

# گام‌هایی کوچک

## برای والدینی که

### نخستین بار صاحب فرزند شده‌اند

(برنامه‌ای هفتگی برای پرورش هوش نوزادان)



نویسنده: سندی بریگز

مترجم: زهرا جعفری رودپشت

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۸

بریگز، ساندرا (Briggs, Sandra)

گام‌هایی کوچک برای والدینی که نخستین بار صاحب فرزند شده‌اند: برنامه‌ای هفتگی برای پرورش هوش نوزادان / نویسنده سندی بریگز؛ مترجم زهرا جعفری رودپشت؛ ویراستاری: گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۸ مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص شابک: ۵-۶۹-۶۷۱۶-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Little steps for new Parents: birth to one year; a weekly guide for developing your baby's intelligence.

موضوع: کودک‌ان -- سرپرستی (Child rearing) موضوع: نوزاد (Infants)

موضوع: والدین و کودک (Parent and child) شناسه افزوده: جعفری رودپشت، زهرا، ۱۳۷۰- ، مترجم

شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ گ ۲ ب۴ / HQ ۷۶۹

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۹۵۳۵۲

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

## گام‌هایی کوچک

برای والدینی که

نخستین بار صاحب فرزند شده‌اند

(برنامه‌ای هفتگی برای پرورش هوش نوزادان)



نویسنده: سندی انگری

مترجم: زهرا جعفری رودپشت

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۸ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱ تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۱۰۲۶۲

تهران - ۱۳۹۸

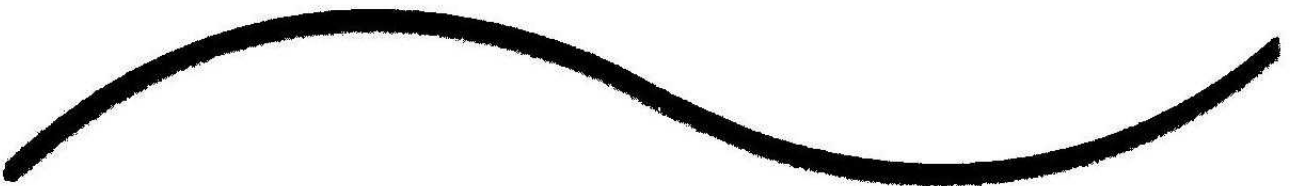
## فهرست مطالب

|          |                                                    |
|----------|----------------------------------------------------|
| ۷.....   | مردم درباره این کتاب چه می گویند.....              |
| ۱۱.....  | مقدمه.....                                         |
| ۱۵.....  | پیامی ویژه.....                                    |
| ۱۷.....  | چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟.....               |
| ۲۱.....  | نخستین گام- آوردن نوزاد به خانه.....               |
| ۱۲۷..... | ایجاد محیط آموزشی برای سال های آتی زندگی کودک..... |
| ۱۳۱..... | هر کسی گاهی نیاز به کمی کمک دارد!.....             |
| ۱۳۵..... | درباره نویسنده.....                                |

## مقدمه

امروزه دانشمندان می‌دانند که نخستین سال‌های زندگی از اهمیت خاصی برای رشد سالم و متوازن مغز برخوردار است. محیطی که برای کودک و به‌ویژه در سه سال اول زندگی فراهم می‌کنید، تأثیری عمیق بر رشد مغزی و نیز آینده او دارد.

به همین دلیل است که این کتاب به شیوه‌ای متفاوت از سایر کتاب‌هایی که راجع به رشد کودک خوانده‌اید نگاشته شده است. در واقع تمرکز اصلی در این کتاب، رشد مغزی و توانایی‌های ذهنی کودک است. فعالیت‌های ساده و جذابی که در این کتاب ذکر شده است به رشد بهتر کودکان در چند سال اول زندگی کمک می‌کند. همچنین اطلاعات بیشتری درباره رشد کودک در این کتاب ذکر کرده‌ایم. این معلومات ممکن است تا چند سال دیگر همچنان برای شما سودمند باشد.





محیط جذاب سرشار از عشق و محبت ممکن است تاثیر مثبتی بر آینده کودکان داشته باشد. بی‌توجهی به کودک یا قرار دادن او در معرض خشم و استرس دائمی ممکن است تأثیری منفی بر آینده او داشته باشد. آینده هر فرد به ویژگی‌هایی بستگی دارد که بخش عمده‌ای از آنها در سه سال اول زندگی شکل می‌گیرد. این سه سال، تعیین‌کننده موفقیت فرد در حوزه‌های زیر خواهد بود:

- یادگیری
- حل مسئله
- بیان و کنترل هیجان‌ها
- تعامل با دیگران
- نگرش آن‌ها برای زنانی

خوشبختانه کودکان در این سه سال تثبیت یادگیری هستند و می‌خواهند هر چیزی را لمس کنند. به دنبال فرصتی برای یادگیری مهارت‌ها (و در نتیجه تقویت مهارت‌های ذهنی) هستند. کودکان در این سن هر مهارتی را آن قدر تکرار می‌کنند تا آن را بیاموزند و به سراغ مهارت دیگری بروند. هر قدر زمانی را که در کنار کودکان سپری کنید، جذاب‌تر باشد، اعتماد به نفس کودک افزایش می‌یابد و در نتیجه در دوره بزرگسالی موفق‌تر خواهد بود.

بازی کردن یکی از اصلی‌ترین راه‌های کمک به رشد کودکان است. بازی‌های ساده‌ای همچون گرفتن و در دست نگه داشتن جغجغه نیز سبب تقویت مغز او می‌شود. همچنین وقتی شما را در حال لبخند زدن به خود می‌بیند و حتی هنگامی که صورتتان را لمس می‌کند نیز برای او تجربه‌ای برای یادگیری است.

یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید برای کودک خود انجام دهید این است که وقتی به شما نیاز دارد، در کنارش حضور داشته باشید. او به سرعت خواهد آموخت که در هنگام نیاز، کس هستی و کنجکاوی برایش خطری ندارد. همین امر به ایجاد و تقویت حس اعتماد به نفس او می‌انجامد.

هیچ دلیلی ندارد کودک خود را به یادگیری چیزی که در آن سن، آماده انجام دانش نیست و نمی‌خواهد بیاموزد مجبور کنید. همه ما وقتی لحظات شاد و لذت بخشی داریم و با چیز جذابی روبه‌رو هستیم بهتر می‌آموزیم.



شاید انجام دادن فعالیت‌هایی جذاب و در عین حال فشار نیاوردن به کودک برای سریع‌تر عمل کردن، کار دشواری باشد. اما نگران نباشید، چون با کمی صبر و حوصله می‌توانیم این کار را به بهترین شکل انجام دهیم. در واقع خود کودک می‌تواند با به کارگیری نشانه‌هایی غیرمستقیم، شما را یاری دهد. به‌زودی در خواهید یافت که خلاق و در عین حال شکیبا شده‌اید.

کودک شما استعدادها و ویژگی‌های شخصیتی خاص خود را دارد. ویژگی‌های منحصر به فرد او را ارج نهید و یاری‌اش کنید تا شخصیت منحصر به فرد خود را پرورش دهد. این کار نیازی به اسباب‌بازی‌های گران‌قیمت ندارد. بلکه نیازمند عشق، زمان، شکیبایی و در آغوش کشیدن‌های فراوان است.

همه ما در طول زندگی چیزهای فراوانی می‌آموزیم. با این حال شالوده  
این یادگیری در نفستادن سال‌های زندگی نهاده می‌شود.

www.ketab.ir

