

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ILLUSTRATED GUIDE

The complete

Raising your
Child

راهنمای

کامل مراحل رشد کودک
(از بدو تولد تا پیش دبستانی)

نویسنده: جیمی لوئر و جین میرز
مترجم: ملیحه وفايي

سرشناسه: لوئر، جیمی

Loher, jamie

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کامل مراحل رشد کودک از بدو تولد تا پیش دبستانی / نویسنده: جیمی لوئر، جین میز، مترجم ملیحه وفایی

مشخصات نشر: تهران: مبین اندیشه، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص

شابک: ۱۲۰۰۰ ریال ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۹-۰۰۳-۵

یادداشت: عنوان اصلی: Raising your chile: the complete illustrated guide

موضوع: کودکان - سرپرستی - دستنامه‌ها

موضوع: کودکان - رشد - دستنامه‌ها

موضوع: رفتار والدین - دستنامه‌ها

شناسه افزوده: وفایی، ملیحه، مترجم

رده بندی کنگره: ۲ ۱۳۹ ر ۸۴ / HQ ۷۶۹

رده بندی دیویی: ۶۴۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۹-۶۱

راهنمای کامل مراحل رشد کودک (از بدو تولد تا پیش دبستانی)

نویسنده: جیمی لوئر و جین میز

مترجم: ملیحه وفایی

ناشر: مبین اندیشه

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲

شمارگان: ۳۰۰۰

چاپخانه: سپهر نوین

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۹-۰۰۳-۵ ISBN

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می باشد

مراکز بخش

تهران: خیابان قزوین، خیابان سبحانی، خیابان شهید برادران فلاح پلاک ۲۱۹

انتشارات مبین اندیشه همراه: ۰۹۱۲۳۹۰۸۴۷۵

قم: خیابان معلم - ۱۰ متری معلم - کوچه ۵ (شهید فلسفی) پلاک ۴

همراه: ۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶ - تلفن: ۷۷۴۸۳۷۰ - ۰۲۵۱

www.mobineandishe.com

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه /
۱۲	شما می توانید رشد کودک خود را تقویت کنید
۱۴	چگونه می توانید در رشد کودک تغییراتی ایجاد کنید
۱۵	هیچ کس بهتر از خود شما کودک تان را نمی شناسد
۱۶	به خودتان اطمینان داشته باشید و اعتماد کنید
۱۶	به کودک خود اطمینان داشته باشید و اعتماد کنید
۱۷	برای کودک خود ارزش و احترام قائل شوید
۱۸	به آینده کودک فکر کنید
	فصل اول: از بدو تولد تا سه ماهگی
۲۱	چشم های نوزاد شما به روی این دنیا باز می شود
۲۳	رشد بدن
۲۴	به نخستین واکنش های غیرارادی نوزاد توجه کنید
۲۴	اصول شیر دادن به کودک
۲۴	هنگام شیر دادن نباید هیچ گونه درد و ناراحتی احساس کنید
۲۸	مراقب سر و گردن نوزاد باشید
۳۰	مسیر نگاه کودک را تحت کنترل داشته باشید
۳۲	فعالتهایی که موجب تقویت رشد فیزیکی جسمی کودک می شود
۳۳	نوزاد حرکت هدفمند نیز دارد
۳۵	فعالیت هایی که رشد شناختی کودک را تقویت می کند
۳۳	رشد زبان
۳۶	فعالیت هایی که رشد زبان کودک را تقویت می کند
۳۷	رشد شخصیت
۳۷	همواره با نشاط در دسترس کودک باشید
۳۸	در برابر گریه کودک عکس العمل نشان دهید



۴۰. ▶ فعالیت‌هایی که رشد اجتماعی و عاطفی کودک را تقویت می‌کند.
۴۲. تربیت فرزند با روشی مناسب و ایده آل.
۴۳. با این روش تربیتی کودک شما لوس نخواهد شد.
۴۵. تشخیص نوع گریه کودک در شب هنگام.
۴۵. برنامه زمانی معاینات پزشکی کودک را فراموش نکنید.
۴۷. ویتامین "D" مکمل شیر مادر.
۴۹. صندلی داخل اتومبیل ویژه کودکان.
۴۹. پستانک و سندرم مرگ ناگهانی کودک.
۵۰. خواب کودک و پیشگیری از سندرم مرگ ناگهانی.
۵۱. کنار کودک خود بخوابید.
۵۱. به خودتان برسید تا بتوانید به کودک تان رسیدگی کنید!
۵۳. افسردگی بعد از زایمان.

فصل دوم: از سه ماهگی تا شش ماهگی

۵۵. هر روز بیشتر از روز قبل تحرک دارد و هوشیارتر می‌شود.
۵۸. به نخستین واکنش‌های غیرارادی کودک توجه داشته باشید.
۵۸. رشد شنیدنی.
۵۹. کودک را به حالت ایستاده و روی دو پا نگه دارید تا عضلات سر و گردن او قوی شود.
۶۰. حرکت دادن اسباب بازی‌ها و تغییر مسیر میدان دید کودک.
۶۰. رنگ چشم کودک.
۶۱. هر شیشی که به دست کودک می‌رسد آن را به طرف دهان خود می‌برد.
۶۲. کودک ممکن است در این مرحله از رشد خود شروع به دندان درآوردن کند.
۶۴. وقتی کودک غلبت می‌زند مراقب او باشید.
۶۴. کودک می‌تواند بدن محکم شما بعد لحظه صاف بنشیند.
۶۵. ▶ فعالیت‌هایی که رشد جسمی کودک را تقویت می‌کند.
۶۶. رشد مغز.
۶۷. فراگیری رابطه علت و معلولی آغاز راه یادگیری کودک برای بقیه دوران زندگی اوست.
۶۸. تلویزیون را خاموش کنید!
۶۹. ▶ فعالیت‌هایی که رشد شناختی کودک را تقویت می‌کند.
۷۰. رشد زبان.
۷۱. ▶ فعالیت‌هایی که رشد زبانی کودک را تقویت می‌کند.
۷۲. رشد شخصیت.
۷۳. مکیدن انگشت دست یا پستانک.
۷۴. مکیدن انگشت دست بهتر است یا مکیدن پستانک.
۷۴. ▶ فعالیت‌هایی که رشد عاطفی و اجتماعی کودک را تقویت می‌کند.
۷۵. معاینات پزشکی کودک را فراموش نکنید.
۷۶. تا بعد از شش ماهگی از دادن غذاهای جویدنی و جامد به کودک اجتناب کنید.
۷۷. نکته‌های مربوط به مسائل بهداشتی و ایمنی کودک.
۷۸. چگونه به کودکی که قولنج کرده کمک کنیم؟
۸۰. مراقب سلامتی خود باشید تا بهتر بتوانید به کودک تان رسیدگی کنید.

فصل سوم: از شش ماهگی تا نه ماهگی

۸۱. محیط خانه را ایمن نگه دارید، حس کنجکاوی دائم او را به این طرف و آن طرف می‌کشد.
۸۳. رشد بدن.
۸۴. کودک را تشویق کنید تا از هر دو دست خود استفاده کند.
۸۵. دست‌ها به کودک کمک می‌کنند تا محیط پیرامون خود را مورد بررسی قرار دهد.
۸۷. محیط خانه را ایمن نگه دارید.
۸۷. تنها درصد اندکی از کودکان سینه خیز نمی‌روند!
۸۸. زمان آن فرا رسیده که شما نیز چهار دست و پا شوید!
۹۰. ▶ فعالیت‌هایی که رشد فیزیکی کودک را تقویت می‌کند.
۹۲. رشد مغز.
۹۳. اشیاء جذاب و متنوع را در اختیار کودک قرار دهید.

۹۴. < فعالیت‌هایی که رشد شناختی کودک را تقویت می‌کند.
۹۵. رشد زبان
۹۸. < فعالیت‌هایی که رشد زبان کودک را تقویت می‌کند.
۹۹. رشد شخصیت
۱۰۰. به ویژگی‌های شخصیتی کودک پی ببرید
۱۰۴. به احساس غریبی کردن کودک احترام بگذارید!
۱۰۵. معاینات پزشکی ۶ تا ۹ ماهگی
۱۰۶. نکته‌های بهداشتی و ایمنی

فصل چهارم: از نه ماهگی تا دوازده ماهگی

۱۰۷. نخستین گام‌ها، نخستین کلمات
۱۰۹. رشد بدن
۱۱۱. کودک آرام و قرار ندارد!
۱۱۴. < فعالیت‌هایی که رشد فیزیکی کودک را تقویت می‌کند.
۱۱۷. رشد مغز
۱۱۹. < فعالیت‌هایی که رشد شناختی کودک را تقویت می‌کند.
۱۲۰. رشد زبان
۱۲۱. < فعالیت‌هایی که رشد زبان کودک را تقویت می‌کند.
۱۲۲. رشد شخصیت
۱۲۲. < فعالیت‌هایی که رشد اجتماعی و عاطفی کودک را تقویت می‌کند.
۱۲۴. تربیت ایده آل
۱۲۵. پرستار کودک
۱۲۶. معاینه‌های پزشکی کودک
۱۲۶. نکته‌های بهداشتی و ایمنی

فصل پنجم: دوازده تا هجده ماهگی

۱۲۷. کودک راه رفتن را خوب تمرین کرده است
۱۲۹. رشد بدن
۱۳۱. چرا باید مراقب باشید که به سر کودک آسیب نرسد!
۱۳۱. کودک نوپا از در و دیوار بالا می‌رود!
۱۳۲. بگذارید کودک خودش با قاشق و بدون کمک شما غذا بخورد
۱۳۴. < فعالیت‌هایی که موجب تقویت رشد فیزیکی کودک می‌شود.
۱۳۷. رشد مغز
۱۳۹. < فعالیت‌هایی که رشد شناختی کودک را تقویت می‌کند.
۱۴۱. رشد زبان
۱۴۲. < فعالیت‌هایی که رشد زبان کودک را تقویت می‌کند.
۱۴۴. رشد شخصیت
۱۴۶. < فعالیت‌هایی که رشد عاطفی و اجتماعی کودک را تقویت می‌کند.
۱۴۸. کودک را عادت بدهید رژیم غذایی سالم را در پیش بگیرد.
۱۵۳. رعایت بهداشت و معاینات پزشکی
۱۵۴. نکته‌های ایمنی و سلامتی
۱۵۵. به فکر سلامتی خود باشید تا بتوانید به کودک رسیدگی کنید

فصل ششم: هجده تا بیست و چهار ماهگی

۱۵۷. وابستگی او به شما کمتر می‌شود و آزادی عمل بیشتری پیدا می‌کند.
۱۵۹. رشد بدن
۱۶۰. به کودک یاد بدهید که هر جایی برای دویدن و بازی کردن مناسب نیست!
۱۶۱. کودک با لمس کردن هر چیزی با محیط پیرامون خود ارتباط متقابل برقرار می‌کند.
۱۶۲. کودک شما راست دست است یا چپ دست؟
۱۶۲. < فعالیت‌هایی که رشد فیزیکی کودک را تقویت می‌کند.
۱۶۴. رشد مغز
۱۶۵. کودک و آینه



- ۱۶۶..... درک اعداد و اشکال و اوقات شبانه روز
- ۱۶۷..... ▶ فعالیت‌هایی که رشد شناختی کودک را تقویت می‌کند
- ۱۶۸..... رشد زبان
- ۱۶۹..... ▶ فعالیت‌هایی که رشد عاطفی و اجتماعی کودک را تقویت می‌کند
- ۱۶۸..... کودک را عادت بدهید رژیم غذایی سالم را در پیش بگیرد
- ۱۵۳..... رعایت بهداشت و ممانعت پزشکی
- ۱۵۴..... نکته‌های ایمنی و سلامتی
- ۱۵۵..... به فکر سلامتی خود باشید تا بتوانید به کودک رسیدگی کنید

فصل ششم: هجده تا بیست و چهار ماهگی

- ۱۵۷..... وابستگی او به شما کمتر می‌شود و آزادی عمل بیشتری پیدا می‌کند
- ۱۵۹..... رشد بدن
- ۱۶۰..... به کودک یاد بدهید که هر جایی برای دویدن و بازی کردن مناسب نیست!
- ۱۶۱..... کودک را لمس کردن هر چیزی یا محیط پیرامون خود ارتباط متقابل برقرار می‌کند
- ۱۶۲..... کودک شما راست دست است یا چپ دست؟
- ۱۶۲..... ▶ فعالیت‌هایی که رشد فیزیکی کودک را تقویت می‌کند
- ۱۶۴..... رشد مغز
- ۱۶۵..... کودک و آینه
- ۱۶۶..... درک اعداد و اشکال و اوقات شبانه روز
- ۱۶۷..... ▶ فعالیت‌هایی که رشد شناختی کودک را تقویت می‌کند
- ۱۶۸..... رشد زبان
- ۱۷۰..... نه گفتن کودک
- ۱۷۱..... ▶ فعالیت‌هایی که رشد زبان کودک را تقویت می‌کند
- ۱۷۱..... رشد شخصیت
- ۱۷۱..... ▶ فعالیت‌هایی که رشد عاطفی و اجتماعی کودک را تقویت می‌کند
- ۱۷۷..... عقاید کودک نوپا
- ۱۷۷..... با ابراز همدلی به کودک بگویید: «نه»
- ۱۸۰..... وقتی کودک نوپا کج خلق و بدقلق می‌شود!
- ۱۸۲..... معاینه‌های پزشکی و برنامه واکسیناسیون
- ۱۸۲..... رعایت نکات بهداشتی و ایمنی

فصل هفتم: دو تا سه سالگی

- ۱۸۳..... به سرعت برق و باد همه چیز را یاد می‌گیرد
- ۱۸۵..... رشد بدن
- ۱۸۵..... جسم کودک همراه با بازی رشد می‌کند!
- ۱۸۷..... کودک لذت می‌برد که از دست‌های خود زیاد استفاده کند
- ۱۸۸..... ▶ فعالیت‌هایی که رشد فیزیکی کودک را تقویت می‌کند
- ۱۹۰..... رشد مغز
- ۱۹۱..... کودک دوست دارد فرآیند حل مسأله را یاد بگیرد
- ۱۹۲..... خلاقیت کودک رشد می‌کند
- ۱۹۲..... اعتماد به نفس کودک را افزایش دهید
- ۱۹۴..... ▶ فعالیت‌هایی که رشد شناختی کودک را تقویت می‌کند
- ۱۹۵..... رشد زبان
- ۱۹۶..... خواندن و نوشتن کودک نوپا
- ۱۹۸..... ▶ فعالیت‌هایی که رشد زبان کودک را تقویت می‌کند
- ۱۹۹..... رشد شخصیت
- ۲۰۰..... نافرمانی کردن و سماجت به خرج دادن کودک نشانگر مستقل شدن اوست
- ۲۰۲..... کودک نوپا با محبت و مهربانی است
- ۲۰۲..... ▶ فعالیت‌هایی که رشد عاطفی و اجتماعی کودک را تقویت می‌کند
- ۲۰۴..... تربیت ایده آل

۲۰۵	کودک را بیش از حد تحسین نکنید
۲۰۸	ادب کردن در برابر تنبیه کردن
۲۱۲	معاینات پزشکی
۲۱۲	نکته های بهداشتی و ایمنی
۲۱۳	مراقب سلامتی خود باشید تا بتوانید به کودک رسیدگی کنید

فصل هشتم: سه تا چهار سالگی

۲۱۵	می تواند از عهده انجام کارهای خود برآید
۲۱۷	رشد بدن
۲۱۹	شب ادراری
۲۲۰	شب ادراری بنا به دلایل زیر بسیار رایج است:
۲۲۱	کودک می تواند از عهده انجام بیشتر کارهای خود برآید
۲۲۲	فعالیت هایی که رشد فیزیکی کودک را تقویت می کند
۲۲۴	رشد مغز
۲۲۵	فعالیت هایی که رشد شناختی کودک را تقویت می کند
۲۲۶	رشد زبان
۲۲۶	آگنو، آدمی خوش صحبت است!
۲۲۷	بازی با کلمات را دوست دارد
۲۲۸	فعالیت هایی که رشد زبان کودک را تقویت می کند
۲۲۹	یاد می گیرد اسم خود را بنویسد
۲۲۹	رشد شخصیت
۲۳۰	کودک عاشق تقلید کردن از روی همه کارهای شماست
۲۳۱	رابطه دوستی او با سایر کودکان
۲۳۱	فعالیت هایی که رشد عاطفی و اجتماعی کودک را تقویت می کند
۲۳۲	آموزش توالت رفتن
۲۳۴	معاینات پزشکی کودک
۲۳۶	نکته های بهداشتی و ایمنی
۲۳۷	کودک را به مهدکودک بفرستیم یا نه؟
۲۳۸	آماده کردن کودک برای رفتن به مهدکودک

فصل نهم: چهار تا پنج سالگی

۲۳۹	مهارت حل مسئله را یاد می گیرد و مانند یک بازیگر حرفه ای اقدام می کند
۲۴۱	رشد بدن
۲۴۲	کودک هنرمندی به تمام مناسبات!
۲۴۳	فعالیت هایی که رشد فیزیکی کودک را افزایش می دهد
۲۴۴	رشد مغز
۲۴۶	خواندن و نوشتن کودک
۲۴۷	فعالیت هایی که رشد شناختی کودک را تقویت می کند
۲۴۸	رشد زبان
۲۵۰	فعالیت هایی که رشد زبان کودک را تقویت می کند
۲۵۰	خواندن و نوشتن کودک
۲۵۲	رشد شخصیت
۲۵۳	قوانینی برای کودک در نظر بگیرید
۲۵۳	ترس هایی که ناگهان به سراغ کودک می آید
۲۵۴	با سایر کودکان بیشتر ارتباط برقرار می کند
۲۵۴	فعالیت هایی که رشد عاطفی و اجتماعی کودک را تقویت می کند
۲۵۵	تربیت ایده آل
۲۵۷	معاینات پزشکی کودک
۲۵۸	نکته های بهداشتی و ایمنی
۲۵۹	مراقب سلامتی خود باشید تا بتوانید از کودک مراقبت کنید
۲۶۰	ترس هایی که ناگهان به سراغ کودک می آید
۲۶۳	با سایر کودکان بیشتر ارتباط برقرار می کند



۲۵۶.....	◀ فعالیت‌هایی که رشد عاطفی و اجتماعی کودک را تقویت می‌کند.....
۲۵۷.....	تربیت ایده آل.....
۲۵۸.....	معاینات پزشکی کودک.....
۲۵۹.....	نکته های بهداشتی و ایمنی.....
۲۶۰.....	مراقب سلامتی خود باشید تا بتوانید از کودک مراقبت کنید.....
فصل دهم: پنج تا شش سالگی	
۲۶۱.....	مهارت کنترل فردی را یاد می‌گیرد.....
۲۶۲.....	رشد بدن.....
۲۶۵.....	◀ فعالیت‌هایی که رشد فیزیکی کودک را تقویت می‌کند.....
۲۶۷.....	رشد منز.....
۲۶۸.....	◀ فعالیت‌هایی که رشد شناختی کودک را تقویت می‌کند.....
۲۶۹.....	رشد زبان.....
۲۷۰.....	خواندن و نوشتن کودک.....
۲۷۰.....	◀ فعالیت‌هایی که رشد زبان کودک را تقویت می‌کند.....
۲۷۱.....	رشد شخصیت.....
۲۷۴.....	◀ فعالیت‌هایی که رشد عاطفی و اجتماعی کودک را تقویت می‌کند.....
۲۷۵.....	مفهوم کنترل فردی.....
۲۷۵.....	تربیت ایده آل.....
۲۷۶.....	قوانین و مقررات مربوط به کودک.....
۲۷۷.....	معاینات پزشکی کودک.....
۲۷۷.....	نکته های بهداشتی، ایمنی.....
۲۷۸.....	شرکت در کلاس های پیش دبستانی.....



مقدمه

همه می‌گویند کودک سریع رشد می‌کند و بزرگ می‌شود. تا قبل از این که صاحب فرزند شوید و طعم و مزه پدر و مادر شدن را بجشید مفهومی ساده و آسان به نظر می‌رسد زیرا زمان در زندگی شخصی شما به سرعت سپری می‌شود و روزها یکی پس از دیگری در گذر هستند. اما هنگامی که نوزاد شما متولد می‌شود و شاهد تغییراتی در طی هفته‌ها و ماه‌های نخست بدو تولد او هستید کاملاً شگفت زده خواهید شد از این که چگونه ممکن است کودکان این قدر سریع رشد کنند و بزرگ شوند. به طور ناگهانی نخستین دندان او ظاهر می‌شود. چه طور این اتفاق به سرعت می‌افتد؟ سپس شروع به راه رفتن و حرف زدن می‌کند و چند ماه بعد همان نوزادی که توان انجام هیچ کاری را نداشت اکنون قریص و محکم مقابل شما ایستاده است. آری نوزاد شما دیگر نوزاد نیست!

وقتی مشغول بزرگ کردن و تربیت کودک هستید زمان به طریقی باورنکردنی می‌گذرد. روش‌های درست را برای تربیت او انتخاب کرده اید؟ به او کمک می‌کنید یا این که آسیب می‌رسانید؟ راهی را در پیش می‌گیرید که هنوز کسی آن را طی نکرده است؟ اگر بعد از مدت‌ها متوجه شوید راهی که در پیش گرفته اید درست نبوده است و قوانینی که از آن پیروی



می‌کردید قوانینی منسوخ بوده‌اند و نتیجه تربیتی عکس بر روی کودک شما داشته است چه اتفاقی خواهد افتاد؟ کودک در هر دوره از رشد خود وارد مرحله‌ای جدید از زندگی می‌شود و نیاز به راهنمایی جدید و صحیح دارد. لازم است یاد بگیرید که چگونه این کار را انجام دهید.

شما می‌توانید رشد کودک خود را تقویت کنید

رشد فرآیندی است که کودک همه مهارت‌های لازم برای تبدیل شدن به فردی مستقل را فرا می‌گیرد.

بعضی از مهارت‌ها مانند داخل نخ ریختن دانه‌های کوچک یا چنگال به دست گرفتن شاید به نظر مهم و قابل توجه نباشند اما لازم به ذکر است که در فرآیند رشد هیچ مهارتی جزئی و بی‌اهمیت محسوب نمی‌شود. هر یک از آن‌ها از اهمیتی ویژه برخوردارند زیرا توانایی‌های کودک بر اساس آن‌ها شکل می‌گیرد و به او کمک می‌کند تا وارد مرحله‌ی بعدی فرآیند رشد خود شود.

رشد کودک را در فصل‌های این کتاب به چهار بخش طبقه‌بندی کرده‌ایم که عبارتند از:

رشد مغز

رشد ساختاری کودک یا چگونگی یادگیری، پردازش اطلاعات و حل مسئله است.

رشد بدن

رشد فیزیکی و جسمی کودک و هم چنین مهارت‌های حرکتی مانند چهار دست و پا رفتن و راه رفتن و استفاده از دست‌ها و انگشتان برای برداشتن اشیاء کوچک است.

