

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

۱۰ روز تا داشتن

# کودکی سازگارتر و آرام‌تر

برنامه‌ای برای از بین بردن مشکلات رفتاری کودکان

دکتر جفری برنشتاین

مترجم: ویدا لطفی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

سرشناسه:	برنشتاین، جفری، ۱۹۶۱ م. Bernstein, Jeffrey
عنوان و پدیدآور:	۱۰ روز تا داشتن کودکی سازگارتر و آرام‌تر: برنامه‌ای برای از بین بردن مشکلات رفتاری کودکان / جفری برنشتاین؛ مترجم ویدا لطفی؛ ویراستار مرتضی حاج‌علی‌فرد.
مشخصات نشر:	تهران: صابرین، کتاب‌های دانه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری:	۳۲۱ ص؛
فروست:	کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۹۸-۸
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیپا
یادداشت: عنوان اصلی:	10 days to a less defiant child: the breakthrough program for overcoming..., 2015
عنوان دیگر:	برنامه‌ای برای از بین بردن مشکلات رفتاری کودکان.
عنوان گسترده:	۱۰ روز تا داشتن کودکی سازگارتر و آرام‌تر.
موضوع:	کودکان ناسازگار -- تغییر رفتار
موضوع:	Problem children -- Behavior modification
موضوع:	کودکان -- انضباط، Discipline of children
موضوع:	والدین و کودک، Parent and child
موضوع:	رفتار والدین، Parenting
شناسه افزوده:	Oppositional defiant disorder in children
شناسه افزوده:	لطفی، ویدا، ۱۳۵۷ - مترجم.
رده‌بندی کنگره:	HQ ۷۷۳ / ب ۴ د ۹ ۱۳۹۵
رده‌بندی دیویی:	۶۴۹ / ۶۴
شماره کتابشناسی ملی:	۴۵۹۴۳۶۴



## کتاب‌های دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

۱۰ روز تا داشتن کودکی سازگارتر و آرام‌تر

دکتر جفری برنشتاین

مترجم	ویدا لطفی
ویراستار	مرتضی حاج‌علی‌فرد
اجرای طرح جلد	نرگس محمدی
تعداد	۲۰۰۰
چاپ اول	۱۳۹۶
حروف‌چینی و صفحه‌آرایی	فاطمه بابایی
لینتوگرافی	پوه گراور
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۹۸-۸

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 98 - 8

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

---

۵	سخن ناشر.....
۷	مقدمه: فکر نمی‌کردم پدر و مادر بودن دوست داشتنی باشد.....
۱۵	روز اول: درک علت رفتار بی‌قرار کودک.....
۳۸	روز دوم: درک رفتار ناآرام کودک.....
۶۱	روز سوم: گذر از تله فریاد زدن.....
۹۸	روز چهارم: از جنگ قدرت اجتناب کنید.....
۱۲۸	روز پنجم: تغییرات مثبت را در کودکان تقویت کنید.....
۱۶۰	روز ششم: انضباط قابل اطمینان.....
۱۸۹	روز هفتم: رقابت در حمایت خانوادگی (جلب حمایت خانواده).....
۲۲۴	روز هشتم: کم کردن ناآرامی و بی‌قراری در مدرسه.....
۲۵۰	روز نهم: غلبه بر محدودیت‌های خودسری و لجاجت.....
۲۹۳	روز دهم: کاهش بی‌قراری و ناآرامی برای طولانی مدت.....
	ضمیمه: راهنمایی‌هایی برای تعامل و رفتار مناسب با دانش‌آموزان
۳۰۸	ناآرام و سرکش.....

## سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان** است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیردادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

## مقدمه

### فکر نمی‌کردم پدر و مادر بودن دوست‌داشتنی باشد

می‌دانید که تربیت فرزند کار آسانی نیست، اما شما قبل از بچه‌دار شدن اصلاً فکر نمی‌کردید که تربیت بچه‌ها تا این اندازه سخت باشد! شاید به این دلیل به خواندن این کتاب روی آورده‌اید که احساس خستگی می‌کنید و سردرگم شده‌اید و هر آنچه می‌دانستید به کار گرفته‌اید و حالا به آخر خط رسیده‌اید. کودک شما ناآرام است و ناآرامی او شما را می‌آزارد. او حتی در برابر ساده‌ترین خواسته‌ها هم بی‌قراری و پافشاری می‌کند. بدخلق، خودسر، هیجان‌زده و بی‌ادب است و بی‌احترامی می‌کند، نه تنها یک بار، بلکه همیشه این رفتارها از او سر می‌زند. البته قصد او از این رفتارها آن نیست که اعتبار شما را زیر سؤال ببرد، بلکه واقعاً فکر می‌کند خودش هم به اندازه شما قدرت و اعتبار دارد. بگذارید کمی واضح‌تر بگویم، همه والدین با بچه‌هایی سروکار دارند که بارفتارهایشان، آن‌ها را گرفتار می‌کنند. کودکان ناآرام گرفتاری‌ها را وارد مرحله تازه‌ای می‌کنند. شما مجبورید زمان زیادی بگذارید تا ببینید چه عاملی باعث به‌وجود آمدن ناسازگاری در کودکان می‌شود و این عصبانیت شدید از کجا می‌آید؟ چه عاملی باعث می‌شود او ناگهان عصبی شود و رفتار تلافی‌جویانه از خود نشان دهد؟ شاید مجبور باشید علت این رفتارها را در نحوه یادگیری کودکان جویا شوید و به بررسی بیشتر و دقیق‌تر

رفتارشان در مدرسه، علائق بیرونی آن‌ها و ارتباطشان با دیگران بپردازید. گاهی از اینکه کودکان چیزی را انکار می‌کند دچار شگفتی می‌شوید. آیا کودکان واقعاً فکر می‌کند شما، معلمش و دوستانش تا این اندازه بی‌انصاف هستید؟ شرط می‌بندم راهکارهای مختلف را امتحان کرده‌اید اما شرایط همچنان بهبود نیافته است. به همین دلیل صبرتان تمام شده است و از پیدا کردن راه‌حل و دستیابی به یک زندگی طبیعی و بهنجار ناامید شده‌اید.

اگر این صحبت‌ها به نظرتان آشنا می‌آیند، پس کار درستی کردید که این کتاب را برگزیدید. در بیست سال گذشته، من در حیطه‌ی کاری خودم با خانواده‌هایی سروکار داشتم که کودکان بی‌قرار و ناآرام داشتند و در حرفه‌ام این امتیاز خوبی برای من بود. با بهره‌گرفتن از این امتیاز توانستم به دیدگاهی دست یابم تا به کودکان بی‌قرار و ناآرام و خانواده‌های پریشان و نگران آن‌ها که تا حد زیادی ناامید شده بودند، کمک کنم. به علاوه، خودم نیز به‌عنوان پدر سه فرزند ده، دوازده و چهارده‌ساله درس‌های زیادی آموختم.

به شما تبریک می‌گویم که کتاب ۱۰ روز تا داشتن کودکی سازگارتر و آرام‌تر را برای مطالعه برگزیدید. خواهید دید که این کتاب روش‌ها و شیوه‌های مؤثر و کارآمدی به شما ارائه می‌کند تا بتوانید کودک ناآرام و بی‌قرارتان را آرام کنید. با خواندن این کتاب خواهید فهمید چرا کودکان بی‌قرار و ناآرام، بد رفتاری می‌کنند، چرا ناآرامی و بی‌قراری آن‌ها خانواده را مضطرب و پریشان می‌کند. همچنین مرحله به مرحله می‌آموزید چگونه رفتارهای ناآرام و بی‌قرار را در کودکان کاهش دهید و رابطه خودتان را با او بهتر کنید. من به شما پیشنهادها و تمریناتی می‌دهم تا رفتار خود را بررسی کنید و عملکردی سازنده‌تر در برابر کودکان داشته باشید. بسیاری از مراجعین به این اهداف دست یافته‌اند و من مطمئنم که شما هم می‌توانید. لطفاً توجه کنید: برنامه ده روزه من برای بچه‌های چهار تا

هیجده ساله طراحی شده است. من از اصطلاح بچه و کودک برای این دوره سنی استفاده کرده‌ام. بسیاری از تجربیات شخصی‌ام نیز در این کتاب گنجانده شده‌اند. برای حفظ آبروی افراد، همه نام‌ها و اطلاعات تغییر داده شده‌اند.

## کودکان بی‌قرار، عصبانی و غیرقابل پیش‌بینی هستند و پیچیده عمل می‌کنند

کودکان ناآرام در حیطه‌های مختلف زندگی شان و به روش‌های گوناگون، گویی با همه چیز در جنگ‌اند، اما همه آن‌ها در چند ویژگی شبیه یکدیگرند: تندخو هستند، خیلی هیجان‌زده‌اند و بر خواسته‌هایشان پافشاری می‌کنند. بزرگ‌ترین مشکلی که من در این کودکان دیدم عدم تمایل آن‌ها به پذیرش اقتدار بزرگسالان بود. همچنین در بیشتر موارد به گونه‌ای رفتار می‌کنند که همسالانشان رفتارشان را نادرست و عجیب می‌پندارند. سرانجام اینکه ارتباطات با دیگران برای این کودکان چالش‌برانگیز است. والدین اغلب حرف‌های خشم‌آلودی نظیر «رفتار شما غیرمنصفانه است» یا جملات اعتراض‌آمیزی مانند «چرا همیشه مرا تنبیه می‌کنی؟» را از این کودکان می‌شنوند. کودکان ناآرام در خانه بیش از هر جای دیگری بی‌قراری می‌کنند، با این حال معلم‌های این کودکان نیز اغلب از آن‌ها می‌شنوند که «این کلاس خیلی احمقانه و خسته‌کننده است» یا «امتحان شما غیرمنصفانه بود». دوستان این کودکان هم جملاتی چون «تو احمق هستی» یا «چرا هیچ‌وقت مرا بازی نمی‌دهی؟» را زیاد می‌شنوند.

اساسی‌ترین بخش برنامه من، فراگیری نحوه درک کودک ناآرام به اشکال تازه است. می‌فهمم که ممکن است شما هر کاری انجام داده باشید تا رفتارهای نامناسب و مشکل‌ساز کودک ناآرام‌تان را اصلاح کنید؛ کارهایی همچون سرزنش او، تنبیه او (وقفه)، جایزه دادن، برچسب دادن

به او (که در نهایت به سطل آشغال ریخته می‌شوند)، سخت‌گیری بیش از حد یا آسان‌گیری در انضباط. هیچ‌یک از این روش‌ها کارایی ندارد، زیرا کودکان بی‌قرار از لحاظ عاطفی به بلوغ نرسیده‌اند تا ناکامی‌هایشان را مدیریت کنند یا از اشتباهاتشان درس بگیرند. به همین دلیل باید از روش‌های متفاوت‌تری بهره بگیرید. زمانی که کودکان را به درستی درک کنید و بفهمید که حرف‌های او را خیلی شخصی در نظر نگیرید، همه چیز آسان‌تر خواهد شد.

کودکان ناآرام و بی‌قرار همیشه این‌گونه نیستند و این برای والدین گیج‌کننده است و آن‌ها را در انتخاب رفتار سردرگم می‌کند. کودکانی که با بی‌قراری مبارزه می‌کنند می‌توانند خیلی شیرین باشند و در مواردی هم با والدین در کارها مشارکت می‌کنند و این ادامه دارد تا زمانی که از عصبانیت منفجر شوند. در موارد بسیار دیده شده که این‌گونه کودکان برای موضوعات بی‌اهمیت سرسختی می‌کنند، اما والدینی که خسته شده‌اند و روحیه خویشتن را از دست داده‌اند این‌گونه کودکان را ناامیدکننده و خسته‌کننده می‌دانند.

### نکته قابل توجه

اگر کودک شما همیشه در برابر افراد و حیوانات پرخاشگر است، وسایل خانه را از بین می‌برد یا قانون‌شکنی می‌کند، توصیه می‌کنم با یک روان‌پزشک مشورت کنید. این‌ها نشانه‌هایی از ناهنجاری‌های رفتاری و نقطه مقابل الگوی معمول کودکان بی‌قرار هستند. کودکانی که ناهنجاری رفتاری دارند از لحاظ فیزیکی ظالم و قوی هستند و در حالت افراطی از اسلحه نیز استفاده می‌کنند، آن‌ها ممکن است خانه را به آتش بکشند و با فرار کردن یا فرار شبانه قانون‌شکنی کنند. برنامه من می‌تواند در این حالت‌ها هم کارساز باشد، اما یک کودک با رفتارهای مشکل‌ساز، بیشتر از آنچه من در این کتاب آورده‌ام، نیاز به توجه و درک متقابل دارد.