

من و کودکم

شیوه های موثر در برقراری ارتباط با کودکان

www.ketabir

Scars, William

سی یرز، ویلیام

من و کودکم / [ویلیام سی یرز، مارتا سی یرز] مترجم زری
آقاجانی. — تهران: سیمای فرهنگ، ۱۳۸۴.
۳۶۸ ص.

ISBN: 964-5661-38-2

parenting the fussy baby and high - need child: عنوان اصلی:
everything you need ..., c1996.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

۱. رفتار والدین - ۲. والدین و کودک - ۳. والدین و نوزاد - ۴.
کودکان — روانشناسی - ۵. دل‌بستگی در کودکان. الف. سی یرز، مارتا،
Sears, Martha. ب. آقاجانی، زری، مترجم. ج. عنوان.
م ۹۸ / س ۸ / HQ ۷۵۵ / ۱
۱۳۸۴ ۶۴۹ / ۱

۸۴-۱۹۲۸۰

کتابخانه ملی ایران



Simayefarhang@yahoo.com

سیمای فرهنگ

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

من و کودکم

ترجمه: لطیفه عساریان و زری آقاجانی

ناشر: سیمای فرهنگ

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: گروه هنری سیمای فرهنگ

لیتوگرافی: دریا

چاپ: تصویر

نوبت چاپ: اول

تعداد: ۲۰۰۰ نسخه

آدرس: جمالزاده شمالی - کوی سام - پلاک ۲۲ تلفن: ۶۶۴۲۶۶۸۰

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

- فصل ۱- هایدن کودک پر نیاز ۶
- رفتارهایش/ احساسات ما/ شناخت او/ رشد و تغییرات/ نیازهای تربیتی او بیشتر بود/ نیازهای ما در مقابل نیازهای او/ چطور رشد کردیم- نتیجه
- فصل ۲- شرح حال کودک پر نیاز ۲۶
- پر سر و صدا/ پر تحرک/ هدر رفتن/ تغذیه متوالی/ تقاضا کردن/ بطور متوالی بیدار شدن/ ناراضی/ غیر قابل پیش بینی/ فوق العاده حساس/ نمی توانند زمین باشند/ بغلی نبودن/ عدم توانایی در سرگرم ساختن خود/ جدایی
- فصل ۳- گریه کودکان چه معنایی دارد- چگونه با آن گوش دهید ۵۶
- گریه شیرخوار- علامتی مناسب/ آیا کودک باید گریه کند؟/ آیا تا به حال گذاشته اید کودک گریه کند؟/ دلنشین سازی گریه های کودک
- فصل ۴- شیوه های خلاقانه برای آرام کردن کودک بهانه گیر ۸۷
- حرکاتی که موجب آرامش می شوند/ صداهای آرام بخش/ مناظری که خوشایند می باشند/ تماس هایی که باعث آرامش می شوند
- فصل ۵- احساسات مشترک والدین کودکان پر نیاز ۱۲۱
- شک و تردید/ تنهایی/ حالت تدافعی/ آزرده و دلخور/ تحت کنترل/ بحران/ محدود شدن/ فاقد صلاحیت/ احساس بازنده بودن/ نگرانی/ مأیوس/ آلت دست/ اطمینان و آرامش/ افتخار/ حقانیت/ پیوند
- فصل ۶- هفده توصیه موثر برای والدین کودکان پر نیاز ۱۴۷
- به خودتان اهمیت دهید/ بگذارید کودک قدری احساس شکست بکند/ خوابیدن را در الویت قرار دهید/ مثبت باشید/ روی 'نکات مهم' تمرکز کنید/ بپذیرید که کودکان منحصر به فرد است/ مقایسه نکنید/ بیرون بروید/ ناراحتتان می کند، تغییرش دهید/ کمک بگیرید/ تقسیم کار/ پیش بینی کنید/ آینده را در نظر بگیرید/ از منظر چشم کودکان به مسائل نگاه کنید/ تقصیر کسی نیست/ کودکان را بشناسید
- فصل ۷- مادر خسته ۱۷۷
- تجربه مارتا/ مادر خسته یعنی چه؟/ علل خستگی چیست؟/ راههای مقابله با خستگی/ همه با هم از خستگی مادر جلوگیری کنیم
- فصل ۸- راه حل هایی برای خوابیدن کودک پر نیاز ۱۹۸

چرا کودکان پرنیاز متفاوت می خوابند/ تربیت کودک برای خوابیدن/ خواب نگهداشتن کودک/ جایگزینهایی برای تمام شیردهی های شبانه

فصل ۹- تغذیه کودک پرنیاز ۲۲۹

فواید شیر مادر/ مشکلاتی که مادران شیرده ممکن است با آن روبرو شوند/ شیرخشک- کودکان بهانه گیر/ نیاز بیشتر- تغذیه بیشتر/ خوراندن میان وعده ها

فصل ۱۰- علل زمینه ای بهانه گیری و بی قراری در شیرخوران ۲۴۹

حساسیت های غذایی/ برگشت مواد از معده به مری/ عفونت های گوش/ کم خونی/ عفونت های مجاری ادرار

بخش دوم: کودک پرنیاز بزرگ می شود

فصل ۱۱- کنترل هیجانات بچه های پرنیاز ۲۶۵

شروع کنترل/ هیجان #۱: نیاز کمی برای خوابیدن/ هیجان #۲: نیاز فوق العاده زیاد به مادر/ هیجان #۳: نیاز شدید به مکیدن/ هیجان #۴: حساسیت فوق العاده در برابر محرک/ هیجان #۵: بدقراری در مقابل گرسنگی/ هیجان #۶: خلاقیت بالا/ هیجان #۷: توانایی مقاومت/ هیجان #۸: لجبازی/ هیجان #۹: منفی/ هیجان #۱۰: خودرأی/ هیجان #۱۱: نیاز شدید به تأیید شدن/ هیجان #۱۲: تقصیر من نیست/ کجا باید کنار کشید؟

فصل ۱۲- تربیت کودکان پرنیاز ۲۹۳

خیلی زود- با کودکان ارتباط برقرار کنید/ روی کودکان مطالعه کنید/ قبل از کودک فکر کنید/ ایجاد سازماندهی، در نظر گرفتن محدودیت ها/ زمان بله و نه گفتن را بدانید/ احترام با توصیه کنید/ همدردی کردن را به کودکان بیاموزید/ حق انتخاب/ بگذارید کودکان بدانند چه انتظاری دارید/ شکل دهی مهم تر از کنترل کردن می باشد

فصل ۱۳- چگونه با کودک پرنیاز حرف بزنیم و چطور به حرفهای او گوش دهیم ۳۲۹

نقطه نظر کودکان را درک کنید/ به کودکان توجه کنید/ توجه کودکان را جلب کنید/ الگوی کنترل/ از زبان حرکات و اشارات بدنی استفاده کنید/ به کودکان آگاهی دهید

فصل ۱۴- نتیجه- برای کودکان و والدین ۳۴۷

همدردی/ حساسیت/ حس عدالت خواهی/ آگاهی/ صمیمیت/ اعتماد به نفس/ قدرت بیان/ پافشاری/ وابستگی متقابل/ توانایی انتخاب های عاقلانه/ مهارت های تربیتی آینده/ نزدیکی/ با ملایمت تربیت کردن/ اطمینان

آغاز سفر

تربیت یک سفر است. تربیت کودک بر نیاز سفری است که در انتهای آن، ندانسته به سرزمین ناشناخته ای می‌رسید. قبل از تولد کودکان به چگونگی سفر فکر می‌کنید. کتابهای راهنما می‌خرید، به حرفهای دوستانی که چنین سفرهایی را تجربه کرده اند، گوش می‌دهید.

هیجان انگیز است. کودکان به دنیا می‌آید و سفر شروع می‌شود. ناگهان سفرتان آنطور که برنامه ریزی کرده اید پیش نمی‌رود، نوزادتان از کتاب راهنما تبعیت نمی‌کند، او شما را به سفر دیگری می‌برد، سفری که شاید انتخاب نکرده بودید و مسلماً انتظارش را هم نداشتید. در ابتدا از این تغییر در برنامه سفرتان دلخور می‌شوید، راه، پر فراز و نشیب است، تنها هستید و همسفری ندارید. و شاید خیلی بیش از آن که پیش بینی کرده بودید، انرژی لازم داشته باشید. اما شما بلیطی غیر قابل برگشت خریده اید. پس باید ادامه بدهید. در حالیکه دوستانتان سرگرم تماشای مناظر زیبا و جذاب می‌باشند. کودکان شما را از راه های معمولی به جاده های فرعی و مکانهای نا آشنا می‌کشاند. تا آنجا که مجبور می‌شوید، از علائم جدیدی برای گذاشتن رد پا استفاده کنید. سفر خسته کننده و دشوار است، به سختی می‌توانید یافته های خود را با دوستانتان در میان بگذارید. آنها در جاهایی که شما رفته اید، نبوده اند و یا دنیا را از منظر چشم فرزندان ندیده اید. با این حال، به زودی در می‌یابید که تا چه حد زندگی‌تان پر بار شده و به خاطر تجربه این سفر خاص، چقدر کاملتر شده اید.