

پاسخگویی به سؤالات والدین از تولد تا پیش دبستانی

پاسخ به مهمترین سؤالات پیرامون پرورش کودک خردسال

«رابین گلدستین، پی اچ دی، جانت گالانت»

ترجمه و تطبیق:

دکتر محمدحسین فلاح

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد



پاییز ۱۳۸۹

سرشناسه	گلدستین، رابین
عنوان و نام پدیدآور	پاسخگویی به سؤالات والدین از تولد تا پیش دبستانی (پاسخ به مهمترین سؤالات پیرامون پرورش کودک خردسال) رابرت گلدستین
مشخصات نشر	وچانت گالانت، ترجمه محمد حسین فلاح.
مشخصات ظاهری	یزد، دانشگاه آزاد اسلامی (یزد)، ۱۳۸۹.
فروست	۳۰۴ ص.
شابک	انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد؛ ۷۸.
وضعیت فهرست نویسی	۵۰۰۰۰ ریال، ۲-۳۱۸-۱۰۰۰-۹۶۴-۹۷۸ ISBN
موضوع	فیبا.
موضوع	کودکان -- سرپرستی -- پرسشها و پاسخها.
موضوع	کودکان -- انضباط -- پرسشها و پاسخها.
موضوع	والدین و کودک.
شناسه افزوده	گالانت، چانت، نویسنده همکار.
شناسه افزوده	فلاح، محمد حسین، مترجم.
رده بندی دیویی	۶۴۹/۱۰۷



پاسخگویی به سؤالات والدین از تولد تا پیش دبستانی

مترجم: محمد حسین فلاح

مترجم همکار: سیدعلی جمال الدین میرزا

ویراستار: الهام مظفری

انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

نظارت: حمید صادقی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۹

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۲-۳۱۸-۱۰۰۰-۹۶۴-۹۷۸



انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد Email: entesharat_elmi@iauyazd.ac.ir

یزد- صفائیه- دانشگاه آزاد اسلامی- انتشارات ۹-۸۲۱۱۳۹۱-۰۳۵۱

حق چاپ برای انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد محفوظ است.

تلفن مرکز پخش: ۰۳۵۱-۸۱۱۷۳۰۰

سخن ناشر

برای ترسیم تابلوی دل‌انگیز «ایران کشوری است توسعه‌یافته، با جایگاه اول علمی، اقتصادی و ... در سطح منطقه با هویت اسلامی و انقلابی، ...» دقت در تک تک ایده‌ها، گره‌نوده پژوهش‌ها و تحقیقات و بهادادن به همه آموزه‌های موجود در هر سطح علمی که باشد؛ نه تنها به روشنی بیان‌کننده این واقعیت است که ایران به جایگاه رفیع خود خواهد رسید بلکه مؤکد این نکته ظریف است که برای نیل به این هدف، تمامی ایرانیان باید با همت و کار مضاعف و با تمام توان و بضاعت خویش تلاش کنند.

البته ایجاد انگیزه و فراهم‌نمودن زمینه عزم ملی برای دستیابی به اهداف مورد نظر بسیار مهم و ضروری است؛ و این تأکید کاملاً بجاست، زیرا بررسی روند توسعه و پیشرفت جوامع مترقی حاکی از این اراده جمعی و تلاشگر است. لذا باید تمامی منافع شخصی را کنار گذاشت و بر اریکه پژوهش‌های علمی سوار شد و امیدوار به الطاف الهی به آن سوی سرزمین‌های سعادت راند.

مجموعه علمی که پیش رو دارید؛ حاصل تلاش خستگی‌ناپذیر و ارزشمند استاد بزرگوار، دکتر محمدحسین فلاح است که با همه اخلاص به علاقمندان و دانش‌دوستان هدیه نموده‌اند. «جزا هم الله خیراً»

در پایان از اعضای فرهیخته شورای انتشارات دانشگاه، و نیز داوران بزرگوار (که داوری آثار استادان محترم را پیش از انتشار بر عهده دارند) و تمامی عزیزانی

که موجبات انتشار این مجموعه را فراهم نمودند؛ به ویژه از رئیس محترم دانشگاه، جناب آقای دکتر مسلمین و معاون محترم پژوهشی، جناب آقای دکتر ناطقی که عنایت ویژه به مجموعه انتشارات علمی دانشگاه دارند؛ و همچنین حمایت‌های مدیر محترم پژوهشی جناب آقای مهندس پورهاشمی، صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

غلامعلی مدیح

دبیر شورای انتشارات دانشگاه

www.ketab.ir

«آیا باید وقتی نوزادم گریه می‌کند، او را بغل کنم؟»

«آیا من باید همیشه پاسخ مثبت داده و مدارا کنم؟»

«چرا کودک من صبح‌ها، همکاری از خود نشان نمی‌دهد؟»

«چگونه می‌توانم به کودکم یاد بدهم تا مسئولیت‌پذیر باشد؟»

«در مورد خجالت چطور؟»

«در مورد بد غذایی چه کار می‌توانم بکنم؟»

«آیا باج دادن به کودکان درست است؟»

بزرگ کردن کودکان کار فوق‌العاده مهمی است که همچنین می‌تواند دشوار، پرهزینه و هیجان‌آور باشد. طیف سوالات شما از سوالات پیش پا افتاده (نظافت، ثابت نگه داشتن در حین تعویض پوشک، پرت کردن غذا) گرفته تا سوالات پیچیده (آموزش درست از نادرست، نزاع خواهر برادری، از شیر گرفتن، انتخاب بهترین مهد کودک، آمادگی و کودکان، یاد گرفتن اعتماد به نفس و مواجهه با طلاق) را در بر خواهد گرفت.

کتاب پرسش و پاسخ نوزاد تازه وارد به سوالاتی که در طول سالهای اشتغال من به مشاوره والدین و آموزگاران در خصوص رشد کودکان از من پرسیده شده، پاسخ خواهد داد. شما علاوه بر یافتن راه‌حل‌های عملی در خصوص مشکلات، بر مبنای کارهای محقق معروف رشد کودک، ژان پیازه به درک و بینش عمیق درباره تفکر کودکان نیز دست خواهید یافت. همچنین شما به یک اطمینان خاطر بالایی دست خواهید یافت چرا که تجارب متداول و مراحل قابل پیش‌بینی رشد کودک را یاد خواهید گرفت (بر مبنای نظریات تئوری پرداز روانشناسی اریک اریکسون).

شما در خواهید یافت که اغلب رفتارهای کودک شما طبیعی هستند. خردسالان سرسخت‌اند، در تخت‌خواب تکاپوی فراوانی دارند، نیاز به یادآوری دارند، دچار ترس هستند، از الفاظ رکیک استفاده می‌کنند و در به اشتراک گذاشتن مشکل دارند. شما قادر خواهید شد که به بعضی از توقعات واقعی و درست نسبت به کودک خود دست یابید و بسیاری از تعارضات و مشکلاتی را که صرفاً ناشی از انتظار بی‌مورد و اشتباه شما هستند، حذف نمایید. به طور مثال دیگر توقع نخواهید داشت که کودک دو یا سه ساله

شما کارهایی را انجام دهد که از یک کودک چهار یا پنج ساله انتظار می‌رود. این کتاب شما را تشویق می‌کند تا برای کودک خود زمان صرف کنید و به وی گوش دهید. محدودیت‌هایی را وضع کنید و از آن بهره‌مند شوید. فرزند شما به هر روشی و در هر مرحله‌ای از عشق و مشارکت فعال شما بهره‌مند خواهد شد. حتی اگر سایرین از او بیشتر مراقبت کنند، ایفای نقش والدین صرفاً برعهده شماست. بنابراین پاسخ‌های مطرح شده در این کتاب شما والدین را مورد خطاب خود قرار می‌دهد گرچه این توصیه‌ها همچنین می‌تواند به وسیله تمامی مراقبین کودک، معلمان و دیگر بزرگسالان که با کودکان سر و کار دارند، استفاده شود.

پرسش‌ها و پاسخ‌ها اغلب به تناوب در مورد هر دو جنس (مذکر و مؤنث) به کار رفته است. با این حال پاسخ‌های مطرح شده در اکثر موارد برای هر دو جنس کاربرد دارد. از طرف دیگر، پاسخ‌ها عموماً در مورد والدینی است که دارای یک کودک هستند ولی این توصیه‌ها برای خانواده‌هایی با چندین فرزند نیز مفید است.

دستیابی به پاسخ‌های دقیق در مورد سؤالات شما در خصوص کودکان اهمیت خاصی دارد. چرا که شما می‌خواهید به‌یادگیری را که می‌توانید برای کودکان انجام دهید. فعالیت‌ها و نگرش‌های روزمره شما می‌تواند به شیوه مثبتی راهنمای شخصیت و رفتار کودک شما باشد. کار چالش‌انگیز والدین نیازمند عشق، فداکاری، زمان و توجه است و شما مستحق دریافت حداکثر کمک و تشویق ممکن هستید. کتاب جدید پرسش و پاسخ با توجه به احساس عدم اطمینان طبیعی شما با پاسخهای مفید و کاربردی آرامش خاطر را برایتان فراهم می‌آورد تا این که ایفای نقش والدین را برایتان راحت‌تر، موفقیت‌آمیزتر و شادی‌آورتر نماید.

درباره نویسندگان

آیا نوزادم «خوبه»؟ آیا وقتی نوزادم گریه می کند باید او را بغل کنم؟ بهترین راه معرفی نوزاد جدید به برادر یا خواهر بزرگترش چیست؟ آیا خوابیدن در کنار کودک بدون اشکال است؟ آیا دارم بچه ام را بدعادت می کنم؟ چگونه می توانم کودکم را قانع کنم تا غذاهای جدید را امتحان کند؟ وقتی کودکم با دوستانش مشاجره می کند؛ چه باید بکنم؟ چگونه می توانم یادگیری در خانه باشم؟

کتاب جدید پرسش و پاسخ درباره کودکان، راهی آسان برای یافتن پاسخ هایی اطمینان بخش و قابل اعتماد به رایج ترین پرسش ها - اغلب پیش بینی نشده - درباره پرورش کودک خودسال است. با پوشش دادن تمام موضوعات کلیدی که در طول پنج سال اول ظاهر می شود، این کتاب و راهنمایی های قابل اطمینان آن پاسخ های سریع و اطلاعات ضروری را درباره خوابیدن، خوردن، بدخلقی، مهدکودک، ایمنی، انضباط، ترس، استقلال و غیره در اختیار خواننده قرار می دهد.

این کتاب که توسط متخصص رشد کودک و مربی والدین نگاشته شده، به مهم ترین پرسش های شما پاسخ می دهد، پرسش هایی از قبیل:

- ✓ آیا کودک من بیش از حد به من وابسته است؟
 - ✓ آیا رقابت خواهر و برادری طبیعی است؟
 - ✓ چگونه می توانم یک پرستار خوب کودک پیدا کنم؟
 - ✓ چگونه می توانم سهمیم شدن را به کودکم آموزش دهم؟
 - ✓ آیا کتک زدن واقعاً فایده دارد؟
 - ✓ آیا برای کودک پیش دبستانی ام، بیش از حد برنامه ریزی می کنم؟
 - ✓ چه موقع کودک باید الفبا و اعداد را یاد بگیرد؟
 - ✓ چه اسباب بازی هایی برای کودک ۴-۵ ساله من بهتر است؟
- نگارش این کتاب در قالب پرسش و پاسخ با سهولت در خواندن، به شما کمک می کند که در سنین اولیه زندگی فرزندتان، تصمیماتی مطمئن و آگاهانه بگیرید.
- رابین گلدستین^۱: دارای مدرک دکترای، یک مربی معروف برای والدین، متخصص در

^۱- Robin Goldstein.

زمینه رشد کودک و عضو هیئت علمی دانشگاه «جان هاپکینز» می‌باشد. نظرات و توصیه‌های وی در کتاب قرمز^۱، مادر شاغل^۲، خانه‌داری خوب^۳ و دیگر انتشارات ملی به چاپ رسیده است. او مهمان همیشگی برنامه‌های رادیو و تلویزیون و یک سخنران معروف می‌باشد. رابین تحت عنوان مشاور والدین، به خانواده‌ها در خصوص چالش‌های هر روزه‌شان مشورت می‌دهد و به آنها کمک می‌کند تا رفتار کودک خردسالشان را درک کنند.

جانث گالانت^۴: جانث گالانت متخصص در زمینه مسائل خانوادگی و تحصیلی می‌باشد. او مؤلف چندین کتاب و عضو هیئت علمی در دانشکده «مونث گمری» در راکویل، ماریلند می‌باشد. مؤلف کتاب‌ها و مقالات متعدد در موضوعات مختلف از جمله: سلامت، تحصیل، کسب و کار و امنیت عمومی است. او همچنین مطالب متعددی برای آژانس‌های دولت فدرال به رشته تحریر در آورده است. جانث همچنین نویسنده کتاب معروف آداب ساده^۵ می‌باشد. او در راکویل، ماریلند^۶، زندگی می‌کند.

^۱ - Redbook.

^۲ - Working Mother.

^۳ - Good Houskeeping.

^۴ - Janet Gallant.

^۵ - Simple Courtesies.

^۶ - Rockville Maryland.

سخن مترجم

انگیزه خلق این اثر زمانی شکل گرفت که والدین مدام در مورد مسائل و مشکلات کودکانشان از اینجانب سوال می کردند و سپس درخواست کتاب و یا منبعی می کردند تا بتوانند جواب سوالاتی که در ارتباط با کودکانشان پیش می آید را پیدا کنند. در راستای پاسخگویی به درخواستشان کتابهایی به آنان معرفی می کردم اما اکثر آنها اذعان می داشتند که این کتابها مسائل کلی را مطرح کرده است، گاهی اوقات کاربردی نیست و از نظر فرهنگی با فرهنگ ما مطابقت ندارد. ما می خواهیم بدانیم که در برابر رفتارهای متفاوت فرزندانمان چه عکس العمل علمی انجام دهیم. به طور مثال وقتی ما با گوشی تلفن صحبت می کنیم فرزندانمان مزاحم این ارتباط می شود یا اسباب بازیهایش را به بچه های دیگر نمی دهد، وقتی به مغازه می رویم مدام به وسایل مغازه دست می زند. در این شرایط و شرایط مشابه تکلیف ما چیست؟ متوجه شدم جوابهای ساده و کاربردی در باره سوالات والدین برای آنها بسیار جذاب است. از اینجا تصمیم جدی برای پاسخگویی به سوالات والدین به صورت نوشتاری شکل گرفت.

همزمان با جستجو برای پاسخگویی به بعضی از سوالات با کتاب پاسخگویی به سوالات والدین تالیف رابین گلدستین و جانت گالانت آشنا شدم و تصمیم به ترجمه آن گرفتم. اما بعضی از سوالات این کتاب با فرهنگ بومی سازگار نبود که حذف شد و جواب بعضی از سوالات مطابق با فرهنگ بومی داده شد. امید است با شرح آنچه گذشت امانت حفظ شده باشد و این کتاب مفید واقع شود.

از انتقادات و پیشنهادات خوانندگان گرامی پیشاپیش سپاسگذارم. وظیفه خود می دانم از آقای سید علی جمال الدین میرزا که در ترجمه این کتاب همکاری چشمگیری داشته قدردانی کنم. همچنین از خانم الهام مظفری ویراستار ادبی این اثر تشکر می کنم در نهایت از جناب آقای حمید صادقی با محبت های بی دریغ و پیشنهادهایشان؛ آقای محمد مهدی صادقی نژاد که طراحی جلد و صفحه آرایی را به عهده داشتند و آقای غلامعلی مدیح مسئول ارجمند انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی یزد که با گرمی و خشرویی از چاپ این کتاب استقبال نمودند عمیقاً مراتب سپاس خود را اعلام می نمایم.

محمد حسین فلاح

پاییز ۸۹

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل ۱: سال اول.....	۱
فصل ۲: خوردن و خوابیدن.....	۳۱
فصل ۳: سنین خردسالی: مشکلات دوران حرکت کردن.....	۵۱
فصل ۴: سنین پیش دبستانی: انضباط.....	۸۹
فصل ۵: سنین پیش دبستانی: خوب بازی کردن.....	۱۲۳
فصل ۶: تخیل، خلاقیت و بازی.....	۱۴۹
فصل ۷: موقعیت‌های دشوار.....	۱۷۱
فصل ۸: افزایش استقلال.....	۱۹۳
فصل ۹: موفقیت در مدرسه.....	۲۰۹
فصل ۱۰: پرسش‌های دشوار.....	۲۴۱
فصل ۱۱: خانواده و کودکان خردسال.....	۲۵۷