

رازهای تربیت کودک

۵ تا ۱۲ سالگی

کودکم را چگونه تربیت کنم؟

گردآوری و تألیف:

دکتر زهرا رحیمی

موشافه: رحیمی، زهرا -

عنوان و پدیدآور: رازهای تربیت کودک ۵ تا ۱۲ سالگی، کودکم را چگونه تربیت کنیم؟، مؤلف دکتر

زهرا رحیمی.

مشخصات نشر: قم، عصر جوان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۶۳-۶۱-۱ ISBN:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

موضوع: پزشکی - تربیت کودک.

رده بندی کنگره ۱۲۹۶ هـ ۵ ص ۸۱/۸۴ BP

رازهای تربیت کودک ۵ تا ۱۲ سالگی

کودکم را چگونه تربیت کنیم؟

مؤلف: دکتر زهرا رحیمی

ناشر: عصر جوان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

چاپ: زمزم

صفحه آراء: جوانه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۶۳-۶۱-۱

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

مراکز بخش:

قم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۷، انتشارات عصر جوان

تلفن: ۳۷۷۳۰۰۳۷ - ۲۵ همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۸۴۸۰

۰۹۱۵۵۰۷۲۶۵۱

فهرست مطالب

- ۱۱ کودک در کارهای منزل کمک نمی‌کند
- ۱۲ ۱- زود شروع کنید
- ۱۳ ۲- با بزرگ‌تر شدن کودک، وظایف او را تغییر دهید
- ۱۴ ۳- به کودک یاد دهید که چگونه کارها را انجام دهد
- ۱۴ ۴- از کودک انتظار بیش از حد نداشته باشید و همچنین کار کم را نیز نپذیرید
- ۱۵ ۵- کارها را زیر نظر بگیرید
- ۱۶ ۶- همین حالا مسئولیت را بر دوش کودک بگذارید
- ۱۸ ۷- کار کودک را به کمک پیامدها پیگیری کنید
- ۱۹ ۸- چنانچه کودک در انجام وظایفش کوتاهی می‌کند، تنبیه منفی اتخاذ کنید
- ۲۱ برای تغییر رفتار کودک برنامه‌ریزی کنید
- ۲۳ کودک ریخت و پاشش را جمع نمی‌کند
- ۲۵ ۱- از پیش برنامه‌ریزی کنید
- ۲۶ ۲- به کودک آموزش دهید و او را زیر نظر بگیرید
- ۲۷ ۳- روشن صحبت کنید
- ۲۸ ۴- پیامدهای کار کودک را به او نشان دهید
- ۲۸ ۵- از تحسین و تقویت استفاده کنید
- ۲۹ ۶- پیشگیری کنید و انگیزه بدهید
- ۳۰ کودک مضطرب
- ۳۲ ناتوانی در کنترل انداز در روز
- ۳۳ ۱- وضعیت کودک را از نظر مشکلات پزشکی ارزیابی کنید
- ۳۳ ۲- ظرفیت مثانه را کنترل کنید
- ۳۴ ۳- خیس کردن‌های عصبی را کاهش دهید

۴- روی ترس کودک از رفتن به توالت‌های دیگر کار کنید..... ۳۴

۵- کودکانی که غرق بازی می‌شوند..... ۳۵

چگونه به حرفهای بچه‌ها گوش دهیم و با آنها صحبت کنیم..... ۳۷

چگونه از روش‌های کسب آرامش استفاده کنیم؟ (یا چگونه خونسرد باشیم؟)..... ۳۹

..... ۳۹

زمان سکوت..... ۴۵

روش تنفس..... ۴۶

شل کردن تدریجی ماهیچه‌ها..... ۴۸

مرحله ۱- دست‌های اسپاگتی..... ۴۹

مرحله ۲- پاهای فولادی..... ۵۰

مرحله ۳- شکم سفت مثل سنگ..... ۵۱

مرحله ۴- چهره شاد..... ۵۱

مرحله ۵- مهار افکار..... ۵۳

مرحله ۶- تمرین..... ۵۳

کودک زیاد تلویزیون تماشا می‌کند..... ۵۴

۱- الگو را زود جا بیندازید..... ۵۶

۲- تماشای تلویزیون خانواده را کنترل کنید..... ۵۷

۳- در مورد قوانین، عادلاته رفتار کنید..... ۵۷

۴- برنامه‌های تلویزیون تماشا کردن در خانه را تغییر دهید..... ۵۸

۵- از تلویزیون به عنوان جایزه استفاده کنید..... ۵۹

۶- هنگامی که در منزل نیستید، تماشای تلویزیون را کنترل کنید..... ۵۹

۷- کودک را در تماشای تلویزیون همراهی کنید..... ۶۰

نمی‌خواهد به مدرسه برود..... ۶۱

۱- برای ماندن در منزل شرایط خاصی تعیین کنید..... ۶۳

- ۶۳..... ۲- علت رفتن به مدرسه را دریابید.
- ۶۴..... ۳- کودک را به مدرسه و محیط آن علاقه مند کنید.
- ۶۵..... ۴- کودک را به مدرسه برسانید.
- ۶۶..... ۵- رفتن مرتب و سر وقت به مدرسه را به صورت برنامه اصلی کودک در آورید.
- ۶۷..... ۶- رفتار مثبت کودک را برای مدرسه رفتن مورد توجه قرار دهید و جایزه بدهید.
- ۶۸..... ۷- برای قوی مدرسه از یک متخصص کمک بخواهید.
- ۶۸..... تکالیف مدرسه اش را با بی دقتی انجام می دهد.
- ۶۹..... ۱- مشکل را مشخص کنید.
- ۷۰..... ۲- حواسن به بی دقتی های کودکان باشد.
- ۷۰..... ۳- دقت را در کودک تقویت کنید.
- ۷۱..... ۴- دقت را با تعیین مجازات تقویت کنید.
- ۷۳..... اختلال در تمرکز، همراه با بیشکاری و یا بدون بیشکاری.
- ۷۵..... ۱- کودک دچار اختلال در تمرکز حواس را شناسایی کنید.
- ۷۸..... ناخن جویدن.
- ۷۹..... ۱- کسب آرامش تدریجی.
- ۸۰..... ۲- آگاهی را به کودک بیاموزید.
- ۸۱..... ۳- موقعیت را عوض کنید/ عوامل مرتبط را در هم بشکند.
- ۸۲..... ۴- در ناخن جویدن وقفه ایجاد کنید.
- ۸۳..... ۵- تقویت کنید و انگیزه بدهید.
- ۸۴..... همکاری را تقویت کنید.
- ۸۴..... چگونه پاداش دهیم؟
- ۸۵..... بررسی کنید.
- ۸۶..... به پاداش ها تنوع بیخشید.
- ۸۷..... همیشه به قولتان عمل کنید.

- ۸۸..... به خاطر داشته باشد این کار وقت می‌گیرد
- ۹۱..... کودک درس‌هایش را تمرین نمی‌کند
- ۹۲..... ۱- علایق و توانایی‌های کودک را با هم منطبق کنید
- ۹۴..... ۲- معلم مناسب را پیدا کنید
- ۹۵..... ۳- کودک خود را تشویق کنید که تمرین کند
- ۹۶..... ۴- به تمرین کودک توجه کنید
- ۹۷..... ۵- بر روی نقاط مثبت تأکید کنید
- ۹۸..... ۶- پیشرفت کودک را تحسین کنید
- ۹۸..... ۷- یک قرارداد بنویسید
- ۹۹..... ۸- از علایق طبیعی استفاده کنید
- ۹۹..... ۹- با فشار همسالان کودک، کنار بیایید
- ۱۰۰..... رفتار ناپسند در مدرسه
- ۱۰۱..... ۱- به جمع‌آوری اطلاعات بپردازید
- ۱۰۴..... ۲- مسایل را شناسایی کنید
- ۱۰۴..... ۳- برای تغییر کودک تدبیری بیاندیشید
- ۱۰۶..... ۴- مسایل خانه و مدرسه را با یک دیگر مرتبط کنید
- ۱۰۸..... ۵- از پی‌آمدهای منفی استفاده کنید
- ۱۰۹..... اختلاف خواهر و برادرها
- ۱۱۰..... کودکان را با هم مقایسه نکنید
- ۱۱۱..... به کودکان مسئولیت بدهید
- ۱۱۲..... درباره جنگیدن از محرومیت موقت استفاده کنید
- ۱۱۳..... از تصحیح بیش از حد استفاده کنید
- ۱۱۳..... کودک مرتباً چیز می‌خواهد
- ۱۱۵..... تجربه کودک را عوض کنید

- ۱۱۶..... یاد بگیرید که شکست نخورید
- ۱۱۷..... دروغگویی
- ۱۱۸..... مفهوم حقیقت را به کودک بیاموزید
- ۱۲۰..... الگوی رفتاری خوبی برای فرزندان باشید
- ۱۲۱..... باعث دروغگویی کودک نشوید
- ۱۲۲..... کودکان سر به هوا
- ۱۲۳..... ۱- به کودک بیاموزید همیشه نزدیک شما بماند
- ۱۲۴..... ۲- برنامه ریزی پیشاپیش داشته باشید
- ۱۲۶..... ۳- به کودک بیاموزید در درون محدودیت‌های تعیین شده بماند
- ۱۲۶..... ۴- از بی آمدها استفاده کنید
- ۱۲۷..... کودک به بازی‌های کامپیوتری معتاد شده است
- ۱۲۸..... ۱- همراه کودک بازی کنید
- ۱۲۸..... ۲- از بازی‌های کامپیوتری به عنوان جایزه استفاده کنید
- ۱۲۹..... ۳- اجازه دهید کودک از بازی کردن سیر شود
- ۱۲۹..... ۴- پیامدهای منفی را به کار گیرید
- ۱۲۹..... مسائل جنسی را چگونه به کودکان آموزش دهیم؟
- ۱۲۹..... شناخت جنسیت
- ۱۳۰..... توضیح اضافی ممنوع
- ۱۳۱..... خصوصی سازی موضوع
- ۱۳۱..... بیان واقعیت به زبان ساده
- ۱۳۶..... بازی‌های جنسی
- ۱۳۸..... آموزش مسائل جنسی به کودکان سنین مختلف
- ۱۳۹..... بچه‌ها باید تا سن ۵ سالگی
- ۱۳۹..... بین ۶ تا ۹ سالگی

- بین ۹ تا ۱۳ سالگی ۱۴۰
- چه زمان از مسائل جنسی برای کودک بگویم؟ ۱۴۱
- روش آموزش و سن مناسب یادگیری مسائل جنسی کودکان ۱۴۱
- مسائل جنسی چه آموزش‌هایی و در چه سنی؟ ۱۴۲
- کنجکاوی یا سوءاستفاده جنسی؟ ۱۴۳
- اعضای خصوصی بدن ۱۴۴
- «نه!» گفتن، ترک کردن و اطلاع دادن ۱۴۶
- ۱- به او یاد دهید بگوید نه! ۱۴۶
- ۲- نقش بازی کنید ۱۴۷
- نشانه‌های سوءاستفاده ۱۴۷
- سن بیداری جنسی در کودکان ۱۴۸
- بیناری جنسی ۱۴۸
- پوشش کودکان ۱۵۲
- اجازه ندهید کودک تان لخت بخوابد ۱۵۳
- رعایت نکات مهم هنگام رابطه زناشویی ۱۵۴
- نحوه صحبت با کودکان درباره مسائل جنسی ۱۵۵