

والدین آگاہ

کودکان

سالہ

مرضیہ جوذکی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والدين آگاه، كودكان سالم

تاليف:

مرضيه جودكى



انتشارات موجك



سرشناسه : جودکی، مرضیه، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور : والدین آگاه، کودکان سالم / تالیف مرضیه جودکی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۳۵ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۹۹-۱۴-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : والدین و کودک

موضوع : Parent and child

موضوع : روان شناسی

موضوع : Child psychology

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ج ۹ و ۲ / BF ۷۲۳

رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۷۴

شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۲۱۱۰۶

انتشارات موجک



تلگرام : ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش : ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۶ - ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۳ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳

ایمیل : mojakpublication@yahoo.com

سایت : www.mojak.ir

عنوان : والدین آگاه، کودکان سالم

تالیف : مرضیه جودکی

طراح جلد : سیده زهرا روشنایی

مشخصات ظاهری : ۳۵ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول : بهار ۱۳۹۶، تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

قیمت : ۱۰۰۰۰۰ ریال، شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۹۹-۱۴-۶

حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱..... پیشگفتار

۳..... فصل اول: مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط موثر با کودک

۳..... ۱-۱ مقدمه

۳..... ۲-۱ اصل اول: کسب دانش و آگاهی

۴..... ۳-۱ اصل دوم: هماهنگی و اتحاد بین والدین

۵..... ۴-۱ اصل سوم: ثبات عمل در عین انعطاف پذیری

۶..... ۵-۱ اصل چهارم: الگوگیری و تقلید

۷..... ۶-۱ اصل پنجم: پذیرش و محبت بدون قید و شرط کودک

۸..... ۷-۱ اصل ششم: توجه و اهمیت دادن به بازی کودک

۹..... فصل دوم: راهکارهای تربیتی موثر

۹..... ۱-۲ مقدمه

۹..... ۲-۲ آگاهی از شرایط و مناسبات رشدی کودکان

۱۰..... ۳-۲ ارائه اطلاعات و دستورات روشن، ساده و صریح به کودک

۱۱..... ۴-۲ گوش دادن فعال و ابراز همدردی با کودک

۱۴..... ۵-۲ به کودک فرصت ایجاد تغییر را بدهید

۱۵..... ۶-۲ چگونگی استفاده از تقویت و تنبیه

۱۵..... ۷-۲ مشخص کردن رفتار و هدف مورد نظر

۱۶..... ۸-۲ مشخص کردن خط پایه هدف مورد نظر و تقویت کننده مطلوب

- ۹-۲ چهار گام اساسی در ایجاد تغییرات ۱۶
- ۱-۹-۲ گام اول: حذف بکن، نکن ها ۱۶
- ۲-۹-۲ گام دوم: توضیح عواقب کار به کودک ۱۷
- ۳-۹-۲ گام سوم: فرصت تجربه پیامدها را به کودک بدهید ۱۷
- ۴-۹-۲ گام چهارم: همدردی با کودک ۱۷

فصل سوم: مشکلات رفتاری رایج و نحوی کنار آمدن با آنها ۱۹

- ۱-۳ لجاجزی ۱۹
- ۲-۳ عصبانیت ۲۳
- ۱-۲-۳ شناخت علت عصبانیت ۲۳
- ۲-۲-۳ خلق و خوی کودک ۲۴
- ۳-۲-۳ مراحل رشدی کودک ۲۴
- ۴-۲-۳ جنسیت ۲۴
- ۵-۲-۳ الگوی برداری نامناسب ۲۵
- ۶-۲-۳ الگوی خواب و خوراک ۲۵
- ۳-۳ راه‌های کنترل عصبانیت در کودک ۲۵
- ۱-۳-۳ صحبت درباره احساسات ۲۵
- ۲-۳-۳ آرام کردن خود ۲۶
- ۳-۳-۳ ترک محل و اشتغال به کار دیگر ۲۶
- ۴-۳-۳ گفتگوی مثبت با خود ۲۶
- ۵-۳-۳ پیدا کردن راه‌های درست برای تخلیه عصبانیت ۲۷
- ۴-۳ بیش فعالی یا پر تحرک؟ ۲۷
- ۵-۳ راهکارهایی برای کمک به کودکان بیش فعال ۲۹
- ۱-۵-۳ راهکارهای حفظ توجه ۲۹
- ۲-۵-۳ شمارش افکار ۲۹

- ۳۰..... ۳-۵-۳ بازی بین و بگو
- ۳۰..... ۳-۵-۴ بازی خط راست
- ۳۰..... ۳-۶-۳ شب ادراری
- ۳۲..... ۳-۷-۷ راهکارهای درمانی شب ادراری
- ۳۲..... ۳-۷-۱ توجه به تغذیه کودک
- ۳۲..... ۳-۷-۲ استفاده از تشکچه زنگ‌دار
- ۳۲..... ۳-۷-۳ چند نکته دیگر
- ۳۳..... ۳-۸-۸ ناخن جویدن
- ۳۴..... ۳-۹-۹ راهکارهای عملی
- ۳۴..... ۳-۹-۱ شناسایی زمان و مکان ناخن جویدن
- ۳۴..... ۳-۹-۲ پیدا کردن تصویری از دست‌های سالم با انگشت‌های زیبا
- ۳۴..... ۳-۹-۳ برطرف کردن اضطراب کودک
- ۳۴..... ۳-۹-۴ نکات دیگر
- ۳۵..... منابع

پیشگفتار

امروزه تغییراتی در الگوهای رشدی کودکان، سبک‌ها و شیوه‌های فرزند پروری و همچنین ارزش‌ها و فرهنگ خانواده بوجود آمده است که لزوم تجهیز والدین به برنامه‌ها و تدابیر کارآمد و موثر فرزند پروری را بیش از پیش نمایان ساخته است. یک والد آگاه به منظور ارتقاء سطح والدگری خود و متناسب با نیازهای کودک در پی بهره‌گیری از به روزترین اطلاعات و دانش موجود در امر تربیت فرزند می‌باشد و یکی از ساده‌ترین و در دسترس‌ترین این راه‌ها استفاده از کتب خودیاری در این زمینه می‌باشد.

اکثر کتاب‌های تالیفی در زمینه تربیت کودک به مشکلات رفتاری کودک و راهکارهای کنار آمدن با آن متمرکز شده‌اند در حالی مطالعات و تجربیات بنده بعنوان درمانگر کودک نشان می‌دهد که مشکلات و چالش‌های موجود در امر تربیت فرزند مساله‌ای چند بعدی است که یک بعد آن والدین و نحوی تعامل آنها با کودک می‌باشد و بعضاً برخی از مشکلات موجود برخاسته از عدم دانش لازم، کژفهمی‌ها و انتخاب نادرست راهکارهای تربیتی از سوی والدین و در شرایطی وجود مشکلات روحی روانی خود والدین می‌باشد. لذا تالیف کتاب حاضر در راستای کمبود موجود و به منظور کمک به افزایش دانش و آگاهی والدین با تمرکز بر مهارت‌های مورد نیاز والدگری مثبت و در درجه بعدی پرداختن به مشکلات رفتاری کودکان و راهکارهای موثر در کنار آمدن با این مشکلات می‌باشد. امید است که این کتاب پاسخگوی نیازهای والدین در این زمینه باشد.

Involved parents, healthy children

By: Marzie Jodaki



ISBN: 978-600-8799-14-6



9 786008

799146



انتشارات موجک