

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

**کلیدهای رفتار با
کودک سه ساله**

دکتر سوزان ای. گاتلیب

مترجم: زهرا جعفری

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۳ فهرست مطالب

۵ سخن ناشر

۷ پیشگفتار

بخش ۱: دنیای درونی کودک

۱۰ فصل اول: رشد مهارت‌های حرکتی ماهیچه‌های بزرگ

۱۴ فصل دوم: رشد مهارت‌های حرکتی ماهیچه‌های ظریف

۲۱ فصل سوم: پرورش زبان

۲۹ فصل چهارم: اندیشیدن

۳۷ فصل پنجم: رشد عاطفی

۴۲ فصل ششم: ترسها

۴۸ فصل هفتم: سرشت

۵۴ فصل هشتم: کودک خجالتی

۵۸ فصل نهم: کودک فعال

۶۴ فصل دهم: معاینات دوره‌ای کودک سه‌ساله

بخش ۲: کودک و خانواده

۷۲ فصل یازدهم: مراقبت‌های روزانه

۷۶ فصل دوازدهم: غذا دادن و تغذیه

فصل سیزدهم: خواب.....	۸۵
فصل چهاردهم: بازی.....	۹۰
فصل پانزدهم: انضباط.....	۹۵
فصل شانزدهم: قشقرقها.....	۱۰۴
فصل هفدهم: مشکلات رفتاری.....	۱۱۱
فصل هیجدهم: خودباوری.....	۱۱۷
فصل نوزدهم: روابط.....	۱۲۲
فصل بیستم: خواهرها و برادرها.....	۱۲۸
فصل بیست و یکم: موضوعهای مشکل: صحبت درباره تولد و مرگ.....	۱۳۵
فصل بیست و دوم: پرورش کودک تیزهوش.....	۱۴۳
فصل بیست و سوم: پرورش کودک کتابخوان.....	۱۵۱
فصل بیست و چهارم: پرورش کودک خلاق.....	۱۵۶
فصل بیست و پنجم: پرورش کودک لوس.....	۱۶۲
فصل بیست و ششم: پرورش کودک استثنایی.....	۱۶۸
فصل بیست و هفتم: اتاق کودک.....	۱۷۶
فصل بیست و هشتم: ایمنی.....	۱۸۲
بخش ۳: کودک و جامعه	
فصل بیست و نهم: انتخاب مهدکودک.....	۱۸۹
فصل سیام: جشن تولد.....	۱۹۰
فصل سی و یکم: مسافرت.....	۱۹۶
فصل سی و دوم: روز اسباب‌کشی.....	۲۰۱
فصل سی و سوم: تفاوت‌های ظاهری افراد.....	۲۰۸
پرسشها و پاسخها.....	۲۱۳
شرح اصطلاحات.....	۲۱۷
نمایه.....	۲۲۴
.....	۲۲۶

سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیردادن، 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.

پیشگفتار

به عنوان پزشک متخصص کودکان، همیشه آرزو داشته‌ام که متخصص کودکان سه ساله باشم و نوشتن این کتاب خواسته بعدی‌ام بوده است. کودکان سه ساله در مرحله شگفت‌آوری از رشد قرار دارند. آنان در حرکت‌های ابتدایی و اولیه، صحبت کردن و مراقبت از خود مهارت یافته‌اند و نسبت به خود و دستاوردهایشان احساس مثبتی دارند. آنها مشتاق‌اند که دیگران را خوشحال کنند، کنجکاو هستند، خلق‌وخویی متعادل دارند و خوشبین هستند.

این کتاب به منظور ایجاد بینشی جامع درباره کودکان سه ساله نوشته شده است و به همین دلیل کودک را فردی مستقل، عضوی از خانواده و بخشی از اجتماع در نظر می‌گیرد.

بخش اول کتاب به آشنایی با دنیای درونی کودک اختصاص یافته است. در این بخش رشد حرکتی، گفتاری و عاطفی، تواناییهای ادراکی و نوع خلق‌وخوی کودک مورد بررسی قرار گرفته است.

بخش دوم کتاب، کودک را در متن خانواده مورد بررسی قرار می‌دهد. این بخش به موارد عملی مانند تغذیه، خواب، بازی و ایمنی می‌پردازد. مواردی مانند نظم و ترتیب، روابط با دیگران، عزت‌نفس، تولد نوزاد جدید و مشکلات رفتاری تشریح می‌شوند. بسیاری از والدین مایلند بدانند که چگونه می‌توانند به رشد بهتر کودک خود کمک کنند. در این بخش، چندین فصل به تشریح راههای پرورش کودک تیزهوش، خلاق و علاقه‌مند به یادگیری اختصاص یافته است.

کودکان سه ساله با دنیای وسیع‌تر اطرافشان در تعامل هستند. گاهی به منزل جدیدی نقل مکان می‌کنند، به مسافرت می‌روند، جشن تولد می‌گیرند، دوره پیش دبستان را شروع می‌کنند یا با افراد متفاوتی روبه‌رو می‌شوند. در بخش سه کتاب به این موقعیتها پرداخته شده است.

تعاریف این کتاب به طور کلی کودکان سه ساله را دربر می‌گیرد. هدف از این تعاریف تهیه یک برنامه زمان‌بندی خشک و انعطاف‌ناپذیر نیست؛ بلکه تغییر و دگرگونی در رشد کودک را نیز باید مدنظر قرار داد. بعضی از کودکان به طور جهشی و ناگهانی رشد می‌کنند اما عده‌ای نیز به تدریج و به آهستگی این مسیر را می‌پیمایند. همه کودکان دارای نقاط قوت و ضعف خاص خود هستند و ممکن است در زمینه‌ای نسبت به سایر زمینه‌ها راحت‌تر پیشرفت کنند. پزشکان متخصص کودکان و سایر افرادی که در تماس روزانه با کودکان هستند باید نسبت به رشد فردی کودک یا رفتار او توجه ویژه‌ای داشته باشند.

زندگی کردن با کودک سه ساله ماجرای دلپذیر است. کودک سه ساله دیدگاههای خوشایند و منحصر به فردی در مورد روابط، پدیده‌های طبیعی و اتفاقات روزانه ایجاد می‌کند. دیدن دنیا از دریچه چشم کودک سه ساله، سرگرم‌کننده، شگفت و آموزنده است. امیدوارم این کتاب به لذت شناخت شما از کودک سه ساله‌تان بیفزاید.

بخش ۱

دنیای درونی کودک