع: خشونت در کودکان

موضوع: خشونت در کودکان - پیشگیری

موضوع: کودکان و امور جنسی

شناسه افزودن لفظی، لی لا، ۱۳۴۸ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۵۰۶/۵۰۶ RJ

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۷۸۵۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۲۶-۵۰

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۶	مقدمه
۹	فصل ۱: خشم و خشونت: یک ویژگی کاملاً انسانی و طبیعی
۱۵	تشخیص خشونت (پرخاشگری) در کودکان
۱۹	تأثیر عمیق تربیت و زندگی روزمره بر خشونت
۲۲	فصل ۲: منشأ خشم
۲۵	تمایل به اعتماد و استقلال
۳۵	رنج و عذاب ناشی از احساس گناه یا حسادت
۴۰	خشونت عامل ایجاد خشونت
۴۹	فصل ۳: نیاز کودکان خشن و پرخاشگر
۵۱	عشق و محبت والدین
۶۵	نیاز کودک به مرز و قانون
۶۸	نیاز کودک به برنامه منظم و مراسم خاص
۷۵	فصل ۴: با خشم خود چه کنیم؟
۷۸	بازی‌های پر جست‌وخیز
۸۷	بازی‌هایی برای مبارزه با خشونت
۹۱	فصل ۵: وقتی عصبانی هستی، کنارت می‌مانم
۹۴	کار گروهی در خانواده

مبارزه با بی‌حوصلگی	۹۷
فصل ۶: وقتی دیگران مرا خشمگین می‌کنند	۱۰۴
درک تفاوت‌ها	۱۰۷
من جور دیگری می‌بینم	۱۱۰
ایجاد اعتماد به نفس	۱۱۵
یک راه تازه	۱۲۱
فصل ۷: آرامش و تخیل راهی برای مبارزه با خشم	۱۲۵
تصورات خوب باشید؛ عامل نیروبخش	۱۳۰

www.ketab.ir

پیشگفتار

شناخت عواطف و هیجانات کودکان یکی از مقدماتی‌ترین مسائل تعلیم و تربیت مربیان و آشنایی والدین می‌باشد. مخصوصاً که ترویج پرخاشگری در همه‌ی جوامع، روان‌شناسان را به فکر پیدا کردن راه‌کارهای پیشگیرانه سوق می‌دهد. از جمله کسانی که بسیار دقیق و همه‌جانبه به این امر پرداخته‌اند استاد توماس کایزر استاد علوم تربیتی و استاد مؤسسه‌ی علوم تربیتی دانشگاه وورتمبرگ است.

ایشان نه تنها عواطف و هیجانات کودکان و نوجوانان را خوب شناخته و توصیف کرده است، بلکه راه‌های کنترل و سامان‌دهی هیجانات را به‌صورت کلینیکال، تجربی و نتایج تجارب خود را مدون برای دانشجویان، مربیان و والدین نگاشته است.

ارزش این کتاب به بررسی همه‌جانبه‌ی رفتار کودکان بوده و پیشنهادات ایشان همه‌جانبه‌گراست و این امر در کمتر کتاب روان‌شناسی و علوم تربیتی مدنظر قرار می‌گیرد. ایشان، کودک، محیط، رفتار، یادگیری، الگوبرداری را در یک مثال قابل فهم توضیح داده است، که برای خوانندگان مخصوصاً مربیان و والدین می‌تواند بسیار قابل استفاده باشد.

مقدمه

هیچ کس از مایکل خوشش نمی‌آید؛ او در مهد کودک باعث وحشت همه بچه‌ها و مربی‌هاست. روزی نیست که او بچه‌های دیگر را کتک نزند یا وسایلشان را نگیرد. او در خانه هم رفتار خوبی ندارد؛ برای همین بعضی از لیوان‌ها و ظرف‌ها قربانی عصبانیت و تندخویی او شده و شکسته می‌شوند. مادرش هم از رفتارهای وحشیانه او رنج می‌برد. از وقتی به خاطر امتحان ورودی مدرسه یک سال عقب افتاده است، تندخویی‌هایش بیشتر شده است. مایکل به یک آدم شرّ و دعوایی تبدیل شده بود. اما امروز مادر و فرزند به اتفاق هم موفق شدند کاری کنند تا مایکل با خشم خود کنار بیاید. مادر مایکل با مراجعه به روان‌شناسان و پزشکان اطفال و طی جلسات متعدد گفت‌وگو با آنها متوجه شد که اساساً چه چیزهایی می‌توانند علل بروز رفتارهای خشن و ستیزه‌جویانه باشند. در رابطه با مایکل، این دلایل به طور عمده شامل ترس جدایی از والدین، ترس از عدم پذیرش توسط کودکان دیگر و ترس از شکست و ناکامی در انجام کارها می‌شد. تمامی این عوامل که لزوماً نباید به خشونت و تهاجم منجر شوند در مورد مایکل نقش تعیین‌کننده داشتند.

بسیاری از والدین وضعیتی مشابه مادر مایکل دارند. اغلب وقتی می‌بینم بچه‌ها امروزه از چه واژه‌هایی استفاده می‌کنند و چگونه با هم رفتار می‌کنند،

شگفت زده می‌شوم. دلایل بی‌شماری برای این امر وجود دارد. این موضوع در بسیاری از مقالات تخصصی و مباحثات مطرح میان متخصصان و حتی مردم عادی و غیرمتخصص بررسی و تحلیل می‌شود. جالب است بدانید تحلیل‌های علمی به والدینی که با پرخاشگری کودک خویش یا کودک دیگری مواجه می‌شوند که اغلب در مراحل اولیه و با علائم اندک همراه است - کمک زیادی نمی‌کند. اغلب تشخیص میان عصبانیت عادی و پرخاشگری دشوار است. بچه‌ها به خشم و عصبانیت نیاز دارند. کسی که عُنق و ناراحت است، اغلب برای ناراحتی خویش دلیل خوبی دارد و باید اجازه داشته باشد تا ناراحتی خود را بروز دهد. بچه‌ها باید این حق را داشته باشند تا از حالات، احساسات و خواسته‌های خود بی‌پرده لذت ببرند. ممنوعیت، محدودیت و تهدیدهای مداوم اصلاً به هیچ بچه‌ای کمک نمی‌کند.

اما کودکان هم باید بیاموزند تا با خشم خود کنار آیند؛ چون اگر آن‌ها همیشه خشم و عصبانیت خود را به شکل خشونت و تهاجم بروز دهند، دیگر زندگی خانوادگی ممکن نخواهد بود، بلکه به جای آن دور باطلی از خشم و ناامیدی ایجاد می‌شود. خشونت ناشی از رفتارهای خشن در مهدکودک یا کاراته‌بازی بچه‌ها اکثراً بیانگر وجود یک فشار یا کمبود است، که عمدتاً کمبود عشق و محبت می‌باشد. بنابراین باید پرخاشگری‌ها رفتارهای تهاجمی کودکان را جدی گرفت. کودکانی که فضا یا امکانی نمی‌یابند تا خود را به شکل مناسبی در گروه جای دهند، اغلب با رفتار و اعمال خشونت‌آمیز خود را از دیگران جدا می‌کنند. پرخاشگری‌ها همچنین می‌توانند نشانه کشمکش نهفته و زیرآستانه‌ای باشند. کودکان نسبت به توقعات بیشتر یا کمتر از خود و یا زیاده‌خواهی‌های والدین خود اغلب واکنش‌های تهاجمی و خشونت‌آمیز نشان می‌دهند. زمانی که ما با خشونت و پرخاشگری فرزند خود یا کودکی دیگر روبه‌رو می‌شویم، به ایده‌ها و پیشنهادات درست و مناسبی نیاز داریم تا بتوانیم به صورت عملی این مشکلات را برطرف سازیم.

از این رو اطلاعات، تمرینات کاربردی و ایده‌ها و پیشنهادات متعددی را در این کتاب جمع‌آوری کرده‌ام که به شما و فرزندانتان کمک کند تا روش برخورد با خشونت و پرخاشگری را بیابید و با هم بر آن‌ها غلبه کنید.

این کتاب دقت و نکته‌سنجی والدین را افزایش می‌دهد تا علل پرخاشگری و خشونت فرزندشان را پیدا کنند. آیا کودک به دنبال نزدیکی و جلب توجه والدین خود می‌باشد؛ آیا او در جست‌وجوی یافتن مرزها و احساسات خویش است؛ آیا او نسبت به خشونت دیگران واکنش نشان می‌دهد و یا شاید فقط از بزرگ‌ترهایی تقلید می‌کند.

این کتاب هم‌چنین به کودکان کمک می‌کند تا برای بیان احساساتشان واژه‌های مناسبی پیدا کنند و بتوانند به طور مستقل کشمکش‌ها را برطرف سازند. کتاب حاضر می‌تواند به همه کمک کند تا با عصبانیت و خشونت‌های کوچک و بزرگ بچه‌ها در طول روز کنار آیند و درست برخورد کنند.

بدیهی است شما می‌توانید بازی‌ها، داستان‌ها و سفرهای رؤیایی این کتاب را در مواردی که فرزندتان مشکل پرخاشگری و خشونت ندارد، نیز به کار گیرید. زیرا در مورد پرخاشگری هم درست مانند خیلی از مشکلات می‌توان رفتار پیشگیرانه داشت و برای مثال در بعضی موقعیت‌های عاری از عصبانیت به کمک کودک اختلافات و کشمکش‌ها را از بین برد.