

به نام خدا

سرشناسه: پدرام، احمد، ۱۳۳۵ -
 عنوان و نام پدیدآور: رفتارهای پسن‌دیده و ناپسن‌د در کودکان و نوجوانان / احمد پدرام؛ [ویراستار نوید پدرام].
 مشخصات نشر: اصفهان: ترانه پدرام، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۲۳۲ص: جدول؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۸۸-۴-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران متفاوت به چاپ رسیده است.
 یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۲۹-۲۳۲].
 موضوع: رفتار والدین
 موضوع: کودکان -- سرپرستی
 موضوع: کودکان -- روان‌شناسی
 رده بندی کنگره: HQ۷۵۵/۸/۴۷۲ ۱۳۹۴
 رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۱۳۰۱۸

رفتارهای پسن‌دیده و ناپسن‌د در کودکان و نوجوانان

نویسنده: احمد پدرام
 ویراستار: نوید پدرام
 انتشارات: ترانه پدرام
 تنظیم: فرشته میرفندرسکی
 طراح: نفیسه میرفندرسکی
 تعداد صفحات / قطع: ۲۳۲ / رقعی
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۸۸-۴-۲
 نوبت چاپ: هشتم، پاییز ۱۳۹۷
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

آدرس: اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی،
 حدفاصل چهارراه نیکبخت و شیخ مفید،
 ساختمان سرو، طبقه اول
 ۳_ ۲۲ ۱۴ ۶۴ ۳۶_ ۳۱

انتشارات کتاب



رفتارهای پسندیده و ناپسند

در کودکان و نوجوانان

دکتر احمد پدram

تقدیم به

- استاد و آموزگار فرهیخته‌ام جناب آقای دکتر یعقوب سپهری
- اساتید و همکاران محترم روان‌پزشک، روان‌شناس و متخصصان
کودک و نوجوان
- بهانه‌های بی‌بهانه‌ی زندگی‌ام: فردوس، نیما، نوید و ترانه
- آن‌هایی که از رنج‌شان بسیار آموختم و این کتاب حاصل شنیدن
مشکلات و اندوه آن‌هاست.
- آن‌هایی که به دنبال یک زندگی بالنده می‌باشند.

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول: پدر و مادرها و شیوه‌های تربیتی
۲۳	فصل دوم: بارداری و شوق مادر شدن
۳۱	فصل سوم: شاخص‌های رشد رفتارهای طبیعی، رشد زبان، رشد هیجان‌ها و خواب
۴۱	فصل چهارم: رفتار پسندیده و رفتار ناپسند
۶۷	فصل پنجم: فرزندان ما و نیازهایشان
۷۹	فصل ششم: مشکلات درسی و علل آن
۹۵	فصل هفتم: روابط خواهر و برادرها (عقده‌ی کائن)
۱۱۱	فصل هشتم: خلاقیت و تخیل در کودکان و نوجوانان
۱۲۱	فصل نهم: دوستی و دوستیابی در کودکان و نوجوانان
۱۳۹	فصل دهم: لجبازی در کودکان و نوجوانان
۱۴۷	فصل یازدهم: شب ادراری در کودکان و نوجوانان
۱۵۳	فصل دوازدهم: لکنت زبان
۱۵۹	فصل سیزدهم: اضطراب جدایی

- ۱۶۵..... فصل چهاردهم: بیش فعالی
- ۱۷۱..... فصل پانزدهم: مفهوم مرگ و سوگواری در کودکان
- ۱۷۷..... فصل شانزدهم: کودک آزاری چیست؟
- ۱۸۳..... فصل هفدهم: طلاق و رابطه‌های نامادری و ناپدیری
- ۱۹۷..... فصل هجدهم: مکیدن انگشت، ناخن جویدن، دندان قروچه
- ۲۱۱..... فصل نوزدهم: تیک و دندان قروچه
- ۲۱۷..... فصل بیستم: پرخاشگری
- ۲۲۳..... فصل بیست و یکم: فرزند قرنطینه یا فرزند واکسینه شده

پیشگفتار

در واقع مهم‌ترین هدیه و میراثی که پدر و مادر برای فرزندشان می‌گذارند تربیت اوست. آنچه هر فردی را در زندگی هدایت می‌کند حاصل تربیت او و عصاره‌ی آموزه‌های خانوادگی است.

منش و سلوک، طرز حرف زدن، شیوه‌ی فکر کردن و احساسات آدمی وابسته به تربیت می‌باشد. معیارها و ارزش‌ها، اعتقادات، رفتارهای پسندیده و ناپسند، همگی ریشه در تربیت دوران کودکی و نوجوانی دارد.

بار سنگین این مهم بر دوش پدر و مادر است، پدر و مادری که قصد دارند بهترین الگوهای تربیتی را به فرزندانشان ارائه دهند.

مگر این پدر و مادرها چند بار فرزند پروری را تجربه کرده‌اند که از خود انتظار دارند تربیتی بدون نقص و کامل ارائه دهند؟

هر کودک شاخصه‌های ویژه‌ی خود را دارد و تجربه‌ی تربیت کردن او نیز منحصر به فرد است. بنابراین تجربه‌ی بزرگ کردن یک فرزند ضامن بدون خطا بودن در تربیت فرزند بعدی نیست.

ما سعی می‌کنیم با استفاده از تجربه‌های دیگران راه‌کارهایی را برای حل

مشکلاتی که با فرزندمان داریم پیدا کنیم و طبعاً هر روز با بحران‌ها و چالش‌های بی‌شماری که هر روز در این راه با آن مواجه هستیم، دست و پنجه نرم می‌کنیم. بنابراین پدر و مادر شدن آمیزه‌ای از بیم و امید، خشم و محبت و پیروزی و شکست در راه تربیت است.

علم و تجربه‌ی تربیت فرزند هر روز در حال نو شدن است. آن چه در جامعه‌ی ما به کار می‌آید ممکن است در فرهنگ‌های دیگر، کارآیی چندانی نداشته باشد که عکس آن نیز صادق است.

ما در این زمینه نیاز به تجربه‌های فرهنگ و زمان و زبان خود را داریم که از تعامل متخصصان و پدر و مادرها به وجود می‌آید. این علم سرمایه‌ای عظیم برای یک ملت است. علمی پویا و در حال رشد و تغییر و بالندگی.

آموزش هر علمی، فن و مهارت خاص خود را می‌طلبد. ظرایفی که در این حرفه (یعنی تعلیم و تربیت) وجود دارد بسیار زیاد است که وابسته به شخصیت و مهارت‌های فرد آموزش دهنده است.

این دو، یعنی علم و توان آموزشی در آثار دکتر احمد پدram به وضوح به چشم می‌خورد، آثاری مثل، «گل آبی سلام»، «مثل آسمان بهارم»، «نقره‌ی موی مادر بزرگ»، «کلنجارهای ما»، «خانواده و تربیت فرزند»، «دلواپسی‌های جنسی پدر، مادر، فرزند» و....

باید بگوییم مقدمه نوشتن بر کتابی که در دست دارید کار ساده‌ای نیست. زیرا هر بخش آن مقدمه‌ی خاصی لازم دارد.

«رفتارهای پسندیده و ناپسند» نیز نامی است که فقط شایسته‌ی قسمتی از کتاب می‌باشد. جای جای کتاب حرفی برای گفتن دارد و هر قسمت دارای رویکردی متفاوت است.

فصلی که مربوط به تشویق کردن است، مفصل و دارای جزئیات فراوان است

و مثال‌های جالبی در آن به چشم می‌خورد که کاربردی است. در همه‌ی مباحث کتاب راه‌کارهای فراوان، خلاق و کاربردی وجود دارد که هر کدام می‌تواند گره‌گشای مشکل خانواده‌ای باشد. لحن و کلام در جایی حکایت از ذخیره‌ی علمی و تجربه‌ی نویسنده دارد و در جای دیگر توانایی و مهارت انتقال مطلب را نشان می‌دهد.

به عنوان یک درمانگر نکته‌های فراوانی لابه‌لای نوشته‌های این کتاب یافتیم که در کارم کمک کننده خواهد بود. روی سخن در بعضی از قسمت‌ها به سمت کسانی است که درمانگرند یا اطلاعات فراوانی در این راستا دارند و به عنوان انتقال تجربه به کار می‌رود.

در فصل‌های مختلف نیز نکات درخور توجه‌ای برای خانواده‌ها و درمانگران وجود دارد. فصلی که در مورد سوگواری است یا فصلی که نکات مربوط به طلاق و ارتباط با ناپدیری و نامادری‌ها را مطرح می‌کند پختگی نویسنده را در جمع آوری مطالب علمی و تجربه‌های درمانی نشان می‌دهد. پیش‌گام شدن در ابراز موضوع و فصل «فرزند قرنطینه شده یا فرزند واکسینه شده» واقعاً قابل ستایش است. جرئت به کار بردن و طرح «سوء رفتار آموزشی» هم جای تقدیر دارد.

می‌توان گفت تعدد و تنوع موضوعاتی که در این کتاب آمده، آن را به دائرة‌المعارفی تبدیل کرده است که بعضی از موضوعات را بسیار عمیق و مفصل توضیح داده است و بعضی را در حد نیاز. پیش‌بینی این موضوع ساده است که نویسنده بعضی از فصل‌های این کتاب را در آینده با استفاده از تجارب درمانی و گزارش‌های موردی بسیار، به کتاب‌های مجزایی تبدیل کند.

آنچه همه‌ی این نوشته‌ها را همچون رشته‌ای ظریف به هم وصل کرده است ذهن زیبا و پویای دکتر پدram است که مشتاقانه و امیدوار به دنبال آشتی دادن

ما و فرزندانمان و حتی ما و پدر و مادر بزرگ‌ها است (که در فصل روابط خواهر و برادرها به ظرافت به نکات کلی و آسیب شناسی آن پرداخته است). نویسنده با برخوردهای انسانی و واقع‌گرایانه با مشکلات، سعی کرده است به ما آرامش دهد، از مطلق‌گرایی و جزمی‌نگری برهانند و در حل مشکلات فرزندانمان ما را یاری دهد که به راستی در این کار موفق بوده است. این کتاب شایستگی چند بار خوانده شدن توسط پدر و مادران را دارد و می‌تواند برای درمانگران و تمام کسانی که با تربیت، آموزش و درمان کودکان و نوجوانان سر و کار دارند مفید باشد، پس به طور ویژه مطالعه‌ی آن را به مربیان و آموزگاران و دبیران عزیز نیز توصیه می‌نمایم.

دکتر محمد مسعود ازهر

فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

چون پنجره‌ای به سوی دریا بازم
با ساز و سرود موج هم آوازم
سرشار زبوی رفتنم همچون باد
چون بال پرندگان پُر از پروازم
(ا. پدرام)

مقدمه

امروزه پدر و مادرها آموخته‌اند که به کاستی‌ها توجه نکنند. آن‌ها به جای آن که به آن چه که برای فرزندان خود انجام داده‌اند نگاه کنند، به آن چه برای او انجام نداده‌اند می‌نگرند. مادری که در دوران بارداری به خاطر جنین مراقب خود می‌باشد، مادری که به خاطر فرزندش تحصیل دانشگاهی خود را نیمه تمام رها می‌کند، به خاطر تربیت بهتر فرزندش کار را رها می‌کند یا بیش‌تر کار می‌کند، از دیدار دوست و اقوام چشم می‌پوشد، در مهمانی‌ها شرکت نمی‌کند و پا به پای جنین و نوزاد و کودک نوپا و دانش‌آموز و دانشجوی خود سختی‌ها را تحمل می‌کند، مادری که همچون راننده‌ی شخصی فرزندش را از این کلاس به آن کلاس می‌برد تا فرزندش شایسته‌تر تربیت کند، این روزها داستانی عادی تلقی می‌شود.

پدری که به خاطر رفاه همین کودک صبح تا شام کار می‌کند و از لحظه‌ها نیز برای درآمد بیش‌تر یا کمک بیش‌تر به فرزند خود استفاده می‌کند و در کارخانه نیز با همسر همکاری دارد تا او نیز دوباره در رشد و تربیت کودک بهتر عمل کند آیا فقط یک وظیفه‌ی عادی را انجام می‌دهد؟ آیا پدر و مادری که مرتب از طریق رادیو و تلویزیون و شرکت در سمینارها به دنبال راه‌کارهای

بیش تر برای تربیت بهتر می‌باشند سزاوار تشویق و تأیید و تحسین نیستند؟ آیا باز هم باید به دنبال آن چه انجام نشده بود، یا بهتر است لحظه‌ای به خود آییم و از آن چه تلاش کرده‌ایم بر خود ببالیم و خود را سزاوار تحسین بدانیم؟ ریشه‌ی مشکلات بسیاری از بزرگسالان که امروز دچار افسردگی و اضطراب هستند به دوران کودکی آن‌ها باز می‌گردد، پس افتخار به این که گذشته‌ی ما این‌جور بوده یا آن‌جور نبوده و یا اظهار تأسف از این که چرا کودکان امروز این مشکلات را دارند هر دو قابل تأمل بوده و لازم است به این نکته توجه شود که امروز توجه پدر و مادرها به تربیت اصولی، بیش‌تر از قبل است و از حالت غریزی خارج شده و در نتیجه، این روند آموزش و تربیت خواه ناخواه همراه با دشواری‌ها و کاستی‌های مربوط به خود بوده ولی بسیار علمی‌تر است و اگر درست و گام به گام انجام شود مفیدتر از گذشته خواهد بود.

به عنوان یک پدر یا مادر باید احساس خوشوقتی و خوشبختی کنیم که در دورانی زندگی می‌کنیم که از قبل از تولد کودک اطلاعاتی در مورد چگونگی برخورد مناسب با او وجود دارد که می‌توانیم از طریق رسانه‌ها یا کارشناسان و متخصصان به سادگی و شیوایی به آن دانش دست یابیم.

ما آن‌چه را که امروز در تربیت بیش‌تر مورد توجه قرار می‌دهیم دست برداشتن از محافظت و توجه افراطی است پس لااقل به دلیل کم کاری خود را سرزنش نکنیم، چرا که امروزه بیش‌ترین تلاش مشاوران و روان‌شناسان در حل مشکلات کودکان، کاهش توجه و مراقبت افراطی پدر و مادر از کودک است و حتی وقتی صحبت کودک آزاری می‌شود باز هم بیش‌تر، توجه افراطی و انتظار تربیتی زیاده‌روی شده را در رابطه‌های پدر و مادر با فرزند مشکل ساز می‌بینیم. وقت آن است که علاوه بر تلاش منطقی و متعادل در امر تربیت، از وجود خود، تلاش خود و نعمتی که امروز خداوند در اختیار ما قرار داده سپاسگزار

باشیم. از بودن در کنار خانواده لذت بیش‌تری برده و به جای کمال‌طلبی‌های افراطی، سپاس بیش‌تر خود را از عشق‌ورزی به همسر و کودک نشان دهیم. فرزندان ما نکات مثبت زیادی دارند که از چشم ریزبین ما پنهان مانده است چرا که مدت‌هاست ما تیزبینی همه جانبه‌نگر خود را تبدیل به عیب‌جویی کرده‌ایم.

دکتر احمد پدram
متخصص روان‌شناسی



@Ahmad_pedram



Dr. Ahmad_pedram



www.espadana-pedram.org

پدر و مادرها و شیوہ های تربیتے

فصل اول

مرا به خود بگذارید

به خویشتن

من و تلاطم دریا

من و مهابت سنگ

من و صلاهی صوری

«حمید مصدق»

بحث تربیت بحثی پیچیده و چند جانبه است. تاریخ تکامل اجتماعی و تمدن بشر نشان می‌دهد ارزش‌های تربیتی در دوره‌های مختلف دگرگونی بسیاری داشته که پرداختن به آن از هدف‌های این کتاب نمی‌باشد. اما اشاره به این نکته خالی از فایده نیست که گویا پدران و مادران، سه دوره‌ی مشخص را در تربیت فرزندان خود پشت سر گذاشته‌اند:

الف) دوره‌ی سخت‌گیری و تسلط پدر و مادر

ب) دوره‌ی آسان‌گیری و آزاد گذاشتن فرزندان

پ) دوره‌ی آزادی نسبی و انعطاف‌پذیری منطقی

در ادبیات تربیتی آمریکا نیز همین نکته به چشم می‌خورد و نشان می‌دهد در سال‌های ۱۹۰۰ تربیت سخت‌گیرانه در آمریکا وجود داشته و در حدود سال‌های ۱۹۲۰ شیوه‌ی تربیتی به سمت آزادگذاری بی‌حساب نیل یافته ولی در چند دهه‌ی اخیر شیوه‌ی فرزند پروری به سمت روشی انعطاف‌پذیر و حساب شده‌تر گام برداشته است.^{۱*}

* بیش از دو هزار سال قبل، پدر و مادرها به سادگی فرزند خود را (اعم از پسر یا دختر) می‌کشته‌اند و پس از آن به ارزش نیروی کار در پسرهای برده ولی به نابود کردن دختران می‌پرداخته‌اند که با ظهور دین مبین اسلام این عمل به شدت مورد نکوهش واقع شده است.

در نگاهی گذرا به بسیاری از جوامع دیگر نیز ردپای این گذر تاریخی مشهود است. چوب و فلک برای تنبیه بچه‌ها فقط در مکتب‌خانه‌های کشور ما وجود نداشته است. در کشور بریتانیای کبیر نیز تنبیه بدنی و استفاده از ابزارهایی برای چوب زدن به کف پای دانش‌آموزان گزارش شده است.

امروزه نیز خانواده‌ها بر اساس سطح فرهنگ، دانش و نگرش خود نسبت به تربیت، ممکن است به گونه‌ای، از سه روش ذکر شده استفاده کنند و دیده شده که بعضی پدر و مادرها هرازگاهی به شیوه‌ای دست‌یازیده و در صورت نرسیدن به هدف شیوه‌ی خود را تغییر داده‌اند.

تحقیقات روز افزون روان‌شناختی نشان می‌دهد که پدر و مادرهایی که از شیوه‌های سخت‌گیرانه یا بی‌توجهی و آزادگذاری بیش از اندازه استفاده می‌کنند، در راه پرورش فرزندی که همه‌ی جنبه‌های جسمی، ذهنی، اجتماعی، عاطفی و اخلاقی خود را به سامان رسانده و خود شکوفا شود، شکست خورده و شاید فقط در یک یا دو مورد از این جنبه‌ها به نتایجی رسیده باشند.

توجه زیادی پدر و مادرها به درس بچه‌ها و حساسیت بیش از اندازه‌ی آن‌ها باعث می‌شود که نسبت به امور عاطفی، رفتاری، اجتماعی و حتی شناختی فرزندشان دچار کوتاهی شوند، چنان‌که گاه دیده می‌شود فردی اگرچه تحصیلات دانشگاهی خود را به پایان رسانده ولی در رشد عاطفی و اجتماعی و قضاوت خود چنان دچار مشکل است که یا خودخواه و خودمیان بین و پرتوقع است و یا خودکم‌بین و بدون اعتماد به نفس و ناتوان در برقراری روابط اجتماعی.

این کاستی‌ها وقتی آشکار می‌شود که می‌بینیم فرد در روابط بین فردی یا محیط خانواده و محیط کار و اجتماع و در همسرگزینی با شکست و

ناکامی و نبود رضایت و خشنودی خاطر روبه‌رو می‌شود. از آن‌جا که برخوردهای تربیتی از کودکی آغاز می‌شود، در این فصل به توصیف ویژگی‌های پدران و مادران پرداخته و تأثیر روش‌ها را بر چگونگی رشد فرزندان مورد توجه قرار داده‌ایم.

انواع پدر و مادرها

۱- پدران و مادران آسان‌گیر یا منفعل:

- کودکان را به اجرای قوانین وادار نمی‌کنند.
- قوانین را به وضوح ابلاغ نمی‌کنند.
- تسلیم قهر، گریه و زاری و درخواست‌های نامعقول کودک می‌شوند.
- انضباط ناهمسان دارند.
- توقع یا تقاضای ناچیزی برای رفتار مستقل و رشد یافته دارند.
- رفتار بد را نادیده می‌گیرند یا آن را آسان می‌پذیرند.
- خشم و عصبانیت خود را پنهان می‌کنند.
- از تظاهر آزاد تکانش‌ها و امیال فرزند حمایت و تجلیل می‌کنند.
- با فرزندان خود با ضعف و تردید صحبت می‌کنند و درخواست معقولشان از فرزند بصورت تضرع و التماس یا سؤال است.

تحقیقات نشان می‌دهد که فرزندان این‌گونه پدر و مادرها بیش‌تر دارای خصوصیات ذیل می‌شوند:

کودکان تکانشی - پرخاشگر

- در برابر بزرگسالان مقاومت کننده و لجوج‌اند اگر چه اعتماد به نفس پایینی نیز دارند.
- در تشخیص موقعیت‌ها ضعیف هستند.
- خویشتن‌داری آنها ضعیف بوده و سطح تحمل پایینی دارند.
- پرخاشگری کلامی و فیزیکی در آنها زیاد دیده می‌شود.
- زود خشم و زود خوشحال شونده هستند.
- تکانش‌گر و سلطه‌جو می‌باشند.
- بی‌هدف بوده و فعالیت هدفمند ندارند.
- مسئولیت‌پذیر نبوده و به درخواست‌ها یا تقاضاهای معقول پدر و مادر پاسخ منفی می‌دهند.

۲- پدر و مادر قدرت طلب یا پرخاشگر:

- قوانین را به صورت انعطاف ناپذیر تحمیل می‌کنند.
- با رفتار بد شدیداً مقابله کرده و کودک را تنبیه می‌کنند.
- خشم و نارضایتی خود را شدیداً نشان می‌دهند.
- قوانین را به وضوح تشریح نمی‌نمایند یا آزارنده مطرح می‌کنند.
- در نظر آنها کودک، تحت سلطه‌ی تکانش‌های ضد اجتماعی کنترل نشده است.
- امیال کودک را در نظر نمی‌گیرند و از عقایدش نمی‌پرسند.
- در اجرای قوانین علی‌رغم مخالفت و قهر کودک پافشاری می‌کنند.
- از نظر انضباطی خشن و تنبیه‌گرند.
- ابراز محبت و گفت‌ووشنود با کودک در سطح محدودی صورت

می گیرد.

- برنامه‌های تفریحی و فرهنگی و فعالیت‌های متقابل طرح‌ریزی نمی‌شوند.
 - معیارهای فرهنگی وجود ندارد.
- پدران و مادران قدرت طلب معمولاً کودکانی با خصوصیات تعارضی و تحریک‌پذیر پرورش می‌دهند، که خصوصیات ذیل بیش‌تر در آن‌ها دیده می‌شود.

کودکان تعارضی - تحریک‌پذیر

- هراسان، بیمناک، دمدمی مزاج و ناراحت هستند.
- به سرعت دچار رنجش و احساس ناکامی می‌شوند.
- به طور انفعالی رفتار خصومت‌آمیز و حيله‌گرانه دارند.
- در مقابل فشارهای روانی، آسیب‌پذیر هستند.
- به تناوب بین رفتارهای پرخاش‌گرانه و غیردوستانه و کناره‌گیری عبوسانه در حال تغییر هستند.
- بی‌هدف و سردرگم می‌باشند.

۳- پدران و مادران با اقتدار یا شجاع و جرئت‌مند:

- به اجرای جدی قوانین اعتقاد دارند.
- تسلیم‌قهر و گریه و زاری کودک نمی‌شوند.
- با کودک حرف‌نشنو و لجوج مقابله می‌کنند.
- در پاسخ به رفتار بد کودک، نارضایتی و ناراحتی خود را نشان می‌دهند.
- نسبت به رفتار سازنده‌ی کودک رضایت و حمایت خود را نشان می‌دهند.