

مهارت های تربیت کودکان خردسال
آموزش نظام دار تربیت اثربخش کودکان زیر ۷ سال

دان دینک میر (پدر)
گری دی. مک کی
جیمز اس. دینک میر
دان دینک میر (پسر)
جوینز ال مک کی

مترجمان:

دکتر فرشته محسن زاده
عضو هیات علمی گروه مشاوران، دانشگاه خوارزمی
فاطمه روحانی زاده
سیده شیوا کیانیان

هرگونه استفاده از جلد و متن کتاب (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) بدون اجازه کتبی از انتشارات ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

عنوان و نام پدیدآور	مهارت های تربیت کودکان خردسال : آموزش نظام دار تربیت اثربخش کودکان زیر ۶ سال/دان دینک میر...
مشخصات نشر	[و دیگران] : مترجمان: فرشاد محسن زاده، فاطمه روحانی زاده، سیده شیوا کیانیان. تهران : انسان برتر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۶۹ص.
شابک	978-600-8295-27-3
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Parenting young children : Systematic Training for Effective Parenting (STEP) of children under six
یادداشت	دان دینک میر، گری دی. مک کی، جیمز اس. دینک میر، دان دینک میر(پسر)، جوس ال. مک کی.
موضوع	برنامه استپ
موضوع	(STEP Program)
موضوع	رفتار والدین -- ایالات متحده
موضوع	Parenting -- United States
موضوع	کودکان پیش دبستانی -- ایالات متحده
موضوع	Preschool children -- United States
موضوع	نواد -- ایالات متحده
موضوع	Infants -- United States
موضوع	والدین -- کودکان -- ایالات متحده
موضوع	Parent and child -- United States
موضوع	کودکان -- ایالات متحده
موضوع	Children -- United States
شناسه افزوده	دینک میر، دان دینک میر، ۱۹۵۲ -
شناسه افزوده	Dink, I. C.
شناسه افزوده	محسن زاده، فرشاد، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	روحانی رسه، فاطمه، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	کیانی، شیوا، ۱۳۶۸ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۵/۸/۷۵۵HQ
رده بندی دیویی	۱/۶۴۹
شماره کتابشناسی ملی	۳۲۱۷۶۱۲
کد پیگیر	۳۲۱۶۴۰۸

مهارت های تربیت کودکان خردسال

انتشارات انسان برتر

مترجم: فرشاد محسن زاده

فاطمه روحانی زاده، شیوا کیانی

نویسنده: دینک مایر. دان سی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه نوبت و سال چاپ: اول ۹۵

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۲۹۵۲۷۳

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش

۶۶۴۸۹۲۵۵ - ۶۶۴۸۹۲۵۲

۰۹۱۲۱۴۸۵۹۸۰

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: درک کودکان خردسال
۱۱	اصول اولیه: صفات ویژه در هر کودک
۱۲	مزاج
۱۲	سرعت رشد
۱۳	سبک رشد
۱۳	مراحل رشد
۱۶	فراتر از عوا: ولیه: شما و رفتار فرزندان
۱۶	قدرت انتصارات
۱۷	استرس
۱۷	«بلی» بیشتر - «نه» کمتر
۱۹	باورها و رفتار
۲۰	افراد مهم زندگی کودک
۲۱	قدرت بازی
۲۳	زودتر یک نقشه‌ی فرزندپروری تنظیم کنید
۲۶	نکاتی برای یادآوری
۲۷	فقط برای شما: از استرس خود بکاهید
۳۱	فصل دوم: درک رفتار کودکان خردسال
۳۱	باورهای کودک من از کجا می‌آیند؟
۳۲	آنچه در خانواده مهم است
۳۳	گفتار و اعمال والدین
۳۴	سبک‌های فرزندپروری
۳۴	جایگاه کودک در خانواده
۳۶	چرا کودکان اینگونه رفتار می‌کنند؟
۳۸	«بدرفتاری» چیست؟
۳۹	اهداف بدرفتاری
۴۳	چطور می‌توانم تشخیص دهم که کودکم بدرفتاری می‌کند؟
۴۳	جستجوی نشانه‌ها
۴۵	اطلاعات بیشتر درباره‌ی اهداف بدرفتاری

- وقتی کودکم بد رفتاری می کند، چه کنم؟ ۴۶
- روی دیگر سکه: اهداف رفتاری مثبت ۴۸
- این هفته ۴۹
- نکاتی برای یادآوری ۵۰
- فقط برای شما: اولویت شما چیست؟ ۵۱
- فصل سوم: ایجاد عزت نفس در سال های اولیه** ۵۷
- همین حالا ایجاد عزت نفس در کودکان را شروع کنید ۵۷
- احترام بگذارید ۵۸
- به خودتان احترام بگذارید ۵۸
- به کودک کمک کنید تا احترام گذاشتن را یاد بگیرد ۵۹
- یاد بگیرید که از طریق استفاده کنید ۶۰
- چگونه می توانم کودکم را تشویق کنم؟ ۶۲
- کودکستان را دوست دارم و او را بپذیرد ۶۲
- به کودکستان ایمان داشته باشید ۶۲
- به تلاش و پیشرفت توجه کنید ۶۲
- از کودکستان قدردانی کنید ۶۲
- تفاوت بین تشویق و تحسین چیست؟ ۶۳
- تحسین یک یادداشت است ۶۳
- تشویق یک هدیه است ۶۳
- تحسین از کلماتی استفاده می کند که قضاوت را به همراه دارد ۶۵
- تشویق از کلماتی استفاده می کند که توجه را به همراه دارد ۶۵
- چطور می توانم به کودکم کمک کنم تا رشد کند و یاد بگیرد؟ ۶۷
- رهنمودهایی برای یادگیری تشویق ۶۷
- چگونه می توانم به کودکم نشان دهم دوستش دارم؟ ۶۹
- سخنی درباره ی غفلت و بد رفتاری ۷۱
- تشویق و مراقبت از کودک ۷۱
- ایده ها و فعالیت هایی برای مراقبت از کودک ۷۱
- انتخاب مهد کودک ۷۲
- جرات کامل نبودن داشته باشید ۷۳
- نکاتی برای یادآوری ۷۵
- فقط برای شما: روابط بزرگسالی شما ۷۶
- فصل چهارم: گفت و شنود با کودکان خردسال** ۷۹

- ۸۰..... چطور می‌توانم شنونده‌ی خوبی باشم؟
- ۸۲..... به احساسات گوش دهید.
- ۸۳..... به کودکان کمک کنید کلماتی پیدا کنند
- ۸۴..... چه زمانی باید از گوش دادن انعکاسی استفاده کنم؟
- ۸۵..... چگونه صحبت کنم که کودک گوش دهد؟
- ۸۵..... با احترام و تشویق صحبت کنید.
- ۸۶..... استفاده از «پیام من».
- ۸۸..... از پیام‌های من خشم‌آلود بپرهیزید.
- ۸۹..... پیام‌های من دوستانه نیز بفرستید.
- ۸۹..... انتظارات و نیازها داشته باشید.
- ۹۰..... استفاده از گوش دادن انعکاسی و پیام‌های «من» را چه زمانی شروع کنم؟
- ۹۱..... نکاتی برای یادآوری.
- ۹۲..... فقط برای شما: «د جت» توسط بزرگسالان.
- ۹۵..... فصل پنجم: کمک به کودکان در یادگیری همکاری.
- ۹۵..... همکاری چیست؟
- ۹۶..... تا چه اندازه انتظار همکاری داشته‌ام؟
- ۹۶..... نوزادان.
- ۹۸..... کودکان نوپا.
- ۹۹..... کودکان پیش‌دبستانی.
- ۱۰۰..... آموزش همکاری را چگونه شروع کنم؟
- ۱۰۰..... تعیین کنید مشکل متعلق به کیست.
- ۱۰۱..... در مورد نوزادان چطور؟
- ۱۰۲..... چگونه می‌توانم برای حل مشکلات با فرزندم همکاری کنم؟
- ۱۰۲..... آسان بگیرید.
- ۱۰۳..... محدودیت‌های مورد نیاز را تعیین کنید.
- ۱۰۴..... راه‌حل‌ها را بررسی کنید.
- ۱۰۹..... جلسات خانوادگی برگزار کنید.
- ۱۱۱..... چشم‌انداز بلند مدت داشته باشید.
- ۱۱۲..... نکاتی برای یادآوری.
- ۱۱۳..... فقط برای شما: حل مشکلات بزرگسالان.
- ۱۱۵..... فصل ششم: انضباط کودکان خردسال.
- ۱۱۵..... آیا انضباط و تنبیه یکی هستند؟

۱۱۵	تنبیه چیست؟
۱۱۶	انضباط چیست؟
۱۱۶	چگونه می‌توانم در رابطه با کودکم اعمال انضباط کنم؟
۱۱۷	حواس کودک را پرت کنید.
۱۱۷	از بدرفتاری چشم‌پوشی کنید.
۱۱۸	محیط را ساختاردهی کنید.
۱۱۹	به جای کودک، موقعیت را کنترل کنید.
۱۲۰	کودک را مشارکت دهید.
۱۲۷	زمانی را برای ابراز دوست داشتن اختصاص دهید.
۱۲۸	آزادی عمل بدهید.
۱۲۸	ثبات بیشتری داشته باشید.
۱۳۱	به رفتارهای مثبت توجه کنید.
۱۳۱	از وقفه استفاده کنید.
۱۳۱	رهنمودهایی برای اسباب‌بازی از رفته.
۱۳۳	چگونه می‌توانم از مشکلات انضباطی اجتناب کنم؟
۱۳۴	اعمال انضباط، آموزش است.
۱۳۵	نکاتی برای یادآوری.
۱۳۷	فقط برای شما: حقوق والدین و کودکان.
۱۴۱	فصل هفتم: رشد اجتماعی و عاطفی خردسالان.
۱۴۲	مفهوم رشد عاطفی.
۱۴۲	شیوه‌های کمک به کودک در بیان احساسات.
۱۴۳	احساسات و بدرفتاری.
۱۴۴	چالش‌های عاطفی.
۱۴۴	گریه کردن.
۱۴۵	غم‌گینی.
۱۴۷	حسادت.
۱۴۸	ترس‌ها.
۱۵۰	کج خلقی.
۱۵۲	استرس.
۱۵۳	مفهوم رشد اجتماعی.
۱۵۳	کودکان پیش‌دبستانی، اجتماعی بودن را یاد می‌گیرند.
۱۵۴	کودکان ۳ ساله.

- کودکان ۴ ساله ۱۵۴
- کودکان ۵ ساله ۱۵۴
- راه‌هایی برای تشویق علاقه‌ی اجتماعی ۱۵۴
- نگرانی‌های خاص در مورد رشد اجتماعی ۱۵۵
- راستگویی ۱۵۵
- پر خاشگیری ۱۵۶
- آموزش توالت رفتن ۱۵۶
- زمان خواب ۱۵۸
- زمان غذا ۱۵۹
- شهامت روان، شدید با چالش‌ها ۱۶۰
- نکاتی برای باوری ۱۶۲
- فقط برای شما: مبارزه با باورهای منفی ۱۶۴

مقدمه

پدر و مادر بودن، هم لذت هم چالش است. هیچ میزانی از برنامه‌ریزی یا پیش‌بینی نمی‌تواند شما را به طور کامل برای ورود به دنیای تازه‌ای که با تولد اولین فرزند در انتظارتان است، آماده سازد. وقتی نوزاد از راه می‌رسد، زندگی شما برای همیشه تغییر می‌کند. یک رابطه‌ی عاشقانه با فردی ناشناخته برقرار می‌کنید- و تعهدی مادام‌العمر به کسی می‌دهید که همین حالا با او آشنا شده‌اید! در رابطه با کودکان، نقش جدیدی به خود می‌گیرید که تقریباً همه‌ی اجزای زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در طی پنج سال اول زندگی، کودکان تغییرات سریع و چشمگیری را تجربه می‌کنند. والدین نیاز به سازگاری مداوم نیز دارند! شب که به موقع می‌خوابد، قید خواب صبح را می‌زند و روال شما را بر هم می‌ریزد. منتظرید سه‌ماهه خیز برود، پس از چندین هفته او را در بالای قفسه می‌بینید. با دندان درآوردن کج خلق می‌شود اما همین که می‌تواند از دندان‌هایش استفاده کند، آن‌ها را از دست می‌دهد. وازگان محبوب او را «سامان» و «بابا» به «نه» تغییر می‌یابد. همین که توانایی پیدا کرد هر روز صدها سؤال می‌پرسد.

شما اولین و مهم‌ترین معلم کودکان هستید. در حالی که یاد می‌گیرید در رابطه با کودک دائماً در حال تغییر خود، انعطاف‌پذیری و سازگاری نشان دهید، مهارتهایی نیز برای راهنمایی و تشویق کودک در حال رشد خود پیدا می‌کنید. وقتی کوچک است و هنگام گریه او را تسلی می‌دهید، یاد می‌گیرد که ارزشمند است و اطافیان قابل اعتماد هستند. وقتی ۲ ساله است و او را در حالی که جیغ می‌کشد و است و دایمی‌زند از مغازه بیرون می‌برید، محدودیت‌ها را یاد می‌گیرد. وقتی ۵ ساله است و دو، ردز با دوچرخه را به او آموزش می‌دهید، مهارت‌های حل مسئله را یاد می‌گیرد.

تمام مطالب کتاب حاضر درباره همین موضوعات است. هدف این کتاب پرداختن به موارد زیر است:

- نگاهی به اهداف بلندمدت فرزندپروری
- اطلاعاتی درباره‌ی چگونگی تفکر، احساس، و عمل کودکان خردسال
- مهارت‌هایی که می‌توانند لذت و اثربخشی شما را به عنوان والدین، افزایش دهند.
- مهارت‌هایی که می‌توانند به کودکان، عزت نفس و اعتماد بدهند.
- حمایت از خودتان به عنوان یک والد و انسان
- شیوه‌های مؤثر برای آموزش همکاری و انضباط

«مهارت‌های تربیت کودکان خردسال» می‌تواند به شما کمک کند در نقش پدر و مادر، احساس اطمینان بیشتری داشته باشید. در این کتاب یک رویکرد اثبات، مثبت، و آزادمنشانه پیشنهاد شده، که مبتنی بر برنامه‌ای با عنوان آموزش نظام‌دار تربیت اثربخش است. کتاب «مهارت‌های تربیت کودکان خردسال» اصول و روش‌های برنامه آموزش نظام‌دار تربیت اثربخش را برای چالش‌های والدین در پرورش نوزادان، کودکان نوپا، و کودکان پیش‌دبستانی به کار می‌بندد. وقتی می‌کوشید الگوهای سالمی از رفتارها و رفتارها در خردسالان خود ایجاد کنید (الگوهایی که می‌تواند زیربنای رشد مثبت مادام‌العمر را شکل دهند) این کتاب می‌تواند یاور شما باشد.

بله! تربیت خردسالان یک چالش عمده است. اما این، چالشی است آکنده از فرصت‌هایی برای هر دوی والدین. کودکان تا لذت و رضایت زیادی را تجربه کنند. با مطالعه‌ی این کتاب می‌توانید با اطمینان کامل به سراغ چالش‌ها و فرصت‌ها بروید.

دان دینک مایر، گری دی. مک‌کی، جیمز اس. دینک‌مایر

دان دینک مایر، جوئز ال. مک‌کی