

راهنمای کامل

ترتیب
www.ketab.ir

سرشناسه:	گلدستاین، رایبن	Goldstien , Robin
عنوان و نام پدیدآور:	راهنمای تربیت کودک/ تألیف رایبن گلدستاین؛ ترجمه شیرین یزدانی	
مشخصات نشر:	قم: ارمغان گیلار، ۱۳۹۱	ص ۲۴۰
مشخصات ظاهری:	۳ج	
شابک:	۰- (دوره)	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۵۰-۲
	(ج. ۱)	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۵۳-۳
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا	
یادداشت:	عنوان اصلی:	The parenting bible
موضوع:	کودکان نوپا - پرستاری و مراقبت	
موضوع:	کودکان - سرپرستی	
موضوع:	کودکان - پیش دبستانی	
شناسه افزوده:	(شخص)	
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۱ ی ۷۴۴/۸ HQ	
رده‌بندی دیویی:	۶۴۹/۱۲۳	

راهنمای کامل تربیت کودک



* مؤلف: رایبن گلدستاین

* مترجم: شیرین یزدانی

ناشر: ارمغان گیلار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

چاپ: آسمان

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۵۳-۳

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، زن: ۰۲۵۱۷۸۳۷۵۵۸، بلاک ۲

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۵	 بچه‌های یک تا پنج ساله

فصل اول. وابستگی کودک

۱۹	 آیا نوزاد من بیش از حد به من وابسته شده است
۲۱	 آیا وقتی کودکم گریه می‌کند، باید او را بغل کنم؟
۲۳	 آیا کودک من بچه‌ی خوبی است؟
۲۵	 چرا کودک من از غریبه‌ها می‌ترسد و از آنها فراری است
۲۷	 چرا نوزاد من همیشه به چیزی چسبیده و از آن جدا نمی‌شود؟
۲۹	 آیا می‌توانم به کودکم پستانک بدهم
۳۰	 کودک من انگشتش را می‌مکد، چه کار باید بکنم؟
۳۴	 چرا کودکم یک لحظه به من نیاز دارد و لحظه‌ای دیگر مرا فراموش می‌کند
۳۶	 چرا هر جا که می‌روم، کودکم نیز همراه من می‌آید؟
۳۸	 چرا کودکم همیشه توقع دارد که من کارهایش را انجام بدهم نه پدرش؟
۴۰	 چرا کودکم هر جا که می‌رود، توقع دارد من هم در کنارش باشم؟

چرا فرزندم وقتی از من دور می‌شود، رفتارش تغییر می‌کند؟ ۴۳

فصل دوم: مشکلات و بحران‌های موجود در زمینه‌ی خواب کودک

چه زمانی کودک شب را تا صبح می‌تواند بخوابد و شب زنده‌داری نکند؟ ۴۹

اگر فرزندم شب‌ها نمی‌تواند تنها بخوابد، باید چه کار کنم؟ ۵۲

آیا فرزندم می‌تواند در رختخواب پدر و مادرش بخوابد؟ ۵۴

آیا وقتی کودک از خواب بیدار شد، نباید سراغ اسباب‌بازی‌هایش برود و در تختش با آنها بازی

کند؟ ۵۸

چرا کودک من بعد از ظهرها نمی‌خوابد؟ ۵۹

چه موقع کودک باید در تخت خوابش بخوابد؟ ۶۲

چه موقع می‌توانم شب‌ها کودک را پوشک نکنم؟ ۶۴

فصل سوم: غذا خوردن

آیا بهتر است برای کودک برنامه‌ی غذایی خاصی داشته باشم یا هر وقت غذا خواست به او

بدهم؟ ۶۹

چه موقع باید کودک را از شیر بگیرم؟ ۷۱

کودکم هر چیزی را که می‌پسند، در دهانش می‌گذارد، من باید با او چه کار کنم؟ ۷۵

آیا بچه‌های دیگر نیز غذایشان را روی زمین می‌ریزند؟ ۷۶

فصل چهارم: استقلال کودک

آیا کودک می‌تواند در پارک کودکان بازی کند؟ ۸۱

چرا وقتی می‌خواهم پوشک کودک را عوض کنم، بی‌قراری می‌کند؟ ۸۳

چه طور می‌توانم با کودکی که چهار دست و پا راه می‌رود، کنار بیایم؟ ۸۴

- ۸۶ چه موقع کودک راه می‌رود
- ۸۸ کودک دنیا را چگونه می‌بیند و چرا دوست دارد مرتب بالای چیزی برود و آنجا بایستد؟
- ۸۹ وقتی کودک زمین می‌خورد باید چه کار کنم؟
- ۹۳ وقتی کودک مرتب از جایی بالا می‌رود، باید چه کار کنم
- ۹۴ فراهم کردن محیط امن برای کودک در خانه
- ۹۸ وقتی کودک را به مغازه می‌برم، به همه چیز دست می‌زند، با او باید چه کار کنم؟
- کودک همیشه می‌خواهد خودش کارهایش را انجام دهد، این کار او تا چه زمانی ادامه خواهد داشت؟
- دخترم همیشه دوست دارد خودش لباس هایش را بپوشد، آیا باید به او اجازه دهم این کار را بکند؟
- ۱۰۳
- ۱۰۶ چه موقع کودک را می‌توانم از پوشاک بگرم

فصل پنجم: محدودیت‌های کودکان

- ۱۱۳ چگونه باید به کودک نظم را یاد بدهم و او را تربیت کنم؟
- ۱۲۲ آیا کتک زدن به کودک فایده‌ای دارد؟
- ۱۲۹ آیا همیشه باید با کودک یکسان رفتار کنم؟
- ۱۳۱ آیا تشویق کردن بیش از اندازه به ضرر کودک نیست؟
- ۱۳۳ آیا نباید به فرزندم بگویم که او بزرگ شده است؟
- ۱۳۵ چرا کودک دیگران را گاز می‌گیرد؟
- ۱۳۷ آیا رشوه دادن به کودک درست است؟

فصل ششم: طرز تفکر کودک

- نگرش کودک در باره ی این جهان چگونه است؟ ۱۴۵
- چرا کودک همیشه حرف می زند و از من سؤال می پرسد؟ ۱۴۷
- آیا کودک چیزهای واقعی را از غیر واقعی و تخیلی تشخیص می دهد؟ ۱۴۹
- چرا کودک منطقی فکر نمی کند؟ ۱۵۲
- آیا می توانم به کودک در مورد بارداری و بچه دار شدنم بگویم؟ ۱۵۶

فصل هفتم: تخیلات و ترس کودک

- آیا بچه ها چیزی که ببینند زود فراموش می کنند؟ ۱۶۱
- چرا کودک از کوتاه کردن مویش می ترسد؟ ۱۶۱
- چرا کودک از دکتر رفتن هراس دارد؟ ۱۶۳
- چرا فرزندم از دندان پزشکها می ترسد؟ ۱۶۶
- چرا کودک برای خودش دوستان تخیلی دارد؟ ۱۶۸
- چرا کودک از غول و هیولا می ترسد؟ ۱۷۰

فصل هشتم: بازی، اسباب بازی و روابط اجتماعی کودک با دیگران

- چه اسباب بازی هایی برای کودک مناسب است؟ ۱۷۶
- اسباب بازی های مناسب برای کودک از بدو تولد تا شش سالگی ۱۷۷
- اسباب بازی های مناسب کودک شش ماهه تا یک ساله ۱۷۷
- اسباب بازی های مناسب کودک یک تا یک و نیم ساله ۱۷۸
- اسباب بازی های مناسب کودک دو ساله ۱۷۸
- اسباب بازی های مناسب کودک دو تا سه ساله ۱۷۹
- اسباب بازی های مناسب برای کودک چهار تا پنج ساله ۱۷۹

- چرا پسر من دوست دارد با عروسک بازی کند و دختر من دوست دارد با یکامیون بازی کند؟ ۱۸۱
- چرا بچه‌ها به بازی کردن با اسباب‌بازی‌های خانگی علاقه ندارند؟ ۱۸۴
- آیا کتاب‌های رنگ آمیزی کودکان مانع از رشد خلاقیت آنها نمی‌شود؟ ۱۸۵
- کودکم خیلی به تفنگ بازی علاقه دارد، این کارش اشکالی ندارد؟ ۱۸۷
- آیا کودکم فقط باید با کودکان هم سن و سال خودش بازی کند؟ ۱۸۹
- آیا بازی‌های جمعی برای کودکان مناسب است؟ ۱۹۱
- کودکم خیلی دوست دارد با تلفن حرف بزند، باید با او چه کار کنم؟ ۱۹۲
- چرا کودکم در جشن تولدها و مراسم مختلف عصبانی و نگران است؟ ۱۹۵
- چرا کودکم اسباب‌بازی‌هایش را به کودکان دیگر نمی‌دهد؟ ۱۹۷
- وقتی کودکان عصبانی می‌شوند چه کاری کنند؟ ۲۰۰

فصل نهم: بازی کردن با دیگران

- چرا کودکم دوست ندارد کسی او را ببوسد؟ ۲۰۵
- آیا فرزندم می‌تواند پدر یا مادرش را با اسم کوچک آنها صدا بزند؟ ۲۰۶
- وقتی کودکم بی‌قراری می‌کند، با او چه کار کنم؟ ۲۰۷
- وقتی کودکم به من گوید مرا دوست ندارد، با او چگونه رفتار کنم؟ ۲۰۸
- چگونه می‌توانم به کودکم یاد بدهم به دیگران احترام بگذارد؟ ۲۱۰
- آیا کودکم باید از کلمات مؤذنه مثل لطفاً و متشکرم برای مطرح کردن خواسته‌هایش استفاده کند؟ ۲۱۲
- آیا باید کودکم را مجبور کنم تا معذرت خواهی کند؟ ۲۱۵
- کودکم گاهی حرف بد می‌زند و فحش می‌دهد؛ عکس العمل من در مقابل او باید چگونه باشد؟ ۲۱۸
- چگونه می‌توانم به کودکم کمک کنم که با دیگران کنار بیاید؟ ۲۱۹

- فصل دهم: افرادی که مراقب کودکانمان هستند و آموزش‌های اولیه‌ی کودکان..... ۲۲۴
- چگونه می‌توانم یک متخصص کودک خوب و با تجربه برای تربیت کودکم انتخاب کنم؟..... ۲۲۶
- چگونه می‌توانم پرستار مناسبی برای فرزندم انتخاب کنم؟..... ۲۲۷
- چگونه می‌توانم مهد کودک مناسبی برای فرزندم انتخاب کنم؟..... ۲۲۸
- اگر کودکم را به پیش‌دبستانی نفرستم، آیا مشکلی بوجود می‌آید؟..... ۲۲۸
- چگونه کودک دو تا چهار ساله‌ی خودم را برای رفتن به مهد کودک آماده کنم؟..... ۲۳۰
- مجبورم کودکم را به مهد بفرستم و نمی‌توانم زیاد در کنار او باشم، باید چه کار کنم؟..... ۲۳۳
- کودکم چه زمانی حروف الفبا و اعداد را یاد می‌گیرد؟..... ۲۳۴
- چرا کودکان دچار عدم تمرکز می‌شوند؟..... ۲۳۶
- آیا کلاس‌های فوق برنامه برای کودکان مناسبند؟..... ۲۳۹

مقدمه

آیا وقتی بچه گریه می‌کنه، باید بغلش کنم؟
آیا همیشه باید به جگر با فرزندم رفتار کنم، یا باید روشم رو عوض کنم؟
چرا بچه‌ها صبح‌ها حرف نمی‌زنند؟
چطور می‌تونم به فرزندم یاد بدم به بیشتر مسؤولیت‌پذیر 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
خال 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 پاسخ گو 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 پیاره 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 برای سن او طبیعی هستند. مثلاً بچه‌های نوپا خیلی یکدنده و لجباز هستند و با 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 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 بگیرید. فرزندان نیز می‌توانند 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 مسئولیت 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 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

بچه‌ها کمک کنیم تا بیشتر با هم کنار بیان؟» در جلد اول این کتاب و پاسخ به این سؤال که: «چرا بچه‌ها دائم با هم چشم و هم‌چشمی می‌کنند؟» در جلد دوم و این که چرا دخترم به خواهر و برادرش حسودی می‌کند؟» 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. این بدان معنی است که والدین ممکن است در هر دوره‌ی سنی فرزندان 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 فرزندان، 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 فرزندان، شخصیت او را شکل می‌دهد. والدین در راه تربیت فرزندان 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 این‌قدر سر و صدا داره؟ اگه برم مغازه برای خرید و بچه‌ام داد و بیداد راه بندازه، چه کار کنم؟ چرا باید مدام بهش بگم، این کار رو بکن، این کار رو نکن؟ آیا بچه‌ی من یادگیری رفتن به مهدکودک رو داره؟»

تربیت بچه‌ها به خصوص 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 مسائلی که 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 فعالیت‌ها و خلاقانه وارد عمل شوند و محیط اطراف‌شان را تجربه کنند. اگر در این دوران فرزندتان احساس پیشرفت و رشد کند و اعتماد به نفس 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 مدام 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 می پرسید: «همه‌ی بچه‌های هشت‌ماهه مثل بچه‌ی من بی‌خوانند؟ تربیت بچه‌ها برای همه‌ی پدر و مادرها این‌قدر مهمه؟ همه‌ی بچه‌ها این‌قدر از غذاشون ایزاد 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.