

پرفروش‌ترین کتاب جهانی در زمینه رشد کودکان

مفردۀ های شگفت انگیز

دکتر هتی ون دی ریچت - دکتر فرانس پلویج

فروزان صاعدی - سارا مومنی



۷	 درباره این کتاب
۱۱	 مقدمه
	فصل ۱
۲۱	 رشد کردن
	فصل ۲
۳۳	 نوزادی
	فصل ۳
۵۵	 هفته‌ی شگفت‌انگیز ۵
	فصل ۴
۷۷	 هفته شگفت‌انگیز ۸
	فصل ۵
۱۱۳	 هفته شگفت‌انگیز ۱۲
	فصل ۶
۱۴۵	 هفته‌ی شگفت‌انگیز ۱۹

فصل ۷

هفته‌ی شگفت‌انگیز ۲۶ ۱۹۱

فصل ۸

هفته شگفت‌انگیز ۳۷ ۲۵۱

فصل ۹

هفته شگفت‌انگیز ۴۶ ۲۹۵

فصل ۱۰

هفته شگفت‌انگیز ۵۵ ۳۴۱

فصل ۱۱

هفته‌ی شگفت‌انگیز ۶۴ ۳۸۳

فصل ۱۲

هفته‌ی شگفت‌انگیز ۱۰۵ ۴۶۳

بی‌نوشت ۵۴۸

منابع ۵۵۱

مقدمه

تازه مادر، بهت زد از به خواب عمیق از رختخوابش بیرون می‌پرد و در طول سالن می‌دود تا به کودکش رسیدگی کند. نوزاد کوچک او با صورتی قرمز و مشت‌هایی گره کرده در رختخوابش جیغ می‌زند. مادر طبق غریزه بچه را بلند می‌کند و او را به آغوش می‌سد. نوزاد به جیغ زدن ادامه می‌دهد. مادر به نوزاد شیر می‌دهد، او را عوض می‌کند، بعد تکانش می‌دهد، هر حقه‌ای که بلد است برای آرام کردنش به کار می‌برد اما هیچ چیزی کارگر نیست. مادر تعجب می‌کند: «آیا بچه من مشکلی دارد؟» «آه کاری را اشتباه انجام می‌دهم؟»

والدین معمولاً نگرانی، خستگی، اذیت، گناه، و گاهی حتی پرخاشگری نسبت به کودک تسکین ناپذیر خود را تجربه می‌کنند. گریه‌های کودک ممکن است باعث برخورد بین والدین شود، به ویژه وقتی که در مورد چگونگی کنار آمدن با شرایط با هم توافق ندارند. توصیه‌های اصلاحی و ناخواسته خانواده، دوستان و حتی غریبه‌ها تنها شرایط را بدتر می‌کند. «بگذارید گریه کند، برای ریه‌اش خوب است» راه حلی نیست که مادرها بخواهند بشنوند. نادیده گرفتن مشکل باعث از بین رفتن آن نمی‌شود.

خبر خوب: دلیلی برای این بی‌قراری وجود دارد

در طول ۳۵ سال گذشته، ما رشد کودکان و شیوه‌ای که مادران و سایر مراقبت‌کنندگان به تغییرات آن‌ها پاسخ می‌دهند را مورد مطالعه قرار داده‌ایم. تحقیق ما در منازل انجام شده است جایی که فعالیت‌های روزانه مادران و کودکان را مشاهده کرده‌ایم. ما اطلاعات بیش‌تری را از مساحبه‌ها، رسمی‌تر گردآوری کرده‌ایم.

تحقیق ما نشان داده است که در لحظاتی همه والدین از بچه‌ای که گریه‌هایش بلند می‌شود به ستوه آمده‌اند. در واقع، ما دریافتیم که به‌طور تعجب‌برانگیزی، به بچه‌های طبیعی سالم در برخی سنن گریان‌تر، بی‌قرارتر، پرزحمت‌تر و به‌ترکیب‌تر هستند و وقتی این اتفاق می‌افتد کل اهل خانه را به ورطه ناامیدی می‌کشاند. طبعاً تحقیقات مان، ما حالا تقریباً قادریم که هفته‌ای را که والدین می‌توانند انتظار داشته باشند بچه‌ها وارد یکی از این «مراحل بی‌قراری» شوند پیش‌بینی کنند.

در طول این دوره‌ها، بچه، دلیل خوبی را به‌کار نمی‌برد. او به‌طور ناگهانی دستخوش تغییرات شدید در رشد خود می‌شود که برایش ناراحت‌کننده است. این تغییرات بچه را قادر می‌سازد که مهارت‌های جدید بیاموزد و بنابراین دلیلی برای جشن گرفتن است. علاوه بر این، نشانه‌ای است که بچه در حال پیشرفتی قابل توجه، اما تا وقتی به بچه مربوط می‌شود، این تغییرات متحیرکننده است. او به عقب می‌رود - همه چیز یک شبه تغییر کرده است. انگار که وارد دنیای کاملاً جدیدی شده است.

گفته می‌شود که رشد فیزیکی کودک در آن‌چه که ما به‌طور معمول «فوران رشد» می‌نامیم توسعه می‌یابد. بچه ممکن است مدتی اصلاً رشد نکند، اما بعد از آن تنها به مدت یک شب یک ربع اینچ رشد کند. تحقیق نشان داده است که اساساً همین امر در رشد ذهنی کودک هم رخ می‌دهد.

مطالعات عصب‌شناسی نشان داده است که زمان‌هایی وجود دارد که تغییرات عمده شدیدی در مغز کودکان کوچک‌تر از ۲۰ ماه رخ می‌دهد. به مدت کوتاهی بعد از آن، جهش موازی به جلو در رشد ذهنی وجود دارد. این کتاب بر ده جهش عمده که هر بچه در اولین ۲۰ ماهه زندگیش طی می‌کند تمرکز دارد. این کتاب به ما می‌گوید که هر کدام از این رشد‌ها برای درک بچه از دنیای اطراف او چه معنایی دارد و او چگونه این درک را برای توسعه مهارت‌های جدیدی که در هر مرحله از رشد به آن‌ها نیاز دارد به کار می‌نهد.

این برای شما نوزادتان به چه معناست

والدین می‌توانند این درک از جهش‌های رشد نوزادشان را برای کمک به آن‌ها در طول این لحظات علب‌گیج کننده در زندگی جدیدشان مورد استفاده قرار دهند. شما شیوه‌ای که نوزاد شما فکر می‌کند و این که چرا در زمان‌های مشخص چنین رفتاری شما می‌دهد را بهتر درک می‌کنید. شما قادر خواهید بود که نوع درست کمک کردن به نوزاد خود وقتی که به آن نیاز دارد و نوع محیط درست برای کمک به او را بر مبنای مراحل هر جهش در رشد او را انتخاب نمایید.

با این حال این کتاب در مورد این نیست که چه طایفه‌های تان را نخبه کنید. ما کاملاً بر این باوریم که هر بچه به شیوه خود به هر فرد و باهوش است. این کتاب در مورد چگونگی درک و کنار آمدن با نوزادتان در زمان‌های سخت و لذت بردن بیش‌تر از رشد او می‌باشد. در مورد شادی و غم رشد کردن با بچه‌های تان است.

تمام آن‌چه برای بکارگیری این کتاب لازم دارید بشرح زیر است:

- یک (یا دو) پدر و مادر عاشق

- یک نوزاد فعال، پر سرو صدای در حال رشد
- تمایل برای بزرگ شدن همراه با نوزادان
- صبر

چگونه از این کتاب استفاده کنید

این کتاب با نوزاد شما بزرگ می‌شود. شما می‌توانید تجربیات خود را با تجربیات مادران دیگر در طول همه مراحل رشد نوزادان مقایسه کنید. در طول سال‌ها، به از بسیاری از مادران در مورد نوزادان‌شان سوال کرده‌ایم تا رشد کودکان‌شان و همچنین افکار و احساسات آن‌ها و مشاهدات روزانه آن‌ان از رفتار بچه‌ها را ثبت نماییم. یادداشت‌های روزانه‌ای که در این کتاب گنجانده‌ایم نمونه‌ای از این سوالات بر اساس گزارشات هفتگی مادران ۱۵ نوزاد - ۸ دختر و ۷ پسر - می‌باشد. امیدواریم که شما احساس کنید که نوزادان همراه با نوزادان گروه مطالعاتی ما در حال رشد هستند و شما می‌توانید مشاهدات خود از بچه‌ها را با به مشاهدات آن مادران ارتباط دهید.

با این وجود، این کتاب تنها برای خواندن نیست. هر بخش به شما فرصتی برای ثبت جزئیات رشد کودک‌تان ارائه می‌دهد. رشد کودک به میانه کودکی، بسیاری از مادران حسرت یادآوری تمام رویدادها و احساسات آن سال‌های اولیه بسیار مهم را خواهند خورد. برخی از مادران یادداشت‌هایی نگه می‌دارند، اما اکثر مادران - که زیاد علاقه‌ای به نوشتن ندارند یا صرفاً وقت ندارند، اعتقاد دارند که نقاط عطف و حتی جزئیات کوچک زندگی کودک‌شان را به یاد خواهند سپرد. متأسفانه، بعدها این مادران شدیداً با افسوس با این حقیقت مواجه می‌شوند چراکه حافظه آن‌ها زودتر از آن‌چه بتوان تصور کرد رنگ می‌بازد.

شما می‌توانید ثبت شخصی از علایق و رشد کودک‌تان را در بخش‌های

«یادداشت‌های من» که در سراسر این کتاب ارایه شده نگه دارید. این بخش‌ها فضایی به شما برای ثبت افکار و نظرات در مورد رشد و شخصیت شکوفایی فرزندتان می‌دهد بنابراین می‌توانید به آسانی این کتاب را به دفتر خاطرات رشد کودک‌تان تبدیل کنید. اغلب، چند عبارت کلیدی کافی است که بعدها سبیل خاطرات را برگرداند.

فصل ۱، «رشد کردن: چگونه کودک شما رشد می‌کند»:

رشد از تحقیق آن‌چه این کتاب بر مبنای آن است و چگونه به کودک اعمال می‌شود را توضیح می‌دهد. شما خواهید آموخت که چگونه کودک شما با ایجا «جهش‌هایی» در توسعه ذهنی خود رشد می‌کند و چگونه با دوره‌های طوفانی ذهن می‌شود که می‌توانید از او انتظار داشته باشید که بهانه‌گیر، کج خلق و دلداری شود.

فصل ۲، «نوزاد: به دنیا آمدن، رشد و شورش آمدی»:

آن‌چه دنیای نوزاد به آن می‌ماند این‌که چگونه احساسات جدیدی که او را احاطه کرده دریافت می‌کند را توضیح می‌دهد. شما خواهید آموخت که چگونه طبیعت او را برای کنار آمدن با چالش‌های زندگی تجهیز می‌کند و چه قدر ارتباط فیزیکی برای رشد آینده او مهم است. این حقایق به شما در شناخت نوزاد جدید، آموختن در مورد خواسته‌ها و نیازهای او، و درک آن‌چه در اولین جهش‌های رو به جلو تجربه می‌کند کمک می‌کند.

فصول بعدی هفته‌های شگفت‌انگیز:

ده چالش بزرگ که کودک شما در ۲۰ ماهه اول زندگیش - در حدود هفته‌های ۵، ۸، ۱۲، ۱۹، ۲۶، ۳۷، ۴۶، ۵۵، ۶۴ و ۷۵ - با آن مواجه می‌شود را توصیف می‌کند. هر فصل به شما علایمی را می‌گوید که به شما امکان می‌دهد بدانید که جهش عمده‌ای در حال رخ دادن است. سپس تغییرات جدید

ادراکی که کودک شما در این زمان تجربه می‌کند توضیح داده می‌شود و این که چه‌طور کودک شما از آن‌ها برای رشد خود استفاده می‌کند.

هر جهش در فصل جداگانه‌ای توضیح داده می‌شود که شامل ۴ بخش است: «علایم بی‌قراری این هفته» سرنخ‌هایی را توضیح می‌دهد که کودک شما نزدیک به ایجاد جهش رشد است. بازتاب‌های مادران دیگر در مورد لحظات دردسرساز کودک‌شان درست در زمانی که در حال تحمل دوره‌های «رفاز» کودک‌تان هستید حمایت دلسوزانه‌ای به شما ارایه می‌دهد.

در این بخش، یک بخش یادداشت با عنوان «علایم این که کودک من دوباره در حال رشد است» را می‌توانید بیابید. در این جا می‌توانید علایمی که متوجه شده‌اید، حکایت از تجربه تغییر بزرگ توسط کودک‌تان دارد را مشخص کنید.

«جهش معجزه‌آمیز در به بلو» توانایی‌های جدیدی را بحث می‌کند که کودک شما در طول جهش آسی که ب می‌کند، در هر مورد مانند گشوده شدن یک دنیای جدید است پر از مشاهداتی که می‌تواند انجام دهد و مهارت‌هایی که می‌تواند بدست آورد.

در این بخش دوباره قسمت یادداشت خواهد داشت، «کودک من چگونه دنیای جدید را کشف می‌کند»، که به مهارت‌هایی می‌پردازد که کودک‌تان می‌تواند زمانی که جهش رشدش را انجام داد به دست آورد. همان‌طور که مهارت‌های کودک خود را در فهرست علامت می‌زنید، به‌خاطر داشته باشید که هیچ کودکی همه کارهای فهرست شده را انجام نخواهد داد. کودک شما ممکن است تنها تعداد کمی از مهارت‌های فهرست شده را این بار نشان دهد و ممکن است تا هفته‌ها یا ماه‌های بعد مهارت‌های دیگر را نبینید. چه میزان کودک شما انجام می‌دهد مهم نیست - کودک شما مهارت‌هایی را انتخاب می‌کند که هر بار بیش‌تر مناسب او هستند. سلیقه‌ها فرق می‌کند، حتی در بین کودکان. همان‌گونه که ترجیحات کودک خود را علامت زده یا مشخص می‌کنید درخواهید یافت که چه چیزهایی بچه شما را منحصر به فرد می‌کند.

«چه کاری می‌توانید برای کمک به او انجام دهید» به شما پیشنهاداتی برای بازی‌ها، فعالیت‌ها و اسباب بازی‌های مرتبط با هر مرحله از رشد ارایه می‌دهد که آگاهی و رضایت کودک شما را بالا می‌برد و زمان بازی شما با هم را تقویت می‌کند.

بخش «بعد از جهش» به شما امکان می‌دهد که بدانید چه وقت از کودک خود انتظار دارید که مستقل و دوباره خوشحال شود. به احتمال زیاد این زمان از تبخشی برای والدین و کودکان است زمانی که هر دو می‌توانند از مهارت‌های تازه کسب شده که کودک را برای آموختن درباره جهان و لذت بردن از آن تجهیز می‌کند بهره ببرند.

این کتاب طراحی شده است که در هر نقطه در ۲۰ ماهه اول کودک‌تان زمانی که احساس نیاز دارید آن را بردارید و به شما در درک مرحله موجود رشد کودک کمک نماید. مجبور نیستید که صفحه به صفحه آن را بخوانید. اگر کودک شما کمی بزرگ‌تر است، می‌توانید از فصل‌های اولیه بگذرید.

آنچه این کتاب به شما ارایه می‌دهد:

امیدواریم که شما این دانش جهش‌های رشد کودک را برای درک آنچه کودک با آن مواجه است به کار ببرید و به او راهنمایی‌های بی‌قراری کمک کنید و هنگامی که او تکلیف مهم بزرگ شدن به شما کمک نوپا را انجام می‌دهد او را تشویق نمایید. هم‌چنین، امیدواریم که این کتاب به ارایه موارد زیر کمک نماید:

حمایت در لحظات بی‌قراری. در طول لحظاتی که باید با مشکلات گریه کردن کنار بیایید، به شما کمک نماید بدانید تنها نیستید، این که دلیلی برای گریه کردن وجود دارد و این که یک دوره بی‌قراری هرگز بیش‌تر از چند هفته و گاهی بیش‌تر از چندین روز طول نمی‌کشد. این کتاب به شما می‌گوید که مادران دیگر وقتی که کودک‌شان به سن کودک شما بوده همین تجربه را

داشته‌اند. شما خواهید آموخت که همه مادران با احساس اضطراب، خشونت، و کل دامنه وسیعی از احساسات دیگر مقابله کرده‌اند. به این درک خواهید رسید که این احساسات همه بخشی از فرایند است و این که به شما در رشد کودک تان کمک می‌کند.

اعتماد به نفس. خواهید آموخت که قادر به حس نیازهای کودک تان بیش‌تر از هر شخص دیگر هستید. شما کارشناسید، صاحب اختیار ارشد کودک تان.

کمک به درک کودک تان. این کتاب به شما خواهد گفت که بچه شما در طول هر مرحله بی‌قراری چه چیزهایی را تحمل می‌کند. توضیح می‌دهد که او زمانی که در آنانه یادگیری مهارت‌های جدید است بهانه گیر خواهد شد چون تغییرات در سیستم عصبی‌اش او را اذیت می‌کند. زمانی که این را درک کنید، کمتر در مورد رفتار او نگران و رنجیده خاطر می‌شوید. این دانش هم چنین به شما آرامش خاطر بیشتر تر خواهد داد و به شما کمک می‌کند که به کودک تان در طول هر یک از این دوره‌های بی‌قراری کمک نمایید.

نکاتی در مورد این که چه طور به کودک تان برای بازی و یادگیری کمک نمایید. بعد از هر دوره بی‌قراری، کودک شما قادر به یادگیری مهارت‌های جدید می‌شود. او سریع‌تر، آسان‌تر، و با رضایت بیش‌تر خواهد آموخت اگر کمکش کنید. این کتاب به شما بینشی درباره آن چه تان را در هر مرحله اشغال کرده خواهد داد. مهم‌تر از آن، دامنه‌ای از نظرات بی‌بازی‌ها، فعالیت‌ها و اسباب بازی‌های مختلف می‌دهد به طوری که بتوانید از بین آن‌ها مناسب‌ترین را برای کودک تان انتخاب نمایید.

شرح منحصر به فرد از رشد کودک تان. شما می‌توانید مراحل بی‌قراری و رشد کودک تان را در سراسر این کتاب ردیابی کرده و با یادداشت‌های خودتان کامل کنید بنابراین رشد کودک تان در طول ۲۰ ماهه اول زندگیش به صورت نمودار درمی‌آید.

امیدواریم که این دانش از جهش‌های رشد کودک را برای درک آن‌چه

کودک با آن مواجه می‌شود به کار ببرید و به او در لحظات دشوار کمک نمایید و در انجام تکلیف مهم بزرگ شدن به یک کودک نوپا تشویقش کنید. هم‌چنین امیدواریم که قادر به تشریک شادی‌ها و چالش‌های بزرگ شدن با او باشید.

مهم‌تر از همه، امیدواریم به آرامش ذهنی و اعتماد به توانایی خودتان برای پرورش کودک برسید. امید داریم این کتاب دوستی قابل اطمینان و راهنمایی جدایی‌ناپذیر در اولین ۲۰ ماهه حیاتی زندگی کودک‌تان شود.

هشدار جهش

مادری این نامه را برای ما فرستاده است:

فرانس و هتی درین

من همیشه دقت کردم که چه من چند روز قبل از این که متوجه شوم که جهش انجام داده بدقلق می‌شود. حتی روز ذیت شدم، این حس را با خودم داشتم تا وقتی که آب از آسیاب می‌افتاد. در آن زمان، گاهی خیلی از دستش عصبانی می‌شدم و عکس‌العمل خودم مرا می‌ترساند. وقتی این امر سه بار اتفاق افتاد، همه جهش‌ها را در سررسیدم نوشتم. به این ترتیب می‌توانستم فصل بعد را در زمان جهش بعدی بخوانم. ممکن است احمقانه به نظر برسد اما فکر می‌کنم که حالا دوره‌های بی‌قراری را خیلی بهتر کنترل می‌کنم. می‌دانم چه چیزی رخ می‌دهد قبل از این که اتفاق بیفتد. دیگر غافل‌گیر نخواهم شد.

ارادت، ماریل

برای ما، این نامه بسیار خاص بود. ماریل آن چه را توضیح داد که بیش‌تر مادران احساس می‌کنند - جهش‌های کودک‌شان می‌تواند فشارآور باشد.

برای همین است که ما برنامه هشدار جهش را توسعه دادیم. استفاده از

آن راحت است. تنها داده‌های خود (تاریخ مقرر، نه تاریخ تولد!) را در تارگاه www.theWonderWeeks.com وارد کنید. هر ایمیل یک ویژگی کوتاه از جهش قریب الوقوع کودک تان در رشد ذهنی را نشان خواهد داد. و البته، این خدمت کاملاً رایگان است.

www.ketab.ir