

به نام خداوند بخشنده و مهربان

.....

۱۵۲۱۸۴۲

اصول فرزندپروری

تألیف و ترجمه

مهدی پاشنماه
کارشناس ارشد مشاوره
نسرین شهریاری
کارشناس ارشد مترجمی زبان انگلیسی

سید حسن ساداتیان
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
زینب سادات ساداتیان
کارشناس ارشد روانشناسی



عنوان و نام پدیدآور : اصول فرزند پروری / تألیف و ترجمه سیدحسن ساداتیان، مهدی پاشنامه، زینب سادات ساداتیان، نسرين شهریارى.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات با هدف، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهري : ۱۰۸ص: مصور، ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۲-۱۰-۷
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : رفتار والدین
 موضوع : Parenting
 موضوع : کودک - سرپرستی
 موضوع : Child rearing
 موضوع : والدین و کودک - جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع : Parent and Child — Psychological aspects
 شناسه افزوده : ساداتیان، سیدحسن، ۱۳۶۱ -
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۶ الف/ HQ۷۶۹
 رده‌بندی دیویی : ۶۴۹/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۲۱۹۴۷



عنوان:	اصول فرزندپروری
ناشر:	باهدف
تألیف:	سید حسن ساداتیان، مهدی پاشنامه، زینب سادات ساداتیان، نسرين شهریارى
نوبت چاپ:	چاپ اول زمستان ۱۳۹۶
تیراژ:	تیراژ ۲۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۲-۱۰-۷
قیمت:	۱۲۵۰۰ تومان



آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان کارگر شمالی، بعد از بیمارستان
 قلب، خیابان دوم، خیابان صالحی پلاک ۱۸ طبقه زیر همکف

تلفن تماس: (خط ویژه) ۸۸۰۲۸۴۹۱ (۰۲۱)

۰۹۱۹۷۰۲۵۰۵۷ - ۰۹۱۲-۵۲۶۴۴۶۳

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات باهدف می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ی ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

هدف، باهدف

در زندگی مهم این است که مهر بورزیم و به دیگران خدمت کنیم. این که در خانه بنشینید و کتاب بخوانید، مادامی که از این خواندن استفاده نکنید ارزش کمی دارد. مهم این است که شما یاد گرفته‌اید و به دیگران بیاموزید و آنها را تشویق به این کار کنید. مهم این است که هر روز برای دیگران مفید و ثمربخش باشد. قرار است دست دیگران را بگیریم و حال که به دست رسیدیم، آنها را هم بالا بکشیم. قرار است ما به مرحله‌ای برسیم که از مرحله جلوه‌گری و نمایش که مربوط به دوران کودکی است و بعداً مرحله خودخواهی و خواهش که مربوط به دوران نوجوانی است بیاییم و اول به مرحله‌ای آرامش و خود دوستی برسیم و بعد به مرحله دیگر روستی و ستایش. به عبارتی برای دیگرانی که می‌خواهند بالا بیایند دست بزنیم. موضوع اصلی و اساسی مفید بودن است و مهمتر از همه که انسان را به مقامی می‌رساند که خدا فقط به انسان اجازه داده است موضوع، خلاقیت است و خلق کردن. یعنی من از خود انسانی را جدی بدانم و نه این که خودم را به سکون برسانم و بی حرکت بمانم. مهم این است که با دیگران باشیم و هر گاه در این راه باشید احساس شادی و آرامش می‌کنید و هر گاه در راه گنبدن و دزدی از دیگران هستید و در حال کینه‌ورزی و دشمنی باشید، شما فقط به خودتان آسیب زده‌اید. چرا که تا رنج نبرید نمی‌توانید رنج بدهید. بنابراین برای این که رنج نبرید باید دست از رنجاندن دیگران برداریم و مهم این است که محبت و خدمت کنیم.

موسسه فرهنگی و آموزشی انتشارات باهدف همراهی است برای مخاطبان و پدر و مادرانی نواندیش و نوگرا، که از یکنواختی و یکسان اندیشی و تک بینی گریزانند. مخاطبین این انتشارات افرادی ساکن اما بی قرار، سیراب اما تشنه، ساده اما پرتقش، مهربان اما قاطع، با احساس اما منطقی، عاقبت اندیش اما حال نگر، سنت گرا اما نواندیش هستند. پس برای این مخاطب نواندیش باید با قلمی نو و اندیشه‌ای نو گام برداشت.

در موسسه فرهنگی و آموزشی باهدف، هدف رسیدن به هدفی است که همان خالی شدن از الفاظی، اندیشه‌ای کهنه و پُرشدن از زایش و زندگی است. زایشی که همه چیز در آن از نو باز آموخته می‌شود و این مهم، میسر نمی‌گردد مگر با زبانی جدید، اندیشه‌ای جدید، فهمی جدید، نگرشی جدید، روشی جدید و در نهایت تعلیم و تربیتی جدید و هدفی جدید. پس برای رهیابی و دستیابی به این اهداف، تربیتی لازم و تو در تو و لایه لایه و در عین حال ظریف و شکننده و حساس باید بلد و راهنما داشت، تا به سادگی هدف رسید. آنچه پیش رو دارید مجموعه مطالبی است از اندیشه‌ها و گفتارهایی پُر مغز و حزم و تربیتی است برای بازاندیشی و باز یافت نگرش‌های جدید به زندگی و روش‌های نوین تعلیم و تربیت فرزندان و مسائل اجتماعی و خانواده. مراد نویسنده نازک اندیش طرحی نو برای فهمی نو با نگاهی نو به تعلیم و تربیت و به مفاهیم، اصول و قواعد و هنجارهای تربیتی و روانشناسی می‌باشد تا این که با تفکری واگرایانه و خلاقی، پدر و مادری آگاه باشیم تا فرزندانمان شاد و جامعه‌ای سالم داشته باشیم تا به جای خوارستان ۱۴ سال بیافرینیم و فقط در چنین فضایی است که فرزندانمان بشاط و پرتحرک و پویا می‌توان تربیت کرد. بشد به با مطالعه این کتاب فرصتی بیابیم برای بازاندیشی گذشته، بازآفرینی حال و اندیشیدن ژرف برای آینده.

در پایان از تمام کسانی که در این راه همراه باهدف بوده‌اند و به خصوص شما هم‌طن عزیز که پیشنهادات و نظرات خود را در شبکه‌های مجازی، همایش‌ها، سمینارها و سفرات‌ها اطلاع ما می‌رسانید قدردانی و تشکر می‌نماییم. امیدواریم با دادن پیشنهادات و نظرات خود، برای اعتلا و سربلندی میهن عزیزمان همراه هم باشیم.

۱۲ اصول اساسی پدر و مادری

- ۱۲ (۱) برای آنها وقت صرف کنید.
- ۱۲ (۲) چند قاعده و مقررات انگشت شمار بگذارید.
- ۱۳ (۳) آنها را بخندانید.
- ۱۳ (۴) در یک لحظه چند کار را با هم انجام ندهید.
- ۱۳ (۵) پدرداری و سپاسگزاری را به آنها بیاموزید.
- ۱۳ (۶) سرزنش و توهین هرگز، تشویق و تحسین همیشه.
- ۱۴ (۸) توقع بیش از حد نداشته باشید.
- ۱۴ (۹) برای آنها لحظات خاطره انگیز بسازید.
- ۱۴ (۱۱) امر و نهی و حدودت ها را به حداقل برسانید.
- ۱۴ (۱۲) داد و فریاد نکنید.
- ۱۴ (۱۳) عشق و محبت بیش از حد و شرط به آنها اهدا کنید.
- ۱۴ (۱۴) خودتان را فراموش نکنید.

۱۵ ابراز محبت و عشق به کودکان

۱۷ گوش دادن و حرف زدن با کودک

- ۱۷ محبت خود را نشان دهید.
- ۱۸ تشویق و تحسین کنید.
- ۱۸ خود را در جای او بگذارید و نظرات او را در نظر داشته باشید.
- ۱۸ از تجربیات خود استفاده کنید.
- ۱۸ دنیا، دغدغه های فکری، توان، آرزوها، اولویت ها و بسیاری از چیزهای دیگر آنها با شما متفاوت هستند.
- ۱۸ نشان دهید که او را می فهمید.
- ۱۸ در مسائلی که به نحوی او نیز دخالت دارد، تا حد لازم نظر او را خواسته و احترام بگذارید.
- ۱۹ شنونده خوب و فعالی باشید.
- ۱۹ در زمان، مکان و با کلامی مناسب خواسته یا نظرتان را بیان کنید.

غذا خوردن

- ۲۱
 ۲۱ اعلان استقلال و خودمختاری
 ۲۲ نیاز کودکان متفاوت است
 ۲۲ پیروی از ثبات و یکنواختی
 ۲۲ یادآوری خاطره یا چیز ناخوشایند
 ۲۲ حس و ذائقه متفاوت
 ۲۳ کودک سیر است یا اشتها ندارد
 ۲۳ ممکن است مشکل طبّی در کار باشد
 ۲۳ رایب و راه حل منطقی

زمان خواب و مشكلات آن

- ۲۶
 ۲۸ علل شکلات خواب در خردسالان
 ۲۸ دنیای خیال و پادشاهی
 ۲۹ خودمحوری
 ۲۹ پدر و مادر، قادر مصطفی
 ۳۰ خواسته‌ها و امیال نامحدر
 ۳۰ ابراز وجود
 ۳۱ اصول صحیح خواباندن کودک
 ۳۳ تماس فیزیکی در موقع خواب
 ۳۴ مخالفت و گریه زاری موقع خواب
 ۳۴ تکنیک کارت عبور شب
 ۳۵ بیدار شدن از خواب و گریه شبانه و یا خروج از اطاق
 ۳۶ کودکان صبح سحری
 ۳۶ کابوس و خواب‌های ترسناک
 ۳۷ خدمتکار
 ۳۸ وحشت شبانه
 ۳۸ هم اطاقی
 ۳۹ استفاده از پستانک

ترس (تاریکی، حیوانات، موقعیت و ...)

- ۴۱
 ۴۱ علل و ریشه‌های ترس در کودکان

۴۲. ترس از تاریکی.....
۴۳. ترس از هیولا و جن.....
۴۴. ترس از وان و حمام کردن.....
۴۵. ترس از سوزن پزشک و دندانپزشک.....
۴۶. ترس از حیوانات.....
۴۶. ترس و اضطراب جدایی.....

۴۸. دروغ گفتن.....

۴۸. ا. متقا است که همه چیز بخاطر او اتفاق می افتد (خود محوری).....
۴۹. از. غالباً چیزها را جدی می گیرند (قادر به درک شوخی نیستند).....
۴۹. آنها شروع به نشان دادن همدلی و قیاس می کنند.....
۴۹. از. تخیل در جهت نیازهایش استفاده می کند.....
- آنها در درک دقیقه، مد و سی از مفاهیم کمی زمان (دقیقه، ساعت، روزها، زود، دیر، امروز، فردا و...) ندارند.....
۴۹. آنها اغلب صادقانه پاسخ می دهند اما نه دقیقاً به سوال شما (بلکه به درکشان از سوال شما در ذهنشان).....
۴۹. آنها صحبت را بر اساس آنچه ده به ذهنشان می رسد می سنجند و نه استدلال (عدم وجود تفکر انتزاعی).....
۵۰. بسیاری اوقات اگر چیزی را در تلویزیون ببینند یا از آن بشنوند آنها فکر می کنند بایستی درست باشد.....
۵۰. درایت و راه حل.....
۵۰. از بر چسب زدن جداً خودداری کنید.....
۵۱. کودک را مجبور به دروغ گفتن نکنید.....
۵۱. از تهدید و ترساندن و تنبیه خودداری کنید.....
۵۱. قدردانی و ستایش کنید.....
۵۲. خیال پردازی او را طبیعی بگیرید.....
۵۲. دوست خیالی او را نادیده نگیرید.....
۵۲. به معنی واقعی به او نشان دهید که او را بی قید و شرط دوست دارید.....
۵۳. برای او الگوی خوبی باشید.....
۵۴. آموزش دست و آب (توالی).....

۵۵..... زمان مناسب برای آموزش دستشویی

۵۵..... به تعویق انداختن آموزش دستشویی

۵۶..... نحوه آموزش دستشویی

۵۸..... چند نکته

۶۰..... **شب ادراری و بی اختیاری ادرار و مدفوع**

۶۰..... علل شب ادراری

۶۱..... استرس های روحی روانی

۶۱..... عفونت ادراری

۶۱..... رض قند

۶۱..... اختلال در ولع یا خواب

۶۱..... درایت و راه حل

۶۲..... بی اختیاری ادرار مدفوع

۶۴..... **انگشت مکیدن، استفاده از پستانک و ...**

۶۵..... آیا انگشت مکیدن - دهان کردن و استفاده از پستانک عوارض و اثرات بدی دارد؟

۶۶..... درایت و راه حل

۶۷..... **تلویزیون و بازیهای کامپیوتری**

۶۹..... **پرتوقعی، داد و فریاد و گریه و زاری کردن (لوس بدن و لوس کردن)**

۶۹..... تعریف و نشانه های لوس بودن

۷۰..... علل و ریشه های لوس شدن

۷۲..... بی نظمی و عدم ثبات:

۷۲..... تا چه زمانی لوس بودن ادامه خواهد یافت؟

۷۲..... درایت و راه حل

۷۴..... **مهد کودک و کودکان**

۷۴..... انتخاب مهد کودک

۷۴..... (۱) تحقیق را زودتر شروع کنید.

۷۵..... (۲) به بیش از یک مرکز سر بزنید.

۷۵..... (۳) چه سوالاتی پرسیده شود؟

۷۶..... (۴) باید بدنبال چه چیزهایی گشت؟

۷۷..... (۵) علایم هشدار دهنده

- ۷۸ کودکستان
- ۷۹ آماده کردن کودک برای مهدکودک و کودکستان
- ۸۱ توجه به خلق و خوی کودکان
- ۸۳ **خفگی ناشی از پریدن اجسام به گلو**
- ۸۳ نحوه برخورد با ورود اجسام به خلق و خفگی
- ۸۴ (الف) کودک هوشیار بوده و دارای سرفه‌های شدید است:
- ۸۴ (ب) کودک هوشیار است:
- ۸۵ کودک بی‌هوش شده است:
- ۸۶ پیشگیری از خفگی ناشی از ورود اجسام به خلق
- ۸۷ **مسمومیت خوراکی**
- ۸۷ اقدامات اولیه
- ۹۰ خطر بلند کردن کودک با یک دست
- ۹۱ **شپش سر**
- ۹۳ راه انتقال آلودگی به شپش
- ۹۳ راههای پیشگیری از شپش
- ۹۳ اصول کلی درمان شپش سر
- ۹۴ چه دارویی مصرف شود؟
- ۹۴ چند نکته:
- ۹۴ با لباس و لوازم شخصی فرد آلوده بایستی چگونه برخورد کرد؟
- ۹۵ آیا شپش سر توسط حیوانات خانگی قابل انتقال است؟
- ۹۵ آلودگی به شپش با چه عوارضی همراه است؟ آیا امکان انتقال بیماری‌ها (نظیر هپاتیت) وجود دارد؟
- ۹۵ چه مدت پس از درمان فرد آلوده به شپش سر، دیگر خطر انتقال آلودگی وجود ندارد؟
- ۹۶ **خارش مقعد**
- ۹۶ کرمک
- ۹۷ راه ابتلا به کرمک چیست؟
- ۹۷ آیا کرمک در سنین خاصی رخ می‌دهد؟
- ۹۸ علائم و نشانه‌های کرمک چیست؟

۹۸. کرمک چگونه تشخیص داده می‌شود؟
۹۸. پیشگیری از آلودگی به کرمک
- آیا یکبار ابتلا به کرمک و بهبودی باعث مصونیت شخص در برابر آلودگی مجدد می‌شود؟
۹۹. فرزند من دچار کرمک شده است. آیا من یا سایر اعضای خانواده نیز بایستی درمان شویم؟
۱۰۰. سرماخوردگی و آنفلوانزا
۱۰۱. توصیه‌های پزشکی
۱۰۲. اختلالات غذایی
۱۰۳. تشنج ناشی از تب و ریشه رفتن
۱۰۴. چگونگی متوجه شدن شویم که فردی در حال تشنج کردن است؟
۱۰۴. مرحله جمود خشن (Tonic Phase)
۱۰۴. مرحله لرزه یا عت (Clonic Phase)
۱۰۵. مرحله بعد از حمله (Postictal State)
۱۰۵. نحوه برخورد با فرد در حال تشنج
۱۰۶. تشنج ناشی از تب
- آیا تشنج ناشی از تب همانند صرع بزرگ و بیشه به صورت جمود- رعشه تظاهر می‌کند؟
۱۰۷. احتمال بروز تشنج ناشی از تب در چه کودکانی بیشتر است؟
۱۰۹. در چه زمانی از بروز تب احتمال وقوع تشنج ناشی از تب بیشتر است؟
۱۰۹. آیا احتمال تکرار تشنج ناشی از تب وجود دارد؟
- آیا تشنج ناشی از تب تاثیری بر روی مغز، ضریب هوشی، قدرت یادگیری و ... کودک دارد؟
۱۰۹. آیا تشنج ناشی از تب فی‌النفسه خطرناک است؟
- آیا برای تشخیص تشنج ناشی از تب نیازی به گرفتن آب کمر (مایع مغزی نخاعی) و یا آزمایشات دیگری هست؟
۱۱۰. آیا کودکان با تشنج ناشی از تب نیاز به مصرف طولانی مدت داروهای ضد تشنج دارند؟
- ۱۱۱.

- من خود در کودکی دچار تشنج ناشی از تب شدم و اکنون حامله هستم، آیا روشی
 ۱۱۱ برای کاهش احتمال بروز تشنج ناشی از تب در فرزندم در آینده هست؟
- علت ریشه رفتن چیست؟ آیا عمدی است؟ ۱۱۲
- چه عواملی موجب بروز ریشه رفتن می‌شوند؟ ۱۱۲
- علائم و نشانه‌های ریشه رفتن چیست؟ ۱۱۲
- حملات ریشه رفتن تا چه سنی ممکن است ادامه یابد؟ ۱۱۳
- در زمان حمله ریشه، چه کار بایستی کرد؟ ۱۱۳
- آیا می‌توان از ریشه رفتن جلوگیری کرد؟ ۱۱۳
- در چه صورت بایستی کودک توسط پزشک ویزیت شود؟ ۱۱۴
- اسهال حاد ۱۱۵
- علائم و نشانه‌های اسهال ۱۱۵
- در چه صورت بایستی به پزشک مراجعه کرد؟ ۱۱۵
- مراقبت‌های لازم ۱۱۶
- جبران مایع و املاح از دست رفته ۱۱۶
- مصرف دارو ۱۱۷
- رژیم غذایی ۱۱۷
- پیشگیری از انتشار عفونت: ۱۱۷