

کودک ۲ ساله

هر آنچه باید درباره تربیت، رشد، ویژگی ها
و توانایی های کودک ۲ ساله خود بدانید

مؤلف

دکتر مگ زوئی بک

مترجم

سیم آقابابایی

بهبشتی

انتشارات بهشتیان

تهران ۱۳۹۶

سرشناسه	: زوی بک، مگ
عنوان و نام پدیدآور	: Meg Zweiback
مشخصات نشر	: کودک ۲ ساله: هر آنچه باید درباره تربیت، رشد، ویژگی‌ها و توانایی‌های کودک ۲ ساله خود بدانید/ مگ زوئی بک؛ مترجم مریم آقابابایی، تهران: بهشتیان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ ص.
فهرست	: تربیت فرزند: ۲۰.
شابک	: ۱۲۰۰۰ ریال: ۷-۲۶-۱۴۸۶۰۰-۶۰۰-۹۷۸
یادداشت	: عنوان اصلی: old-year-two your parenting to Keys.
یادداشت	: این کتاب با عنوان "کلیدهای رفتار با کودک دو ساله" با ترجمه سارا رئیسی طوسی توسط نشر صابرین و کتابهای دانه در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است.
عنوان دیگ	: هر آنچه باید درباره تربیت، رشد، ویژگی‌ها و توانایی‌های کودک ۲ ساله خود بدانید.
عنوان دیگر	: کلیدهای رفتار با کودک دو ساله، رفتار والدین، کودکان نوپا، کودکان --
شناسه افزوده	: آقابابایی، مریم، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳، ۹۵۴، HQ۷۷۴/۵
رده بندی دیویی	: ۶۰۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۲۴۹۴۲

نام کتاب: کودک ۲ ساله مولف: دکتر مگ زوئی بک،

مترجم: مریم آقابابایی، دکتر محمد بهشتیان، ناشر: بهشتیان، نوبت چاپ: اول،

۱۳۹۶، تیراژ: ۱۰۰۰، شابک: ۷-۲۶-۱۴۸۶۰۰-۶۰۰-۹۷۸.

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

www.beheshtiyar.ir

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات بهشتیان است.

تقدیم به پدر مهربانم که هر چه دارم از اوست

مقدمه مترجم

بی تردید امر تربیت بچه ها بسیار متفاوت تر و البته دشوار تر از گذشته است. اما این پدر و مادرها با روش های تربیتی و ویژگی های رفتاری کودک خود آشنا نیستند. در گذشته، خیلی راحت تر می توانند با او کنار آمده و از بودن در کنار او و تربیتش لذت ببرند. در واقع با رفع نیاز های اولیه زیستی در کودک نوپا، او برای اثبات پذیرایی از خانواده، محیط و اطرافیان آماده می باشد و در این مرحله پدر و مادران آگاه می توانند بهترین روش ها را در یادگیری و شکل گیری کودک به کار گیرند، اعتماد به نفس و احترام به شخصیت را در فرزند خود رشد دهند و با استعدادهایش آشنا سازند به نحوی که از همان ابتدای کودکی تصمیم گیری درست و عاقلانه همراه با رفتارهای متعادل سرمشق زندگی این سالن کوچک امروز و شخصیت بزرگ فردا باشد.

این کتاب والدین را با مسائل مربوط به تربیت کودکان در دسترس نگه می دارد. اهمیت این دوران و فراز و فرودهایش آشنا می سازد و آن ها را از انتظاراتی که باید از کودک خود داشته باشند، آگاه کرده، سپس توصیه هایی برای کنار آمدن و برطرف کردن مشکلات احتمالی ارائه می دهد. نویسنده این کتاب، مگ زوئی بک^۱، دانشیار دانشگاه کالیفرنیا است و

^۱ Meg Zweiback

تالیفات متعددی در زمینه تربیت کودکان دارد. کتاب "کودکان یک ساله" او برنده جایزه بهترین کتاب از دیدگاه والدین بوده است. او بیش از سی سال است که به عنوان مشاور خانواده در زمینه مشکلات رفتاری کودکان فعالیت می کند. وی بر این عقیده است که بچه ها در سن دوسالگی به تدریج شخصیت مستقل شان را بروز می دهند. به علاوه او تاکید بسیار زیادی به ویژگی های ذاتی بچه ها دارد و تنها راه ارتباط صحیح با آن ها را شناخت شخصیت، منحصر به فرد شان می داند.

بنده نیز به عنوان مترجم این کتاب، با رعایت امانت محتوایی در روان بودن ترجمه و کاربردی بودن آن برای خواننده ایرانی، نهایت تلاش خود را نموده ام و مطمئن هستم که این کتاب در روابط مثبت شما با فرزندتان و تربیت صحیح او موثر خواهد بود.

مریم آقابابایی

تأبستان ۹۰

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
بخش ۱: فرزند دو ساله شما چگونه رشد نموده و بزرگ می‌شود؟ ... ۱۷	
۱. مستقل شدن	۲۰
۲. کودکان دو ساله به چه چیزها فکر می‌کنند؟	۲۴
۳. رشد سریع مهارت های رفتار در دو سالگی	۳۱
۴. افزایش مهارت های حرکتی و حفظ سنت کودکان	۳۷
۵. هماهنگی بین دست ها و چشم ها	۴۳
۶. تغذیه کودکان	۴۸
۷. خواب بچه ها	۵۵
۸. آموزش استفاده از توالت	۶۲
۹. تربیت کودکان دو ساله	۶۹
۱۰. واکنش والدین نسبت به رفتارهای بد کودکان	۷۴
۱۱. تکنیک وقفه	۸۳
بخش ۲: خلق و خوی کودکان	۸۹
۱۲. بازیگوشی و شیطنت	۹۳
۱۳. نظم و قاعده در کودکان	۹۷

۱۴. واکنش کودکان به موقعیتهای جدید ۱۰۰
۱۵. سازش پذیری ۱۰۴
۱۶. شدت واکنشهای کودکان ۱۰۷
۱۷. خلق و خوی بچه‌ها ۱۱۱
۱۸. پشتکار و میزان توجه ۱۱۴
۱۹. حواس پرتی ۱۱۷
۲۰. میزان حساسیت ۱۲۲
- بخش ششم: رفتارهای شیطنت‌های بچه‌ها در دوسالگی ۱۲۵
۲۱. کنار آمدن با والدین ۱۲۸
۲۲. کنار آمدن با همسالان ۱۳۲
۲۳. کودک و نیاز به توجه ۱۳۶
۲۴. ارتباط با کودکان دو ساله ۱۴۰
۲۵. کج خلقی ۱۴۵
۲۶. جدایی کودک از پدر و مادر ۱۵۱
۲۷. مشکلات خواب کودکان ۱۵۶
۲۸. مراقبت روزانه ۱۶۰
۲۹. یک مشکل کوچک ولی مهم: توالت رفتن کودکان ۱۶۵
۳۰. خواندن کتاب برای کودکان دو ساله ۱۶۸
۳۱. کودک دو ساله و فرزند جدید ۱۷۲
۳۲. عصبانیت و پرخاشگری ۱۷۶
۳۳. انتخاب مهدکودک ۱۸۰
۳۴. گرفتن شیشه شیر از بچه‌ها ۱۸۳

فهرست مطالب ۱۱

۳۵. اشیاء مورد علاقه بچه‌ها ۱۸۶

سئوال‌های معمول والدین در رابطه با کودکان دو ساله ۱۸۹

www.ketab.ir

مقدمه

چرا اغلب افراد تصور می‌کنند که تربیت بچه‌های دو ساله بسیار دشوار است؟! در طول چند سالی که به عنوان پرستار متخصص کودکان مشغول به کار بوده‌ام، باها این جمله را از زبان پدر و مادرها شنیده‌ام، اما، هرگز نشانه‌ای که بیان‌کننده این موضوع باشد، نیافته‌ام. در واقع، باید بدانید که تربیت بچه‌ها در این سن به هیچ وجه آسان‌تر یا سخت‌تر از سنین دیگر نیست. اما، بسیاری از ما هم معتقدند که هرچه بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، تربیت‌شان هم دشوارتر می‌شود.

کودکان دو ساله، بسیار پرشور و درست‌داشتنی هستند. آنها در این سن، علاوه بر مراقبت جسمی، به حمایت روانی و عاطفی از سوی پدر و مادرشان احتیاج دارند. با این حال، نیاز به کشف دنیای پیرامونی، یادگیری تجارب جدید و کسب استقلال بیشتر، برای والدین بسیار چالش برانگیز است.

کودک دو ساله در هنگام کشف محیط اطراف خود، ترکیبی از درک خطرات احتمالی را ندارد؛ این موضوع، آرامش ذهنی پدر و مادرها را برهم زده و باعث توجه بیشتر آنها به فرزندشان می‌شود. بچه‌ها در این سن، بسیار کنجکاو هستند، به راحتی در بازی‌ها شرکت می‌کنند و دوست دارند بی وقفه به بازی کردن ادامه دهند. زمانی که کودکان به شخصیت مستقل خود پی می‌برند، به تدریج استقلال خود را ابراز می‌کنند و این

موضوع، اغلب برای والدین ناراحت کننده است. با این حال، شیرینی بچه‌ها در این دوران، به سرعت ناراحتی پدر و مادرها را از بین می‌برد.

در این کتاب، با تغییراتی که در سن دو سالگی در فرزندتان ایجاد می‌شود، آشنا خواهید شد. فصل اول با عنوان «فرزند دو ساله شما چگونه رشد می‌کند و بزرگ می‌شود؟» طرز تفکر و یادگیری کودکان دو ساله و نحوه گسترش ارتباطات آنها با پدر و مادر و محیط اطرافشان را مورد بررسی قرار می‌دهد. به علاوه، در این فصل به تأثیر رشد بر رفتارها و فعالیت‌هایی مانند غذا خوردن، خوابیدن و دست‌شویی رفتن این کودکان خواهیم پرداخت.

شما می‌توانید بر حسب شرایط و نیاز خود، موضوعات دلخواه‌تان را، مطالعه کنید، اما، به عقیده من، خواندن تمامی موضوعات، می‌تواند درک بهتری از فرزند خود داشته باشید. در سن دو سالگی، رشد و پیشرفت بچه‌ها متفاوت است. تغییرات آن، ممکن است به سرعت و یا به کندی رخ دهد. برخی مواقع، کودکان پیشرفت‌های خوبی به جلو دارند، اما، گاهی اوقات پیشرفت‌شان متوقف شده و یا حتی به عقب می‌روند. به همین دلیل، اگر با روند کلی رشد و پیشرفت فرزندتان در این سن آشنایی داشته باشید، بسیار راحت‌تر می‌توانید مشکلات احتمالی پیش‌بینی کرده و آنها را از سر راه بردارید.

فصل دوم با عنوان «خلق و خوی کودکان» به بررسی رفتارهای مختلف آنها در این سن می‌پردازد. بچه‌های دو ساله، این مرحله از رشد را به نحوی متفاوت طی خواهند کرد. بنابراین، اگر شما ویژگی‌های ذاتی فرزند خود را بشناسید، قطعاً در برخورد با آنها نیز راحت‌تر خواهید بود. به علاوه، در این فصل، با نحوه رفتار با کودکانی که خلق و خوی متفاوتی

نسبت به سایر همسالان‌شان دارند و کنترل و تربیت‌شان تا حدودی دشوار است، آشنا خواهید شد.

فصل سوم «رفتارها و شیظنت‌های بچه‌ها در دو سالگی» نام دارد و شما را با رفتارهایی که در این سن از بچه‌ها سر می‌زند، آشنا می‌کند. در پایان این فصل در می‌یابید که این رفتارها و شیظنت‌ها، بخشی از رشد آنهاست و با یادگیری راهکارهایی ساده، می‌توانید به راحتی رفتارهای دردسر آفرین را کنترل کرده و از بودن در کنار فرزندتان و تربیت کردن او، لذت ببرید.