

نکات کاربردی در فرزندپروری

جلد اول

شیرخوارگی، کودکی

رهنمای عباس برای والدین و درمانگران

دکتر مریم کوشا

دکتر ربابه سلیمانی

دکتر سید کامبخش میرحسینی



نکات کاربردی در فرزندپروری* (جلد اول)

دکتر مریم کوشا

دکتر زیبا سلیمانی

دکتر سید کامبخش میرحسینی

صفحه آرا: ژیلای سخی

چاپ اول: ۱۳۹۷

چاپ: دیجیتال نقش

پیراژ: ۲۰۰ نسخه

معمای: ۱۰۰۰ تومان

* کد دانشگاه علوم پزشکی گیلان: ۱۲۲۷

استفاده از این اثر، به هر شکل،

بدون اجازه ممنوع است.

خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخلر (ششم)، کوچه ی بنفشه، پلاک ۸

تلفن: ۳-۵۱ ۳۳ ۸۸۹۷

دورنگار: ۸۲ ۰۷ ۸۹۷۸

کد پستی: ۱۴۱۵۶۷۳۳۱۳

www.nashreghatreh.com

info@nashreghatreh.com

nashr.ghatreh@yahoo.com

Printed in the Islamic Republic of Iran

فهرست

۹	 مقدمه
۱۱	 فصل یکم - کلیات
۱۳	 والد بودن
۱۹	 مادر بودن
۳۳	 پدر بودن
۴۵	 خانواده‌ی سالم
۵۲	 چگونه سلامت روانی فرزندان را فراهم کنیم؟
۵۹	 آموزش زندگی شاد
۶۶	 فرزندپروری در والدین جوان
۷۱	 حقوق کودکان بر اساس پیمان‌نامه‌ی حقوق کودک
۷۹	 آیا والدین هم نیاز به حمایت دارند؟
۸۱	 بدرفتاری فرزندان با والدین
۸۷	 حقوق والدین
۹۵	 فصل دوم - نوزادی و شیرخوارگی
۹۷	 نکات مهم در ماه‌های اول تولد
۱۰۸	 نوزادان را بشناسیم

۱۱۵.....	رفتار با نوپایان.....
۱۳۴.....	تغذیه در شیرخوارگی و کودکی.....
۱۴۴.....	آموزش سخن گفتن.....
۱۵۰.....	آموزش به کودکان در خانواده.....
۱۶۳.....	گاز گرفتن کودک.....
۱۶۹.....	از شیر گرفتن.....
۱۷۳.....	آموزش توالت به کودکان.....
۱۷۷.....	چگونه کودکان را برای ورود به مهدکودک آماده کنیم؟.....
۱۸۳.....	فصل سوم کودکی.....
۱۸۵.....	نقش والدین به عنوان الگو در رفتار فرزند.....
۱۸۷.....	داستان گویی برای کودکان.....
۲۰۰.....	رفتارهای جنسی کودکان.....
۲۱۳.....	چگونه از کودکان در برابر آزار جنسی محافظت کنیم؟.....
۲۲۳.....	نظم و انضباط از شیرخوارگی تا ۱۱ سالگی.....
۲۴۱.....	شب‌اداری.....
۲۴۸.....	حیوانات خانگی.....
۲۵۶.....	بازی‌های کامپیوتری.....
۲۶۰.....	قوانین تماشای تلویزیون.....
۲۷۴.....	شروع مدرسه.....
۲۸۱.....	ناخن جویدن.....
۲۸۷.....	دندان‌قروچه.....
۲۹۰.....	اینترنت و فضای مجازی.....
۳۰۱.....	واژه‌یاب.....

مقدمه

همه‌ی مادرها و پدرها در مسیر پرورش فرزندان‌شان با سؤالات و چالش‌ها و مشکلات و نگرانی‌هایی روبه‌رو می‌شوند که می‌توانند مشکل‌ساز شوند. امروزه با پیشرفت علم و فرزندپروری و با تکیه بر روان‌شناسی و پزشکی مبتنی بر شواهد که بر پایه‌ی تحقیقات معتبر علوم رفتاری بنیان‌گذاری شده است، می‌توان راه‌حل‌های مناسب برای انواع سؤالات و چالش‌های روزمره در تربیت فرزندان پیدا کرد. البته فرزندپروری در واقع هنری است که با استفاده از اصول علمی و همچنین خلاقیت و در پدرها و مادرها شکل می‌گیرد چرا که رفتارهای هر کودک یا نوجوان با توجه به زمینه‌ی ژنتیکی و مزاجی خاص خودش و شرایط محیطی، اجتماعی و فرهنگی خانواده‌ای که در آن زندگی می‌کند، شکل می‌گیرد.

در کتاب حاضر سعی شده است که راهکارهایی برای سؤالات و مشکلات شایع پدرها و مادرها در دوران شیرخوارگی و کودکی، استفاده از سرفصل مشکل، ارائه شود.

دکتر مریم کوشا

فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان