

بنام آرامش بخش دل

صبر قاصد تربیت بی فریاد

موت: افلاک اجبار

www.ketab.ir

سرشناسه	: تاجیک ، افسانه (۱۳۵۷).
عنوان و پدیدآور	: صفر تا صد تربیت بی فریاد / نویسنده: افسانه تاجیک
مشخصات نشر	: تهران: نور علم.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۰ص.
شابک	: ۷-۲۹۸-۱۶۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: براساس اطلاعات فیپا (فهرست نویسی پیش از انتشار).
موضوع	: کودکان روانشناسی.
موضوع	: تربیت کودک.
شناسه افزوده	: تاجیک، افسانه (۱۳۵۷). مولف.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ص ۱۶ ت / HQ ۷۶۹
رده بندی دیویی	: ۶۴۹/۲

نشر نور علم: تهران - انقلاب - خ منیری جاوید (اردیبهشت) - پ ۱۴ - تلفن: ۰۶۶۴۰۵۸۸۰ و ۰۶۶۴۰۵۸۹۴
 noreelm@yahoo.com ۰۹۱۲۳۳۳۴۲۲۹ فروشگاه در تهران: دانشکده اقتصاد دانشگاه تهران

نام کتاب: صفر تا صد تربیت بی فریاد

نویسنده: افسانه تاجیک

ویراستار علمی: سودابه کی منش

صفحه آرا: خاطره یزدانخواه

طراح جلد: مجتبی طبسی

ناشر: نور علم

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۷-۲۹۸-۱۶۹-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ اول: پاییز ۱۳۹۷

چاپ و صحافی: الغدیر

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

فروشگاه در تهران: دانشکده اقتصاد دانشگاه تهران پایگاه اینترنتی: www.nooreelm.com

موبایل کار: در صورت عدم دسترسی به کتابهای این انتشارات، از طریق تماس با شماره زیر
 ۰۹۱۲۳۳۳۴۲۲۹ + کتابها با پست به تمام نقاط ایران ارسال می شود.

ایمیل نویسنده: a.tajik83@yahoo.com

شماره تلفن نویسنده: ۰۹۱۲۹۲۶۴۰۴۶

فهرست



- پیش‌گفتار نویسنده ۱۵
- انواع خانواده‌ها ۱۷
- والدین سهل‌گیر ۱۸
- والدین کمال‌گرا و وسواسی ۱۸
- والدین گناهکار ۱۸
- والدین حسود ۱۹
- والدین ناامید یا بله‌اماگو ۱۹
- والدین بی‌مسئولیت ۱۹
- والدین متفاوت در روش تربیتی ۲۰
- والدین پریشان ۲۰
- والدین عصبانی ۲۱
- والدین کم‌انرژی ۲۱
- والدین بسامان و منطقی ۲۱

- ۲۲ - والدین نالان
- ۲۳ یادگیری تصادفی:
- ۲۳ انواع روش‌های یادگیری رفتار
- ۲۴ یادگیری مشاهده‌ای:
- ۲۴ یادگیری شرطی:
- ۲۵ توجه به کودک (دمای بدن)
- ۲۶ مراحا تغییر سریع رفتار کودکان:
- ۲۷ روش‌های ادبی تربیتی
- ۲۸ تشویق و تنبیه:
- ۲۸ انواع تنبیه
- ۲۹ نادیده گرفتن، بی‌توجهی یا بی‌اعتنایی:
- ۳۰ محرومیت:
- ۳۱ شرطی شدن:
- ۳۱ باج دادن:
- ۳۲ سه اشتباه بزرگ تربیتی
- ۳۵ قانون‌گذاری در خانه:
- ۳۶ روش تربیتی یکسان
- ۳۷ حرمت پدر و مادر:
- ۳۸ شرایط دستور دادن به کودک
- ۳۹ دستورهای لازم و دستورهای اضافی
- ۳۹ اقتدار
- ۴۰ دستورها همیشه باید با اقتدار بیان شوند
- ۴۱ تغییر قدم به قدم

- لیست تغییر رفتار..... ۴۲
- کودکان سمعی، بصری و لمسی..... ۴۳
- کودکان سمعی:..... ۴۴
- کودکان بصری:..... ۴۴
- کودکان لمسی:..... ۴۵
- اولویت‌ها در زندگی..... ۴۵
- بازی..... ۴۶
- شرایط بازی..... ۴۷
- اصول بازی کردن با کودک..... ۴۷
- قالب دادن به کودک..... ۴۸
- کودکان خود را با یکدیگر و با دیگران مقایسه نکنید..... ۴۹
- کودکان خود را قضاوت عجولانه نکنید..... ۵۰
- کودکان خود را تهدید نکنید..... ۵۱
- مشکلات را برای کودک حل نکنید بلکه، با کودک..... ۵۲
- از کلمه‌های توهین‌آمیز برای کودک خود به جای دستورک ساد استفاده نکنید..... ۵۳
- درمورد اشتباه‌ها و ضعفی که در کودک خود سراغ دارید، در جمع و در حضور دیگران صحبت نکنید..... ۵۴
- به کودک خود اجازه‌ی تجربه‌های مختلف را بدهید..... ۵۵
- کامپیوتر و تلویزیون را در اتاق کودک قرار ندهید..... ۵۶
- استفاده نکردن از احساس گناه در کودک، برای کنترل رفتار او..... ۵۷
- در تزئین غذاها خلاق باشید..... ۵۷
- با کودک بدغذا، خاله‌بازی کنید..... ۵۸
- لذت‌هایتان را بیان کنید و برای کودک خود خاطره‌های خوب تعریف کنید..... ۵۹

- مشکلات صبحگاهی کودک..... ۵۹
- کودکانی که صبح دست و صورتشان را نمی‌شویند..... ۶۱
- کودکانی که صبح‌ها به‌محض بیدار شدن از خواب غرغر می‌کنند..... ۶۱
- کودکانی که صبحانه نمی‌خورند..... ۶۲
- کودکانی که صبح مسواک نمی‌زنند..... ۶۳
- کودکانی که مدرسه رفتن را دوست ندارند..... ۶۴
- اضطراب جدایی از مادر..... ۶۵
- کودکان خیلی مطیع و فرمانبردار..... ۶۵
- خلاقیت کودکان..... ۶۶
- مشکلات روزمره که آنان..... ۶۷
- کودکانی که در منزل کار نمی‌کنند..... ۶۸
- کودکانی که تکالیفشان را به‌وقع انجام نمی‌دهند و درس نمی‌خوانند..... ۷۰
- کودکانی که در طول روز فقط تلویزیون تماشا می‌کنند..... ۷۱
- کودکانی که به بازی کامپیوتری و تبلت معتادند..... ۷۱
- کودکانی که نمی‌توانند آرام بنشینند..... ۷۲
- کودکانی که به دستورها گوش نمی‌دهند..... ۷۳
- کودکانی که اجازه نمی‌دهند موهای سرشان را شانه بزنید..... ۷۴
- کودکانی که با گرفتن ناخن مشکل دارند..... ۷۴
- کودکانی که با کوتاه کردن موی سرشان مشکل دارند..... ۷۵
- کودکانی که انگشت در بینی خود می‌کنند..... ۷۵
- کودکانی که وسایلشان را گم کنند..... ۷۶
- کودکی که روی دیوار می‌نویسد و نقاشی می‌کشد..... ۷۶
- کودکی که با تعویض لباس مشکل دارد..... ۷۷

- ۷۷..... کودکی که عادت بد غذایی دارد
- ۷۸..... کودکی که با توالت رفتن مشکل دارد
- ۷۸..... کودکان وسواسی
- ۷۹..... روش‌های درمانی وسواس
- ۷۹..... کودکی که زیاد جیغ می‌کشد و فریاد راه می‌اندازد
- ۸۰..... کودکی که صدایش می‌زنید، پاسخ نمی‌دهد
- ۸۱..... کودکان دارای نافرمانی مقابله‌ای (ODD)
- ۸۱..... علائم و نشانه‌های رفتاری کودکان دارای نافرمانی مقابله‌ای (ODD)
- ۸۲..... کودکان دارای اختلال سلوک (CD)
- ۸۳..... پرخاشگری نسبت به اموال و حیوانات
- ۸۳..... تخریب اموال
- ۸۳..... فریب‌کاری و دزدی
- ۸۴..... نقض جدی مقررات
- ۸۴..... ویژگی‌های کودکان دچار کمبود دقت و توجه (I. A)
- ۸۵..... معیارهای تشخیص اختلال کمبود توجه (HA)
- ۸۶..... کودکان بیش‌فعال (ADHD)
- ۸۷..... نشانه‌های بیش‌فعالی
- ۸۸..... علل به‌وجود آمدن اختلال بیش‌فعالی
- ۸۸..... درمان بیش‌فعالی
- ۹۰..... کودکان «بیش‌فعال» و «کمبود توجه» چه بخورند؟
- ۹۱..... کودکان «بیش‌فعال» و «کمبود توجه» چه نخورند؟
- ۹۲..... روش‌های بهبود رفتار «توجه کردن»
- ۹۵..... تمرین‌های پیشنهادی برای تقویت دقت و توجه کودک

- ۱۰۰ برای ایجاد تمرکز، تمرین‌های زیر و مشابه آن پیشنهاد می‌شود:
- ۱۰۳ حسادت:
- ۱۰۳ مشکلات رفتاری کودکان
- ۱۰۴ درمان حسادت
- ۱۰۴ لکنت زبان در کودکان
- ۱۰۵ درمان لکنت زبان در کودکان
- ۱۰۶ درمان لکنت زبان به روش مستقیم
- ۱۰۷ چپ‌گردن کودک
- ۱۰۷ ناخن جوید در کودک
- ۱۰۸ درمان ناخن جویدن
- ۱۰۹ دندان قروچه
- ۱۰۹ خواهر و برادر جدید
- ۱۱۰ دروغ‌گویی
- ۱۱۱ درمان دروغ‌گویی
- ۱۱۲ دزدی در کودکان
- ۱۱۳ درمان دزدی در کودکان
- ۱۱۴ باج‌گیری کودکان
- ۱۱۵ لجبازی
- ۱۱۶ خبرچینی کودکان
- ۱۱۶ مو کندن در کودکان
- ۱۱۸ زودرنجی کودک
- ۱۱۹ درمان زودرنجی کودکان
- ۱۲۰ تف کردن کودکان

- گاز گرفتن کودکان..... ۱۲۱
- ناسزاگویی یا بددهنی و فحش دادن کودک..... ۱۲۱
- ترس در کودک..... ۱۲۲
- راهکارهایی برای درمان ترس‌ها (فوبیا)..... ۱۲۴
- ترس از حیوانات..... ۱۲۵
- ترس از مدرسه..... ۱۲۶
- راهکارهای درمانی جهت مدرسه هراسی کودک..... ۱۲۷
- ترس از ارتفاع..... ۱۲۷
- ترس از تاریکی..... ۱۲۸
- دروغ‌گویی..... ۱۳۰
- کودک را صدا می‌زنید، جواب نمی‌دهد..... ۱۳۱
- ترس از صحبت کردن در جمع..... ۱۳۳
- درمان ترس از صحبت کردن در جمع..... ۱۳۳
- کودکان موتیسم..... ۱۳۴
- دلایل بروز موتیسم..... ۱۳۴
- درمان موتیسم..... ۱۳۴
- خانواده درمانی..... ۱۳۴
- بازی درمانی..... ۱۳۵
- کودکان اوتیسم..... ۱۳۵
- کودکانی که روی اسباب‌بازی‌هایشان حساس هستند و به کسی نمی‌دهند..... ۱۳۶
- اصول (۶ میم) در تربیت کودک..... ۱۳۷
- روش‌های کاهش اضطراب در کودکان..... ۱۳۸
- حساسیت‌زدایی منظم..... ۱۳۸

- ۱۴۰.....کودک‌گانی که خیلی سوال می‌کنند. چرا؟ چرا؟ چرا؟
- ۱۴۱.....آرامش یا آسایش
- ۱۴۲.....نیمه‌ی پر لیوان را ببینید
- ۱۴۳.....کودک‌گانی که دچار وحشت‌های شبانه می‌شوند
- ۱۴۳.....برخی علل مشکلات کودک‌ان
- ۱۴۴.....رفتار کودک در مهمانی‌ها
- ۱۴۵.....آرایش کردن فرزند دختر
- ۱۴۵.....رفتار نگران شاغل با کودک
- ۱۴۶.....اسباب بازی کودک
- ۱۴۶.....حق انتخاب دادن به کودک
- ۱۴۷.....انگشت مکیدن کودک
- ۱۴۸.....راهکارهای درمانی
- ۱۴۹.....کودک‌گانی که پدر یا مادر غذا به دهان آنها می‌نذارند
- ۱۵۰.....روش «سوزن گرامافون گیر کرده»
- ۱۵۱.....آموزش به کودک برای خوردن هر نوع غذا
- ۱۵۲.....آموزش به کودک جهت خوردن هر نوع میوه
- ۱۵۲.....آموزش احساسات و عاطفه به کودک
- ۱۵۳.....آموزش محبت به کودک
- ۱۵۴.....آموزش جدی بودن به کودک، حق اعتراض و دفاع
- ۱۵۵.....آموزش مهارت‌های گفتاری به کودک
- ۱۵۵.....تقلید صدا
- ۱۵۶.....تقلید زیر و بم صدا
- ۱۵۶.....تقلید بیان صدا

- داد و فریاد از جدیت شما می‌کاهد..... ۱۵۷
- حریم شخصی کودک..... ۱۵۸
- شب ادراری..... ۱۵۸
- درمان شب ادراری..... ۱۵۹
- راهکارهای درمانی..... ۱۵۹
- اصوات دارای بار مثبت و منفی هستند..... ۱۶۰
- آیا صحیح است که کودک خود یا دیگران را به‌زور ببوسید؟..... ۱۶۱
- آیا صحیح است که کودکمان به هر غریبه‌ای خاله یا عمو بگوید؟..... ۱۶۲
- مهارت «نه گفتن» که است..... ۱۶۲
- وقتی کودک درمورد مسائل جنسی از پدر و مادر خود سوال می‌کند..... ۱۶۳
- کودکانی که با حمام رفتن مشکل دارند..... ۱۶۳
- تاثیر دعوای پدر و مادر بر روی کودک..... ۱۶۵
- مهارت حل مسئله در پدر و مادر..... ۱۶۵
- حل مسئله در کودک..... ۱۶۶
- نقش قصه‌گویی و تاثیر آن در کودکان..... ۱۶۷
- تاثیر بازی‌های عروسکی با کودک..... ۱۶۷
- چگونه وارد دنیای کودکان شوید..... ۱۶۸
- منابع..... ۱۷۰

پیش‌گفتار نویسنده



کودکان آینده‌ی رفتار والدین هستند. پیش از تجزیه و تحلیل رفتار کودکان، باید خود را ارزیابی کنید تا علل و ریشه‌ی اصلی مشکل کودک را بیابید. تربیت کودک از زمان جنینی آغاز شده و تا کنون ادامه داشته است. عوامل رفتارهای کودک - خوب و چه بد، یک روزه رخ نداده و یک روزه هم تغییر نخواهد کرد و هیچ مشاور، روان‌شناس، معلم و پدر و مادری نمی‌توانند معجزه کنند و رفتاری را که ملکه‌ی ذهن کودک شده را یک شبه تغییر ببرند. لازمه‌ی این تغییر، داشتن صبر و حوصله و داشتن شناخت کافی از خود و کودک می‌باشد که این امر مستلزم صرف مدت زمانی طولانی‌تر از یک دوره‌ی کوتاه مدت است. چه بهتر که قبل از تصمیم‌گیری برای بچه‌دار شدن، آگاهی و اطلاع خود را از چگونگی برخورد با کودک افزایش دهید تا در آینده برای تربیت فرزند خود دچار مشکل نشده و نیاز به مشاور کودک نداشته باشید و در کمال آسودگی بتوانید از داشتن کودکی سالم لذت برده و به او که دست‌پرورده‌ی خود است افتخار کنید.