

۱۴۸۷۵۴۴

۹۵، ۱۲، ۲۳

به نام خدا

واکسیناسیون روانی کودک

(ویرایش جدید با اضافات)

گردآوری و تالیف

دکتر حسام (محمدحسن) فیروز



مؤسسه انتشارات نگاه

تأسیس ۱۳۵۲

فیروزی، حسام، ۱۳۵۱-

واکسیناسیون روانی کودک / گردآوری و تألیف حسام (محمدحسن) فیروزی.
تهران: مؤسسه انتشارات نگاه، ۱۳۹۵، ۲۰۷ ص. مصوره: ۱۴×۲۱×۵/۵ س.م. [ویراست ۲].

ISBN: 978-600-376-200-8

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. والدین و کودک - جنبه‌های روان‌شناسی Parent and Child-Psychological aspects

۲. تربیت خانوادگی Domestic education

۳. رفتار والدین - جنبه‌های روان‌شناسی Parenting-psychological aspects

۱۳۹۵ ۲ و ۹۲۶۹/ف HQV۶۹/۱ ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۵۸۰۲۲

واکسیناسیون روانی کودک

گردآوری و تألیف: دکتر حسام (محمدحسن) فیروزی

چاپ پنجم: ۱۳۹۶، لیتوگرافیک نگار

چاپ و صحافی: رامین: شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۸-۲۰۰-۳۷۶-۱۰۰-۹۷۸

حق چاپ محفوظ است.

* * *

مؤسسه انتشارات نگاه

«تأسیس ۱۳۵۲»

دفتر مرکزی: انقلاب، خ. شهدای ژاندارمری، بین خ. فخر رازی و خ. دانشگاه، پ ۶۳، طبقه ۵

تلفن: ۱۲-۶۶۹۷۵۷۱۱، ۸-۶۶۴۸۰۳۷۷، ۶۶۴۶۶۹۴۰، تلفکس: ۶۶۹۷۵۷۰۷



negahpub.com



negahpublisher@yahoo.Com



Instagram.com/negahpub



Telegram.me/newsnegahpub

فهرست مطالب

۱۵	فصل اول / اهمیت فراگیری علم «پدری و مادری» در تربیت کودک
۱۶	ارتباط آسیب‌های روانی با تربیت کودک
۱۷	چرا رشد روانی کودک مورد توجه قرار نمی‌گیرد
۱۸	آموزش پدری و مادری وقت زیادی از ما نخواهد گرفت
۱۹	پدر و مادری صنعتگری نیست، باغبانی است
۲۰	پدر و مادر نا آگاه چگونه فرزندی را به جامعه تحویل خواهند داد
۲۲	چرا روز به روز جامعه دچار مشکل هستیم
۲۳	فصل دوم / قوانین مقدماتی
۲۹	سبک‌های فرزند پروری
۳۱	شیب استقلال
۳۱	مادر کافی
۳۴	دانستن این سه نکته کند والدین، پدر و مادری کافی برای کودک خود باشند
۳۶	قوانین پایه‌ای
۴۳	قوانین فرمان دادن
۴۵	قوانین بازی
۵۲	قوانین اتاق تنهایی (تنبيه)
۵۷	قوانین جدول تربیتی
۶۷	فصل سوم / قوانین تکمیلی
۶۷	شکل‌گیری فیلترها
۷۰	خود کنترلی یا خوب‌شدن‌داری
۷۱	تناسب در اقتدار و عاطفه
۷۲	اقتدار چیست؟
۷۳	عواملی که در اقتدار نقش دارند
۷۳	عواملی که باعث می‌شود مادر نتواند اقتدار خود را حفظ و اعمال کند
۷۴	مثال‌های زیر می‌تواند برای روشن‌تر شدن مفهوم اقتدار به ما کمک کند
۷۹	نقش «احترام» در تربیت کودک
۸۲	انسان سه نوع گرسنگی دارد
۸۳	چگونه به کودکان احترام بگذاریم؟
۸۴	رابطه بین «ظرفیت تربیتی» و «افشار تربیتی»
۸۵	استوره‌ها و باورهای ذهنی
۸۶	عقاید مضر در فرزند پروری
۸۷	لزوم ایجاد انگیزه در کودک
۹۰	لزوم آشنایی کودک با قانون
۹۱	فرمول رسیدن به خواسته‌ها (نصب نرم افزار)
۹۳	کودکان در انتخاب کردن ظرفیت محدودی دارند
۹۶	تاثیر بکارگیری جملات منفی در فرمان دادن

۹۹ مهربانی با دلسوزی متفاوت است
۱۰۰ وابستگی مادر و کودک
۱۰۱ تکنیک‌های پاره کردن بند ناف چسبندگی کودک
۱۰۳ پیامدهای ناشی از وابستگی کودک به مادر
۱۰۶ والدین کمال گرا
۱۰۷ از همزیستی تا همبستگی
۱۰۸ مراحل رشد اخلاقی
۱۱۰ مراحل شکل‌گیری ساختمان بلوغ روانی انسان
۱۱۰ علامت مهم در انسان رشد یافته
۱۱۳ فصل چهارم / تکنیک‌های مهم
۱۱۳ دادن به کودک
۱۱۵ خواب
۱۲۲ کابوس شبانه
۱۲۳ وحشت شبانه
۱۲۳ راه رفتن در خواب
۱۲۳ فشردن دندان‌ها در خواب
۱۲۴ حرف زدن در خواب
۱۲۵ نکات مهمی در مورد خواب کودک
۱۲۶ گریه‌ی شبانه کودک نوپا
۱۲۶ شیوه‌ی کنترل گریه‌ی شبانه
۱۲۶ بیرون آمدن از رختخواب
۱۲۷ پیامدهای خوابیدن کودک در تخت یا اتاق والدین
۱۲۸ آموزش توالت رفتن
۱۳۶ تغذیه کودک
۱۴۴ تکنیک موقعیت‌های خاص:
۱۴۵ سوار شدن در خودرو
۱۴۷ مهمان آمدن و مهمانی رفتن
۱۴۸ خجالتی بودن و ترس کودک
۱۴۹ رفتن به خرید و فروشگاه
۱۵۱ رفتن به پارک و شهر بازی
۱۵۳ کامپیوتر و تلویزیون
۱۵۶ تکنیک پول تو جیبی
۱۵۹ فصل پنجم / نظم آموزی
۱۶۳ خویشتن‌داری یا خودکنترلی
۱۶۳ موارد مورد نیاز برای نظم آموزی به کودک
۱۶۷ راهکارها
۱۷۵ نقش ترس و تنبیه در نظم آموزی
۱۷۹ کنترل خشم
۱۹۴ در هر سنی چه انتظاری از کودکان داشته باشیم
۲۰۱ منابع:

به نام خداوند جان و خرد

سخنی با خوانندگان عزیز

این کتاب شامل مطالب سه کارگاه اول، از ۱۰ کارگاه «آموزش مهارت‌های پدری و مادری» است که توسط من جمع‌آوری و ابداع شده است. این متد آموزشی که نام آن را (PTP) parent training program گذاشته‌ام، شامل کارگاه‌های بیست ساعته‌ای است که در ۱۰ جلسه تنظیم شده‌اند و در ۶ سال گذشته، بیش از ۱۴۰ هزار نفر با این متد در سراسر کشور آموزش داده‌اند.

بخشی از مطالب این کارگاه‌ها، چکیده‌هایی است که از مطالعه‌ی حدود ۲۵۰۰ کتاب و انتشاراتی بدست آورده‌ام که در بخش منابع به مهمترین آن‌ها اشاره شده است. در این متد سعی کرده‌ام مهمترین اطلاعاتی که لازمی پدر و مادر است را به شیوه‌ای ساده و با استفاده از تمثیل و استعاره با چیدمانی خاص بیان کنم و شاید یکی از علت‌هایی که این متد کارایی بیشتری نسبت به متدهای دیگر دارد و توسط والدین مورد توجه خاص قرار گرفته، به کارگیری تمثیل‌ها است که باعث شده مطالب به سادگی قابل فهم باشد و در حافظه‌ی والدین ماندگار شود. گرچه تک تک این تکنیک‌ها و راهکارها از دیدگاه تئوریک برخوردارند ولی تا حد ممکن تلاش کرده‌ام از پرداختن به تئوری‌ها بکاهم و بیشتر نکات کاربردی و قابل اجرا را جایگزین نمودم. دیگر مزیت این روش این است که قبل از اینکه تکنیکی آموزش داده شود، فلسفه‌ی آن تکنیک آموزش داده می‌شود و اینکه به کارگیری این تکنیک چه مزیت‌هایی دارد و در آینده‌ی کودک چه تاثیری خواهد داشت و به کار نگرفتن آن چه آسیب‌هایی به کودک می‌رساند. همچنین در این روش آموزشی سعی شده که خود والدین نیز با کودکان رشد کنند و

آسیب‌هایی که در دوران کودکی خود دیده‌اند را بشناسند و در صدد حل آن‌ها برآیند. امید دارم این روش آموزشی همان‌گونه که تاکنون موفق بوده است، با نظرات استادان فن و همچنین پدر و مادرهای رشد یافته و بالغ ارتقا یابد و بتواند در رشد انسان‌ها گام موثری بردارد. در انتظار انتقادات و پیشنهادات شما عزیزان خواهم بود.

دوره‌ی کامل این کارگاه‌ها به ترتیب شامل:

۱- مقدمات ۲- قوانین تکمیلی ۳- نظم‌آموزی ۴- آموزش جنسیت به کودک ۵- احساسات کودک ۶- بازی و اسباب‌بازی ۷- مفاهیم ترس، خدا و برگ ز ذهن کودک ۸- کتاب‌خوانی، نقاشی و پرورش خلاقیت ۹- فرزند در قلمرو، فرزندان طلاق و تک‌والد ۱۰- تولد تا دو سالگی است.

اهداف این کارگاه‌های آموزشی ۲۰ ساعته شامل:

- ۱- به وجود آوردن یک محل امن در خانه برای پرورش کودک.
- ۲- به حداقل رساندن صدمات روانی که ممکن است در روند تربیت به کودک وارد شود.
- ۳- آموزش مدیریت رفتار به کودک والدین به گونه‌ای سازنده و کم‌ضرر.
- ۴- بالا بردن مهارت‌های کودک.
- ۵- ایجاد احساس خوب بودن، مفید بودن و با ارزش بودن در کودک و والدین.
- ۶- کاهش مشکلات رفتاری کودک و والدین.
- ۷- کاهش احساس گنجی، سردرگمی و تردید والدین در تربیت کودک.
- ۸- کاهش احساس گناه در کودک و والدین.
- ۹- ایجاد مسئولیت‌پذیری در کودک.

- ۱۰- بالا بردن اعتماد به نفس و عزت نفس در کودک.
 - ۱۱- ایجاد خویشتن داری و خود کنترلی در کودک و والدین بر اساس واقعیت اینجا و اکنون.
 - ۱۲- پرورش استعداد های کودک.
 - ۱۳- ایجاد حس احترام به خود و دیگران در کودک و والدین.
 - ۱۴- افزایش توانمندی ها و هوش کودک.
 - ۱۵- صرف وقت و هزینه ی کمتر در فرزندپروری و ایجاد آرامش در خانواده.
 - ۱۶- بالا بردن رشد روانی والدین در سیر تربیت کودک.
 - ۱۷- بالا بردن آگاهی در کودک و والدین.
 - ۱۸- هماهنگی بین والدین و بالا بردن کیفیت ارتباط زناشویی.
 - ۱۹- سلامت روانی خانواده و جامعه.
 - ۲۰- قانونمند کردن کودک و والدین.
 - ۲۱- ایجاد جامعه ای رشد یابنده در بالغ.
- پژوهشی به صورت آزمایشی، از نوع پیش آزمون - پس آزمون در سال ۱۳۹۰ بر روی ۳۰۰ پدر و مادر دارای کودکان ۳ تا ۶ ساله در مهد کودک های تهران، که به شیوه ی نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای، انتخاب شدند، انجام پذیرفت. ابزار این پژوهش شامل پرسشنامه ی شده ی فرزندپروری شیفر و پرسشنامه ی محقق ساخته ی تغییر نگرش والدین بود. است، که روایی و اعتبار آن توسط برخی اساتید مورد تایید قرار گرفته بود.
- جداول بدست آمده در این پژوهش بیانگر این بود که در پیش آزمون و پس آزمون برای سبک فرزند پروری و تغییر نگرش در میانگین آن ها، هر کدام به صورت مجزا در سطح ۵٪ تفاوت معنی دار وجود دارد و هم چنین با استفاده از پس آزمون t-test نمره های آزمودنی ها در پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون به گونه ای بالاتر می باشد.

نتایج بدست آمده از این پژوهش نشان می‌دهد که نه تنها سطح آگاهی والدین مورد پژوهش، بلکه تغییر نگرش آن‌ها نسبت به تربیت کودک بالا رفته و این متد آموزشی می‌تواند در برنامه‌ریزی‌های پیشگیرانه مفید واقع گردد.

علاوه بر ۱۴۰ هزار نفر پدر و مادری که با این متد آموزش دیده‌اند، بیش از ۲۵۰ روانشناس و روان‌پزشک نیز تاکنون با این روش تربیت شده‌اند که در اقصی نقاط کشور مشغول برگزاری این کارگاه‌ها برای والدین هستند.

مهمترین توصیه‌ی من به والدین گرامی این است: ما ناخواسته میراث شومی را از گذشتگان ارث برده‌ایم و متأسفانه این میراث شوم سبب شد، تا ما و نسل ما، در درها و رنج‌های طاقت‌فرسایی را تجربه کنند.

«اکنون، آینده در دستار است»

ما می‌توانیم با به‌کارگیری روش‌های تربیتی صحیح از انتقال این میراث شوم به کودکان مان جلوگیری نماییم. به این امید که نسل‌های آتی طعم تلخ رنج و درد جان‌کاهی که ما محکوم به شنیدنش بودیم را تجربه نکنند. در پایان از زحمات دوست و همکار خانم فرزانه صفری و دوست گرانقدرم آقای امیر کامکار که مرا در تهیه این کتاب یاری رسانده‌اند، صمیمانه تشکر می‌کنم.

دکتر حسام فیروزی

زمستان ۹۳

تهران

Web: www.hesamfiroozi.com

Email: info@hesamfiroozi.com

Telegram: [@drhesamfiroozi](https://t.me/drhesamfiroozi)