

نام‌هستی‌نخست

پرورش، تربیت و مراقبت از

کودکان و نوجوانان

۲ تا ۵ سالگی

مولفین

دکتر ماهیار آذر

روانپزشک عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

دکتر گلایل اردلان

متخصص کودکان و نوجوانان

دکتر سید اصغر ساداتیان

ویراستار

دکتر سید اصغر ساداتیان



انتشارات ما و شما

شناخت بیماریها و توصیه‌های پزشکی

کتابخانه

سید حمیدرضا ساداتیان

سید حسن ساداتیان

سیدجسین ساداتیان

بابک نجفی نیر آبادی

روابط عمومی و بین الملل

مهندس سید محسن ساداتیان

زینب سادات ساداتیان

سرخانبه

عنوان و نام پدید آور

مختصات نشر

مختصات قلمری

فرهست

شابک

وضعیت فهرست نویسی

موضوع

موضوع

فهرست افزوده

فهرست افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دهی

شماره کتابخانه ملی

ساداتیان، اصغر، ۱۳۳۶-

پرورش، تربیت و مراقبت از کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۵ سالگی /

مولفین اصغر ساداتیان، ماهیار آذر، گلایل اردلان

تهران: ما و شما، ۱۳۸۸.

۲۴۶ صفحه، تصحیح

فهرست بیماریها و توصیه های پزشکی

۹-۵۲-۸۸۷۵-۹۶۴-۹۷۸

لیبا

کودکان-روان شناسی

والدین و کودک

آذر، ماهیار، ۱۳۳۶-

اردلان، گلایل

۱۳۸۸، ۲ پ ۵۹۲۱/ب

۱۵۵۴

۱۷-۵۲۵

تایپ و صفحه آرایی

میرم السادات حسامی

اجرائیات، تبلیغات و پخش

سید علی ساداتیان



نام کتاب

ناشر

تألیف

نوبت چاپ و تیراژ

شابک

قیمت

انتشارات ما و شما و مرکز پخش: گیشا، خیابان ۲۳، پلاک ۱۶-طبقه ۱

تلفن: ۸۸۲۷۰۷۹۱-۸۸۲۳۶۴۷ صندوق پستی تهران: ۷۸۸۸-۱۴۱۵۵

دفتر مرکزی انتشارات ما و شما در آمریکا (لوس آنجلس) (818) 55 63 888 Office:

Cellphone: (818) 468 44 38

www.uvpub.com

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات ما و شما بوده و هرگونه برداشت ترجمه و تکثیر آن منوط به اجازه کتبی می باشد

چرا آمده‌ایم؟!

راحت‌ترین راه برای توجیه بدبختی‌ها و مشکلاتمان (و شانه خالی کردن از بار مسئولیت)، محول کردن مسئولیت و مقصر دانستن دیگران است. اما در واقع امر، اکثر مشکلات، نابسامانی‌ها و ناراحتی‌هایی که بر ایمان پیش می‌آید، خود ما مسئول و مقصر هستیم. قصور و کوتاهی ما چیست که فلان شخص یا مسئول، وظایف خودش را به خوبی انجام نمی‌دهد؟! گناه ما، عدم آگاهی از قوانین، راه‌های احقاق حق و روش جلوگیری از انحرافات است؛ اگر بیکار هستیم، گناه ما عدم آگاهی از وظایف مسئولین مربوطه (و در صورت لزوم بازخواست آنها)، عدم آگاهی از توانمندیهای خود و شرایط و امکانات در دسترس، عدم آگاهی از روشهای بالا بردن اراده و بهره‌وری اصولی از امکانات و عدم آگاهی از روشها و اصول کار و ... است؛ اگر نوجوان ما دچار انحراف، سستی و رخوت شده است، گناه ما عدم شناخت از خصوصیات طبیعی دوران نوجوانی و بکار بستن اصول علمی پرورش و تربیت است؛ اگر دچار فشارخون یا عوارض آن می‌شویم، گناه یا قصور ما عدم آگاهی از علل بوجود آورنده فشار خون و روش‌های مقابله با استرس، اصول تغذیه صحیح و پیشگیری از آنها است. اگر ...، اگر ... و در یک کلام، اگر در زندگی احساس سعادتمندی و خوشبختی نمی‌کنیم، گناه ما جهل و نادانی است و همین بس که خدا به قلم، قسم یاد می‌کند. آمده‌ایم تا چراغ راهتان باشیم.

بجای اینکه تاریکی لغت بفرستید، بخرید و شمع روشن کنید

از کجا آمده‌ایم؟!

۱۴ سال پیش با انتشار یک دوره دوازده جلدی از مجموعه شناخت بیماریها و توصیه‌های پزشکی در قطع جیبی با عناوین مختلف نظیر تب روماتیسمی، صرع، تب و تشنج، فواید و مضرات نور خورشید بر روی پوست، سرماخوردگی و گلو درد، یبوست، نفخ شکم، مپاتیت و ... متولد شدیم و تصمیم گرفتیم با همه قشرهای مختلف جامعه همراه شویم و با آنها دانسته‌های علم پزشکی خود را تقسیم کنیم. اما عوامل مختلفی از جمله کم لطفی و هجوم‌های منفی برخی، موجب شد توانمان برای ادامه کار تضعیف و اندیشه‌مان خاموش گردد. پس، برخلاف میل باطنی دست از کار کشیدیم. اما با گذشت زمان و پس از دریافت نامه‌های پر مهر و محبت بسیاری از مردم، باور کردیم که خیلی‌ها تولدمان را فراموش

نکرداند و چشم به آثار ما دوخته‌اند. پس با دلکرمی و پشتوانه مردمی تصمیم گرفتیم. باشیم و این بار با کارشکنی و کوته نظری‌ها مقابله کنیم و سختی‌های راد را به جان خریده و تا حد امکان هموار کنیم.

به کجا می‌رویم؟!

بدین سان بود که با نگاهی نو بر آن شدیم، تا راهی پیدا کنیم ما و شما را به هم نزدیک‌تر سازد. لذا پایه‌های کاریمان را در انتشاراتی که پل ارتباطی ما و شماست طرح‌ریزی کرد و انتشارات ما و شما را تأسیس کردیم. انتشاراتی که قصد دارد در تمامی زمینه‌های علوم پزشکی، روانشناسی و مفاهیم علمی و اجتماعی مورد نیاز تمامی اقشار جامعه کتب و وسایل کمک آموزشی مورد نیاز را تهیه و در دسترس عموم قرار دهد. بر آن هستیم تا با یاری شما، با ایجاد تشکیلات جانبی، کلاس‌های آموزشی، ارجاع بیماران به متخصصین، حمایت از مستمندان (در زمینه‌های خدمات پزشکی) و دهها طرح دیگر را به اجرا بگذاریم. همراهی و همیاری شما قوت قلب و چراغ راهنما خواهد بود، از آن محرومان نسازید.

ما می‌توانیم

ما باید بتوانیم

اما با شما

مدیر و صاحب امتیاز انتشارات ما و شما
دکتر سید اصغر ساداتیان

بنام هستی بخش

در چند دهه اخیر به لطف علم و پیشرفتهای چشمگیر و پیدایش نگرشی متفاوت بر جهان و نظام هستی، افراد کمتری هستند که بخواهند بچه‌دار شوند تا برای آنها نان‌آور شوند و یا برای افکار آنها بجنگند و دیگران را بکشند یا کشته شوند و یا اینکه عصای دوران پیری‌شان شوند. امروزه، اکثر پدران و مادران فرزند را نه زحمت بلکه رحمت دانسته و با آنها به اوج کمال می‌رسند و حس جاودانگی در حضور آنها برایشان تبلور می‌یابد.

امروزه کمتر پدر و مادری است که صلاح و خوشبختی فرزندانشان را نخواهند و یا حاضر به از خودگذشتگی و ایثار نباشند. اما برای رسیدن به این هدف باید راه و روش را آموخت. پدر و مادری و تربیت یک غریزه نیست، بلکه علم، هنر و فن است که بایستی آن را فرا گرفت. با پرورش و تربیت صحیح فرزندانمان می‌توانیم سعادت جامعه بشری را تضمین کنیم (و هیچ جایگزین و روش دیگری برای آن وجود ندارد). در این کتاب سعی نموده‌ام تا مفاهیم پایه و اساسی علم تربیت و پرورش کودکان ۲ تا ۵ ساله را بطور خلاصه و کاملاً کاربردی ارائه نمایم.

بایستی اذعان نمایم خوشحالی و رضایتی که از نوشتن و تدوین این کتاب بدست آورده‌ام بیش از تمامی دو دهه فعالیت علمی‌ام بوده است و آن را عمده‌تأ مدیون آشنایی با شخصیت و دانش گرانبهای استاد ارجمند دکتر فرهنگ هلاکویی دانسته و امیدوارم که شاگرد خوبی بوده باشم.

بهار ۱۳۸۸

سید اصغر ساداتیان

فهرست



فصل یک: اصول اساسی پدری و مادری

- ۲۲ ۱- برای آنها وقت صرف کنید.
- ۲۲ ۲- چند قاعده و مقررات انگشت شمار بگذارید.
- ۲۳ ۳- آنها را بخندانید.
- ۲۳ ۴- در یک لحظه چند کار را با هم انجام ندهید.
- ۲۳ ۵- قدردانی و سپاسگزاری را به آنها بیاموزید.
- ۶- اجازه ندهید جر و بحث‌های خواهران و برادران به برخوردهای فیزیکی بیانجامد.
- ۲۳ ۷- سرزنش و توهین هرگز، تشویق و تحسین، همیشه
- ۲۴ ۸- توقع بیش از حد نداشته باشید.
- ۲۴ ۹- برای آنها لحظات خاطره‌انگیز بسازید.
- ۲۴ ۱۰- امر و نهی و محدودیت‌ها را به حداقل برسانید.
- ۲۴ ۱۱- داد و فریاد نکنید.
- ۲۴ ۱۲- عشق و محبت بدون قید و شرط به آنها اهدا کنید.
- ۲۴ ۱۳- خودتان را فراموش نکنید.

فصل دو: ویژگیهای طبیعی کودکان ۲ تا ۵ ساله در یک نگاه ۲۵



- ۲۶ - ویژگیها و مراحل تکاملی کودک ۲ ساله
- ۲۶ - - تکامل فیزیکی حرکتی
- ۲۷ - - تکامل احساسی- عاطفی
- ۲۸ - - تکامل اجتماعی
- ۲۹ - - تکامل زبانی عقلانی
- ۲۹ - - علایم هشدار دهنده
- ۳۰ - - نکات کاربردی و توصیه‌هایی به والدین
- ۳۳ - ویژگیها و مراحل تکاملی کودک ۳ ساله



- ۳۳ - - تکامل فیزیکی حرکتی
- ۳۳ - - تکامل احساسی- عاطفی
- ۳۴ - - تکامل اجتماعی
- ۳۴ - - تکامل عقلانی و زبانی
- ۳۵ - - علایم هشداردهنده
- ۳۵ - - نکات کاربردی و توصیه‌هایی به والدین
- ۳۷ - ویژگیها و مراحل تکاملی ۴ سالگی



- ۳۷ - تکامل فیزیکی حرکتی
- ۳۸ - تکامل احساسی عاطفی
- ۳۸ - تکامل اجتماعی
- ۳۸ - تکامل عقلانی و زبانی
- ۳۹ - یافته‌های هشدار دهنده
- ۴۰ - ویژگیها و مراحل تکاملی کودکان ۵ ساله



- ۴۰ - تکامل فیزیکی حرکتی
- ۴۱ - تکامل احساسی عاطفی
- ۴۱ - تکامل اجتماعی
- ۴۱ - تکامل عقلانی و زبانی
- ۴۲ - یافته‌های هشدار دهنده

فصل سه: ابراز محبت و عشق به کودکان ۴۴

فصل چهار: گوش دادن و حرف زدن با کودک ۴۷

- ۴۷ - - محبت خود را نشان دهید
- ۴۸ - - تشویق و تحسین کنید

- - خود را جای او بگذارید و نظرات او را به حساب آورید ۴۸

- - شنونده خوب و فعالی باشید ۴۹

- - در زمان، مکان و با کلامی مناسب خواسته یا نظراتان را بیان کنید ۴۹

فصل پنج: کاشت و پرورش عزت، حرمت و اعتماد به نفس در کودکان ۵۱

- ویژگیهای کودک با حرمت نفس بالا یا سالم ۵۳
- ویژگیهای کودک با حرمت نفس پایین یا ناسالم ۵۳
- چند روش ساده عملی تقویت حرمت نفس و اعتماد به نفس کودک (و نوجوان) ۵۴

فصل شش: تربیت کردن (برقراری نظم، انضباط و مقررات) ۵۷



- اصول کلی تربیت صحیح ۵۸
- - ارکان تربیت ۵۸
- - - سلامت و ایمنی کودک ۵۸
- - - شفاف و واضح بودن مقررات ۵۹
- - - ثبات و یکنواختی ۵۹
- - - عاقلانه و منصفانه بودن مقررات ۶۰
- - - تشویق و تادیب ۶۰
- - - روشهای تربیتی ۶۰
- - - روش تربیتی مستبدانه ۶۰
- - - روش تربیتی سهل گیرانه ۶۱
- - - روش تربیتی عاشقانه (مقتدرانه) ۶۲
- - - الگوی تربیتی در سنین مختلف ۶۴
- - - تولد تا ۶ ماهگی ۶۴
- - - ۷ ماهگی تا پایان ۲ سالگی ۶۴
- - - ۳ سالگی تا پایان ۵ سالگی ۶۴
- - - ۶ سالگی تا نوجوانی ۶۴
- - - اصلاح ساختار خانه ۶۵
- - - هواس پرت کردن و مشغول کردن کودک ۶۵
- - - اغماض و بی‌محلی کردن ۶۵
- - - ابراز عدم رضایت (نه گفتن) ۶۶
- - - هدایت فیزیکی (تغییر موقعیت) ۶۷
- - - تبعید یا معلق کردن (time out) ۶۷



- ۶۸ - - استفاده از «من» بجای «تو»
- ۷۰ - تشویق و تنبیه
- ۷۱ - - چرا تشویق و تنبیه کار می‌کند
- ۷۴ - - تشویق، پاداش، جایزه و تقویت
- ۷۶ - - بی‌محلی و بی‌توجهی کردن
- ۷۶ - - تنبیه کردن



- ۷۹ - - قشقرق یا علم شنگه به پا کردن
- ۷۹ - - درایت و راه حل
- ۸۲ - - جیغ و داد کشیدن
- ۸۲ - - لجبازی و کله‌شقی
- ۸۴ - - گاز گرفتن

- ۸۵ - - آسیب رساندن به دیگران
- ۸۷ - - دست به گریبان شدن و دعوا کردن
- ۸۸ - - پریدن وسط حرف و قطع کردن دیگران

۹۰ فصل هفت: خشم و عصبانیت

۱۰۴ فصل هشت: غذا خوردن

۱۰۹ فصل نه: زمان خواب و مشکلات آن



- ۱۱۱ - علل مشکلات خواب در خردسالان
- ۱۱۴ - اصول خواباندن کودک
- ۱۱۴ - - زمان خواب
- ۱۱۴ - - آداب و رسوم قبل از خواب
- ۱۱۶ - - ثبات و پایداری
- ۱۱۶ - تماس فیزیکی در موقع خواب
- ۱۱۷ - مخالفت و گریه‌زاری در موقع خواب
- ۱۱۸ - تکنیک کارت عبور شب

- بیدار شدن از خواب و گریه شبانه و یا خروج از اتاق خواب ۱۱۹



- ۱۱۹ - کودکان صبح سحری
- ۱۲۰ - کابوس و خواب‌های ترسناک
- ۱۲۱ - خدمتکار و خواباندن کودک
- ۱۲۱ - وحشت شبانه
- ۱۲۲ - هم اتاقی
- ۱۲۲ - استفاده از پستانک

فصل ده: فرزند جدید و حسادت و جنگ و ستیز ۱۲۴

میان خواهران و برادران

فصل یازده: ترس (از تاریکی، حیوانات، موقعیت و...) ۱۳۶



- ۱۳۶ - علل و ریشه‌های ترس در کودکان
- ۱۳۶ - - دنیای جادویی و خیالی
- ۱۳۷ - - فرافکنی
- ۱۳۷ - - تجربیات و داده‌ها
- ۱۳۷ - ترس از تاریکی
- ۱۳۸ - ترس از میولا و جن
- ۱۳۹ - ترس از وان و حمام
- ۱۴۰ - ترس از سوزن، پزشک و دندانپزشک
- ۱۴۱ - ترس از حیوانات
- ۱۴۱ - ترس و اضطراب جدایی

فصل دوازده: اضطراب جدایی ۱۴۳

- ۱۴۴ - عوامل تشدید کننده اضطراب جدایی
- ۱۴۵ - درایت و راه حل

فصل سیزده: دروغ گفتن ۱۴۷

- ۱۴۹ - درایت و راه حل

فصل چهارده: کلمات زشت و بددهانی ۱۵۳



۱۵۶ فصل پانزده: آموزش دست و آب (دستشویی)

۱۵۷ - زمان مناسب برای آموزش دستشویی

۱۵۷ - به تعویق انداختن آموزش دستشویی

۱۵۸ - نحوه آموزش دستشویی

۱۶۱ - آیا سرپا ادرار کردن پسران اشکال دارد؟

- آیا روش سریعی برای آموزش دستشویی وجود دارد؟ ۱۶۱

۱۶۲ فصل شانزده: شب‌ادراری و بی‌اختیاری ادرار و مدفوع

۱۶۳ - علل شب‌ادراری

۱۶۳ - درایت و راه‌حل

۱۶۴ - بی‌اختیاری ادرار

۱۶۶ فصل هفده: جنسیت و مسائل مرتبط با آن

۱۶۸ - نمونه سوالات شایع کودکان و پاسخ درست به آنها

۱۶۹ - نشان دادن دستگاه تناسلی به همدیگر

۱۶۹ - بازی کردن و ورزفتن با دستگاه تناسلی

۱۷۰ - ارتباط صحیح والدین با فرزند جنس مخالف



۱۷۲ فصل هجده: انگشت مکیدن، استفاده از پستانک و

۱۷۴ - درایت و راه‌حل

۱۷۵ فصل نوزده: دوست شدن و دوست پیدا کردن

۱۷۵ - دوست خیالی

۱۷۶ - توانایی کودکان در دوست شدن

۱۷۷ - کمک به کودک در برقراری ارتباط و دوستی



۱۸۰ فصل بیست: تلویزیون و بازیهای کامپیوتری

۱۸۲ فصل بیست و یک: پرتوقعی، داد و فریاد و گریه‌زاری کردن

۱۸۲ (لوس شدن و لوس کردن کودک)

۱۸۳ - تعریف و نشانه‌های لوس بودن



- از چه سنی کودک مستعد لوس شدن است؟ ۱۸۳
- علل و ریشه‌های لوس شدن ۱۸۶
- درایت و راه‌حل ۱۸۶

فصل بیست و دو: مهدکودک و کودکان

- انتخاب مهدکودک ۱۸۷
- آماده کردن کودک برای مهدکودک و کودکان ۱۹۲
- توجه به خلق و خوی کودکان ۱۹۴

فصل بیست سه: سایر مباحث و سوالات شایع

- چپ دستی ۱۹۶
- دوقلوها ۱۹۷
- مرگ ۱۹۸
- صبر کردن و نغ زدن ۱۹۹
- ناخن جویدن ۲۰۰
- انگشت دماغ کردن ۲۰۴
- کشیدن و کندن مو ۲۰۵
- ورزش کردن ۲۰۵



فصل بیست و چهار: خفگی ناشی از پریدن اجسام به گلو ۲۰۸

- نحوه برخورد با پریدن اجسام به گلو و خفگی ۲۰۸
- کودک هوشیار است ۲۰۹
- کودک بیهوش است ۲۱۰
- پیشگیری از خفگی ناشی از اجسام ۲۱۱

فصل بیست و پنجم: مسمومیت خوراکی ۲۱۲

- اقدامات اولیه ۲۱۲
- سرمه، پودر آرایش، رژ لب ۲۱۲
- لاک ناخن ۲۱۲
- موبرها ۲۱۲

- - سفید کننده ها و ضد عفونی کننده های خانگی ۲۱۳
- - مواد حاوی اسید بوریک ۲۱۳
- - کبریت ۲۱۳
- - نفت و مشتقات آن ۲۱۳
- - حشره کش و سموم نباتی ۲۱۴
- - خمیر دندان ها ۲۱۴
- - آسپیرین ۲۱۴
- - داروهای اعصاب و روان ۲۱۴
- - ویتامین ها ۲۱۴

فصل بیست و شش : خطر بلند کردن کودک با یک دست ۲۱۵

- فصل بیست و هفت : شپش سر و تنه ۲۱۶
- - علائم و نشانه های آلودگی به شپش ۲۱۶
- - راه انتقال آلودگی به شپش ۲۱۸
- - راههای پیشگیری از شپش ۲۱۸
- - اصول کلی درمان شپش سر ۲۱۸

فصل بیست و هشت : خارش مقعد ۲۲۱

- - کرمک ۲۲۱
- - علائم و نشانه های کرمک ۲۲۳
- - پیشگیری از آلودگی به کرمک ۲۲۴

فصل بیست و نه : آنفلوآنزا و سرماخوردگی ۲۲۵

- - توصیه های پزشکی ۲۲۶
- - دستورات غذایی ۲۲۷

فصل سی : تشنج ناشی از تب و ریشه رفتن ۲۲۹

- نحوه برخورد با فرد در حال تشنج ۲۳۱
- تشنج ناشی از تب ۲۳۳

- احتمال بروز تشنج ناشی از تب در چه کودکانی بیشتر است؟ ۲۳۴



وضعیت انتشار لرزشها و حالتی در این منطقه گردن

- آیا احتمال تکرار تشنج ناشی از تب وجود دارد؟ ۲۳۶
- آیا برای تشخیص تشنج ناشی از تب نیازی به گرفتن آب کمر (مایع نخاعی و یا آزمایشات دیگری هست)؟ ۲۳۷
- چگونه میتوان از تشنج ناشی از تب جلوگیری نمود؟ ۲۳۸
- ریشه رفتن ۲۳۹
- چه عواملی موجب بروز ریشه رفتن میشوند؟ ۲۳۹
- علائم و نشانه های ریشه رفتن چیست؟ ۲۳۹
- حملات ریشه رفتن تا چه سنی ممکن است ادامه یابند؟ ۲۴۰
- در زمان حمله ریشه رفتن چه کار بایستی کرد؟ ۲۴۰
- چگونه میتوان از ریشه رفتن جلوگیری کرد؟ ۲۴۰
- در چه صورت بایستی کودک توسط پزشک معاینه شود؟ ۲۴۱

۲۴۲

فصل سی و یک: اسهال حاد

۲۴۲

- علائم و نشانه های اسهال

۲۴۲

- شرایط مراجعه به پزشک

۲۴۳

- مراقبتهای لازم