

3033

نقو

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ایمانی کامل

تریت کوک

www.ketab.ir

Goldstien , Robin

گلدستاین، رابین

سرشناسه:

راهنمای تربیت کودک/ تألیف رابین گلدستاین؛ ترجمه شیرین یزدانی
۲۴۰ص

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۷۲۴۵-۲۹-۳

(ج.۱)

فیبا

جمعیت فهرست‌نویسی:

The parenting bible

عنوان اصلی:

یادداشت:

کودکان نوپا - پرستاری و مراقبت

مرسوع:

کودکان - سرپرستی

موضوع

کودکان پیش دبستانی

موضوع:

(شناسه)

شناسه افزوده:

HQ ۷۴۴/۵ / ۱۵۸ ۲ ۱۲

رده‌بندی کنگره:

۶۲۹/۱۳۳

رده‌بندی دیویی:

راهنمای کس تربیت کودک

مؤلف: رابین گلدستاین

مترجم: شیرین یزدانی

ویراستار: فرزانه قربان

ناشر: همراز قلم

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

چاپ: آسمان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۴۵-۲۹-۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

armaghanegilar@gmail.com

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۲۵۳۷۸۳۷۵۵۸

قم: انتشارات همراز قلم

فهرست مطالب

۱۱ مقدمه

۱۵ بچه‌های یک تا پنج ساله

فصل اول. وابستگی کودک

۱۹ آیا نوزادم بیش از حد به من وابسته شده است

۲۱ آیا وقتی کودکم گریه می‌کند، باید او را بغل کنم؟

۲۳ آیا کودک من بچه‌ی خوبی است؟

۲۵ چرا کودک من از غریبه‌ها می‌ترسد و از آنها فراری است

۲۷ چرا نوزاد من همیشه به چیزی چسبیده و از آن جدا نمی‌شود؟

۲۹ آیا می‌توانم به کودکم پستانک بدهم

۳۰ کودک من انگشتش را می‌مکد، چه کار باید بکنم؟

۳۴ چرا کودکم یک لحظه به من نیاز دارد و لحظه‌ای دیگر مرا فراموش می‌کند

۳۶ چرا هر جا که می‌روم، کودکم نیز همراه من می‌آید؟

۳۸ چرا کودکم همیشه توقع دارد که من کارهایش را انجام بدهم نه پدرش؟

۴۰ چرا کودکم هر جا که می‌رود، توقع دارد من هم در کنارش باشم؟

چرا فرزندم وقتی از من دور می شود، رفتارش تغییر می کند؟ ۴۳

فصل دوم: مشکلات و بحران های موجود در زمینه ی خواب کودک

- چرا بوی کودکم شب را تا صبح می تواند بخوابد و شب زنده داری نکند؟ ۴۹
- اگر فرزندم شب ها نمی تواند تنها بخوابد، باید چه کار کنم؟ ۵۲
- آیا فرزندم می تواند درخت خواب پدر و مادرش بخوابد؟ ۵۴
- آیا وقتی من از خواب بیدار شدم، نباید سراغ اسباب بازی هایش بروم و درختش با آنها بازی کند؟ ۵۸
- چرا کودک من بعد از ظهر ها می خوابد؟ ۵۹
- چه موقع کودکم باید در تخت خوابش بخوابد؟ ۶۲
- چه موقع می توانم شب ها کودکم را بوشک نکنم؟ ۶۴

فصل سوم: غذا خوردن

- آیا بهتر است برای کودکم برنامه ی غذایی خاص داشته باشم یا هر وقت غذا خواست به او بدهم؟ ۶۹
- چه موقع باید کودکم را از شیر بگیرم؟ ۷۱
- کودکم هر چیزی را که می بیند، در دهانش می گذارد، من باید با او چه کار کنم؟ ۷۵
- آیا بچه های دیگر نیز غذایشان را روی زمین می ریزند؟ ۷۶

فصل چهارم: استقلال کودک

- آیا کودکم می تواند در پارک کودکان بازی کند؟ ۸۱
- چرا وقتی می خواهم بوشک کودکم را عوض کنم، بی قراری می کند؟ ۸۳
- چه طور می توانم با کودکی که چهار دست و پا راه می رود، کنار بیایم؟ ۸۴

- ۸۶ چه موقع کودکم راه می‌رود
- ۸۸ که دکم دنیا را چگونه می‌بیند و چرا دوست دارد مرتب بالای چیزی برود و آنجا بایستید؟
- ۸۹ وقتی کودکم زمین می‌خورد باید چه کار کنم؟
- ۹۳ وقتی کودکم مرتب از جایی بالا می‌رود، باید چه کار کنم
- ۹۴ فرایم کردن محیط امن برای کودک در خانه
- ۹۸ وقتی کودکم را به مغازه می‌برم، به همه چیز دست می‌زند، با او باید چه کار کنم؟
- کودکم همیشه می‌خواهد خودش کارهایش را انجام دهد، این کار او تا چه زمانی ادامه خواهد داشت؟
- دخترم همیشه دوست دارد خودش لباس‌هایش را بپوشد، آیا باید به او اجازه دهم این کار را بکند؟
- ۱۰۳
- ۱۰۶ چه موقع کودکم را می‌توانم از پوشک بگیرم؟

فصل پنجم: محدودیت‌های کودکان

- ۱۱۳ چگونه باید به کودکم نظم را یاد بدهم و او را تربیت کنم؟
- ۱۲۲ آیا کتک زدن به کودک فایده‌ای دارد؟
- ۱۲۹ آیا همیشه باید با کودکم یکسان رفتار کنم؟
- ۱۳۱ آیا تشویق کردن بیش از اندازه به ضرر کودک نیست؟
- ۱۳۳ آیا نباید به فرزندم بگویم که او بزرگ شده است؟
- چرا کودکم دیگران را گاز می‌گیرد؟
- آیا رشوه دادن به کودک درست است؟

فصل ششم: طرز تفکر کودکان

- ۱۴۵..... اگرش که دکان درباره‌ی این جهان چگونه است؟
- ۱۴۷..... چرا کودک همیشه حرف می‌زند و از من سؤال می‌پرسد؟
- ۱۴۹..... یا کودک چیزهای واقعی را از غیر واقعی و تخیلی تشخیص می‌دهد؟
- ۱۵۲..... چرا کودک منطقی فکر نمی‌کند؟
- ۱۵۶..... آیا می‌توانم به کودک مورد بارداری و بچه‌دار شدنم بگویم؟

فصل هفتم: تخیلات و ترس کودک

- ۱۶۱..... آیا بچه‌ها چیزی که ببینند را زود فراموش می‌کنند؟
- ۱۶۱..... چرا کودک از کوتاه کردن موهایش می‌ترسد؟
- ۱۶۳..... چرا کودک از دکتر رفتن هراس دارد؟
- ۱۶۶..... چرا فرزندم از دندان پزشکاها می‌ترسد؟
- ۱۶۸..... چرا کودک برای خودش دوستان تخیلی دارد؟
- ۱۷۰..... چرا کودک از غول و هیولا می‌ترسد؟

فصل هشتم: بازی، اسباب‌بازی و روابط اجتماعی کودک با دیگران

- ۱۷۶..... چه اسباب‌بازی‌هایی برای کودکان مناسب است؟
- ۱۷۷..... اسباب‌بازی‌های مناسب برای کودکان از بدو تولد تا شش سالگی
- ۱۷۷..... اسباب‌بازی‌های مناسب کودکان شش ماهه تا یک ساله
- ۱۷۸..... اسباب‌بازی‌های مناسب کودکان یک تا یک و نیم ساله
- ۱۷۸..... اسباب‌بازی‌های مناسب کودکان دو ساله
- ۱۷۹..... اسباب‌بازی‌های مناسب کودکان دو تا سه ساله
- ۱۷۹..... اسباب‌بازی‌های مناسب برای کودکان چهار تا پنج ساله

- چرا پسر من دوست دارد با عروسک بازی کند و دختر من دوست دارد با کامیون بازی کند؟ ۱۸۱
- چرا بچه‌ها به بازی کردن با اسباب‌بازی‌های خانگی علاقه ندارند؟ ۱۸۴
- آیا اسباب‌بازی‌های رنگ آمیزی کودکان مانع از رشد خلاقیت آنها نمی‌شود؟ ۱۸۵
- کودکم خیلی به تفنگ‌بازی علاقه دارد، این کارش اشکالی ندارد؟ ۱۸۷
- آیا کودکم فقط باید با کودکان هم سن و سال خودش بازی کند؟ ۱۸۹
- آیا بازی‌های جمعی برای کودکان مناسب است؟ ۱۹۱
- کودکم خیلی با تلفن حرف می‌زند، باید با او چه کار کنم؟ ۱۹۲
- چرا کودکم در جشن تولد ما و مراسم مختلف عصبانی و نگران است؟ ۱۹۵
- چرا کودکم اسباب‌بازی‌ها را به کودکان دیگر نمی‌دهد؟ ۱۹۷
- وقتی کودکان عصبانی می‌شوند چه کاری کنند؟ ۲۰۰

فصل نهم: مسائل کودکان با دیگران

- چرا کودکم دوست ندارد کسی او را ببوسد؟ ۲۰۵
- آیا فرزندم می‌تواند پدر یا مادرش را با اسم کوچک صدا بزند؟ ۲۰۶
- وقتی کودکم بی‌قراری می‌کند، با او چه کار کنم؟ ۲۰۷
- وقتی کودکم به من گوید مرا دوست ندارد، با او چگونه رفتار کنم؟ ۲۰۸
- چگونه می‌توانم به کودکم یاد بدهم به دیگران احترام بگذارد؟ ۲۱۰
- آیا کودکم باید از کلمات مؤدبانه مثل لطفاً و متشکرم برای مطرح کردن خواسته‌هایش استفاده کند؟ ۲۱۱
- آیا باید کودکم را مجبور کنم تا معذرت خواهی کند؟ ۲۱۲
- کودکم گاهی حرف بد می‌زند و فحش می‌دهد؛ عکس العمل من در مقابل او باید چگونه باشد؟ ۲۱۸
- چگونه می‌توانم به کودکم کمک کنم که با دیگران کنار بیاید؟ ۲۱۹

- فصل دهم: افرادی که مراقب کودکانمان هستند و آموزش‌های اولیه‌ی کودکان..... ۲۲۴
- چگونه می‌توانم یک متخصص کودک خوب و با تجربه برای تربیت کودکم انتخاب کنم؟ ۲۲۶
- چگونه می‌توانم پرستار مناسبی برای فرزندم انتخاب کنم؟..... ۲۲۷
- چگونه می‌توانم مهد کودک مناسبی برای فرزندم انتخاب کنم؟..... ۲۲۸
- اگر کودکم با بیش از یک نفر مستم، آیا مشکلی بوجود می‌آید؟..... ۲۲۸
- چگونه کودک دو-چهار ساله‌ی خودم را برای رفتن به مهد کودک آماده کنم؟..... ۲۳۰
- مجبورم کودکم را به مهد بفرستم و نمی‌توانم زیاد در کنار او باشم، باید چه کار کنم؟..... ۲۳۳
- کودکم چه زمانی به مهد رفتن را یاد می‌گیرد؟..... ۲۳۴
- چرا کودکان دچار عدم اعتماد می‌شوند؟..... ۲۳۶
- آیا کلاس‌های فوق برنامه برای کودکان مناسبند؟..... ۲۳۹



آیا وقتی بچه گریه می‌کنه، باید بغلش کنم؟
آیا همیشه باید به جور بدم رفتار کنم، یا باید روشم رو عوض کنم؟
چرا بچه‌ها حرف منو نمی‌شنوی؟
چطور می‌تونم به فرزندم یاد بدم که بیشتر مسئولیت‌پذیر باشه؟
همه‌ی بچه‌های سیزده‌ساله تا این حد از دست والدین شون عصبانی هستند؟
تربیت و پرورش بچه‌ها، در هر سنی که باشند کار سختی، مشکل و در عین حال جالبی است، وقتی فرزندان بزرگ‌تر می‌شود، شما نیز احساسات متفاوتی نسبت به او دارید. وقتی او بزرگ‌تر می‌شود و استقلال بیشتری پیدا می‌کند، شما هم خوشحالید و هم نگران. در این دوران بر سر مسائل مختلفی، از مسائل رفتاری مثل: نظافت، مدت زمان حرف زدن با تلفن و مدل موی فرزندان با او مواجه می‌شوید. دارید تا مسائل مهم‌تری مثل رقابت بین خواهر و برادرها، تشخیص خوبی‌ها و

بدی‌ها و حتی مسائل جدی‌تر مثل استفاده از مواد مخدر و غیره، در این کتاب سعی کرده‌ام به عنوان یک مشاور و فردی که در زمینه‌ی رشد کودکان تخصصی دارد والدین را راهنمایی کنم و سؤال‌هایی که آنها اغلب از من پرسیده‌اند را پاسخگو باشم.

در گذشته من و والدین از بستگان و همسایگان خودشان برای تربیت فرزندان شان کمک می‌گرفتند. در این کتاب سعی شده است به سؤالاتی که والدین در ذهن‌شان دارند و سؤال پاسخ مانده است، پاسخ داده شود. و نیز سعی شده تا راه حلی مناسب برای رفع مشکلات بچه‌ها ارائه شود و این‌که بر اساس تحقیقات پی‌اژه در زمینه‌ی رفتار بچه‌ها بفهمیم در ذهن آنها چه می‌گذرد و به چه چیزهایی فکر می‌کنند.

علاوه بر این‌ها در مورد مراحل مختلف رشد بچه‌ها بحث شده و با توجه به تعاریف اریک ارکلیسون در زمینه‌ی مراحل مختلف رشدی بچه‌ها، متوجه می‌شوید که بسیاری از رفتارهای فرزندان کاملاً براساس سن طبیعی هستند. مثلاً بچه‌های نوپا خیلی یکدنده و لجباز هستند و یا بچه‌های هفت‌ساله فراموش‌کارند و بچه‌هایی که به سن بلوغ رسیده‌اند کاملاً احساس خوددرنج می‌باشند. این‌ها مشخصات سنی این قبیل بچه‌ها هستند. شما با خواندن این کتاب می‌توانید مشکلات رفتاری فرزندان را نیز حل کنید. گاهی اوقات مثلاً بچه‌های سه‌ساله مثل بچه‌های چهار یا پنج‌ساله رفتار می‌کنند و یا فرزند دوازده‌ساله‌ی شما مثل بزرگ‌ترها در مورد دوستانش قضاوت می‌کند. با خواندن

این کتاب، می‌توانید برای چنین مشکلاتی راه‌حل مناسبی پیدا کنید. این کتاب به شما یاد می‌دهد که بیشتر در کنار فرزندان باشید، به حرف‌های او گوش کنید، او را دوست داشته باشید و در عین حال برای او محدودیت‌هایی در نظر بگیرید. فرزندان نیز می‌توانند در تمام مراحل مختلف زندگی‌اش از عشق و حمایت‌های شما بهره‌مند شده و در تربیت خودش نقش فعالی داشته باشد، اگرچه ممکن است دیگران نیز در تربیت فرزندان شما نقشی داشته باشند یا به شما کمک کنند، ولی مسئولیت اصلی این کار به عهده‌ی خودتان است. بنابراین در این کتاب سعی شده است به سؤالات شما به عنوان والدین بچه‌ها پاسخ داده شود. هرچند افراد دیگری که در امر تربیت و پرورش بچه‌ها نقش دارند، مانند معلمان و مربیان آنها نیز می‌توانند از رهنمودهای این کتاب بهره‌مند شوند.

پرسش‌ها و پاسخ‌های آنها در سه کتاب گردآوری شده‌اند. کتاب اول مخصوص گروه سنی بین یک تا پنج سال است و کتاب دوم مخصوص گروه سنی شش تا نه سال و کتاب سوم مخصوص گروه سنی ده تا سیزده سال است. سؤال‌های مربوط به سنین مختلف کودک، در این سه کتاب دسته‌بندی شده‌اند. سؤال‌ها و جواب‌های هر دوره‌ی سنی از هم جدا هستند هر شما می‌توانید و قسمت را به طور جداگانه بخوانید. از طرفی اگر مطالب این کتاب را زنجیره‌دار نخوانید، درک بهتری از مطالب خواهید داشت.

شما می‌توانید موضوعات مربوط به سه گروه سنی خاص را در سه جلد مختلف این کتاب دنبال کنید. مثلاً پاسخ به این سؤال که: «چطور می‌تونم به

بچه‌ها کمک کنم تا بیشتر با هم کنار بیان؟» در جلد اول این کتاب و پاسخ به این سؤال که: «چرا بچه‌ها دائم با هم چشم و هم‌چشمی می‌کنند؟» در جلد دوم این کتاب که چرا دخترم به خواهر و برادرش حسودی می‌کند؟» در جلد سوم پاسخ داده شد. است. پاسخ‌هایی که به این سؤال‌ها داده شده است، با توجه به سن بچه‌ها در باشد. به بعضی از سؤال‌ها فقط در یک جلد از این کتاب‌ها پاسخ داده شده است و این بدان معنی است که والدین ممکن است در هر دوره‌ی سنی فرزندان با این قبیل سؤال روبرو شوند.

در پاسخ به بعضی از سؤال سعی شده که جنسیت بچه‌ها نیز در نظر گرفته شود و راه‌حل مناسبی برای هر جنسیت یعنی هم دخترها و هم پسرها ارائه شود، ولی بیشتر پاسخ‌هایی که داده شده، مناسب هر دو جنس می‌باشد. علاوه بر این پاسخ بیشتر سؤال‌ها متخصص به والدین کودک فرزند است، ولی والدینی که دارای چند فرزند هستند نیز می‌توانند از مطالب این کتاب استفاده کنند.

شما در تربیت فرزندتان، نهایت سعی خودتان را به کار می‌برید، بنابراین باید جواب سؤال‌هایی که در این مسیر برایتان مطرح می‌شود را نیز بدانید. نگرش و اعمال شما در قبال فرزندتان، شخصیت او را شکل می‌دهد. والدین در راه تربیت فرزندشان راه سختی را پیش‌رویشان دارند و باید وقت بگذارند، از خردشان بگذرند و با عشق و علاقه این کار را انجام دهند. من به شما حق می‌دهم که گاهی احساس درماندگی و یأس کنید و ندانید که باید چه کار کنید. در این کتاب سعی شده است به سؤال‌های شما والدین گرامی پاسخ داده شود تا تربیت

فرزندانتان برایتان راحت تر و لذت بخش تر باشد.

بچه‌های یک تا پنج ساله

در طول پنج سال اول زندگی بچه‌ها، والدین آنها با سؤالات مختلفی مواجه می‌شوند، آنها از خدایان می‌پرسند: «آیا بچه‌ی من، به من خیلی وابسته نشده؟ چرا بچه‌ی من این قدر سر صدا داره؟ اگه برم مغازه برای خرید و بچه‌ام داد و بیداد راه بندازه، چه کار کنم؟ پرا باید مدام بهش بگم، این کار رو بکن، این کار رو نکن؟ آیا بچه‌ی من آمادگی رفتن به مهدکودک رو داره؟»

تربیت بچه‌ها به خصوص در پنج سال اول زندگی آنها کاری سخت و در عین حال جالب و لذت بخش است. شما به عنوان والدین کودک‌تان برای برآورده کردن نیازهای جسمی و عاطفی او باید سخت تلاش کنید تا فرزندتان یاد بگیرد که به شما اعتماد کند. در سال اول زندگی کودک مسئولیت‌های شما بسیار زیاد است. در سال دوم زندگی کودک، او سعی می‌کند خودش دست به تجربه بزند و استقلال کسب کند. کودکان سه تا پنج ساله‌ی شما سعی می‌کنند فعالیت‌ها و خلاقانه وارد عمل شوند و محیط اطرافشان را تجربه کنند. اگر در این دوران فرزندتان احساس پیشرفت و رشد کند و اعتماد به نفسش زیاد شود، در عین بالاتر به خصوص زمانی که به مدرسه می‌رود، دانش آموز موفق تری خواهد شد.

نگرش بچه‌های پنج یا شش ساله نسبت به دنیای اطرافشان، با نگرش بچه‌های بزرگ تر و یا والدین آنها متفاوت است. بچه‌ها در این گروه سنی بیشتر خودمحور هستند و به خواسته‌ها و نگرش دیگران توجه چندانی ندارند. این مسأله در روند

تکامل و رشد آنها کاملاً طبیعی است، به همین دلیل احتیاج به مراقبت و نظارت ما این دارد و والدین آنها مجبورند مُدام به آنها بگویند که چه کاری بکنند و چه کاری را نکنند. پرورش و تربیت فرزندان کاری سخت است و به صبر و پشتکار نیاز دارد. گاهی اوقات از خودتان می‌پرسید: «همه‌ی بچه‌های هشت‌ماهه مثل بچه‌ی من بی‌خوابند؟ تربیت بچه‌ها برای همه‌ی پدر و مادرها این‌قدر مهمه؟ همه‌ی بچه‌ها این‌قدر از غذاشون ایراد می‌گیرن؟ خیال‌تان آسوده باشد! بله، همه‌ی والدین با این مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند و شما تنها نیستید. هر قدر بیشتر درباره‌ی مراحل رشد فرزندتان بدانید، تربیت و پرورش او برایتان آسان‌تر خواهد شد.