



من و دخترم

علیرضا سپهر آرا

رشد کودک در گذر زمان

سرشناسه	: سپهرآرا، علیرضا، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: من و دخترام: رشد کودک در گذر زمان / علیرضا سپهرآرا
مشخصات نشر	: مشهد: نی نگار، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۸ص.
شابک	: 978-600-6447-80-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: روان شناسی رشد
موضوع	: Developmental psychology
موضوع	: کودکان -- روان شناسی
موضوع	: Child psychology
موضوع	: کودکان -- رشد
موضوع	: Child development
موضوع	: والدین و کودک
موضوع	: Parent and child
رده بندی کنگره	: ۱۱ م ۸ ۲۳/س BF۷۱۳
رده بندی دیویی	: ۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳.۷۰۵۱



انتشارات نی نگار

دفتر انتشارات: مشهد، خیابان آبکوه ۷ - دانشسرای شمالی ۸ - شماره ۹۰
تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۷۴۷۶۵ دورنگار: ۰۵۱-۳۷۲۵۱۳۰۲

من و دخترام

علیرضا سپهر آرا

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

چاپ: دقت

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۷-۸۰-۳

فهرست مطالب

فصل اول: آمادگیهای قبل از تولد

اولین گام: هماهنگی بین والدین.....	۹
دومین گام: هدف.....	۱۳
سومین گام: شناخت.....	۱۵
چهارمین گام: برنامه.....	۱۶
پنجمین گام: سیستم ارزش گذاری.....	۲۰

فصل دوم: تولد

آمادگی برای نوزاد.....	۲۶
انتخاب اسم.....	۲۷
ارتباط با کودک.....	۲۹
استرس ها.....	۲۹

فصل سوم: تازه وارد

ملاقات اول.....	۳۲
خوراک بچه ی یک روزه.....	۳۴
دمای هوا.....	۳۴
شیردادن.....	۳۷
رابطه ی پدر با نوزاد.....	۳۸
مهارتهای ارتباطی.....	۳۹
احساس امنیت و اعتماد.....	۴۱
رشد شناختی و زبان.....	۴۲
خرافات.....	۴۸
سوراخ کردن گوش.....	۵۰

۵۱	اولین برخورد رسمی با جامعه
۵۶	تغییرات غیر منتظره
۵۸	چشم های لوچ
۵۹	مسافرت
۵۹	خواب
۶۲	بغل کردن و حرکت
۶۵	رفتن به تهران

فصل چهارم: ۶ ماهگی تا دو سالگی

۶۸	غذا خوردن
۷۷	اضطراب جدایی (شوک اجتماعی)
۸۷	حرف زدن و رشد شناختی
۹۳	مهارت های حرکتی و رشد جسمی
۹۸	خوابیدن
۱۰۲	توالد
۱۰۷	از شیر گرفتن
۱۰۹	حمام رفتن
۱۱۱	شناخت هیجانها و رشد هیجانی
۱۱۲	خواهر شوهر

فصل پنجم: ۲ سالگی تا ۳ سالگی (تولد غزل خانم)

۱۱۷	اتفاق ناخوشایند
۱۲۰	خواب بعد از دو سالگی
۱۲۳	رشد زبان و شناخت
۱۲۷	مسئولیت پذیری
۱۲۸	آموزش مهارت های اجتماعی
۱۲۹	آداب اجتماعی
۱۳۲	شناخت هیجانها و مهارت های اجتماعی

- ۱۳۵..... جهت گیری اجتماعی
- ۱۳۶..... پارک
- ۱۳۸..... رفتار جراتمندان در پارک
- ۱۳۹..... ترس
- ۱۴۱..... نوبت ایستادن
- ۱۴۲..... نوع دوستی
- ۱۴۳..... رعایت حد و مرزها
- ۱۴۴..... از پویک گرفتن شبانه
- ۱۴۵..... آما کی رای ورود عضو جدید
- ۱۴۷..... منابع

www.ketab.ir

مقدمه:

والدین، برای یادگیری روش های تربیتی، کتابهایی درخواست می کردند: ساده، روان و کاربردی. لغات تخصصی روانشناسیش کم و برای افراد عادی قابل فهم باشد. کتابی با این ویژگی نادرش نمی شناختم. بیشتر کتابهای دانشگاهی خونده و سراغ کتابهای بازار نرفته بود. رانندگی شدم کتابی با این مشخصات بنویسم.

با سحر خانم، برای ازمایش به بازارک سرپوشیده رفته بودم. چشمم به کتابی افتاد که اسمش برام جالب بود. پدری مادرهای بزرگ شدن بچه هاش رو به رشته ی تحریر در آورده بود. موضوع کتاب بذبم کرد چند فصلی رو خونده، لذت بردم. با اینکه با نویسنده ی کتاب مشترکات فرهنگی نداشتم، حرفهایش رو میفهمیدم. دردسرهایی بزرگ کردن کودک، نحوه ی تعامل پدر و مادر، اتفاقات مختلف زندگی و... همه و همه آموزنده بود. ادبیات داستانی کنار، تاثیر جملات رو چندین برابر کرده بود. به نظرم این همون کتابی بود که والدین دوست داشتن.

مؤلف کتاب، ایرانی نبود. نمی دونستم نسخه ی ایرانیش در بازار وجود داره یا نه؟ نوشتن خاطرات زندگی خودم، که سعی داشتم فرزندانم رو طایر و صولی که در دانشکده های روانشناسی آموخته بودم تربیت کنم، ذکر مشکلات، ریسها و تکنیک هایی که به کار می بردم، همراه با نتایج حاصل شده، ایده ی جذابی بود که با توکل بر خدا، می تونستم اجرانش کنم. حتی اگه چنین ایده ای، نسخه ی ایرانی هم میداشت، هرگز شبیه کتاب من نمی شد. این، زندگی منه و قطعاً شبیه به زندگی کسی نیست.

به نظرم، اون کتاب علاوه بر ایرانی نبودن، مشکل دیگری هم داشت. نویسنده، بچه هاش رو بزرگ کرده و بعد از گذشت سالهای طولانی، اقدام به نگارش کرده بود. با این فاصله ی زمانی، خیلی از جزئیات فراموش می شد. جزئیاتی مثل اولین لیوان آب خورده شده. با این که هنوز چهار سال از تولد دخترم در سال نود و یک شمسی نمیگذره، لحظه ی اولین آبی رو که خورده، فراموش کردم.

تصمیم گرفتم کتابم رو همزمان با رشد بچه ها، بنویسم. تا مشکل حافظه و فراموشی کمتر بشه. و به جزئیاتی بیردازم که اگرچه در دراز مدت، بی ارزش تلقی میشن، اما رای والدینی که با این جزئیات روزمره درگیر هستند، از اهمیت فراوانی برخورداره.

و: این کتاب به ی آن چیزی نیست که دلم می خواست. بلکه همه ی آن چیزست که ترنست. و همه ی آن چیزست که شرایط اجازه ی نوشتنش رو به من داد. قطعاً در زندگی ما افراد زیادی زندگی می کنند که اگرچه رفتار و گفتارشون در زندگی و رشد من، همسر و فرزندانم بی تاثیر نبوده و نیست، اما معذوریات اخلاقی، اجازه ی بیشتر نوشتن از اونها رو ندا. تا جایی از دیگران نوشتم که تونستم، نه چیزی که می خواستم.

مسیر ارتباط با مولف برای دریافت نظرات:

alirezasepehrara@yahoo.com

<http://telegram.me/psychoravan>