

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان

کلیدهای رفتار با

کودک دوساله

دکتر مگ زویبک

مترجم: سارا رئیسی طوسی

فهرست مطالب

- ۵..... سخن ناشر
۷..... مقدمه: آیا دوسالگی را بایستی دورانی وحشتناک توصیف کرد؟

بخش اول:

- ۱۱ فرزند دوساله شما چگونه رشد و تغییر خواهد کرد
- ۱۳..... فصل اول: مستقل شدن
۱۷..... فصل دوم: کودک دوساله چگونه فکر می کند
۲۴..... فصل سوم: رشد انفجاری زبان
۳۰..... فصل چهارم: قوی شدن، ایمن ماندن
۳۶..... فصل پنجم: افزایش هماهنگی دست و چشم
۴۱..... فصل ششم: غذا خوردن
۴۷..... فصل هفتم: خواب
۵۴..... فصل هشتم: آموزش آداب توالت رفتن
۶۱..... فصل نهم: انضباط
۷۰..... فصل دهم: واکنش نشان دادن به بدرفتاری
۷۵..... فصل یازدهم: قطع فعالیت

۷۹

بخش دوم: سبک مزاجی

- ۸۲..... فصل دوازدهم: سطح فعالیت
۸۶..... فصل سیزدهم: نظم و قابل پیش بینی بودن

فصل چهاردهم: پاسخ به موقعیتهای جدید	۹۰
فصل پانزدهم: قابلیت تطبیق	۹۳
فصل شانزدهم: شدت واکنش عاطفی	۹۶
فصل هفدهم: کیفیت خلق	۱۰۰
فصل هیجدهم: پایداری در فعالیتهای و فراختای توجه	۱۰۳
فصل نوزدهم: پرت شدن حواس	۱۰۶
فصل بیستم: حساس بودن	۱۱۰
بخش سوم: رفتارها و بدرفتاریهای خاص کودکان دوساله	
فصل بیست و یکم: کنار آمدن با والدین	۱۱۵
فصل بیست و دوم: کنار آمدن با بچه‌های دیگر	۱۲۰
فصل بیست و سوم: انتظار توجه	۱۲۵
فصل بیست و چهارم: برقراری ارتباط کلامی با کودک دوساله	۱۳۰
فصل بیست و پنجم: قشقرق به پا کردن	۱۳۶
فصل بیست و ششم: جدایی: خداحافظی کردن	۱۴۳
فصل بیست و هفتم: مشکلات وقت خواب و طول شب	۱۵۰
فصل بیست و هشتم: مراقبت روزانه	۱۵۵
فصل بیست و نهم: مشکلات آموزش آداب توالت رفتن	۱۶۱
فصل سی‌ام: کتاب خواندن برای کودک دوساله	۱۶۷
فصل سی و یکم: کودک دوساله و نوزاد	۱۷۲
فصل سی و دوم: خشم و خشونت	۱۷۷
فصل سی و سوم: انتخاب مهدکودک	۱۸۳
فصل سی و چهارم: گرفتن شیشه	۱۹۰
فصل سی و پنجم: اشیاء محبوب یا ایزه‌های انتقالی	۱۹۴
پرسش و پاسخ	۱۹۹
واژه‌نامه	۲۰۵
نمایه	۲۰۶

سخن ناشر

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

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هر کدام از نظر مطلب مستقل هستند. روش نویسندگان کتابها، آموزش شیوه‌های کاربردی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده 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 قابل استفاده است.

کتاب «کلیدهای رفتار با کودک دوساله» به بررسی مراحل رشد کودک پس از دوسالگی از قبیل مهارتهای حرکتی، ارتباطی و عاطفی پرداخته است. همچنین پرسشهایی که برای والدین، به ویژه والدین جوان، غالباً پیش می‌آید، به صورتی دقیق و جامع مطرح شده و نحوه برخورد صحیح با مسائل و دغدغه‌های آنها نیز ارائه شده است.

مقدمه

آیا دوسالگی را بایستی دورانی وحشتناک توصیف کرد؟

چرا اغلب اوقات این تصور پیش می‌آید که کودکان دوساله موجودات وحشتناکی هستند؟ در هیجده سالی که به عنوان پرستار متخصص کودکان کار کرده‌ام عبارت «دوران وحشتناک دوسالگی» را هزاران بار شنیده‌ام، اما شاهدی دال بر آن پیدا نکرده‌ام که این دوران از دورانه‌های دیگر برای والدین مشکل‌تر (یا سهل‌تر!) باشد. به هر حال، این تضمین وجود دارد که وقتی فرزندتان به این سن خاص رسید، حتماً در طول سالی که پیش رو خواهید داشت او را «وحشتناک» خواهند نامید.

بچه‌های دوساله واقعاً هیجان‌انگیز و دوست‌داشتنی هستند، و حداقل بعضی از اوقات می‌توان از مصاحبت با آنها لذت برد. اما مشکل از آنجا ناشی می‌شود که این بچه‌ها نیاز دارند دنیا را کشف کنند، بیاموزند و استقلال بیشتری به دست بیاورند. اما باز هم برای پیشگیری از هرگونه آسیب جسمی، ذهنی و عاطفی به مراقبت والدین خود نیاز دارند. وقتی دوساله‌ها در صدد کشف دنیای اطرافشان برمی‌آیند، نمی‌توانند درک کنند که کارهایشان چه پیامدهایی دارد. آیا امنیت خود آنها یا آرامش روانی والدینشان را به خطر خواهند انداخت یا نه، وقتی دوساله‌ها

می‌خواهند چیزهای جدیدی بیاموزند در بسیاری اوقات، انتظار دارند دائماً مورد توجه والدین خود قرار گیرند.

فراختای توجه و حافظهٔ دوساله‌ها مدام در حال رشد است. آنها می‌توانند غرق بازی شوند و اغلب هنگامی که والدین از آنها می‌خواهند که دست از کاری بکشند، نمی‌پذیرند آن فعالیت لذت‌بخش را کنار بگذارند. دوساله‌ها به تدریج خود را به صورت اشخاصی مهم و جدا از والدین خود می‌بینند و اغلب استقلال خود را طوری ابراز می‌کنند که قلدراً بانه به نظر می‌رسد یا دیگران را عصبی می‌کند؛ همان خصوصیتی که دوساله‌ها را شیرین و دوست‌داشتنی می‌کند می‌تواند سبب شود والدین در پایان روز از خستگی غش کنند!

در این کتاب با تغییرات فراوان کودک دوساله‌تان طی سالی که پیش رو دارد، آشنا می‌شوید. بخش اول، «فرزند دوساله شما چگونه رشد و تغییر خواهد کرد»، رشد و تغییر او را در رابطه با شما، در نحوهٔ تفکر و روش استفادهٔ او از حواس و مهارت‌های جسمی خود برای یادگیری، توصیف می‌کند. بخش عمده‌ای از زمانی که صرف فرزند خود می‌کنید صرف غذا دادن، خواباندن، آموزش آداب توالترفتن و انضباط‌دادن به او می‌شود. این فصل، شامل کلیدهایی است که تأثیر مراحل رشد فرزندتان را در رفتار او طی این فعالیت‌های روزمره بررسی می‌کند. هر یک از کلیدهای این بخش را می‌توانید به صورت مستقل مطالعه کنید، اما اگر همهٔ کلیدهای آن را بخوانید، بر توانایی شما در درک فرزند دوساله‌تان خواهد افزود. روند رشد بچه‌ها با یکدیگر متفاوت است و در هر کودکی جنبه‌های گوناگون رشد، تأثیرات متفاوتی بر هم می‌گذارند. مراحل رشد کودکان گاهی به صورت جهشی و گاهی به صورت گام‌های بسیار کوچک طی می‌شوند. در بسیاری از اوقات وقتی کودک در یک جنبه رشدی گامی به جلو برمی‌دارد، در جنبه‌ای دیگر، دچار توقف یا پس‌روی می‌شود. اگر با طرح

کلی آنچه در سال آینده پیش رویتان خواهد بود آشنایی داشته باشید راحت‌تر می‌توانید فراز و نشیب‌های اجتناب‌ناپذیر رشد فرزند خود را درک و پیش‌بینی کنید.

بخش دوم، «سبک مزاجی»، تفاوت‌های رفتاری گوناگون بچه‌ها را با ذکر جزئیات آن توصیف می‌کند. همه دوساله‌ها در نهایت مراحل رشد یکسانی را پشت سر می‌گذارند اما هر کدام، این مرحله را با روشی منحصر به فرد طی می‌کنند. اگر بیاموزید که سبک فرزند خود را درک کنید از تفاوت بودن او با بچه‌های دیگر و با خودتان کمتر احساس ناراحتی خواهید کرد. خصوصیات مزاجی بعضی از بچه‌ها طوری است که مراقبت از آنها را نسبت به بچه‌های دیگر مشکل‌تر می‌کند. در این بخش با این کودکان و با روش کمک به آنها نیز آشنا می‌شوید.

در بخش سوم، «رفتارها و بدرفتارهای نوعی دوساله‌ها»، دربارهٔ رفتارهای گوناگونی که می‌توانید طی سال آینده از فرزند خود انتظار داشته باشید، می‌خوانید. این بخش به شما می‌گوید که رفتارها و بدرفتارهای فرزندتان چگونه قسمتی از مراحل رشد او را تشکیل می‌دهد و راهکارهایی را به شما می‌آموزد تا بتوانید از پس چالش‌هایی که این دورهٔ نه‌چندان وحشتناک در زندگی شما ایجاد می‌کند برآید و از آنها لذت ببرید.