

راهنمای کامل

www.ketab.ir
ترتیب

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:	۳ ج	۱۳۶ ص
شابک:	۰- (دوره)	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۵۰-۲
	(ج. ۳)	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۵۲-۶
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا	
یادداشت:	عنوان اصلی:	The parenting bible
موضوع:	کودکان نوپا - پرستاری و مراقبت	
موضوع:	کودکان - سرپرستی	
موضوع:	کودکان نوجوانان	
شناسه افزوده:	(شخص)	
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۱ ر، ۵۸ / HQ ۷۴۴/۵	
رده‌بندی دیویی:	۶۴۹/۱۲۳	

راهنمای تربیت کودک



مؤلف: رابین گلدستین

مترجم: شیرین یزدانی

ناشر: ارمغان گیلار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

چاپ: آسمان

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۵۲-۶

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

۹.....	مقدمه
۱۳.....	بچه‌ها از ده تا سیزده سالگی

فصل اول: حرف زدن و توانان و گوش کردن به حرف‌های آنها

۱۷.....	چرا فرزندم به راحتی نمی‌تواند به حرف من گوش کند؟
۲۰.....	چطور می‌توانم به فرزندم یاد بدهم مودب‌تر باشد؟
۲۲.....	چطور می‌توانم فرزندم را تشویق کنم که با من بیشتر حرف بزند؟
۲۶.....	چقدر باید درباره‌ی مشکلات شخصی خودم با فرزندم حرف بزنم؟
۲۹.....	چرا فرزندم نگرش خوبی نسبت به دیگران ندارد؟

فصل دوم: زندگی خانوادگی

۳۵.....	چرا فرزندم به خواهر و برادرش حسودی می‌کند؟
۳۸.....	چرا ما نمی‌توانیم بیشتر کنار هم جمع شویم و با هم گپ بزنیم؟
۴۰.....	چرا فرزندم این قدر دوست دارد تنها باشد؟
۴۲.....	چرا فرزندم احساس می‌کند من مایه‌ی شرمندگی او می‌شوم؟

چطور می‌توانم به فرزندم کمک کنم با طلاق من کنار بیاید؟..... ۴۵

فصل سوم: تغییرات دوران بلوغ

چرا فرزند نوجوان من این قدر حساس است؟..... ۵۱

فرزند نوجوان من به نظافت شخصی‌اش خیلی توجه ندارد، من باید چه کار کنم؟..... ۵۴

چگونه می‌توانم در دوران نوجوانی فرزندم به او کمک کنم؟..... ۵۶

فصل چهارم: تغییرات فیزیکی مربوط به ظاهر نوجوانان

چرا سلیقه‌ی من و فرزندم در زمینه‌ی لباس و مو با هم خیلی تفاوت دارد؟..... ۶۱

چرا نوجوانان به مد روز توجه دارند؟..... ۶۳

دخترم خیلی به ظاهرش توجه دارد و فکر می‌کند چاق است، با او چه کنم؟..... ۶۶

فرزندم دچار اضافه وزن است، چگونه می‌توانم این مسکن را حل کنم؟..... ۶۸

فصل پنجم: حس استقلال طلبی در نوجوانان

چقدر باید بر کارهای فرزند نوجوانم نظارت داشته باشم؟..... ۷۳

چرا فرزندم دوست ندارد بر کارهای او نظارت داشته باشم؟..... ۷۴

آیا فرزند نوجوانم می‌تواند مراقب خواهر یا برادر کوچک‌ترش باشد؟..... ۷۶

آیا فرزند نوجوانم می‌تواند بعد از مدرسه در خانه تنها بماند؟..... ۷۸

آیا فرزندم می‌تواند خودش اتاقش را تزئین کند؟..... ۸۱

آیا او می‌تواند هرطوری که خودش دلش می‌خواهد، پولش را خرج کند؟..... ۸۲

فرزندم چگونه می‌تواند تعطیلات تابستانش را سپری کند؟..... ۸۵

فصل ششم: مسئولیت‌پذیری نوجوانان

آیا باید تمام به فرزند نوجوانم تذکره داد که مراقب ظاهرش باشد؟..... ۹۱

- چرا فرزندم فراموش می کند پیغامی را که دیگران برای من می گذارند به من بدهد؟ ۹۲
- چرا فرزندم به تمیزی و نظافت اتاقش زیاد اهمیت نمی دهد؟ ۹۴
- چطور می توانم فرزندم را به انجام کارهای خانه تشویق کنم؟ ۹۶
- چطور می توانم فرزندم را تشویق کنم که به موقع بخوابد و خودش صبح زود از خواب بیدار شود؟ ۹۹

فصل هفتم: تأثیر نوجوانان بر یکدیگر

- چرا فرزندم زیاد تحت تأثیر نوجوانان هم سن و سالش قرار می گیرد؟ ۱۰۵
- چرا فرزندم شکایت می کند که دوستانش آزادی های بیشتری دارند؟ ۱۰۷
- چرا فرزندم زیاد تافن استفاده می کند؟ ۱۰۹
- چرا فرزندم احساس می کند کسی او را دوست ندارد؟ ۱۱۱
- چطور می توانم مشکلات رایج والدین و نوجوانان
- چطور می توانم فرزند نوجوانم را دوست کنم؟ ۱۱۷
- چطور می توانم در مقابل رفتارهای فرزندم خونسرد باشم؟ ۱۲۰
- دوست دارم فرزندم دروغ نگوید، باید چه کار کنم؟ ۱۲۳
- چطور می توانم به فرزندم کمک کنم تا روحیه ی ورزشکاری داشته باشد؟ ۱۲۵
- چطور می توانم اعتماد به نفس فرزندم را زیاد کنم؟ ۱۲۸
- چرا فرزندم دوست دارد همیشه در میان جمع خودنمایی کند؟ ۱۳۱
- چرا همیشه بر سر استفاده از تلفن، تلویزیون، ویدئو و بازی های کامپیوتری باید با فرزندم بحث کنم؟ ۱۳۴

مقدمه

آیا وقتی بچه گریه می‌کند، باید بغلش کنم؟
آیا همیشه باید به جور با فرزندم 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 والدینشان 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 مسایل مختلفی، از مسایل جزئی مثل: نظافت، مدت زمان حرف زدن با تلفن و مدل موی فرزندان با او مشکل دارید تا مسایل مهم‌تری مثل رقابت بین خواهر و برادرها، تشخیص خوبی‌ها و بدی‌ها و حتی مسایل 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 این که بر اساس تحقیقات پیازه 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 یا 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 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 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 به 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 بچه‌هام کمک کنم تا بیشتر با هم کنار بیان؟» در جلد اول این کتاب و پاسخ به

این سؤال که: «چرا بچه‌ها با هم چشم و هم چشمی 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 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 مناسب 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 سؤال‌هایی شما والدین گرامی پاسخ داده شود تا تربیت فرزندانتان برایتان راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر باشد.

بچه‌ها از ده تا سیزده سالگی

دوران نوجوانی بچه‌ها دوران تغییرات بسیاری در آنها است. والدین از خودشان می‌پرسند که چطور می‌توانند فرزندشان را درست تربیت کنند و این که چرا فرزندشان حساس و زود رنج است و به دوستانش زیاد توجه دارد. بچه‌ها در این دوران خیلی سریع رشد می‌کنند. آنها در دوران بلوغ به خودشان و محیط اطرافشان توجه زیادی دارند و به دنبال هویت خودشان هستند. آنها منطقی‌تر فکر می‌کنند و می‌توانند به آینده و چیزهای انتزاعی فکر کنند. بچه‌ها در این سن به ارزش‌ها و معنویات بیشتر توجه دارند و افکارشان را به والدین‌شان می‌گویند و راحت‌تر می‌توانند احساساتشان را با آنها در میان بگذارند. گاهی نیز آنها از والدین‌شان انتقاد می‌کنند و می‌گویند که والدین‌شان حرف‌های آنها را نمی‌فهمند و آنها را درک نمی‌کنند.

بچه‌ها وقتی وارد دوره‌ی نوجوانی می‌شوند دوست دارند استقلال بیشتری داشته باشند و دیگران آنها را قبول کنند. آنها در این دوران بیشتر ترجیح می‌دهند در کنار دوستانشان باشند تا خانواده‌شان. آنها دوست دارند تنها باشند و خودشان تصمیمی بگیرند. آنها از خودشان می‌پرسند که آزادی‌هایشان تا چه حدی است. باید مراقب نوجوانانتان باشید. بر کارهای آنها نظارت کنید و آنها را راهنمایی کنید. اگر دوست دارید فرزندتان در آینده فردی موفق و مسئولیت‌پذیر و با اعتماد به نفس باشد، باید بدانید او چه می‌کند، با چه کسانی معاشرت دارد و کجا می‌رود. او نیز باید حد و مرز خودش را بشناسد و بداند که اگر پایش را از گلیمش دارزتر

کند چه عواقبی در انتظارش است.

بهترین کمکی که می‌توانید در این دوران به فرزندتان کنید این است که تا حد امکان رابطه‌ی خوبی با او داشته باشید. با او حرف بزنید، به حرف‌هایش خوب گوش کنید و به نگرش او توجه داشته باشید. در انجام کارهایش کنار او باشید و او را تشویق کنید که به دنبال علایقش برود تا استعدادهایش شکوفا شود. اینها مسؤولیت‌های شما در قبال نوجوانان است.

www.ketab.ir