

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مادران سالم کودکان سالم و شاد دارند

(آنچه مادران باید درباره‌ی سلامت روان خود و مصون سازی کودکان از
آسب ها و خطرات احتمالی مصرف مواد در بزرگسالی بدانند)

www.ketab.ir

عنوان و نام پدید آور : مادران سالم کودکانی شاد و سالم دارند : (آنچه مادران باید درباره‌ی سلامت روان خود و مصون‌سازی کودکانشان از آسیب‌ها و خطرات احتمالی مصرف مواد در بزرگسالی بدانند) / مولفان لاله حمیدی... [و دیگران].

مشخصات نشر : سمیرم: سام آرام، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۱۵۶ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۴۴-۵۷-۳ : ریا ۱۰۰۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : مولفان: لاله حمیدی، سیدعلی اکبر میرابراهیمی، شهرزاد حمید، جبار رافع‌نژاد.

یادداشت : کتابنامه

عنوان دیگر : آنچه مادران باید درباره‌ی سلامت روان خود و مصون‌سازی کودکانشان از آسیب‌ها و خطرات احتمالی مصرف مواد در بزرگسالی بدانند.

موضوع : کودکان — روان‌شناسی

موضوع : کودکان — سلامتی و بهداشت

موضوع : نوزاد — سلامتی و بهداشت

موضوع : کودکان — سرپرستی

شناسه افزوده : حمیدی، لاله، ۱۳۵۸

رده‌بندی کنگ : BF۷۲۱/م۲۵ ۱۳۹۰



اصفهان، خیابان مردوسه، میان‌بازو، چهارم، خیابان مجمر جنوبی

کوی شهید بیگی، ساختمان خه، پلاک شماره ۲

همراه: ۰۹۱۳۱۰۰۵۱۲۹

www.gol-gandom.com

info@gol-gandom.com

عنوان : مادران سالم کودکانی شاد و سالم دارند

(آنچه مادران باید درباره‌ی سلامت روان خود و مصون‌سازی کودکانشان

از آسیب‌ها و خطرات احتمالی مصرف مواد در بزرگسالی بدانند)

مولفین: لاله حمیدی، سیدعلی اکبر میرابراهیمی

شهرزاد حمید، جبار رافع‌نژاد

طراحی جلد و صفحه‌آرایی : مریم درخشان‌نیا

تیراژ: ۱۱۰۰

سال چاپ: ۱۳۹۴

لیتوگرافی: پدیده

چاپ: بهار

صحافی: بهار

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۴۴-۵۷-۳

مقدمه

هیچ کدام از والدین نمی‌خواهند زندگی فرزندشان را تیره کنند و یا بر سر فرزند خود داد بزنند و از او ایراد بگیرند و حتی او را تحقیر نمایند، بر عکس بسیاری از والدین به ویژه مادران در آغاز روز چنین تصمیم می‌گیرند که یک روز صلح آمیز و پر از صفا و صمیمیت داشته باشند و هیچ فریاد و بگو مگوی نداشته باشند، با وجود این سخنان ناخواسته بر زبان آورده می‌شود و آنچه که دوست ندارند اتفاق می‌افتد. قریب به اتفاق والدین پیش از تولد اولین فرزند هیچ دانشی درباره تربیت کودک کسب نکرده‌اند و این حتی در مورد افراد تحصیل کرده نیز صدق می‌کند. اغلب، تنها دانش آن‌ها تجربه‌ای است که از تربیت خود به وسیله والدین خویش به دست آورده‌اند که تقریباً روش‌های دست‌یافتنی و درست آن را در مورد کودکان خود به کار می‌برند بدون آن که در مورد آن عمیقاً فکر کنند. بسیار قابل تأسف است که از نظر اجتماعی این امر مهم از اولویت پایینی برخوردار است. به خصوص آنکه در نتیجه پژوهش‌های گسترده به اهمیت آموزش و پرورش کودکان در سنین تولد تا شش سالگی تأکیدی فراوان شده است. بر خلاف تصور رایج، سنین تولد تا شش سالگی سال‌های مهمی در یادگیری و شکل‌گیری شخصیت کودکان است و قوی‌ترین عامل شخصیت کودک ارتباط اولیه و محکم او با والدین به خصوص مادر می‌باشد و از آنجا که مادر اولین کسی است که نوزاد با او رابطه برقرار می‌کند بنابراین مهم‌ترین نقش را در پرورش ویژگی‌های روانی و عاطفی کودک به عهده داشته و به عنوان کانون سلامتی یا بیماری کودک محسوب می‌شود.

امنیت روانی کودک در ماه‌ها و سال‌های اولیه زندگی، چون مادر است. پذیرندگی، پاسخگو بودن و در دسترس بودن مادر و ثبات در این رفتارهاست که به آن برای کودک به محیطی امن و با ثبات تبدیل می‌کند. کودک با اعتماد به مادر است که احساس می‌کند به جهان اعتماد و نیازهایش را برآورده کند، این اتفاق که در روانشناسی «دلبستگی» نام دارد، رابطه عمیقی است که بین کودک و مادر برقرار می‌شود. امنیت روانی اولین و طبیعی‌ترین نتیجه دلبستگی کودک است و وقتی کودک احساس امنیت داشته باشد با احساس اعتماد بیشتری در محیط پیرامون حرکت می‌کند و با اتکا به پایگاه ایمنی به نام مادر از او فاصله می‌گیرد. این کودک وقتی احساس ترس کند یا چیزی باعث آزارش شود، به سراغ مادر می‌رود تا ذخیره روانی‌اش را پر کند. اما داشتن فرزند موفق، شاد و خود ساخته جز در سایه خانواده‌ای شاد، موفق و سالم مهیا نمی‌شود. در این مجموعه سعی بر آن شده تا با پیروی از این اصل که مادران سالم می‌توانند فرزندان شاد و سالم داشته باشند، فعالیت‌ها و مواردی مطرح و ارائه گردیده است که به مادران کمک می‌کند تا از لذت مادر بودن بهره‌مند شده و کودکانی سالم پرورش دهند.

پیشگفتار



همه ما کمابیش خاطراتی از دوران کودکی خود داریم کودکی ای که با تمام لحظات شیرینش گاه مسیری پر تلاطم از آرزوهای کودکانه ما می‌شد و ای کاش‌هائی که تا به امروز بر قلب‌های ما جا مانده‌اند همه ما از پدر و مادر شدن خود انتظاراتی داریم که ریشه در آرزوهای کودکی ما دارد اما چیزی که از آرزوهای ما مهمتر است احساسات و ریاهای کودکانه کودک ماست کودکی که بیشتر از آرزوهای والدین به رفتارهای مثبت و زیبای آن‌ها برای امروز و فردایش نیازمند است.

هر چه امروز ما به عنوان پدر و مادر به کودکان می‌دهیم تمام آن چیزی است که شخصیت، سازندگی و سلامت فردای کودک ما خواهد بود و هر چه فرزند ما سالمتر و سازنده تر از مسیر رشد خود بگذرد فردایی زیباتر و محکمتر خواهد داشت و آن همان چیزی است که او از ما می‌خواهد. برای آینده روشن فرزندمان باید بتوانیم با الفبای رشد کودک و نیازی که در روانی و عاطفی او آشنا شویم تا او را با تمام خواسته‌هایش درک کنیم و همانگونه که هست بپذیریم.

اگر چه امروز، کودک ما در دنیای کوچک خانواده و در آغوش گرم پدر و مادر دنیای امن و آرامی دارد اما واقعیت این است که این کانون و این آغوش همیشگی نیست کودک باید برای فرداهائی آماده شود که با پرورش مثبت حس استقلال و خودکفائی بتواند به عنوان فردی مستقل و خوش‌ساخت در دنیای بیرون قدم بردارد و با فراگیری مهارت‌های زندگی در خانواده از خود در برابر خطرات احتمالی دنیای بیرون محافظت نماید.

داشتن پدر و مادر صبور، سالم و آگاه باعث می‌شود کودک به مهارت‌های لازم برای خودشکوفائی دست یافته و در آینده تبدیل به فردی موفق شود به همین دلیل در این مجموعه سعی کرده تا با اشاره به مراحل رشد و نیازهای اساسی کودک از مرحله جنینی تا نوجوانی و اصول ارتقاء سلامت مادران و فرزندان به این امر مهم دست یابیم.

نباید از یاد ببریم که کودکان بزرگترین سرمایه‌های زندگی ما هستند و فردای روشن آن‌ها بزرگترین موفقیت در این سرمایه گذاریست.

به امید آنکه سربلند از داشتن فرزندی موفق باشیم

لااله حمیدی

فهرست مطالب

فصل اول: مراحل پیش از تولد

۱۷	لزوم آمادگی برای والد شدن
۱۷	داشتن فرزند
۱۷	باردار شدن
۱۸	سن مادر
۱۸	تأثیر داروهای شیمیایی
۱۹	تأثیر سیگار، الکل و مواد مخدر
۱۹	تأثیر رادیواکتیو
۱۹	حالات هیجانی و عاطفی مادر

فصل دوم: مراحل رشد جسمی - روانی کودکان

۱۹	کودک در رحم
۲۳	مراحل رشد جسمی - روانی کودکان
۲۳	مرحله ۱ (تولد تا یک سالگی)
۲۳	دوره نوزادی
۲۴	نشستن
۲۴	خزیدن
۲۴	ایستادن و راه رفتن
۲۵	رشد عاطفی نوزاد چگونه است؟
۲۵	رشد اجتماعی نوزاد چگونه است؟
۲۵	مرحله ۲ (کودک نوپا)
۲۵	آموختن خویشتن داری

۲۶	مشکلات دوران نوجوانی کودک
۲۶	منفی بودن
۲۶	بی‌احساس بودن
۲۶	لجاجت
۲۶	خودبینی
۲۶	طیف وسیع رفتارهای طبیعی در کودکان نوپا
۲۷	بسیاری از کودکان
۲۸	مرحله ۳ (۵ تا ۵ سالگی)
۲۸	ویژگی‌های رفتاری
۲۸	رشد ذهنی
۲۹	رشد عاطفی
۲۹	رشد اجتماعی
۳۰	رشد اخلاقی
۳۰	مرحله ۴ (۶ سالگی تا ۱۱ سالگی)
۳۰	رشد ذهنی
۳۰	رشد عاطفی
۳۱	رشد اجتماعی
۳۱	رشد اخلاقی

۳۴	اهمیت ارتقاء سلامت روان کودکان و مادران
۳۵	اصول تربیتی فرزندان
۳۵	توقع خود را کم کنید و پیشرفت‌های کوچک را نیز در نظر بگیرید.
۳۶	در هر زمان تنها روی یک مشکل تمرکز نمایید.
۳۶	با دید مثبت نگاه کنید و هرگز از تحسین کودک تان غافل نباشید.
۳۶	اهدافی را که در نظر دارید، با نیازهای کودک تان منطبق نمایید.
۳۷	مادران، پدران، لطفاً هماهنگ عمل کنید.

- ۳۷ گردش‌های خانوادگی
- ۳۷ به کودک برچسب نزنید.
- ۳۷ کشف علت دوست‌گریزی کودک
- ۳۸ صحبت با کودک
- ۳۸ تعیین اهداف دوستی
- ۳۸ ارائه الگوی مناسب
- ۳۸ ایفای نقش برای آموزش کودک
- ۳۹ مهارت‌ها، گفتگو را آموزش دهید.
- ۳۹ فرصت‌هایی برای تمرین
- ۳۹ نظارت و تشویق
- ۳۹ آموزش، تنبیه، تشویق
- ۴۱ پس چه باید کرد؟
- ۴۲ چرا والدین فرزندان‌شان را تنبیه می‌کنند؟
- ۴۳ «نکاتی مهم در خصوص ارتقاء سلامت کودک: ۱. با»
- ۴۴ آنچه که نباید به کودکان گفت
- ۴۵ خشونت و بی‌اعتمادی در کودکان
- ۴۶ پدر یا مادر به عنوان بهترین معلم کودک
- ۴۶ یاد بگیرید که نشانه‌ها را به خوبی درک کنید.
- ۴۷ موقعیت شوخی و تفریح را فراهم کنید
- ۴۸ به کودک کمک کنید تا استعداد خود را پرورش دهد.
- ۴۸ کودکان شاد در بدن‌های سالم زندگی می‌کنند.
- ۴۹ اجازه دهید با مشکلاتشان بجنگند
- ۴۹ اجازه دهید بعضی وقت‌ها ناراحت یا عصبانی باشند
- ۵۰ برای کودک خود یک الگوی مناسب باشید
- ۵۱ به آن‌ها یاد بدهید که کارهای خوب انجام دهند.
- ۵۱ سخت نگیرید.

۵۲	با دید مثبت نگاه کنید.
۵۲	اصول رفتاری مادران در ارتقاء سلامت خود
۵۹	دلبستگی
۵۹	رفتار دلبستگی چیست؟
۶۰	دلبستگی و عاطفه‌ها
۶۱	دلبستگی و مهارت‌ها
۶۱	دلبستگی و راجل شد
۶۱	دلبستگی دلبسته‌ها میز در نتیجه تهدید کودک به ترک یا خودکشی
۶۲	نگرانی‌های مادرانه و نگرانی
۶۲	کودکان ما در مهد کودک
۶۳	بازی
۶۳	عوامل مؤثر در بازی کودکان
۶۳	تأثیر سن
۶۴	الگوی بازی کودکان در سال‌های اولیه کودکی
۶۴	الگوی بازی کودکان در کودکان سه تا چهار ساله
۶۴	الگوی بازی کودکان در چهار تا شش سالگی
۶۵	تأثیر جنس
۶۵	الگوی بازی کودکان در در حدود هفت یا هشت سالگی
۶۶	تأثیر محیط
۶۶	تأثیر هوش
۶۷	نقش همبازی‌ها در رشد شخصیت کودک
۶۷	تاب آوری و استقامت در کودکان
۶۸	علائم نابرداری در کودکان:
۶۹	مهارت نه گفتن در کودکی
۷۰	از چه سنی نه گفتن را یاد بگیریم؟

- ۷۰ انواع نه گفتن
- ۷۰ نه گفتن به خود
- ۷۱ نه گفتن به دیگران
- ۷۱ در چه مواردی نه می‌گوییم؟
- ۷۱ ویژگی افرادی که مهارت نه گفتن دارند
- ۷۲ تقویت مهارت نه گفتن
- ۷۲ اطلاعات - آگاه‌های خود را افزایش دهید.
- ۷۲ خلاقیت در کودکان
- ۷۲ کودکان به بهترین‌ها از ان خلاقیت
- ۷۳ نقش آموزش و تجربه در خلاقیت کودکان
- ۷۳ در پرورش خلاقیت کودکان چند نکته مهم را باید در نظر گرفت:
- ۷۴ مهارت ابراز وجود
- ۷۴ فواید ابراز وجود سالم
- ۷۵ تقویت عزت نفس در کودکان
- ۷۷ اعتماد به نفس در کودکان
- ۷۷ روش‌های پرورش اعتماد به نفس
- ۷۸ آماده کردن امکانات برای رشد کودک و راهگشایی برای موسیقت او
- ۸۰ اقدامات در رابطه با مدرسه و اجتماع
- ۸۰ از دیگر عوامل مؤثر در ایجاد اعتماد به نفس
- ۸۰ جنبه الگویی والدین
- ۸۱ ایجاد مهارت
- ۸۱ امکان عرضه خود
- ۸۱ ایجاد زمینه برای تجربه
- ۸۲ حفظ سلامت او
- ۸۲ از رفتارهایی که والدین باید خودداری کنند
- ۸۲ مداخله در کار کودکان

۸۲	تجاوز به حدود آن‌ها
۸۳	انجام کار آن‌ها
۸۳	تحقیق‌ها
۸۳	به رخ کشیدن نواقص
۸۳	دل‌سرد کردن
۸۴	سرزنش بسیار
۸۴	شکست دادن‌ها
۸۴	کنترل معانی
۸۴	کنترل واردا، ذهنی
۸۵	کنترل حیات شخص
۸۵	کنترل تظاهرات و سبک
۸۵	کنترل افسوس‌ها
۸۵	نشانه وجود اعتماد به نفس در کودکان شش‌چرخ رفتارهائی می‌شود
۸۶	چه کنیم که فرزندانمان یکدیگر را دوست نداشته باشند؟
۸۷	بهترین توصیه‌ها هنگام درگیری خواهران و برادران
۸۸	ایجاد انگیزه‌های مثبت در فرزندان
۸۹	حرف شنوی در کودکان

۹۹	جویدن ناخن
۹۹	مکیدن شست
۹۹	شب ادراری
۱۰۰	— روش‌های درمان شب ادراری کودکان
۱۰۱	درمان‌های غیر دارویی
۱۰۱	استفاده از وسایل و رنگ‌های حساس به رطوبت
۱۰۲	ورزش‌های مخصوص تقویت مثانه
۱۰۲	درمان‌های روانشناختی
۱۰۳	کمروئی در کودکان

۱۰۳	علت کمرویی چیست؟
۱۰۴	نکات مثبت کمرویی
۱۰۴	نکات منفی کمرویی
۱۰۴	کمک‌های اولیاء و معلمان به کودکان برای غلبه بر کمرویی
۱۰۸	رفتار اجتماعی دیگران را در جلوی فرزند خود تحسین کنید.
۱۰۹	جلوی تمسخر کودکان را بگیرید.
۱۱۰	دزدی در کودکان
۱۱۰	چه باید کرد؟
۱۱۲	اگر دزدی را در خانه یافت
۱۱۲	دروغگونی در کودکان
۱۱۴	بررسی علل دروغگویی
۱۱۴	درمان دروغگویی
۱۱۸	هشدارها در اصلاح دروغ
۱۲۱	بد غذایی در کودکان
۱۲۲	استقلال کودک با غذا خوردن آزاد را تشویق کنید
۱۲۲	یک برنامه غذایی متعادل
۱۲۳	احساس ناکامی در کودکان
۱۲۳	ناکامی
۱۲۴	ماهیت ناکامی
۱۲۴	عمومیت آن
۱۲۴	علائم و نشانه‌های ناکامی در کودکان
۱۲۶	انواع ناکامی
۱۲۶	سبب ناکامی
۱۲۶	شیوه‌های درمان
۱۲۹	اقدامات جنبی
۱۲۹	پیشگیری
۱۲۹	پرخاشگری
۱۳۰	تفاوت‌های جنسیتی
۱۳۰	علل خشونت و پرخاشگری در کودکان

۱۳۲	درمان پر خاشگری در کودکان
۱۳۳	مشکلات رفتاری کودکان
۱۳۴	پیامدهای آسیب زای بیش فعالی
۱۳۵	توصیه‌هایی به والدین اینگونه کودکان
۱۳۷	علل و انگیزه‌های ناسازگاری فرزندان
۱۳۷	چگونه با رفتارهای ناسازگارانه فرزندان برخورد کنیم؟
۱۳۹	نیازهای کودکان پرتحرک و انتظارات والدین
۱۴۰	کودک آسان گیر

۱۴۵	اقتدار افری
۱۴۵	انواع اقتدار افزایی
۱۴۵	چگونگی دستیابی به اقتدار افزایی
۱۴۶	آموزش نحوه اقتدار افزایی از دید تربیت انتقال به اعضاء خانواده
۱۴۶	اجرای طرح آدمک خانواده
۱۴۸	خانواده بدون فرزند
۱۴۹	عدم تعادل در قدرت
۱۵۰	نتیجه اجرای طرح آموزش آدمک خانواده
۱۵۰	نتیجه گیری از مفهوم اقتدار افزایی
۱۵۱	اهمیت فراگیری مهارت‌های زندگی در اقتدار افزایی افراد (یا جامعه)
۱۵۱	خودآگاهی / همدلی
۱۵۱	ارتباط مؤثر / روابط بین فردی
۱۵۲	تصمیم گیری / حل مسئله
۱۵۲	تفکر خلاق
۱۵۲	تفکر انتقادی
۱۵۲	توانایی مقابله با استرس
۱۵۳	سخن آخر
۱۵۵	منابع