

زینب نازک
دکتر محمد ولی سهامی
پهوانه‌های روزگار، به زبان ساده و روان



چگونه

با کودکانم

رفتار کنم

دکتر گاربر

ترجمه

شاهین خزعلی • مومن حسینی نیک • احمد شریف تبریزی

بدخوابی • شب ادراری • دروغ گویی • تنبلی

درس نخواندن • ناخن جویدن • لگنت زبانی و...

بیش از ۱۲۰۰
راه کار عملی و موثر
برای حل مشکلات
کودکان از تولدتا
۱۲ سالگی



ketabTala

چگونه

با کودکان

رفتار کنیم؟



آثار استنادی

Garber, Stephen W.

گاربر، استفن، ۱۹۲۶

چگونه با کودکان رفتار کنیم؟ استفن گاربر، ماریان دانیلز گاربر، روبین فریدمن اسپیزمن؛ مترجمان دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی نیک، دکتر احمد شریف تبریزی ۱۳۵۲ - تهران؛ مرورید، ۱۳۷۸.

ISBN 978-964-6026-63-6

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست نویسی پیش از انتشار).

عنوان اصلی: Good behavior: over 1,200 sensible solutions to your child's problems from birth to age twelve.

۱. کودکان - سرپرستی. ۲. کودکان - انشیا. ۳. کودکان - روان شناسی.

Garber, Marianne Daniels

انفد: گاربر، ماریان دانیلز، ۱۹۳۸.

Spizman, Robyn Freedman

س: اسپیزمن، روبین فریدمن

۶۴۷/۱

ب/ا ۷۶۹ / ۷۶۹ Q11

۱۳۷۷

م ۷۷-۱۵۳۳۹

کتابخانه ملی ایران

This is a Persian translation of
*Good Behavior:
over 1200 sensible solutions to your child's problems from birth to age twelve*

by: Stephen W. Garber

Translated by:

Dr. Shahin Khazali, Dr. Hooman Hosseini Nik, Dr. Ahmad Sharif Tabrizi

Morvarid Publication
Iran, Tehran, 2022



انسانیت نورید

تهران، خیابان انقلاب، خیابان لورپهچان، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۲۹، ص. پ. ۱۶۵۴ - ۱۳۱۴۵

دفتر: ۰۸۶۶-۶۶۲۰۰۸۶۶ - ۶۶۲۱۲۰۲۶ - ۶۶۲۸۲۶۱۲ - فاکس: ۶۶۲۸۲۰۲۷

<https://instagram.com/morvaridpub> - <https://telegram.me/morvaridpub>

www.morvarid.pub

چگونه با کودکان رفتار کنیم

دکتر استفن گاربر

ترجمه دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی نیک، دکتر احمد شریف تبریزی

مترجم روی جلد: فرشید منقاری

چاپ اول، ۱۳۷۸، چاپ پنجم و چهارم، پاییز ۱۴۰۱

لینوگرافی: مژگان و آریانه

چاپ و صحافی: کهنمویی زاده

شمارگان: ۱۶۵۰

شابک: 978-964-6026-63-6 ۹۷۸-۹۶۴-۶۰۲۶-۶۳-۶

۱۹۵۰۰۰ تومان

تقدیم به:

پدر و مادرم که هرچه دارم از آنها دارم.

دکتر شاهین خزعلی

پدر و مادر عزیزم به پاس فداکاری‌هایشان.

دکتر هومن حسینی نیک

فرشته زندگی‌ام، مادرم، که کائنات چراغ زندگی‌ام را خاموش نمی‌شد.

دکتر احمد شریف تبریزی

فهرست مطالب

- ۹۹ بخوابند
 ۳۳۲ کودکانی که می‌خواهند با برادر و خواهرهایشان بخوابند
 ۱۰۲ ۳۳۵ کودکانی که هنگام شب راه می‌روند
 ۱۰۳ ۳۳۶ کودکانی که در خواب حرف می‌زنند
 ۱۰۶ ۳۳۷ کودکانی که دچار وحشت‌های شبانه می‌شوند
 ۱۰۷ ۳۳۸ کودکانی که دچار کابوس هستند
 ۱۱۱ **مشکلات هر روزه**
 ۱۱۱ ۵۳۱ کودک در کارهای منزل کمک نمی‌کند
 ۵۳۲ کودک درس‌هایش را تمرین نمی‌کند
 ۱۱۷ قرارداد (توافق‌نامه)
 ۱۲۳ ۱۵۳۲ کودک زیاد تلویزیون تماشا می‌کند
 ۱۲۳ ۵۳۳ کودک به بازی‌های کامپیوتری معتاد شده است
 ۱۲۸ ۵۳۵ کودک مرتباً چیز می‌خواهد
 ۱۳۰ ۵۳۶ کودک دائماً چیزها را فراموش یا کم می‌کند
 ۱۳۳ ۵۳۷ کودک نمی‌تواند آرام بنشیند
 ۱۳۷ ۵۳۸ کودکانی که دستورات را اطاعت نمی‌کنند
 ۱۳۰ ۵۳۹ چرا، چرا، چرا؟
 ۱۳۳ ۵۳۱۰ کودک ریخت و پاش‌هایش را جمع‌وجور نمی‌کند
 ۱۳۶ ۵۳۱۱ کودک آداب نمی‌داند!
 ۱۵۰ ۵۳۱۲ کودک بر روی دیوار و میز و صندلی می‌نویسد
 ۱۵۳ ۵۳۱۳ کودک جواب نمی‌دهد
 ۱۵۵ **ابتدایی‌ترین مشکلات دوران کودکی**
 ۱۵۷ ۱۵۸ مگویی می‌کند، گریه می‌کند، گریه می‌کند
 ۱۵۸ ۶۳۲ از گهواره بیرون خزیدن
 ۷ پیشگفتار
 سخن مترجمان
 مراحل تغییر دادن رفتار کودکان
 روش‌های اصلی تربیت
 ۱۷ چگونه تحسین کنیم
 ۱۸ ۲۳۱ چگونه نادیده بگیریم
 ۲۳ ۲۳۲ چگونه از روش سوزن گرامافون
 ۲۷ ۲۳۳ چگونه پاداش دهیم؟
 ۲۸ ۲۳۴ چگونه از جداول استفاده کنیم؟
 ۲۲ ۲۳۵ چگونه تنبیه کنیم؟
 ۲۶ ۲۳۶ چگونه از روش محروم کردن موقتی استفاده کنیم؟
 ۲۰ ۲۳۸ چگونه از تصحیح بیش از حد استفاده کنیم
 ۳۲ ۲۳۹ چگونه به حرف‌های بچه‌ها گوش دهیم
 و با آن‌ها صحبت کنیم
 ۳۳ ۲۳۱۰ چگونه از روش‌های کسب آرامش استفاده کنیم (یا چگونه خونسرد باشیم)
 ۵۲ **مشکلات صبحگاهی**
 ۶۳ ۲۳۱ کودکانی که صبح‌ها خیلی زود از خواب برمی‌خیزند
 ۶۳ ۲۳۲ کودکان خواب‌آلوده
 ۶۷ ۲۳۳ غرض صبحگاهی
 ۷۰ ۲۳۴ کودک در لباس پوشیدن کند است
 ۷۳ ۲۳۵ کودکانی که صبحانه نمی‌خورند
 ۷۸ ۲۳۶ پاکیزگی
 ۸۰ ۲۳۷ جنگ مسواک زدن
 ۸۳ ۲۳۸ جمع و جور کردن لباس‌ها
 ۸۵ **مشکلات شبانه‌گاهی**
 ۸۹ ۳۳۱ کودکانی که به رختخواب نمی‌روند
 ۹۰ ۳۳۲ کودکانی که نیمه شب از خواب برمی‌خیزند
 ۹۶ ۳۳۳ کودکانی که دوست دارند با شما

۲۶۹	۹۱۷ چالی
۲۷۶	۹۱۸ به اشتها بی / بوابیما
۲۸۰	۹۱۹ وضعیت نامناسب بدنی

۲۸۳	بیرون از خانه
۲۸۳	۱۰۱۱ کودکان سر به هوا
۲۸۶	۱۰۱۲ در حیاطنمی مانند بچه کوچ می رود
۲۸۹	۱۰۱۳ با افراد نا آشنا حرف نمی زند
۲۹۱	۱۰۱۴ امکان های عمومی شب طنت می کند

مشکلات مدرسه و تحصیل

۲۹۵	۱۱۱۱ نمی خواهد به مدرسه برود
۲۹۵	۱۱۱۲ تکالیفش را انجام نمی دهد و درس نمی خواند
۳۰۰	۱۱۱۳ مشکلات میان معلم و دانش آموز
۳۰۶	۱۱۱۴ دانش آموزان بیش از حد موفق و بیش از حد ناموفق
۳۰۹	۱۱۱۵ کودک به سرعت از کار خست می شود و نمی تواند از عهده فشار بر آید
۳۱۳	۱۱۱۶ در مواقع امتحان مضطرب و وحشت زده می شود
۳۱۸	۱۱۱۷ تقلب
۳۲۱	۱۱۱۸ رفتار ناپسند در مدرسه
۳۲۰	۱۱۱۹ خیال بانی
۳۲۰	۱۱۱۱۰ تکالیف مدرسه اش را با بی دقتی انجام می دهد
۳۲۲	۱۱۱۱۱ نمی تواند از دستور العمل ها تبعیت کند
۳۲۵	۱۱۱۱۲ در تمام کردن تکالیف مدرسه اش مشکل دارد
۳۲۰	۱۱۱۱۳ نمی پرسد و به سوالات پاسخ نمی دهد
۳۲۲	۱۱۱۱۴ ناتوانی های یادگیری
۳۲۶	۱۱۱۱۵ اختلال در تمرکز، همراه با بیش کاری و یا بدون بیش کاری
۳۵۲	عادت های عصبی
۳۶۳	۱۲۱۱ انگشت مچیدن

۳۱۳	۶ دست زدن، به دهان بردن، گنجگاری کردن
۱۶۳	۶۱۲ اتناختن، پرتاب کردن، سرو صدا راه اتناختن
۱۶۸	۶۱۵ نق زدن
۱۷۱	۶۱۶ همی چسبیده و از پدر و مادرش جدا نمی شود
۱۷۳	۶۱۷ خوابیدن شب هنگام
۱۷۹	۶۱۸ کنار گذاشتن شیشه

مشکلات توالت رفتن

۱۸۵	۷۱۱ آموزش توالت رفتن
۱۸۵	۷۱۲ شب ادراری
۱۹۲	۷۱۳ ناتوانی در کنترل عمل دفع مدفوع
۲۰۱	۷۱۴ ناتوانی در کنترل ادرار در روز
۲۰۶	۷۱۵ ادرار و مدفوع در محل های نامناسب و بازی با آن ها
۲۰۹	۷۱۶ کودک از توالت های نا آشنا استفاده نمی کند

کج خلقی و رفتارهای منفی دیگر

۲۱۵	۸۱۱ کودک نفسش را حبس می کند
۲۱۵	۸۱۲ کج خلقی ها
۲۱۸	۸۱۳ اشیاء را خراب می کند
۲۲۹	۸۱۴ بدبختی و لعش دادن
۲۳۵	۸۱۵ دروغ گویی
۲۳۹	۸۱۶ کودک توقع توجه بیش از حد دارد
۲۴۲	۸۱۷ کودک نمی تواند «نه» بشنود
۲۴۷	۸۱۸ کودک صحبت دیگران را قطع می کند

مشکلات بهداشتی

۲۵۵	۹۱۱ مقاومت در برابر حمام کردن یا شستن موها
۲۵۵	۹۱۲ مقاومت در برابر مصرف دارو
۲۵۹	۹۱۳ خودداری از بینگ زدن
۲۶۱	۹۱۴ مشکل در خوردن قرص
۲۶۲	۹۱۵ بدغلابی
۲۶۲	۹۱۶ شکایات بدنی بی اساس

۳۳۵	توس از حشرات	۱۳۲۲
۳۳۶	توس از رعد و برق یا طوفان	۱۳۲۳
۳۳۸	توس از تاریکی	۱۳۲۴
۳۵۰	توس از مساهای بلند	۱۳۲۵
۳۵۱	توس از ارتفاع	۱۳۲۶
۳۵۲	توس از مکان‌های بسته	۱۳۲۷
۳۵۶	توس از مرگ یا مردن	۱۳۲۸
	توس از آمپوله خون، دکتور و	۱۳۲۹
۳۵۹	بیمارستان	

	توس از سوار شدن به اتوموبیل یا	۱۳۱۰
۳۶۲	هواپیما	
۳۶۵	توس از دندان و کورکوربایان	۱۳۱۱
۳۶۸	توس از صحبت کردن در جمع	۱۳۱۲
۳۷۲	توس از خوابیدن در بیرون از خانه	۱۳۱۳
۳۷۵	توس از مهمانی‌ها و تجمع‌ها	۱۳۱۴
۳۷۶	توس از آب	۱۳۱۵

۳۸۱	مسائل ویژه رفتاری	
۳۸۱	۱۵۱ دزدی	
۳۸۶	۱۵۲ آتش‌بازی	
۳۸۸	۱۵۳ شکنجه و آزار حیوانات	

مشکلاتی که یک کتاب نمی‌تواند آن‌ها

۳۹۱	را حل کند	
۳۹۱	۱۶۱ رفتارهای خودآزار دهنده	
۳۹۳	۱۶۲ رفتارهای مخرب برای دیگران	
۳۹۳	۱۶۳ مشکلات رفتاری طول کشیده	
۳۹۵	۱۶۴ رفتارهای عجیب	
۳۹۵	۱۶۵ دلایل دیگر درخواست کمک	

چگونه از متخصصان کمک بگیریم؟ ۳۹۷

۳۷۰	فشار دادن دندان‌ها به یکدیگر	۱۳۲۲
۳۷۲	لکنت زبان	۱۳۲۳
۳۷۷	ناخن جویدن	۱۳۲۴
۳۸۱	انقباض‌های ماهیچه‌ای و تیک	۱۳۲۵
	وسواس در پاکیزگی و نظم و	۱۳۲۶
۳۸۲	شرطی‌ب	
۳۸۶	موهایش را می‌کند	۱۳۲۷
۳۸۸	انگشت در بینی کردن	۱۳۲۸
	کوبیدن سر به اجسام / تکان دادن	۱۳۲۹
۳۹۰	بدن	
۳۹۲	انگشت شکستن	۱۳۱۰
۳۹۳	صدا در آوردن	۱۳۱۱

مشکلات کودک با همسالان و خواهر و

برادرها

۳۹۷		
۳۹۷	۱۳۱۱ مشاجره و دعوا	
۴۰۰	۱۳۱۲ نف کردن، زدن، گاز گرفتن	
	۱۳۱۳ کورک آزار داده می‌شود و یا اینک	
۴۰۲	زودرنج است	
۴۰۶	۱۳۱۴ دست اناختن و قلندری کردن	
	۱۳۱۵ مشکلات دوستیابی و نگه داشتن	
۴۰۹	دوستان	
۴۱۲	۱۳۱۶ اختلاف خواهر و برادرها	
	۱۳۱۷ کودک اسباب‌بازی‌هایش را با دیگران	
۴۲۱	به اشتراک نمی‌گذارد	
۴۲۵	۱۳۱۸ تسلیم جمع می‌شود	
۴۳۰	۱۳۱۹ بازنده‌ها - برنده‌های بد	
۴۳۲	۱۳۱۱۰ لاف زدن و پز دادن	

توس‌ها

۴۳۷		
۴۴۱	۱۳۱۱ توس از حیوانات	

پیشگفتار

تجربه‌های بالینی و آموخته‌های سالیان دراز، این باور را در من برانگیخته است که کودک بدون مسأله وجود ندارد. بنابراین یک خانواده خوب باید بتواند به نحوی شایسته مسأله فرزندان خود را حل کند. این کتاب در این باره نوشته شده است؛ یعنی به ما کمک می‌کند که چگونه مسأله فرزندان خود را حل کنیم. از قطر کتاب نترسید! بسیار ساده و روان نوشته شده و خوانندش طولی نمی‌کشد. در واقع آنچه شما به آن نیاز دارید این است که دو فصل اول را با دقت مطالعه کنید؛ بقیه مطالب، مجموعه اطلاعاتی است برای حل و رفع مسأله و مشکلات کودکان از زمان تولد تا ۱۲ سالگی. امروزه نوع تربیت و مدت زمانی که پدران و مادران صرف رسیدگی به مسأله و مشکلات کودکان خود می‌کنند، آشکارا نسبت به ۴۰ سال قبل فرق کرده است. این روزها کمتر با بچه‌هایی برخورد می‌کنیم که به امان خدا رها شده‌اند و از نظر تربیتی مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند، برعکس، امروزه قاعده این است که اولیاء در امر تعلیم و تربیت کودکانشان بسیار توجه دارند و همان‌طور که در این کتاب ملاحظه می‌کنید، مسأله کودکان، قابل فهم و نیز قابل درمان است. متأسفانه در تمام دنیا و از جمله در کشور ما، مراجعه به روان‌پزشک بویژه در مورد کودکان، باعث نگرانی اولیاء می‌شود. این نگرانی که دیگران درباره ما چه خواهند گفت، مبدا این تصور پیش بیاید که بچه ما دیوانه است که به روان‌پزشک مراجعه می‌کند، و خلاصه وحشت از این گونه برجسب‌های روانی، در همه جا وجود دارد؛ اما شما با خواندن این کتاب درمی‌یابید که بیشتر گرفتاری‌های کودکان، بدون مصرف دارو قابل حل و رفع است. نکته مهم دیگر این که همه پدر و مادرها باید این نکته را باور کنند که می‌توانند رفتار کودکان و نوع نگرش آنها را عوض کنند و در نهایت به شخصیت آنها شکل سنجیده‌ای بدهند. انتقال ارزش‌های یک نسل به نسل دیگر، یک وظیفه اجتماعی و فرهنگی است و هیچ چیز ناسالم‌تر از این نیست که کودک بدون این ارزشها بار بیاید. نکته مهم دیگر نحوه انتقال این ارزش‌هاست؛ زیرا چنانچه با خشونت و بی‌تفاوتی ارائه شود، کودک آن را پس می‌زند. من متأسفانه هر روز با چهره غم‌زده پدر و مادرانی روبرو می‌شوم که کودکان آنها گفتار و ارزشهای آنها را رد کرده‌اند و مسأله‌ای از این دست که بچه ما درس نمی‌خواند؛ بی ادب و

خشن است و برای حرف بزرگترها احترامی قابل نیست و نظائر آن، می‌شنویم. این گسستگی پیوند میان نسلها که باعث دوگانگی و اختلاف بین پدر و پسر، و مادر و دختر می‌شود، قابل پیشگیری است و این کتاب، راه‌حل‌های بسیار مفیدی را در این زمینه پیشنهاد می‌کند.

در پایان، از حاصل تلاش‌های ارزنده آقایان هومن حسینی‌نیک، شاهین خزعلی و احمد شریف تبریزی، دانشجویان سال ششم پزشکی دانشکده علوم پزشکی تهران در ترجمه این کتاب تشکر می‌کنم و مطالعه این کتاب مفید و ارزنده را علاوه بر پدران و مادران به دانشجویان پزشکی و پرستاری، پزشکان، مددکاران اجتماعی و همه کسانی که به نحوی با اطفال سروکار دارند، توصیه می‌کنم.

دکتر محمودولی سهامی
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
روان‌پزشک
فوق تخصص روان پزشکی اطفال و خانواده

این راهنمای کاربردی برای حل بیش از هزار مشکل شایع و معمول کودکان نوشته شده است.

نویسندگان این کتاب عبارتند از یک روان‌شناس، یک مشاور آموزش و یک آموزگار، که همگی خود پدر و مادرند.

این راه حل‌ها، فقط نظر به نیستند، بلکه کاملاً در عمل آزموده و تجربه شده‌اند.

پدران و مادران، باید باور کنند که می‌توان رفتار کودکان و نوع نگرش آنها را تغییر داد و در نهایت به شخصیت آنها شکل مطلوب و مناسب بخشید.

کتابی برای پدران، مادران و مربیان تعلیم و تربیت



نگارخانه



9 784944 021311