

# راہنمای کامل

## شہادتِ کودک

www.ketab.ir



|                      |                                                             |                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|
| سرشناسه:             | گلدستین، رابین                                              | Goldstien , Robin   |
| عنوان و نام پدیدآور: | راهنمای تربیت کودک/ تألیف رابین گلدستین؛ ترجمه شیرین یزدانی |                     |
| مشخصات نشر:          | قم: ارمغان گیلار، ۱۳۹۱                                      |                     |
| مشخصات ظاهری:        | ج ۳                                                         |                     |
| شابک:                | ۰- (دوره)                                                   | ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۵۰-۲   |
|                      | ۰- (ج ۲)                                                    | ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۵۱-۹   |
| وضعیت فهرست نویسی:   | فیبا                                                        |                     |
| یادداشت:             | عنوان اصلی:                                                 | The parenting bible |
| موضوع:               | کودکان نوپا - پرستاری و مراقبت                              |                     |
| موضوع:               | کودکان - سرپرستی                                            |                     |
| موضوع:               | کودکان                                                      |                     |
| شناسه فزوده:         | (شخص)                                                       |                     |
| رده بندی کنگر:       | ۱۳۹۱ ز ۵۸ / HQ ۷۴۴/۵                                        |                     |
| رده بندی دیویی:      | ۶۴۹ ۱۲۳۳                                                    |                     |

### راهنمای تربیت کودک



مؤلف: رابین گلدستین

مترجم: شیرین یزدانی

ناشر: ارمغان گیلار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

چاپ: آسمان

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۵۱-۹

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

armaghanegilar@gmail.com

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۲۵۱۷۸۳۷۵۵۸

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

## فهرست مطالب

مقدمه ..... ۹

کودکان شش تا نه ساله ..... ۱۳

### فصل اول: تغییرات که در این دوران در کودکان دیده می شود

چرا کودکان هنوز شب‌ها بد می خوابند؟ ..... ۱۷

چرا گاهی کودکان دوست دارد در تخت خواب پدر و مادرش بخوابد؟ ..... ۱۹

چرا کودکان خیلی بد غذا است و از غذا ایراد می گیرند؟ ..... ۲۰

چرا کودکان نگرانند که مبادا دندان‌شان نیافتد؟ ..... ۲۳

چرا کودکان هنوز شستش را می مکند؟ ..... ۲۴

چرا کودکان در این سن خیال‌بافی می کنند؟ ..... ۲۷

### فصل دوم: استقلال طلبی کودکان

چرا کودکان دوست دارد استقلال بیشتری داشته باشد؟ ..... ۳۱

چرا کودکان خیلی مسئولیت پذیر نیست؟ ..... ۳۵

چگونه با کودکان درباره‌ی مسایلی مالی خانواده حرف بزنم؟ ..... ۳۸

آیا باید به کودکان پول توجیبی بدهم؟ ..... ۴۱

چرا کودکان دوست دارد لباسش را خودش انتخاب کند؟ ..... ۴۴

چرا صبح‌ها کودکان به راحتی برای رفتن به مدرسه آماده نمی شود؟ ..... ۴۷

### فصل سوم: مسایلی که توضیح دادن درباره‌ی آنها سخت است

- وقتی کودک درباره‌ی مرگ از من سؤال می‌پرسد، به او چه جوابی بدهم؟ ..... ۵۳
- اسباب‌کشی کردن و رفتن به خانه‌ی جدید و تأثیر آن بر کودکان ..... ۵۴
- تأثیر طلاق بر فرزندان چیست؟ ..... ۵۷

### فصل چهارم: محدودیت‌های که باید برای کودکان در این سنین در نظر بگیرد

- چگونه می‌توانم کودکم را درست تربیت کنم؟ ..... ۶۵
- چرا کودکم این قدر جسور و بی‌پروا است؟ ..... ۶۹
- چرا کودکم دروغ می‌گوید؟ ..... ۷۲
- کودکم حرف بد می‌زند، یا او چه کار کنم؟ ..... ۷۶
- کودکم خیلی مغرور و خودخواه است، یا او چه کنم؟ ..... ۷۷
- چرا کودکم وقتی عصبانی است با من بد حرف می‌زند؟ ..... ۸۰
- آیا فرزند من لوس شده است؟ ..... ۸۳

### فصل پنجم: زندگی خانوادگی

- چطور می‌توانم به فرزندم کمک کنم تا او تصویر ذهنی خوب و اعتماد به نفسی بالا داشته باشد؟ ..... ۸۹
- چرا فرزندانم این قدر با هم تفاوت دارند؟ ..... ۹۱
- چرا فرزندانم دایم با هم دعوا می‌کنند؟ ..... ۹۵
- چرا کودکم همیشه به من می‌گوید که رفتار من عادلانه نیست؟ ..... ۱۰۰
- چرا والدین نباید جلوی فرزندانشان با هم دعوا یا مشاجره کنند؟ ..... ۱۰۳
- چطور بفهمم که کودکم به یک روان‌شناس نیاز دارد؟ ..... ۱۰۵

### فصل ششم: بچه‌ها چگونه با یکدیگر کنار می‌آیند.

- چرا کودکم این قدر خالی‌بندی می‌کند؟ ..... ۱۱۵
- چرا بچه‌ها اینقدر با هم رقابت می‌کنند؟ ..... ۱۱۷

- چرا فرزندم خجالتی است؟ ..... ۱۲۰
- چرا فرزندم ترجیح می‌دهد همیشه در کنار دوستانش باشد؟ ..... ۱۲۳
- چرا بچه‌ها در مسافرت‌های دسته جمعی بیشتر اذیت می‌کنند؟ ..... ۱۲۶

### فصل هفتم: مدرسه

- کودک کلاس اولی من با مدرسه رفتن مشکل دارد، وظیفه‌ی من چیست؟ ..... ۱۳۱
- چطور می‌توانم به فرزندم کمک کنم تا تکالیفش را انجام دهد؟ ..... ۱۳۴
- اگر با معلم فرزندم مشکل پیدا کنم، چطور باید آن مشکل را حل کنم؟ ..... ۱۳۶
- وقتی کودکم به مدرسه علاقه ندارد، چطور می‌توانم به او کمک کنم؟ ..... ۱۳۹
- چطور از وضعیت درسی فرزندم اطلاع پیدا کنم؟ ..... ۱۴۲
- چطور می‌توانم در خانه فرزندم را به درس خواندن تشویق کنم؟ ..... ۱۴۴

### فصل هشتم: وقتی کودک در خانه تنها است

- آیا می‌توان کودکان دبستانی را در خانه تنها گذاشت؟ ..... ۱۵۱
- آیا برنامه‌ی کاری و آموزشی فرزندم زیاد نیست و به او فشار نمی‌آورد؟ ..... ۱۵۲

### فصل نهم: بازی و خلاقیت کودک

- بچه‌های شش تا نه ساله از چه بازی‌هایی لذت می‌برند؟ ..... ۱۵۷
- کودک من همیشه دوست دارد در بازی‌ها برنده باشد، با او چه کنم؟ ..... ۱۵۹
- چرا کودکم هروقت مشغول بازی است دوست دارد من به او توجه کنم؟ ..... ۱۶۱
- آیا نباید به کودکم اجازه دهم زیاد تلویزیون ببیند و بازی‌های کامپیوتری انجام دهد؟ ..... ۱۶۲
- چگونه می‌توانم کودکم را تشویق کنم که هنرهای مختلفی را یاد بگیرد؟ ..... ۱۶۷
- کودکم دوست دارد در بازی‌های گروهی شرکت کند، چگونه می‌توانم به او کمک کنم؟ ..... ۱۷۰
- چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم تا در تعطیلات تابستان درس‌هایش را فراموش نکند؟ ..... ۱۷۵



آیا وقتی بچه گریه می‌کنه، باید بغلش کنم؟  
آیا همیشه باید به جور با فرزندم رفتار کنم، یا باید روشم رو عوض کنم؟  
چرا بچه‌ام صبح‌ها حرف مو گوش نمی‌ده؟  
چطور می‌تونم به فرزندم یاد بدم که بیشتر مسئولیت‌پذیر باشه؟  
همه‌ی بچه‌های سیزده‌ساله تا این حد از دست والدین شون عصبانی هستند؟  
تربیت و پرورش بچه‌ها، در هر سنی که باشند کار سخت، 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 حرف زدن 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 راه حلی مناسب برای رفع مشکلات بچه‌ها ارائه شود و این‌که بر اساس تحقیقات پژوهش‌های علمی رشد بچه‌ها بفهمیم در ذهن آنها چه می‌گذرد و به چه چیزهایی فکر می‌کنند.

علاوه بر این‌ها در مرله مراحل مختلف رشد بچه‌ها بحث شده و با توجه به تعاریف اریک ارکلیسون در زمینه‌های مختلف رشدی بچه‌ها، متوجه می‌شوید که بسیاری از رفتارهای فرزندان کاملاً برای سن او طبیعی هستند. مثلاً بچه‌های نوپا خیلی یکدنده و لجباز هستند. بچه‌های هفت‌ساله فراموش‌کارند و بچه‌هایی که به سن بلوغ رسیده‌اند کاملاً حساس 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 دوازده‌ساله‌ای 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 بگیرید. فرزندان نیز می‌تواند در تمام مراحل مختلف زندگی‌اش از عشق و 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 کودک، 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 حروف اگر مطالب این کتاب را ازنجیره‌دار نخوانید، درک بهتری از مطالب خواهید داشت.

شما می‌توانید موضوعات مربوط به سه گروه سنی را در سه جلد مختلف این کتاب دنبال کنید. مثلاً پاسخ به این سؤال که: «چرا 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 هم چشمی 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 پیش روی‌شان 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.

## کودکان ششی تا نه ساله

وقتی کودکان به مدرسه می‌روند والدین شاهد تغییرات بسیاری در آنها هستند. آنها باید بر کارهای فرزندشان نظارت داشته باشند و در عین حال به برنامه‌ی کاری خودشان نیز توجه کنند. کودکان در این دوران به مدرسه می‌روند، با دوستانشان کارهای متفاوتی انجام می‌دهند، ورزش می‌کنند و در تیم‌های ورزشی مسابقه می‌دهند و مسئولیت‌پذیرتر و مستقل‌تر می‌شوند. آنها کم‌کم عاقل‌تر می‌شوند و بیشتر بر رفتارهایشان نظارت دارند. با این وجود آنها گاهی احساس ناامنی و حقارت می‌کنند.

به خوبی پشت سر گذاردن این دوران کار مشکلی‌ست. بچه‌ها در این دوران مشغول یادگیری دروس و مطالب مختلفی هستند. آنها در کلاس‌های مختلف ورزشی و هنری شرکت می‌کنند، چاره‌ای زیادی را یاد می‌گیرند. بچه‌ها در این دوران مثل دوران کودکی‌شان خود محور و خود خواه نیستند. آنها اکنون راحت‌تر می‌توانند دیگران را درک کنند و به احساسات آنها احترام بگذارند. آنها می‌توانند خودشان را جای دیگران بگذارند و راحت‌تر با آنها کنار بیایند.

والدین در این دوران هنوز تأثیر زیادی در زندگی کودکانشان دارند و باید با کودک ارتباط خوبی داشته باشند. آنها باید در این دوران الگوی خوبی برای فرزندشان باشند. برای او محدودیت‌هایی در نظر بگیرند و بگویند از او چه انتظاراتی دارند.