

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

راهنمای کامل والدین



پاسخ به رایج‌ترین پرسش‌های والدین
از تولد تا پنج‌سالگی

دکتر رابین گلدباستین
با همکاری جنت گالانت

مترجم:
دکتر مینا اخباری آزاد

- سرشناسه : گلداستاین، رابین، Goldstein, Robin
 عنوان و نام پدیدآور : راهنمای کامل والدین ۱: پاسخ به رایج‌ترین پرسش‌های والدین
 از تولد تا پنج سالگی / رابین گلداستاین، با همکاری جنت گالانت؛
 مترجم مینا اخباری آزاد.
 مشخصات نشر : تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری : ۲۵۷ ص.
 فروست : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
 شابک : 978-964-2785-26-1
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 یادداشت : اثر حاضر ترجمه بخشی از کتاب "The parenting bible, c2002" می‌باشد.
 موضوع : کودکان نوپا -- پرستاری و مراقبت
 موضوع : کودکان پیش‌دبستانی
 موضوع : کودکان -- سرپرستی
 شناسه افزوده : گالانت، جنت
 شناسه افزوده : Gallant, Janet
 شناسه افزوده : اخباری آزاد، مینا، ۱۳۵۱ - مترجم
 رده‌بندی کنگره : ۱۲۸۹ ۱۲۸۹/۵:۷۴۴/۵:۱۱۱
 رده‌بندی دیویی : ۶۴۹/۱۲۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۹۲۹۸۹



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

راهنمای کامل والدین ①
 دکتر رابین گلداستاین

| | |
|-----------------|-----------------------|
| مترجم | دکتر مینا اخباری آزاد |
| ویراستار | مینا غرویان |
| اجرای طرح جلد | نرگس محمدی |
| تعداد | ۳۰۰۰ |
| چاپ اول | ۱۳۸۹ |
| لیتوگرافی | کارا |
| چاپ جلد | اکسیر |
| چاپ متن و صحافی | قدیانی |

۱-۲۶-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸ شابک

ISBN: 978-964-2785-26-1

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۲۰۰ تومان

فهرست مطالب

| | | | |
|------|-------------|----------------------------------|--------|
| ۵ | | سخن ناشر | |
| ۷ | | سیاسگزاری | |
| ۸ | | مقدمه | |
| | | | |
| ۱۳ | پنج سال اول | | |
| | | | |
| ۱۵ | | وابستگی | فصل ۱ |
| ۴۱ | | خواب | فصل ۲ |
| ۶۰ | | تغذیه | فصل ۳ |
| ۷۵ | | استقلال | فصل ۴ |
| ۱۰۵ | | تعیین محدودیتها | فصل ۵ |
| ۱۳۴ | | تفکر کودکان | فصل ۶ |
| ۱۴۷ | | ترسها و تخیلات | فصل ۷ |
| ۱۶۰ | | اسباب بازیها، بازی و اجتماعی شدن | فصل ۸ |
| ۱۹۶ | | خوب بودن | فصل ۹ |
| ۲۲۲ | | مراقبان و آموزش اوان کودکی | فصل ۱۰ |
| | | | |
| ۲۵۵ | | نمایه | |

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

سپاسگزاری

مأموریت من - کمک به والدین برای درک بهتر کودکان - بدون کمک و تشویق خانواده، دوستان و همکارانم به انجام نمی‌رسید. از نینا گری بیل^۱ که مرا در دستیابی به منابع مرجع راهنمایی کرد بسیار سپاسگزارم؛ همین‌طور دِ ب وِکس مَن^۲ ویراستار کتابم، برای همه کمکها و به‌انجام رسیدن این تحقیق؛ از اندی گالانت^۳ برای کمک و راهنماییهای فنی؛ از جنت گالانت^۴ برای کمکهای بی‌دریغش و دوستیمان که فوق‌العاده برایم ارزشمند است؛ از همسر مایلز^۵ برای همه عشق و محبتی که نثار من کرد، و در پیشبرد این تحقیق مشوقم بود؛ و فرزندانم آری^۶ و آنا^۷، که همواره عمیق‌ترین معنای عشق و اهمیت و اعتماد به کودکان را به من آموخته‌اند.

1. Nina Graybill

3. Andy Gallant

5. Miles

7. Anna

2. Deb Werksman

4. Janet Gallant

6. Ari

مقدمه

«آیا وقتی کودکم گریه می‌کند باید او را در آغوش بگیرم؟»

«آیا همیشه مجبورم منطقی رفتار کنم؟»

«کودکم صبح که از خواب بیدار می‌شود در کارها همکاری نمی‌کند؛

دلیل این رفتارش چیست؟»

«چگونه می‌توانم به فرزندم یاد بدهم مسئولیت بیشتری بپذیرد؟»

«آیا همهٔ بچه‌های سیزده‌ساله این اندازه در مقابل والدین خود آشفته

هستند؟»

پرورش کودک مسئولیتی بسیار مهم و در عین حال مشکل، توان‌فرسا و هیجان‌انگیز است. همان‌طور که فرزندان رشد می‌کند چاره‌ای ندارید که احساسات مختلف را تجربه کنید. کودک هرچه بیشتر مستقل می‌شود، بیشتر لذت می‌برید، اما این احساس هم تا حدی با تردید همراه است. اغلب، سؤالی‌تان ممکن است طیفی از پرسش‌های معمولی (دربارهٔ نظافت، مدت زمانی که با تلفن حرف می‌زنند، بحثهایی دربارهٔ مدل‌های مو) تا پیچیده (دربارهٔ آموزش تشخیص موارد درست از غلط، رقابت خواهربرادری، کنار آمدن با مسئله طلاق)، و حتی واقعاً ترسناک (دربارهٔ خشونت ناشی از استفاده از اسلحه، مواد مخدر، و حتی الکل) باشد.

کتاب راهنمای کامل والدین به پرسش‌هایی پاسخ می‌دهد که بسیاری از والدین طی بیست سال کار، از من به عنوان مشاور و پژوهشگر والدین در زمینهٔ رشد دوران کودکی پرسیده‌اند. این پاسخ‌ها می‌تواند شکافی را که

میان منابع سنتی نصیحت و اطلاعات مربوط به خانواده و افراد صمیمی در یک خانه به وجود آمده، پر کند. راه‌حلهای این کتاب در ارتباط با شناخت تفکر کودکان و براساس کارهای ژان پیاژه^۱، پژوهشگر مشهور در زمینه رشد کودک است.

همچنین مطالعه این کتاب تا حد زیادی به شما آرامش خاطر مضاعفی می‌دهد. همچنان که با تجربه‌های واقعی و مراحل قابل پیش‌بینی رشد آشنا می‌شوید (که توسط اریک اریکسون^۲، روان‌شناس اجتماعی و نظریه‌پرداز، تعریف شده است)، متوجه می‌شوید که اغلب رفتارهای کودکان کاملاً طبیعی است. همه کودکان نوپا با اراده‌اند؛ همه بچه‌های هفت ساله به یادآوری مکرر نیاز دارند؛ و همه بچه‌ها در اوان نوجوانی روحیه‌ای متغیر دارند. با کسب این اطلاعات می‌توانید انتظارات خود را واقعی کنید. سپس بسیاری از تضادهایی را که ناشی از توقعات موجود است کنار خواهید گذاشت. به‌طور مثال، اینکه کودک سه‌ساله شما مانند کودکی چهار یا پنج‌ساله رفتار کند، یا اینکه فرزند دوازده‌ساله‌تان با همسالان خود مانند یک فرد بالغ برخورد و قضاوت داشته باشد.

این کتاب شما را تشویق می‌کند وقت بیشتری را با کودک خود بگذرانید، به حرفهایش گوش کنید، محدودیتهایی برایش قائل شوید، و به او علاقه نشان دهید. او به هر طریق و در هر مرحله‌ای، از عشق و نقش فعالانه شما نفع خواهد برد. حتی اگر دیگران سهم بیشتری در مراقبت از او دارند، اما مسئولیت پرورش و تربیت او حقیقتاً برعهده شماست. به همین دلیل، پاسخ‌هایی که در کتاب راهنمای کامل والدین لحاظ شده، خطاب به شما به عنوان یک والد است، اگرچه این توصیه‌ها می‌تواند مورد استفاده همه مراقبان، معلمان و دیگر بزرگسالانی هم که در زندگی کودکان نقش دارند، قرار گیرد.

پرسش‌ها و پاسخ‌ها ابتدا بر اساس گروه سنی کودک مرتب شده‌اند: کتاب اول - پنج سال اول؛ کتاب دوم - شش تا نه سالگی؛ و کتاب سوم - ده تا سیزده سالگی است. سؤالها با توجه به مهم‌ترین موضوعات گروه سنی مرتب شده‌اند. هر سؤال و پاسخ به طور مستقل و کامل فید شده است، بنابراین می‌توانید از هر قسمتی که می‌خواهید مطالعه کتاب را آغاز کنید. از آنجا که بسیاری از موضوعات مکمل یکدیگرند، اگر هر موضوع را در بخش مربوط به خود مطالعه کنید آن را بهتر متوجه خواهید شد.

همچنین می‌توانید مطالعه یک موضوع را در هر سه گروه سنی دنبال کنید. به طور مثال، روابط خواهر و برادری در بخش یک تحت عنوان چگونه می‌توانم به فرزندانم کمک کنم با هم به توافق برسند؟ آورده شده است؛ در بخش دو تحت عنوان دربارهٔ رقابت خواهر و برادری چه کاری باید بکنم؟؛ و در بخش سه با عنوان چرا دخترم به خواهر و برادرش حسادت می‌کند؟ وجود دارد. پاسخ‌ها به تناسب گروه سنی است، و بدون در نظر گرفتن سن کودک نیز برایتان قابل استفاده و مفید است. علاوه بر آن، بعضی از موارد مثل سازگاری با یک خانوادهٔ مختلط که فقط یک‌بار آمده، اما موارد مربوط به آن در هر مرحله از رشد کاملاً مورد استفاده است.

پرسش‌ها و پاسخ‌ها به تناوب جنسیت آمده است به نحوی که مقاله‌ای دربارهٔ یک پسر معمولاً با مقاله‌ای دربارهٔ یک دختر ادامه پیدا می‌کند. با این وجود، پاسخ‌های بیشتر قسمت‌ها برای هر نوع جنسیتی مناسب است؛ و یا پاسخ‌هایی که معمولاً مربوط به سازگاری والدین تک فرزند است در مورد خانواده‌هایی با فرزندان بیشتر هم قابل اجراست.

رسیدن به پاسخ‌های خاص در ارتباط با پرسش‌های مربوط به پرورش فرزندان اهمیت دارد زیرا شما می‌خواهید آنچه را که در توان دارید به نحو احسن به کار بگیرید. رفتارها و برخوردهای روزانه شما می‌تواند شخصیت و رفتار فرزندان را به سوی روشهای مثبت هدایت کند. وظیفه

چالش برانگیز پرورش کودک به عشق، از خود گذشتگی، اختصاص دادن وقت و توجه زیاد نیاز دارد، و شما در این مورد استحقاق هرگونه کمک و تشویقی را دارید. کتاب راهنمای کامل والدین آشفته‌گی‌های طبیعی و شک و تردید شما را در نظر می‌گیرد و با پاسخ‌هایی که به شما می‌دهد به شما اطمینان خاطر می‌بخشد و همین موضوع سبب می‌شود پرورش کودک برایتان ساده‌تر، موفقیت‌آمیزتر و لذت‌بخش‌تر گردد.

پنج سال اول

آیا فرزندم بیش از حد به من وابسته است؟
چرا کودکم این قدر بی قرار است؟
اگر فرزندم در مغازه خواربارفروشی نحسی کرد، چه کار کنم؟
چرا مجبورم قوانین را بارها و بارها تکرار کنم؟
آیا فرزندم آمادگی رفتن به کودکستان را دارد؟

پرورش کودک در پنج سال اول قطعاً راضی کننده و لذت بخش است، اما هم از نظر جسمی و هم به لحاظ عاطفی کار زیادی می برد. رسیدگی به نیازهای دائمی نوزادان، مستلزم تلاش بسیار زیادی از سوی شما است. به این ترتیب کودک می آموزد که به شما اطمینان کند. در مرحله بعدی کودک دوساله شما، برای دستیابی به استقلال تلاش می کند و با آزمایش پدیده ها و آنچه که در اطرافش وجود دارد، خودسامانی را در وجودش پرورش می دهد. فرزند سه، چهار و پنج ساله شما تلاش می کند به نحوی خلاقانه و فعالانه با محیط خود درگیر شود. حس دستیابی به مهارت و اعتماد به نفسی را که شما در این سنین در او تشویق می کنید، موفقیت فرزندان را طی سالهای دبستان و پس از آن قطعی می کند.

کودکان در سنین زیر پنج یا شش سالگی نسبت به بچه‌های بزرگ‌تر و بزرگسالان نگاه متفاوت‌تری دارند. آنها ذاتاً خودمحورند و به همین دلیل به نیازها یا دیدگاههای دیگران فکر نمی‌کنند. این یک پیشرفت طبیعی است. به همین دلیل، آنها به مراقبت دائمی و محدودیتهای مشخصی نیاز دارند که اغلب باید تکرار شود.

پرورش فرزند کوچک نیاز به بردباری و درک دارد. گاهی شاید از این تعجب کنید که چرا این بچه هشت ماهه در طول شب نمی‌خوابد؟ آیا والدین دیگر هم این قدر برای تقسیم به نسبت چیزها میان فرزندان کشمکش دارند؟ آیا بچه‌های دیگر هم این قدر بد غذا هستند؟ آگاهی از اینکه شما در این ماجراها تنها نیستید، شما را آرام می‌کند. بیشتر خانواده‌هایی که فرزند کوچک دارند درگیر اختلافها و تجربه‌های مشابه هستند. هر چه بیشتر درباره‌ی الگوهای رشد فرزندان بدانید، بهتر می‌توانید با شکیبایی و درک بیشتر با او رفتار کنید.