

چگونه

با کودکان

رفتار کنیم؟

www.sarbook.com



آبشار است فروارید

Garber, Stephen W.

گاربر، استفن، ۱۹۴۶

چگونه با کودک رفتار کنیم؟/ استفن گاربر، ماریان دانیلز گاربر، روبین فریدمن اسپیزمن؛ مترجمان  
دکتر شاهین خزعلی ۱۳۵۲، دکتر هومن حسینی نیک ۱۳۵۳، دکتر احمد شریف تبریزی ۱۳۵۳ - تهران:  
مروارید، ۱۳۷۸.

ISBN 978-964-6026-63-6

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا (فهرست نویسی بیش از انتشار).

Good behavior: over 1,200 sensible solutions to your child's  
عنوان اصلی:

problems from birth to age twelve.

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

Garber, Marianne Daniels

الف: گاربر، ماریان دانیلز، ۱۹۴۸.

Spizman, Robyn Freedman

ب: اسپیزمن، روبین فریدمن

۶۴۹/۱

OH ۷۶۹ / گ/ ۱۴ / ب/ ۲

۱۳۷۷

م ۷۷-۱۵۲۳۹

کتابخانه ملی ایران



انتشارات مروارید

تهران، خیابان انقلاب، روبه روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۱۸۸ / ص. پ. ۱۶۵۴ - ۱۳۱۴۵  
دفتر: ۰۲۶-۶۶۴۸۴۰۲۷ فاکس: ۰۲۶-۶۶۴۸۴۶۱۲ - ۰۴۶-۶۶۴۱۴۰۴۶ - ۰۸۶۶-۶۶۴۶۷۸۴۸  
فروشگاه: ۰۲۶-۶۶۴۸۴۰۲۷

<https://instagram.com/morvaridpub> - <https://telegram.me/morvaridpub>  
[www.morvarid-pub.com](http://www.morvarid-pub.com)



## چگونه با کودک رفتار کنیم

دکتر استفن گاربر

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

چاپ چهل و ششم ۱۳۹۷

طرح روی جلد: فرشید منقالی

چاپخانه: گنج شایگان

تیراژ ۳۳۰۰

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

۴۰۰۰۰۰ ریال

## فهرست مطالب

۹۹	بخوابند	۷	پیشگفتار
۱۰۲	۴ ■ ۲ کودکانی که می‌خواهند با برادر و خواهرهایشان بخوابند	۹	سخن مترجمان
۱۰۳	۵ ■ ۲ کودکانی که هنگام شب راه می‌روند	۱۱	مراحل تغییر دادن رفتار کودکان
۱۰۶	۶ ■ ۲ کودکانی که در خواب حرف می‌زنند	۱۷	روش‌های اصلی تربیت
۱۰۷	۷ ■ ۲ کودکانی که دچار وحشت‌های شبانه می‌شوند	۱۸	۱ ■ ۲ چگونه تحسین کنیم
۱۰۸	۸ ■ ۲ کودکانی که دچار کابوس هستند	۲۲	۲ ■ ۲ چگونه نادیده بگیریم
۱۱۱	مشکلات هر روزه	۲۲	۲ ■ ۲ چگونه از روش «سوزن گرامافون
۱۱۱	۱ ■ ۵ کودک در کارهای منزل کمک نمی‌کند	۲۷	گیر کرده» استفاده کنیم
۱۱۷	۲ ■ ۵ کودک درس‌هایش را تمرین نمی‌کند.	۲۸	۴ ■ ۲ چگونه پاداش دهیم؟
۱۲۲	قرارداد (توافق‌نامه)	۲۲	۵ ■ ۲ چگونه از جداول استفاده کنیم؟
۱۲۳	۳ ■ ۱۵ کودک زیاد تلویزیون تماشا می‌کند	۲۶	۶ ■ ۲ چگونه تنبیه کنیم؟
۱۲۴	۴ ■ ۵ کودک به بازی‌های کامپیوتری معتاد شده است	۲۷	۷ ■ ۲ چگونه از روش محروم کردن موقتی استفاده کنیم؟
۱۲۸	۵ ■ ۵ کودک مرتباً چیز می‌خواهد	۳۰	۸ ■ ۲ چگونه از «تصحیح بیش از حد» استفاده کنیم
۱۳۰	۶ ■ ۵ کودک دائماً چیزها را فراموش یا گم می‌کند.	۳۲	۹ ■ ۲ چگونه به حرف‌های بچه‌ها گوش دهیم و با آن‌ها صحبت کنیم.
۱۳۲	۷ ■ ۵ کودک نمی‌تواند آرام بنشیند	۳۴	۱۰ ■ ۲ چگونه از روش‌های کسب آرامش استفاده کنیم. (یا چگونه خونسرد باشیم)
۱۳۷	۸ ■ ۵ کودکانی که دستورات را اطاعت نمی‌کنند.	۵۲	مشکلات صبحگاهی
۱۴۲	۹ ■ ۵ چرا، چرا، چرا؟	۶۳	۱ ■ ۲ کودکانی که صبح‌ها خیلی زود از خواب برمی‌خیزند
۱۴۶	۱۰ ■ ۵ کودک ریخت و پاش‌هایش را جمع‌وجور نمی‌کند.	۶۷	۲ ■ ۲ کودکان خواب‌آلوده
۱۵۰	۱۱ ■ ۵ کودک آداب نمی‌داند!	۷۰	۳ ■ ۲ غرغر صبحگاهی
۱۵۲	۱۲ ■ ۵ کودک بر روی دیوار و میز و صندلی می‌نویسد	۷۳	۴ ■ ۲ کودک در لباس پوشیدن کند است
۱۵۵	۱۳ ■ ۵ کودک جواب نمی‌دهد.	۷۸	۵ ■ ۲ کودکانی که صبحانه نمی‌خورند
۱۵۷	ابتدایی‌ترین مشکلات دوران کودکی	۸۰	۶ ■ ۲ پاکیزگی
۱۵۸	۱ ■ ۶ گریه می‌کند، گریه می‌کند، گریه می‌کند!	۸۳	۷ ■ ۲ جنگ مسواک زدن
۱۶۲	۲ ■ ۶ از گهواره بیرون خزیدن	۸۵	۸ ■ ۲ جمع و جور کردن لباس‌ها
		۸۹	مشکلات شبانهگاهی
		۹۰	۱ ■ ۲ کودکانی که به رختخواب نمی‌روند
		۹۶	۲ ■ ۲ کودکانی که نیمه شب از خواب برمی‌خیزند
			۳ ■ ۲ کودکانی که دوست دارند با شما

- ۲۶۹ ۹۷۷ چاقی  
 ۲۷۶ ۹۸۸ بی‌اشتهایی / بولیمیا  
 ۲۸۰ ۹۹۹ وضعیت نامناسب بدنی

### بیرون از خانه

- ۲۸۳ ۱۰۱ کودکان سربه هوا  
 ۲۸۴ ۱۰۲ درحیاطنمی ماندوبه‌کوچه‌می‌رود.  
 ۲۸۹ ۱۰۳ با افراد نا آشنا حرف نمی‌زند.  
 ۲۹۱ ۱۰۴ در مکان‌های عمومی شیطننت‌می‌کند.

### مشکلات مدرسه و تحصیل

- ۲۹۵ ۱۱۱ نمی‌خواهد به مدرسه برود  
 ۲۹۵ ۱۱۲ تکالیفش را انجام نمی‌دهد و درس نمی‌خواند  
 ۳۰۰ ۱۱۳ مشکلات میان معلم و دانش آموز  
 ۳۰۶ ۱۱۴ دانش آموزان بیش از حد موفق و بیش از حد ناموفق  
 ۳۰۹ ۱۱۵ کودیک، به سرعت از کار خسته می‌شود و نمی‌تواند از عهده فشار برآید

- ۳۱۴ ۱۱۶ در مواقع امتحان مضطرب و وحشتزده می‌شود  
 ۳۱۸ ۱۱۷ تقلب  
 ۳۲۱ ۱۱۸ رفتار ناپسند در مدرسه  
 ۳۲۴ ۱۱۹ خیالیانی  
 ۳۳۰ ۱۱۱۰ تکالیف مدرسه‌اش را با بی‌دقتی انجام می‌دهد.  
 ۳۳۲ ۱۱۱۱ نمی‌تواند از دستورالعمل‌ها تبعیت کند  
 ۳۳۵ ۱۱۱۲ در تمام کردن تکالیف مدرسه‌اش مشکل دارد  
 ۳۴۰ ۱۱۱۳ نمی‌پرسد و به سؤالات پاسخ نمی‌دهد

- ۳۴۳ ۱۱۱۴ ناتوانی‌های یادگیری  
 ۳۴۶ ۱۱۱۵ اختلال در تمرکز، همراه با بیش کاری و یا بدون بیش‌کاری  
 ۳۵۲ ۱۱۱۶

### عادت‌های عصبی

- ۳۶۳ ۱۲۱ انگشت مکیدن  
 ۳۶۶ ۱۲۲

- ۳۰۳ ۶ دست زدن، به دهان بردن، کنج‌کاوای کردن  
 ۱۶۲ ۶۰۳ انداختن، پرتاب کردن، سرو صدا راه انداختن  
 ۱۶۸ ۶۰۵ نق زدن  
 ۱۷۱ ۶۰۶ «می‌چسبد» و از پدر و مادرش جدا نمی‌شود  
 ۱۷۳ ۶۰۷ خوابیدن شب هنگام  
 ۱۷۹ ۶۰۸ کنار گذاشتن شیشه

### مشکلات توالیت رفتن

- ۱۸۵ ۷۰۱ آموزش توالیت رفتن  
 ۱۸۵ ۷۰۲ شب ادراری  
 ۱۹۲ ۷۰۳ ناتوانی در کنترل عمل دفع مدفوع  
 ۲۰۱ ۷۰۴ ناتوانی در کنترل ادرار در روز  
 ۲۰۶ ۷۰۵ ادرار و مدفوع در محل‌های نامناسب و بازی با آن‌ها  
 ۲۰۹ ۷۰۶ کودک از توالیت‌های نا آشنا استفاده نمی‌کند  
 ۲۱۲ ۷۰۷

### کج خلقی و رفتارهای منفی دیگر

- ۲۱۵ ۸۰۱ کودیک، نفسش را حبس می‌کند.  
 ۲۱۵ ۸۰۲ کج‌خلق‌ها  
 ۲۱۸ ۸۰۳ اشیاء را خراب می‌کند.  
 ۲۲۹ ۸۰۴ بددهنی و فحش دادن  
 ۲۳۵ ۸۰۵ دروغ‌گویی  
 ۲۳۹ ۸۰۶ کودیک توقع توجه بیش از حد دارد  
 ۲۴۲ ۸۰۷ کودیک نمی‌تواند «نه» بشنود.  
 ۲۴۷ ۸۰۸ کودیک صحبت دیگران را قطع می‌کند.  
 ۲۵۰ ۸۰۹

### مشکلات بهداشتی

- ۲۵۵ ۹۰۱ مقاومت در برابر حمام کردن یا شستن موها  
 ۲۵۵ ۹۰۲ مقاومت در برابر مصرف دارو  
 ۲۵۹ ۹۰۳ خودداری از عینک‌زدن  
 ۲۶۱ ۹۰۴ مشکل در خوردن قرص  
 ۲۶۲ ۹۰۵ بد غذایی  
 ۲۶۴ ۹۰۶ شکایات بدنی بی‌اساس  
 ۲۶۷ ۹۰۷

۳۳۵	ترس از حشرات	۱۴ ■ ۲	۳۷۰	فشاردن دندان‌ها به یکدیگر	۱۲ ■ ۲
۳۳۶	ترس از رعد و برق یا طوفان	۱۴ ■ ۳	۳۷۳	لکنت زبان	۱۲ ■ ۳
۳۳۸	ترس از تاریکی	۱۴ ■ ۴	۳۷۷	ناخن جویدن	۱۲ ■ ۴
۳۵۰	ترس از صداهای بلند	۱۴ ■ ۵	۳۸۱	انقباض‌های ماهیچه‌ای و تیک	۱۲ ■ ۵
۳۵۱	ترس از ارتفاع	۱۴ ■ ۶	۳۸۶	وسواس در پاکیزگی و نظم و ترتیب	۱۲ ■ ۶
۳۵۲	ترس از مکان‌های بسته	۱۴ ■ ۷	۳۸۲		
۳۵۶	ترس از مرگ یا مردن	۱۴ ■ ۸	۳۸۶	موهایش را می‌کند	۱۲ ■ ۷
	ترس از آمپول، خون، دکتر و بیمارستان	۱۴ ■ ۹	۳۸۸	انگشت در بینی کردن	۱۲ ■ ۸
۳۵۹			۳۸۸	کوبیدن سر به اجسام / تکان دادن بدن	۱۲ ■ ۹
	ترس از سوار شدن به اتوموبیل یا هواپیما	۱۴ ■ ۱۰	۳۹۰		
۳۶۲			۳۹۲	انگشت شکستن	۱۲ ■ ۱۰
۳۶۵	ترس از دزدان و کودکان بی‌ایمان	۱۴ ■ ۱۱	۳۹۳	صندل آوردن	۱۲ ■ ۱۱
۳۶۸	ترس از صحبت کردن در جمع	۱۴ ■ ۱۲			
۳۷۲	ترس از خوابیدن در بیرون از خانه	۱۴ ■ ۱۳			
۳۷۵	ترس از مهمانی‌ها و تجمع‌ها	۱۴ ■ ۱۴			
۳۷۶	ترس از آب	۱۴ ■ ۱۵			

### مشکلات کودک با همسالان و خواهر و برادرها

۳۸۱	مشکلات ویژه رفتاری	۳۹۷	مشاجره و دعوا	۱۲ ■ ۱
۳۸۱	۱۵ ■ ۱ زردی	۳۹۷	تف کردن، زدن، گاز گرفتن	۱۲ ■ ۲
۳۸۶	۱۵ ■ ۲ آتش‌بازی	۴۰۰	کودک آزار داده می‌شود و یا اینکه زودرنج است	۱۲ ■ ۳
۳۸۸	۱۵ ■ ۳ شکنجه و آزار حیوانات	۴۰۲	دست انداختن و قلدری کردن	۱۲ ■ ۴
		۴۰۶	مشکلات دوست‌یابی و نگه داشتن دوستان	۱۲ ■ ۵

### مشکلاتی که یک کتاب نمی‌تواند آن‌ها را حل کند

۳۹۱	۱۶ ■ ۱ رفتارهای خودآزار دهنده	۴۰۹	اختلاف خواهر و برادرها	۱۲ ■ ۶
۳۹۱	۱۶ ■ ۲ رفتارهای مخرب برای دیگران	۴۱۲	کودک، اسباب‌بازی‌هایش را با دیگران به اشتراک نمی‌گذارد	۱۲ ■ ۷
۳۹۲	۱۶ ■ ۳ مشکلات رفتاری طول کشیده	۴۲۱	تسلیم جمع می‌شود	۱۲ ■ ۸
۳۹۵	۱۶ ■ ۴ رفتارهای عجیب	۴۲۵	بازنده‌ها و - برنده‌های بد	۱۲ ■ ۹
۳۹۵	۱۶ ■ ۵ دلایل دیگر درخواست کمک	۴۳۰	لاف زدن و پز دادن	۱۲ ■ ۱۰

### ترس‌ها

۳۹۷	چگونه از متخصصان کمک بگیریم؟	۴۳۷		
		۴۳۱	ترس از حیوانات	۱۴ ■ ۱

## 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 مسائلی فرزندانش را حل کند. این کتاب در این باره نوشته شده است؛ یعنی به ما کمک می‌کند که چگونه مسائلی فرزندانش 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 مسائل و مشکلات کودکان از زمان تولد تا ۱۲ سالگی. امروزه نوع تربیت و مدت زمانی که پدران و مادران صرف رسیدگی به مسائل 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 کودکان بسیار توجه دارند و همان‌طور که در این کتاب ملاحظه می‌کنید، مسائل 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، مبادا 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 مادری روبرو می‌شوم که کودکان آنها گفتار و ارزشهای آنها را رد کرده‌اند و مسائلی از این دست که بچه ما درس نمی‌خواند؛ بی ادب و

خشن است و برای حرف بزرگترها احترامی قایل 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 روان‌پزشکی اطفال و خانواده