

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای کامل سر بیت کودکان



Goldstien , Robin

گلدستاین، رابین

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تربیت کودک / تألیف رابین گلدستاین؛ ترجمه شیرین یزدانی

ص ۴۴۸

مشخصات نشر: قم: آرمغان گیلار، ۱۳۹۲

۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۶۹-۴

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

The parenting bible

یادداشت: عنوان اصلی:

موضوع: کودکان - پرستاری و مراقبت

موضوع: کودکان -

موضوع: کودکان بیش‌دستانی

شناسه افزوده: (شخص)

رده‌بندی کنگره: HQ ۷۴۴/۵ / ۷۸ ر ۱۳۹۲

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱۲۳

راهنمای کامل تربیت کودک



مؤلف: رابین گلدستاین

مترجم: شیرین یزدانی

ناشر: آرمغان گیلار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

چاپ: جعفری

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۶۹-۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

armaghanegilar@gmail.com

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۲۵۳۷۸۳۷۵۵۸

دفتر مرکزی: قم، خیابان معلم، روبروی بیت امام، کوچه ۱۰، کوچه ۴، انتهای کوچه ساختمان سه طبقه، زیرزمین، پلاک ۲

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه.....
۱۵	بچه‌های یک تا پنج ساله.....
	فصل اول: وابستگی کودک
۱۸	آیا نوزادم بیش از حد به من وابسته شده است.....
۲۰	آیا وقتی کودکم گریه می‌کند، باید او را نلگم؟.....
۲۲	آیا کودک من بچه‌ی خوبی است؟.....
۲۳	چرا کودک من از غریبه‌ها می‌ترسد و از آنها فراری است؟.....
۲۵	چرا نوزاد من همیشه به چیزی چسبیده و از آن جدا نمی‌شود؟.....
۲۷	آیا می‌توانم به کودکم پستانک بدهم.....
۲۸	کودک من انگشتش را می‌مکد، چه کار باید بکنم؟.....
۳۱	چرا کودکم یک لحظه به من نیاز دارد و لحظه‌ای دیگر مرا فراموش می‌کند.....
۳۳	چرا هر جا که می‌روم، کودکم نیز همراه من می‌آید؟.....
۳۵	چرا کودکم همیشه توقع دارد که من کارهایش را انجام بدهم نه پدرش؟.....
۳۷	چرا کودکم هر جا که می‌رود، توقع دارد من هم در کنارش باشم؟.....
۳۹	چرا فرزندم وقتی از من دور می‌شود، رفتارش تغییر می‌کند؟.....
	فصل دوم: مشکلات و بحران‌های موجود در زمینه‌ی خواب کودک
۴۴	چه زمانی کودکم شب را تا صبح می‌تواند بخوابد و شب زنده‌داری نکند؟.....
۴۷	اگر فرزندم شب‌ها نمی‌تواند تنها بخوابد، باید چه کار کنم؟.....
۴۹	آیا فرزندم می‌تواند در رختخواب پدر و مادرش بخوابد؟.....

- آیا وقتی کودکم از خواب بیدار شد، نباید سراغ اسباب بازی هایش برود و در تختش با آنها بازی کند؟ ۵۲
- چرا کودک من بعد از ظهرها نمی خوابد..... ۵۳
- چه موقع کودکم باید در تخت خوابش بخوابد..... ۵۵
- چه موقع می توانم شب ها کودکم را پوشک نکنم؟..... ۵۸

فصل سوم: غذا خوردن

- آیا بهتر است برای کودکم برنامه ی غذایی خاصی داشته باشم یا هروقت غذا خواست به او بدهم؟..... ۶۲
- چه موقع باید کودکم را از شیر بگیرم..... ۶۴
- کودکم هر چیزی را که می بیند، در دهانش می گذارد، من باید با او چه کار کنم..... ۶۷
- آیا بچه ی دیگر نیز غذایشان را روی زمین می ریزند؟..... ۶۸

فصل چهارم: استقلال کودک

- آیا کودکم می تواند در اتاق کودکانه بازی کند؟..... ۷۲
- چرا وقتی می خواهم پوشک او را عوض کنم، بی قراری می کند؟..... ۷۳
- چه طور می توانم با کودکی که چهار دست و پا را می رود، کنار بیایم؟..... ۷۴
- چه موقع کودکم راه می رود..... ۷۶
- کودکم دنیا را چگونه می بیند و چرا دوست دارد مرا با خودی چیزی برود و آنجا بایستد؟..... ۷۸
- وقتی کودکم زمین می خورد باید چه کار کنم؟..... ۷۹
- وقتی کودکم مرتب از جایی بالا می رود، باید چه کار کنم..... ۸۲
- فراهم کردن محیط امن برای کودک در خانه..... ۸۳
- وقتی کودکم را به مغازه می برم، به همه چیز دست می زند، با او باید چه کار کنم؟..... ۸۷
- کودکم همیشه می خواهد خودش کارهایش را انجام دهد..... ۸۹
- دخترم همیشه دوست دارد خودش لباس هایش را بپوشد، آیا باید به او اجازه دهم این کار را بکند؟..... ۹۱
- چه موقع کودکم را می توانم از پوشک بگیرم؟..... ۹۴

فصل پنجم: محدودیت های کودکان

- چگونه باید به کودکم نظم را یاد بدهم و او را تربیت کنم؟..... ۱۰۰
- آیا تنگ زدن به کودک فایده ای دارد؟..... ۱۰۸
- آیا همیشه باید با کودکم یکسان رفتار کنم؟..... ۱۱۴
- آیا تشویق کردن بیش از اندازه به ضرر کودک نیست؟..... ۱۱۶
- آیا نباید به فرزندم بگویم که او بزرگ شده است؟..... ۱۱۸
- چرا کودکم دیگران را گاز می گیرد؟..... ۱۱۹

۱۲۱..... آیا رشوه دادن به کودک درست است؟

فصل ششم: طرز تفکر کودکان

۱۲۸..... نگرش کودکان درباره‌ی این جهان چگونه است؟

۱۲۹..... چرا کودکان همیشه حرف می‌زنند و از من سؤال می‌پرسد؟

۱۳۱..... آیا کودکان چیزهای واقعی را از غیر واقعی و تخیلی تشخیص می‌دهد؟

۱۳۴..... چرا کودکان منطقی فکر نمی‌کند؟

۱۳۷..... آیا می‌توانم به کودکان در مورد بارداری و بچه‌دار شدنم بگویم؟

فصل هفتم: تخیلات و ترس کودک

۱۴۰..... آیا بچه‌ها چیزی که ببینند را زود فراموش می‌کنند؟

۱۴۰..... چرا کودکان از روتا کردن موهایش می‌ترسد؟

۱۴۲..... چرا کودکان از دختر رفتن همراهش دارد؟

۱۴۴..... چرا فرزندم از دندان پزشک می‌ترسد؟

۱۴۶..... چرا کودکان برای خودش دوستان تخیلی دارد؟

۱۴۸..... چرا کودکان از غول و هیولا می‌ترسد؟

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

۱۵۲..... چه اسباب‌بازی‌هایی برای کودکان مناسب است؟

۱۵۳..... اسباب‌بازی‌های مناسب برای کودکان از بدو تولد تا شش سالگی

۱۵۳..... اسباب‌بازی‌های مناسب کودکان شش ماهه تا یک ساله

۱۵۴..... اسباب‌بازی‌های مناسب کودکان یک تا یک و نیم ساله

۱۵۴..... اسباب‌بازی‌های مناسب کودکان دو ساله

۱۵۴..... اسباب‌بازی‌های مناسب کودکان دو تا سه ساله

۱۵۵..... اسباب‌بازی‌های مناسب برای کودکان چهار تا پنج ساله

۱۵۶..... چرا پسر دوست دارد با عروسک بازی کند و دخترم دوست دارد با کامیون بازی کند؟

۱۵۹..... چرا بچه‌ها به بازی کردن با اسباب‌بازی‌های خانگی علاقه ندارند؟

۱۶۰..... آیا کتاب‌های رنگ‌آمیزی کودکان مانع از رشد خلاقیت آنها نمی‌شود؟

۱۶۲..... کودکان خیلی به تفنگ‌بازی علاقه دارد، این کارش اشکالی ندارد؟

۱۶۳..... آیا کودکان فقط باید با کودکان هم سن و سال خودش بازی کند؟

۱۶۵..... آیا بازی‌های جمعی برای کودکان مناسب است؟

۱۶۶..... کودکان خیلی دوست دارد با تلفن حرف بزند، باید با او چه کار کنم؟

- چرا کودکم در جشن تولدها و مراسم مختلف عصبانی و نگران است؟ ۱۶۹
- چرا کودکم اسباب بازی هایش را به کودکان دیگر نمی دهد؟ ۱۷۰
- وقتی کودکان عصبانی می شوند چه کار می کنند؟ ۱۷۳

فصل نهم: مهربان بودن با دیگران

- چرا کودکم دوست ندارد کسی او را ببوسد؟ ۱۷۸
- آیا فرزندم می تواند پدر یا مادرش را با اسم کوچک آنها صدا بزند؟ ۱۷۹
- وقتی کودکم بی قراری می کند، با او چه کار کنم؟ ۱۸۰
- وقتی کودکم به من گوید مرا دوست ندارد، با او چگونه رفتار کنم؟ ۱۸۱
- چگونه می توانم به کودکم یاد بدهم به دیگران احترام بگذارد؟ ۱۸۲
- آیا کودکم باید از کلمات خود به مثابه امان و متشکر برای مطرح کردن خواسته هایش استفاده کند؟ ۱۸۴
- آیا باید کودکم را مجبور کنم با مهربانی های کسی که می خواهد او را ببوسد یا در آغوش بگیرد؟ ۱۸۷
- کودکم گاهی حرف بد می زند و فحش می دهد؛ عذر العمل من در مقابل او باید چگونه باشد؟ ۱۸۹
- چگونه می توانم به کودکم کمک کنم که با دیگران کنار بیاید؟ ۱۹۰

فصل دهم: افرادی که مراقب کودکانمان هستیم و آموزش های اولیه ی کودکان

- چگونه می توانم یک متخصص کودک خوب و با تجربه برای تربیت کودکم انتخاب کنم؟ ۱۹۶
- چگونه می توانم پرستار مناسبی برای فرزندم انتخاب کنم؟ ۱۹۶
- چگونه می توانم مهد کودک مناسبی برای فرزندم انتخاب کنم؟ ۱۹۷
- اگر کودکم را به پیش دبستانی نفرستم، آیا مشکلی بوجود می آید؟ ۱۹۸
- چگونه کودک دو تا چهار ساله ی خودم را برای رفتن به مهد کودک آماده کنم؟ ۱۹۹
- مجبورم کودکم را به مهد بفرستم و نمی توانم زیاد در کنار او باشم، باید چه کار کنم؟ ۲۰۲
- کودکم چه زمانی حروف الفبا و اعداد را یاد می گیرد؟ ۲۰۳
- چرا کودکان دچار عدم تمرکز می شوند؟ ۲۰۴
- آیا کلاس های فوق برنامه برای کودکان مناسبند؟ ۲۰۷
- کودکان شش تا نه ساله ۲۰۸

فصل یازدهم: تغییرات که در این دوران در کودکان دیده می شود

- چرا کودکم هنوز شب ها بد می خوابد؟ ۲۱۲
- چرا گاهی کودکم دوست دارد در تخت خواب پدر و مادرش بخوابد؟ ۲۱۴
- چرا کودکم خیلی بد غذا است و از غذا ایراد می گیرد؟ ۲۱۵
- چرا کودکم ۲۱۷

- چرا کودکم هنوز شستش را می‌مکد؟ ۲۱۸
- چرا کودکان در این سن خیال‌بافی می‌کنند؟ ۲۲۱

فصل دوازدهم: استقلال طلبی کودکان

- چرا کودکم دوست دارد استقلال بیشتری داشته باشد؟ ۲۲۴
- چرا کودکم خیلی مسئولیت‌پذیر نیست؟ ۲۲۸
- چگونه با کودکم درباره‌ی مسایلی مالی خانواده حرف بزنم؟ ۲۳۰
- آیا باید به کودکم پول توجیبی بدهم؟ ۲۳۳
- چرا کودکم دوست دارد لباسش را خودش انتخاب کند؟ ۲۳۶
- چرا صبح‌ها کودکم به راحتی برای رفتن به مدرسه آماده نمی‌شود؟ ۲۳۸

فصل سیزدهم: مسایلی که توضیح دادن درباره‌ی آنها سخت است

- وقتی کودکم درباره‌ی مرگ از من سؤال می‌پرسد، به او چه جوابی بدهم؟ ۲۴۲
- اسباب کشی کردن و رفتن به جاذباترین، دیدن و تأثیر آن بر کودکان ۲۴۳
- تأثیر طلاق بر فرزندان چیست؟ ۲۴۶

فصل چهاردهم: محدودیت‌های که باید برای کم‌کان در این سنین در نظر بگیرید

- چگونه می‌توانم کودکم را درست تربیت کنم؟ ۲۵۲
- چرا کودکم این‌قدر جسور و بی‌پروا است؟ ۲۵۵
- چرا کودکم دروغ می‌گوید؟ ۲۵۸
- کودکم حرف بد می‌زند، با او چه کار کنم؟ ۲۶۲
- کودکم خیلی مغرور و خودخواه است، با او چه کنم؟ ۲۶۳
- چرا کودکم وقتی عصبانی است با من بد حرف می‌زند؟ ۲۶۶
- آیا فرزند من لوس شده است؟ ۲۶۸

فصل پانزدهم: زندگی خانوادگی

- چطور می‌توانم به فرزندم کمک کنم تا او تصویر ذهنی خوب و اعتماد به نفسی بالا داشته باشد؟ ۲۷۲
- چرا فرزندانم این‌قدر با هم تفاوت دارند؟ ۲۷۴
- چرا فرزندانم دایم با هم دعوا می‌کنند؟ ۲۷۸
- چرا کودکم همیشه به من می‌گوید که رفتار من عادلانه نیست؟ ۲۸۲
- چرا والدین نباید جلوی فرزندان‌شان با هم دعوا یا مشاجره کنند؟ ۲۸۵
- چطور بفهمم که کودکم به یک روان‌شناس نیاز دارد؟ ۲۸۷

- چرا کودکم هنوز شستش را می‌مکد؟ ۲۱۸
- چرا کودکان در این سن خیال‌بافی می‌کنند؟ ۲۲۱

فصل دوازدهم: استقلال طلبی کودکان

- چرا کودکم دوست دارد استقلال بیشتری داشته باشد؟ ۲۲۴
- چرا کودکم خیلی مسئولیت‌پذیر نیست؟ ۲۲۸
- چگونه با کودکم درباره‌ی مسایلی مالی خانواده حرف بزنم؟ ۲۳۰
- آیا باید به کودکم پول توجیبی بدهم؟ ۲۳۳
- چرا کودکم دوست دارد لباسش را خودش انتخاب کند؟ ۲۳۶
- چرا صبح‌ها کودکم به راحتی برای رفتن به مدرسه آماده نمی‌شود؟ ۲۳۸

فصل سیزدهم: مسایلی که توضیح دادن درباره‌ی آنها سخت است

- وقتی کودکم درباره‌ی مرگ از من سؤال می‌پرسد، به او چه جوابی بدهم؟ ۲۴۲
- اسباب‌کشی کردن و رفتن به عتبات، تهدید و تأثیر آن بر کودکان ۲۴۳
- تأثیر طلاق بر فرزندان چیست؟ ۲۴۶

فصل چهاردهم: محدودیت‌هایی که باید برای کودکان در این سنین در نظر بگیرید

- چگونه می‌توانم کودکم را درست تربیت کنم؟ ۲۵۲
- چرا کودکم این‌قدر جسور و بی‌پروا است؟ ۲۵۵
- چرا کودکم دروغ می‌گوید؟ ۲۵۸
- کودکم حرف بد می‌زند، با او چه کار کنم؟ ۲۶۲
- کودکم خیلی مغرور و خودخواه است، با او چه کنم؟ ۲۶۳
- چرا کودکم وقتی عصبانی است با من بد حرف می‌زند؟ ۲۶۶
- آیا فرزند من لوس شده است؟ ۲۶۸

فصل پانزدهم: زندگی خانوادگی

- چطور می‌توانم به فرزندم کمک کنم تا او تصویر ذهنی خوب و اعتماد به نفسی بالا داشته باشد؟ ۲۷۲
- چرا فرزندانم این‌قدر با هم تفاوت دارند؟ ۲۷۴
- چرا فرزندانم دایم با هم دعوا می‌کنند؟ ۲۷۸
- چرا کودکم همیشه به من می‌گوید که رفتار من عادلانه نیست؟ ۲۸۲
- چرا والدین نباید جلوی فرزندانشان با هم دعوا یا مشاجره کنند؟ ۲۸۵
- چطور بفهمم که کودکم به یک روان‌شناس نیاز دارد؟ ۲۸۷

فصل شانزدهم: بچه‌ها چگونه با یکدیگر کنار می‌آیند

- چرا کودکم این قدر خالی‌بندی می‌کند؟ ۲۹۴
- چرا بچه‌ها اینقدر با هم رقابت می‌کنند؟ ۲۹۶
- چرا فرزندم خجالتی است؟ ۲۹۸
- چرا فرزندم ترجیح می‌دهد همیشه در کنار دوستانش باشد؟ ۳۰۱
- چرا بچه‌ها در مسافرت‌های دسته جمعی بیشتر اذیت می‌کنند؟ ۳۰۳

فصل هفدهم: مدرسه

- کودک کلاس اولی من با مدرسه رفتن مشکل دارد، وظیفه‌ی من چیست؟ ۳۰۶
- چطور می‌توانم با فرزندم کمک کنم تا تکالیفش را انجام دهد؟ ۳۰۹
- اگر با معلم فرزندم مشکل پیدا کنم چطور باید آن مشکل را حل کنم؟ ۳۱۱
- وقتی کودکم به مدرسه عزت ندارد چطور می‌توانم به او کمک کنم؟ ۳۱۳
- چطور از وضعیت درسی فرزندم اطلاع پیدا کنم؟ ۳۱۶
- چطور می‌توانم در خانه فرزندم را به درس خواندن تشویق کنم؟ ۳۱۷

فصل هجدهم: وقتی کودک در خانه تنها است

- آیا می‌توان کودکان دبستانی را در خانه تنها گذاشت؟ ۳۲۲
- آیا برنامه‌ی کاری و آموزشی فرزندم زیاد نیست و به او فشار نمی‌آورد؟ ۳۲۳

فصل نوزدهم: بازی و خلاقیت کودک

- بچه‌های شش تا نه ساله از چه بازی‌هایی لذت می‌برند؟ ۳۲۸
- کودک من همیشه دوست دارد در بازی‌ها برنده باشد، با او چه کنم؟ ۳۳۰
- چرا کودکم هروقت مشغول بازی است دوست دارد من به او توجه کنم؟ ۳۳۱
- آیا نباید به کودکم اجازه دهم زیاد تلویزیون ببیند و بازی‌های کامپیوتری انجام دهد؟ ۳۳۳
- چگونه می‌توانم کودکم را تشویق کنم که هنرهای مختلفی را یاد بگیرد؟ ۳۳۷
- کودکم دوست دارد در بازی‌های گروهی شرکت کند، چگونه می‌توانم به او کمک کنم؟ ۳۴۰
- چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم تا در تعطیلات تابستان درس‌هایش را فراموش نکند؟ ۳۴۴
- بچه‌ها از ده تا سیزده سالگی ۳۴۵

فصل بیستم: حرف زدن با نوجوانان و گوش کردن به حرف‌های آنها

- چرا فرزندم به راحتی نمی‌تواند به حرف‌هایی من گوش کند؟ ۳۴۸
- چطور می‌توانم به فرزندم یاد بدهم مودب‌تر باشد؟ ۳۵۰

چقدر باید درباره‌ی مشکلات شخصی خودم با فرزندم حرف بزنم؟..... ۳۵۵

چرا فرزندم نگرش خوبی نسبت به دیگران ندارد؟..... ۳۵۸

فصل بیست و یکم: زندگی خانوادگی

چرا فرزندم به خواهر و برادرش حسودی می‌کند؟..... ۳۶۲

چرا ما نمی‌توانیم بیشتر کنار هم جمع شویم و با هم گپ بزنیم؟..... ۳۶۴

چرا فرزندم این قدر دوست دارد تنها باشد؟..... ۳۶۶

چرا فرزندم احساس می‌کند من مایه‌ی شرمندگی او می‌شوم؟..... ۳۶۹

چطور می‌توانم به فرزندم کمک کنم با طلاق من کنار بیاید؟..... ۳۷۱

فصل بیست و دوم: تغییرات دوران بلوغ

چرا فرزندم نوجوان من این قدر حساس است؟..... ۳۷۶

فرزند نوجوان من به نظایات بدی که می‌شنود خیلی توجه ندارد، من باید چه کار کنم؟..... ۳۷۹

چگونه می‌توانم در دوران نوجوانی فرزندم به او کمک کنم؟..... ۳۸۱

فصل بیست و سوم: تغییرات فیزیکی مربوط به ظاهر نوجوانان

چرا سلیقه‌ی من و فرزندم در زمینه‌ی مالدیس و مویا هم خیلی تفاوت دارد؟..... ۳۸۴

چرا نوجوانان به مد روز توجه دارند؟..... ۳۸۶

دخترم خیلی به ظاهرش توجه دارد و فکر می‌کند چاق است، با او چه کنم؟..... ۳۸۹

فرزندم دچار اضافه وزن است، چگونه می‌توانم این مشکل را حل کنم؟..... ۳۹۱

فصل بیست و چهارم: حس استقلال طلبی در نوجوانان

چقدر باید بر کارهای فرزند نوجوانم نظارت داشته باشم؟..... ۳۹۶

چرا فرزندم دوست ندارد بر کارهای او نظارت داشته باشم؟..... ۳۹۷

آیا فرزند نوجوانم می‌تواند مراقب خواهر یا برادر کوچک‌ترش باشد؟..... ۳۹۹

آیا فرزند نوجوانم می‌تواند بعد از مدرسه در خانه تنها بماند؟..... ۴۰۰

آیا فرزندم می‌تواند خودش اتاقش را تزئین کند؟..... ۴۰۳

آیا او می‌تواند هرطوری که خودش دلش می‌خواهد، پولش را خرج کند؟..... ۴۰۴

فرزندم چگونه می‌تواند تعطیلات تابستانش را سپری کند؟..... ۴۰۷

فصل بیست و پنجم: مسئولیت پذیری نوجوانان

آیا باید مدام به فرزند نوجوانم تذکر دهم که مراقب رفتارهایش باشد؟..... ۴۱۰

چرا فرزندم فراموش می‌کند پیغامی را که دیگران برای من می‌گذارند به من بدهد؟..... ۴۱۱

چرا فرزندم به تمیزی و نظافت اتاقش زیاد اهمیت نمی‌دهد؟..... ۴۱۳

چطور می‌توانم فرزندم را به انجام کارهای خانه تشویق کنم؟ ۴۱۵

چطور می‌توانم فرزندم را تشویق کنم که به موقع بخوابد ۴۱۸

فصل بیست و هشتم: تأثیر نوجوانان بر یکدیگر

چرا فرزندم زیاد تحت تأثیر نوجوانان هم سن و سالش قرار می‌گیرد؟ ۴۲۲

چرا فرزندم شکایت می‌کند که دوستانش آزادی‌های بیشتری دارند؟ ۴۲۴

چرا فرزندم زیاد از تلفن استفاده می‌کند؟ ۴۲۵

چرا فرزندم احساس می‌کند کسی او را دوست ندارد؟ ۴۲۸

فصل بیست و نهم: مشکلات رایج والدین و نوجوانان

چطور می‌توانم فرزند نوجوانم را تربیت کنم؟ ۴۳۲

چطور می‌توانم در مقابل رفتارهای فرزندم صبور باشم؟ ۴۳۴

دوست دارم فرزندم دروغ بگوید، باید چه کار کنم؟ ۴۳۷

چطور می‌توانم به فرزندم کمک کنم تا روحیه‌ی ورزشکاری داشته باشد؟ ۴۳۹

چطور می‌توانم اعتماد به نفس فرزندم را زیاد کنم؟ ۴۴۱

چرا فرزندم دوست دارد همیشه در میان جمع بودن؟ ۴۴۴

چرا همیشه بر سر استفاده از تلفن، تلویزیون، و اینترنت با فرزندم بحث کنم؟ ۴۴۶

مقدمه

آیا وقتی بچه گریه می‌کند، باید بغلش کنم؟
آیا همیشه باید به جورب فرزند رفتار کنم، یا باید روشم رو عوض کنم؟
چرا بچه‌ام صبح‌ها حرف منو گوش نمی‌ده؟
چطور می‌تونم به فرزندم یاد بدم که بیشتر مسئولیت‌پذیر باشه؟
همه‌ی بچه‌های سیزده‌ساله تا این حد از دست والدینش عصبانی هستند؟
تربیت و پرورش بچه‌ها، در هر سنی که باشند کار ساده، 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 جزئی مثل: نظافت، مدت زمان حرف‌زدن با تلفن و مدل موی فرزندان با او مشکل 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 معمولاً والدین از بستگان و همسایگان خودشان برای تربیت فرزندان‌شان کمک می‌گرفتند. در این کتاب سعی شده است به سؤالاتی که والدین در ذهن‌شان دارند و بی پاسخ مانده است، پاسخ داده شود. و نیز سعی شده تا راه‌حلی مناسب برای رفع مشکلات بچه‌ها ارائه شود و این که بر اساس تحقیقات پیاژه در زمینه‌ی رشد 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 رایج و طبیعی هستند. مثلاً بچه‌های نوپا خیلی یکدنده و لجباز هستند و با بچه‌های هفت‌ساله فراموش‌کارند و بچه‌هایی که به سن بلوغ رسیده‌اند کاملاً احساس و زودرنج 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

حمایت‌های شما بهره‌مند شده و در تربیت خودش نقش فعالی داشته باشد، اگرچه ممکن است دیگران نیز در تربیت فرزند شما نقشی داشته باشند یا به شما کمک کنند، ولی مسؤولیت 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 درک در این سه کتاب طبقه‌بندی 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 بچه‌هام کمک کنم تا بیشتر با هم کنار بیان؟» در جلد اول این کتاب و پاسخ به این سؤال که: «چرا بچه‌هام دائم با هم چشم و هم‌چشمی می‌کنند؟» در جلد دوم و این که چرا دخترم به خواهر و برادرش حسودی می‌کنه؟» در جلد سوم پاسخ داده شده است. پاسخ‌هایی که به این سؤال‌ها داده شده است، با توجه به سن بچه‌ها می‌باشد. 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 فرزندشان با این قبیل سؤال‌ها روبه‌رو شوند.

در پاسخ به بعضی از سؤال‌ها سعی شده که جنسیت بچه‌ها نیز در نظر گرفته شود و راه‌حل مناسبی برای هر دو جنس 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 تک‌فرزند 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 خودشان 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 راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر باشد.

بچه‌های یک تا پنج ساله

در طول پنج سال اول زندگی بچه‌ها، والدین آنها با سؤالات مختلفی مواجه می‌شوند، آنها از خودشان می‌پرسند: «آیا بچه‌ی من، به من خیلی وابسته نشده؟ چرا بچه‌ی من این قدر سر و صدا داره؟ اگه برم مغازه برای خرید و بچه‌ام داد و بیداد راه بندازه، چه کار کنم؟ چرا باید مُدام 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 لذت‌بخش 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 مسؤولیت‌های شما بسیار زیاد است. در سال دوم زندگی کودک، او سعی می‌کند خودش دست به تجربه بزند و استقلال کسب کند. کودکان سه تا پنج‌ساله‌ی شما سعی می‌کنند فعالانه 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 سنین بالاتر به خصوص زمانی که به مدرسه می‌رود، دانش‌آموز موفق‌تری خواهد شد. نگرش بچه‌های پنج یا شش‌ساله نسبت به دنیای اطراف‌شان، با نگرش بچه‌های بزرگ‌تر 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 والدین دارند 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 فرزندان بدانید، تربیت و پرورش او برایتان آسان‌تر خواهد شد.

www.ketab.ir