

راهنمای کاربردی تربیت کودک

www.ketab.ir

نویسندگان:
فاطمه شقاقی
زهره سادات روحانی

سرشناسه	: شقاقى، فاطمه/ روحانى، زهره سادات
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای کاربردی تربیت کودک/ فاطمه شقاقى، زهره سادات روحانى
مشخصات نشر	: تهران/ حکایتی دگر ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۱۷۰ ص، ۲۱/۵×۱۴/۵ س م
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۵۶-۸۴-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: کودکان -- روان شناسی
موضوع	: والدین و کودک -- جنبه های روان شناسی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ر ۲ ۷ ش / BF ۷۲۱
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۴
شماره کتابخانه ملی	: ۳۹۲۰۳۱۰

راهنمای کاربردی تربیت کودک

فاطمه شقاقى/ زهره سادات روحانى

ناشر: حکایتی دگر، نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه، شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۵۶-۸۴-۱

چاپ، صحافی: آرمان سا

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

آدرس دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، مقابل سینما سپیده، ساختمان کریستال،

پلاک ۱۱۶۶، طبقه دوم انتشارات حکایتی دگر

تلفن: ۶۶۴۶۰۸۹۱ - ۶۶۴۰۸۸۷۲

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول: پیش از تولد
۱۶	بخش اول: شرایط لازم پیش از بارداری
۱۸	آمادگی بدنیش شرایط جدید
۱۹	بلوغ و سلامت روانی
۲۲	روابط مطاوب زنی
۲۳	شرایط اقتصادی
۲۴	بخش دوم: سلامت روابط بارداری
۲۴	روابط زوج
۲۵	افسردگی مادر
۲۶	بخش سوم: دوره نقاهت مادر
۲۶	نقش پدر در مراقبت از مادر و نوزاد
۲۸	وظایف مراقبان
۳۱	فصل دوم: تولد تا یکسالگی
۳۲	بخش اول: نیازهای کلی تولد تا یکسالگی
۳۳	به دنبال اعتماد
۳۴	تغذیه با شیر مادر
۳۶	محیط تحریک کننده
۳۷	جدایی جای خواب
۳۹	بخش دوم: مراحل سنی تولد تا یکسالگی
۳۹	تولد تا دو ماهگی
۳۹	تواناییها
۳۹	تواناییهای حسی
۴۱	نیازها
۴۱	تماس چشمی، بدنی و ارتباط کلامی
۴۳	بازی

۴۴..... دو تا شش ماهگی.....

۴۴..... توانایی‌ها.....

۴۴..... توانایی ادراکی.....

۴۵..... توانایی حرکتی.....

۴۶..... نیازها.....

۴۶..... ارتباط بیشتر.....

۴۷..... بازی.....

۴۸..... شش تا نه ماهگی.....

۴۸..... توانایی‌ها.....

۴۸..... توانایی ادراکی.....

۴۹..... توانایی حرکتی.....

۵۰..... نیازها.....

۵۰..... ایجاد فضای امن و گرم و کاشی.....

۵۱..... اولین قانون: مراقبت از خود.....

۵۲..... مقدمات از شیر گرفتن.....

۵۴..... بازی.....

۵۷..... نه ماهگی تا یک سالگی.....

۵۷..... توانایی‌ها.....

۵۷..... توانایی ادراکی.....

۵۷..... توانایی حرکتی.....

۵۸..... نیازها.....

۵۸..... جستجو و کنجکاوی.....

۵۹..... تغذیه.....

۵۹..... بازی.....

۶۱..... فصل سوم: یک تا دو سالگی.....

۶۲..... بخش اول: توانایی‌ها.....

۶۲..... توانایی فکری.....

۶۴..... توانایی کلامی.....

۶۶..... توانایی حرکتی.....

۶۷	بخش دوم: نیازها
۶۷	به دنبال استقلال
۶۸	از شیر گرفتن
۷۲	تقویت اعتماد به نفس
۷۴	بازی
۷۴	۱۲ تا ۱۵ ماهگی
۷۶	۱۶ تا ۱۸ ماهگی
۷۶	۱۹ تا ۲۱ ماهگی
۷۷	۲۲ تا ۲۴ ماهگی

فصل چهارم: دو سالگی

۸۳	بخش اول: توانایی‌ها
۸۴	توانایی فکری
۸۵	توانایی کلامی
۸۶	توانایی حرکتی
۸۸	بخش دوم: نیازها
۸۸	خودمختاری
۹۰	آموزش آداب توالت رفتن
۹۳	قانون دوم: احترام به دیگری
۹۵	ارتباط مستقیم با پدر
۹۶	درک کودک از جنسیت
۹۸	آموزش حریم‌ها
۹۹	بازی

فصل پنجم: سه تا چهار سالگی

۱۰۱	بخش اول: توانایی‌ها
۱۰۲	توانایی فکری
۱۰۴	توانایی کلامی
۱۰۶	توانایی حرکتی
۱۰۷	بخش دوم: نیازها
۱۰۷	تنظیم روابط با والدین

۱۰۹	آموزش حقوق عمومی و خصوصی
۱۱۱	پاسخگویی به سوالات
۱۱۴	مراقبت از کودک
۱۱۵	تولد فرزند دوم
۱۱۷	آمادگی برای فرزند دوم
۱۱۹	تقویت حس مسئولیت‌پذیری
۱۲۰	نامگذاری و توصیف احساسات
۱۲۲	آموزش حل مساله
۱۲۳	پول
۱۲۵	بازی

۱۲۷	فصل ششم: چهار تا دوازده سالگی
۱۲۸	بخش اول: توانایی‌ها
۱۲۸	توانایی فکری
۱۳۰	توانایی کلامی
۱۳۲	توانایی حرکتی
۱۳۴	بخش دوم: نیازها
۱۳۴	حمایت از رشد اخلاقی
۱۳۷	پاسخگویی به سوالات ماوراء الطبیعه
۱۳۹	آموزش مفاهیم با ساختار
۱۴۲	استقلال و خودکفایی
۱۴۳	افزایش مسئولیت‌پذیری
۱۴۴	بازی

۱۴۹	فصل هفتم: مشکلات شایع تولد تا شش سالگی
۱۵۰	جدایی جای خواب
۱۵۲	اضطراب
۱۵۶	لجاجت
۱۵۹	پر خاشگیری
۱۶۱	دروغگویی
۱۶۳	شبه‌اداری
۱۶۵	استمناء
۱۶۹	منابع

پیشگفتار

از زمانی که به عنوان کارورز رشته روانشناسی در کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی تربیت کودک استاد ارجمندم سرکار خانم سید نصیر شرکت کردم، پاسخ بسیاری از سوالات را که همیشه ذهن مرا به خود مشغول می‌کرد، در میان مطالب ایشان یافتیم. همراه با لذت آموختن در محضر ایشان، این فکر مدام ذهن مرا به خود مشغول می‌کرد که "ای کاش این گنجینه دانش و تجربه را اختیار همگان بود. قطعاً بسیاری از افراد همانند من و دوستانم یا والدین که در کارگاه‌های ایشان حضور داشتند، از چنین فرصتی بهره‌مند نبوده‌اند. پس چگونه می‌توان این اطلاعات را به همه پدرها و مادرها و یا به طور کلی به هر کسی که برای به‌ام تعلیم و تربیت علاقمند است، انتقال داد؟"

از سوی دیگر مواجهه مکرر با سوالات والدین در محیط کار، دوستان و آشنایان این فکر را بیشتر در ذهن من القا کرد که بایستی منبع جامعی برای مراجعه همگان بخصوص والدین که مهمترین دغدغه ایشان تربیت فرزندانی سالم و

موفق است، وجود داشته باشد. متأسفانه اغلب منابع موجود در این زمینه یا منابع خارجی هستند که به دلیل فرهنگ متفاوت، استفاده از آنها گاه برای عموم مشکل است؛ یا منابع تخصصی هستند که صرفاً برای روانشناسان و متخصصین این رشته قابل استفاده‌اند.

به این ترتیب من و دوست و همکار عزیزم خانم زهره روحانی که زحمت گردآوری مطالب به دوش ایشان بوده است، به دلیل احساس نیاز موجود و احساس مسئولیت برای انتقال مجموعه بالارزشی که در اختیار ما قرار گرفته بود، بر آن شدیم این کتاب را که می‌توان آن را به عنوان یکی از کتاب‌های کاربردی موجود در زمینه سال تربیت کودک معرفی کرد، در اختیار همگان قرار دهیم تا راهگشایی برای آن به ما و هر کس به حد توان خود از آن بهره‌مند شود.^۱ باشد که بدین طریق درد قارشناسی خود را نیز نسبت به سرکار خانم نصیر که دلسوزانه حاصل عمر و تجربه خود را در اختیار ما قرار داده و افتخار شاگردی ایشان را داشته‌ایم، به جا آوریم.

۱. لازم به توضیح است که قسمت عمده کتاب (به غیر از قسمت‌هایی که از کتب موجود بهره گرفته شده)، مجموعه برداشت‌های اینجانب و همکارم از جلسات آموزشی استاد بوده و بدون بارنگری مطالب توسط ایشان به چاپ رسیده است. امیدوارم در نگارش مطالب، حق معظّب ادا شده باشد. شما خواننده عزیز جهت رفع ابهامات ذهنی و دریافت پاسخ سوالات خود می‌توانید از طریق آدرس ایمیل farzandparvari_book@yahoo.com با ما در ارتباط باشید.

■ مقدمه

یکی از تغییرات بزرگی که به مرور زمان در زندگی اغلب زوجها اتفاق می‌افتد، تولد فرزند است که با ورود خود به زندگی والدین، همه ابعاد زندگی آنها را تحت تاثیر قرار داده و نقش پدر و مادری را به آن محول می‌کند.

علیرغم اینکه هر روز در سراسر جهان هزارها عاقل این نقش را می‌پذیرند، اما متأسفانه از این میان تنها تعداد معدودی به مسئولیت خود در این امر و وظایف جدید مربوط به آن واقف می‌باشند. گرچه که در سال‌های اخیر تلاش روانشناسان، مربیان تربیتی و بسیاری از متخصصین بر آن بوده است که اطلاعات عموم را در این زمینه ارتقاء دهند، اما همچنان در آگاهی و اطلاعات مردم فزاینده‌ای مشاهده می‌گردد. این در صورتی است که به اعتقاد بسیاری از روانشناسان مجرب، تاثیر فرزندپروری و شیوه‌های تربیتی والدین در زندگی فرزندان به قدری برجسته است که هر کوتاهی که در این خصوص صورت گیرد، به سختی قابل جبران و حتی گاه غیرقابل جبران خواهد بود.

شیوه‌های تربیتی زوج‌های جوان در نسل‌های گذشته، اغلب همان اصولی بود

که از والدین به آنان انتقال یافته بود و بکارگیری نظرات افراد مجرب و متخصص در این زمینه ضرورتی نداشت. امروزه نیز متأسفانه گاه مشاهده می‌شود، برخی والدین قصد دارند فرزندان خود را به سبک جدید و یا اصطلاحاً "مدرن" تربیت کنند و آنچه که همچون گذشته ضعف آن حس می‌شود، عدم استفاده از تجربیات اطلاعات افراد متخصص، دلسوز و کاردانی است که سال‌ها در این زمینه کسب علم و تجربه داشته‌اند.

کتاب حاضر از چند جنبه ویژگی‌های منحصر بفردی دارد که خواندن آن را جذاب و مفید می‌کند. در زیر به برخی از این ویژگی‌ها اشاره می‌شود:

■ این کتاب می‌تواند تانگه کلی و جامعی به خواننده دهد که با این دیدگاه او بتواند از همه رویارویی با اغلب مسائلی که با آن مواجه می‌شود، برآید. درحقیقت شیوه آموزش این کتاب مبتنی بر توانمندسازی و مهارت‌آموزی است. همانطور که فرموده اند: «تدریج در زمینه‌ای توانمند می‌شود، از آن پس می‌تواند توانایی خود را در آن زمینه بکار گیرد، خواننده نیز به تدریج در حین مطالعه با آموزش‌ها و مفاهیمی آشنا خواهد شد که با تمرین و تقویت آنها در خود، احساس توانمندی خواهد کرد.

■ مطالب کتاب منطبق بر اصول روانشناسی و متناوب با فرهنگ جامعه ایرانی نگارش شده است، لذا استفاده از آن برای خوانندگان ایرانی بسیار مناسب است.

■ همچنین خواننده در حین مطالعه قدم به قدم با رشد کودک، روبرو می‌شود و در همین حال حس می‌کند که چیزی در درون او نیز در حال رشد و باروری است. حس می‌کند این تحول رشدی فقط مربوط به کودک نیست، بلکه او نیز همراه کودک رشد می‌کند و متحول می‌شود. وقتی کودک برای استقلال خود تلاش می‌کند، خواننده معنای استقلال را درمی‌یابد. وقتی کودک مسئولیت‌پذیری را می‌آموزد، خواننده نیز معنای واقعی مسئولیت را درک می‌کند. حتی زمانی که کودک مضطرب می‌شود، او به تازگی متوجه می‌شود، معنای اضطراب چیست و این اضطراب یا ناایمنی تا حدودی ریشه در کجا دارد. گرچه

که بارها و بارها آن را در زندگی تجربه کرده است و مانند غباری مه آلود در آن سردرگم بوده و راه به جایی نبرده است!

■ جامع بودن مطالب، نیز یکی دیگر از امتیازات این اثر است. به طوری که بسیاری از موضوعات را که به هم مرتبط بوده و در سایر منابع جدا از هم آمده‌اند، در قالب یک اثر به خواننده ارائه می‌کند.

■ این کتاب شامل ۷ فصل است. فصل اول با عنوان **پیش از تولد** شامل سه بخش است:

- بخش اول، شرایط لازم پیش از بارداری را شرح داده و موضوعات اساسی و زمینه‌ساز فرزندان سالم و موفق را بیان می‌کند.

- بخش دوم با عنوان **سلامت روان بارداری**، به شرایط لازمی که به لحاظ روانی سلامت مادر و جنین را فراهم می‌کند، می‌پردازد.

- بخش سوم با عنوان **دوره نقابت مادر** به تغییر شرایط مادر پس از زایمان پرداخته و به نقش بسیار مهم پسرها در مراقبت از مادر و نوزاد اشاره می‌کند. همچنین در این بخش نحوه رساندن صحیح اطرافیان که لازمه سلامت روانی بیشتر مادر و نوزاد است، شرح داده می‌شود.

فصل دوم که مربوط به **تولد تا یک‌سالگی** است شامل دو بخش است:

- بخش اول با عنوان **نیازهای کلی تولد تا یک‌سالگی**، مهم‌ترین نیازهای نوزاد را از هنگام تولد تا یک‌سالگی شرح می‌دهد.

- با توجه به رشد سریع کودک از تولد تا یک‌سالگی، فصل دوم شامل **حل سنی تولد تا یک‌سالگی** است که در هر مرحله نیز توانایی‌ها و نیازهای مربوط به آن بیان شده است.

از فصل سوم تا فصل ششم، هر فصل مربوط به دوره سنی خاص و شامل دو بخش کلی است:

- بخش اول با عنوان **تواناییها** شامل توصیف ویژگیهای مربوط به هر دوره سنی، از سه جنبه فکری، کلامی و حرکتی است.

- بخش دوم با عنوان نیازها شامل آموزش‌ها و مسائل تربیتی ضروری مربوط به هر دوره و نحوه برخورد موثر والدین می‌باشد.

فصل هفتم با عنوان مشکلات شایع تولد تا شش سالگی که فصل آخر کتاب است، به مسائلی که ممکن است والدین تا شش سالگی با آن مواجه شوند، با نگاهی دقیق و کاربردی می‌پردازد.

میدواریم کتاب حاضر بتواند اطلاعات کلی و سودمندی را در زمینه فرزندپروری و تربیت کارآمد ارائه داده و راهنمای مفیدی برای خوانندگان عزیز باشد.