

برنام‌خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش فرزند شاد

۱۰۱ روش برای تربیت فرزند شاد

لیزامک‌گرت

مترجم: منیره نادری

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

سخن ناشر	۹
مقدمه	۱۱
فصل ۱ ایجاد دلبستگی	۱۴
فصل ۲ نوزاد خود را چگونه تغذیه خواهید کرد؟ در این باره تحقیق کنید.	۱۷
فصل ۳ در جلسات انجمن تغذیه با شیر مادر شرکت کنید	۲۰
فصل ۴ روح و جسم نوزاد خود را تغذیه کنید	۲۲
فصل ۵ هنگام شیر دادن با شیشه، ارتباط صمیمانه و گرمی با نوزاد برقرار سازید	۲۵
فصل ۶ نوزاد را در آغوش بگیرید	۲۷
فصل ۷ برنامه زمان بندی شده در نظر بگیرید	۳۰
فصل ۸ از دوره بارداری سعی کنید نوزادتان را شاد سازید	۳۳
فصل ۹ تکان دادن نوزاد	۳۶
فصل ۱۰ شیردهی را عملی شرم آور نشمارید و آشکارا این کار را انجام دهید	۳۹
فصل ۱۱ برای ایجاد پیوند با نوزاد، همه هوش و حواس خود را به کار گیرید	۴۰
فصل ۱۲ محدودیتهای پزشک کودکان را بشناسید	۴۲
فصل ۱۳ نوزاد را نزدیک خود نگاه دارید	۴۴
فصل ۱۴ نوزاد را در قسمت جلوی بدن نگاه دارید	۴۷
فصل ۱۵ بهترین آغوشی را برای نوزاد خود تهیه و استفاده از آن را تمرین کنید	۵۰

فصل ۱۶ اجازه دهید نوزاد در جایی بخوابد که خوشحال تر است ۵۲

فصل ۱۷ اگر ضرورت دارد که نوزاد را جدا از خود بخوابانید، این کار را با عشق و مهربانی انجام دهید ۵۶

فصل ۱۸ به واکنش‌های غیرارادای نوزادتان توجه داشته باشید ۵۸

فصل ۱۹ قنடاق کنید یا نه؟ اجازه دهید خود نوزاد تصمیم بگیرد ۶۰

فصل ۲۰ هنگام حمام کردن نوزاد، با او همراه باشید ۶۲

فصل ۲۱ از دید نوزادتان به دنیا بنگرید ۶۴

فصل ۲۲ پول خود را برای خرید وسایلی خرج کنید که نوزادتان را خوشحال می‌کند ۶۶

فصل ۲۳ برای نوزاد تخت‌خواب نخرید، بلکه او را در تخت‌خواب خود بخوابانید ۶۸

فصل ۲۴ به جای خریدن کالسکه گران‌قیمت، چندین آغوشی تهیه کنید ۷۰

فصل ۲۵ از هر وسیله‌ای برای نگهداری از نوزاد استفاده نکنید ۷۲

فصل ۲۶ به نوزاد کمک‌کنید تا هنگام نشستن داخل صندلی‌اش در خودرو، بتواند بر اضطراب خود غلبه کند ۷۴

فصل ۲۷ یاد بگیرید در زمان بدخلقی نوزاد، خونسردی خود را حفظ کنید ۷۶

فصل ۲۸ به حرف کسانی که می‌گویند کودکان شما را تحت نفوذ خود قرار می‌دهد، توجهی نکنید ۷۹

فصل ۲۹ به توانایی خود برای برقراری پیوند با نوزادتان، یقین داشته باشید ۸۱

فصل ۳۰ نوزاد را در خانه حبس نکنید ۸۳

فصل ۳۱ به آدم‌کوکی تبدیل نشوید ۸۶

فصل ۳۲ همچون کانگوروی مادر بیندیشید ۹۰

فصل ۳۳ نوزاد را جزئی از زندگی خود بدانید ۹۲

فصل ۳۴ همراه با نوزاد ورزش کنید ۹۴

فصل ۳۵ اجازه دهید حس استقلال به طور طبیعی در کودکان رشد کند ۹۷

فصل ۳۶ اجازه دهید نوزاد، اشیاء را لمس کند ۱۰۰

فصل ۳۷ به نوزاد کمک کنید تا اعضای بدن خود را بشناسد ۱۰۲

فصل ۳۸ در حالی که به نوزاد خود اهمیت می‌دهید، برای زندگی زناشویی خود نیز ارزش قائل شوید ۱۰۴

فصل ۳۹ عصبانیت خود را کنترل کنید ۱۰۷

فصل ۴۰ به میزان رشد تواناییهای نوزاد توجه داشته‌باشید ۱۰۹

فصل ۴۱ نوزاد خوب را بشناسید و در دام تعریفهای غلط گرفتار نشوید ۱۱۱

فصل ۴۲ اگر خودتان در خانه حضور ندارید، بهترین پرستار را برای مراقبت از نوزادتان استخدام کنید ۱۱۲

فصل ۴۳ زمینه مناسبی را برای موفقیت‌کاری پرستارفرزندتان فراهم‌سازید ۱۱۵

فصل ۴۴ به صورت تمام‌وقت در خدمت فرزند خود باشید ولی با دیگران نیز آشنا شوید ۱۱۸

فصل ۴۵ توجه به خواسته‌های نوزادان آنها را لوس نمی‌کند ۱۲۱

فصل ۴۶ نگران سلامتی نوزاد نباشید ۱۲۳

فصل ۴۷ اجازه دهید خود نوزاد در مورد زمان شروع خوردن غذاهای کمکی تصمیم بگیرد ۱۲۶

فصل ۴۸ غذای کمکی خوشمزه‌ای برای نوزاد تهیه کنید ۱۲۸

فصل ۴۹ به فرزندتان یاد دهید که همواره خوشحال باشد ۱۳۲

فصل ۵۰ کودک پر جنب و جوش خود را ناامید نکنید ۱۳۵

فصل ۵۱ به فرزندتان کمک کنید تا احساسات واقعی خود را بروز دهد ۱۳۷

فصل ۵۲ نوزاد را تشویق کنید تا خود را بشناسد ۱۳۹

فصل ۵۳ زمان تعویض پوشک را به لحظه‌هایی خوشایند مبدل‌سازید ۱۴۱

فصل ۵۴ هنگام سفر، نوزادتان را نیز با خود، همراه‌سازید ۱۴۳

فصل ۵۵ نوزاد را در لحظات سخت تنها نگذارید ۱۴۷

فصل ۵۶ برای خرید اسباب بازی، زیاد هزینه نکنید ۱۴۹

فصل ۵۷ به فرزند خود توجه کافی داشته‌باشید ۱۵۲

فصل ۵۸ خودتان ترانه‌هایی بسرایید و برای نوزادتان بخوانید ۱۵۴

فصل ۵۹ برای نوزاد موسیقی پخش کنید ۱۵۵

فصل ۶۰ در مورد ماهیت فطری و گذشتگان خود تحقیق کنید ۱۵۷

فصل ۶۱ به خاطر داشته‌باشید که نوزادان در زمان حال زندگی می‌کنند ۱۶۰

فصل ۶۲ لحظه‌های خوشایندی را برای نوزادتان، در زمان عوض کردن لباس ایجاد کنید ۱۶۲

فصل ۶۳ توجه خود را به این موجود زیبا معطوف کنید ۱۶۵

- فصل ۶۴ برای دور کردن ترس و دلهره از فرزند، ترفندهایی را به کار بندید ۱۶۸
- فصل ۶۵ عشق نوزاد را تنها برای خود نخواهید ۱۷۱
- فصل ۶۶ به گونه‌ای عمل کنید تا نوزادتان دچار قولنج نشود ۱۷۳
- فصل ۶۷ اگر شب‌بیداریها بیش از حد تحملتان است و آزارتان می‌دهد، از همسرتان برای نگهداری نوزاد کمک بگیرید ۱۷۶
- فصل ۶۸ به نوزادان کمک کنید تا عضلات خود را تقویت کنند و برای اعمالی مانند نشستن و راه رفتن آمادگی پیدا کنند ۱۷۹
- فصل ۶۹ تلویزیون را خاموش کنید ۱۸۱
- فصل ۷۰ به فرزند خود کمک کنید تا صحبت کردن را بیاموزد ۱۸۲
- فصل ۷۱ از اقداماتی که نوزاد برای برقراری ارتباط با شما انجام می‌دهد، آگاه باشید ۱۸۵
- فصل ۷۲ برای صرف شام، با نوزاد به رستوران بروید ۱۸۷
- فصل ۷۳ برای نوزادتان کتاب بخوانید ۱۹۰
- فصل ۷۴ به فرزندتان کمک کنید تا از تنش‌های روحی رها شود ۱۹۲
- فصل ۷۵ از احساس مالکیتی که فرزند به شما دارد، جلوگیری نکنید ۱۹۶
- فصل ۷۶ نگذارید غریبه‌ها به نوزادتان نزدیک شوند ۱۹۹
- فصل ۷۷ ترس نوزادان را کم کنید ۲۰۱
- فصل ۷۸ هر آنچه را از دیگران می‌شنوید، باور نکنید ۲۰۳
- فصل ۷۹ با خوشحال ساختن نوزاد، زمینه‌باهش شدن او را فراهم سازید ۲۰۵
- فصل ۸۰ کودک را به اسباب‌بازی خاصی وابسته نکنید ۲۰۷
- فصل ۸۱ ارزش پدر را دست‌کم نگیرید ۲۰۹
- فصل ۸۲ دائماً کلمه «نه» را به کار نبرید ۲۱۲
- فصل ۸۳ آگاه باشید که چه زمانی کودک را تشویق و چه زمانی به او کمک کنید ۲۱۵
- فصل ۸۴ در مقابل بدخلفی‌ها و گریه‌های فرزند، رفتار درستی از خود نشان دهید ۲۱۶
- فصل ۸۵ کودک نوپا را با دنیای بزرگسالان آشنا سازید ۲۱۸

- فصل ۸۶ در گفتن کلمه «نه» انعطاف به خرج دهید ۲۲۰
- فصل ۸۷ کودک را در انجام کاری که به آن علاقه دارد، آزاد بگذارید ۲۲۲
- فصل ۸۸ اجازه دهید کودک، بازی مورد علاقه خود را انجام دهد ۲۲۴
- فصل ۸۹ هنگام کسب استقلال، با کودک نوپای خود همراه باشید ۲۲۶
- فصل ۹۰ خواسته‌های نوزادتان را محترم بشمارید، حتی اگر با نظرات شما مغایر باشد ۲۲۸
- فصل ۹۱ در مقابل سرپیچی‌های کودک، واکنشی مناسب سن او نشان دهید ۲۲۹
- فصل ۹۲ از کج خلقی و عصبانیت فرزند بکاهید ۲۳۲
- فصل ۹۳ مهاجم کوچولو را آرام کنید ۲۳۶
- فصل ۹۴ به کودک نوپای خود نشان دهید که چگونه به دیگران کمک کند و از آنها کمک بگیرد ۲۳۹
- فصل ۹۵ نوزاد را در شادیهایتان سهیم کنید ۲۴۱
- فصل ۹۶ کودک را در خانه آزاد بگذارید تا با ابزارهای بی‌خطر بازی کند ۲۴۴
- فصل ۹۷ برای دور نگه داشتن نوزاد از خطرهای احتمالی، شیوه‌هایی را به کاربندید که خود فرزند نیز می‌پسندد ۲۴۶
- فصل ۹۸ الگوی ادب و نزاکت ۲۴۸
- فصل ۹۹ شیردهی از سینه را ادامه دهید و آن را به عنوان بهترین عامل از بین برنده فشارهای ر نظر بگیرید ۲۵۰
- فصل ۱۰۰ بهترین دوست نوزادتان باشید ۲۵۳
- فصل ۱۰۱ به فرزندتان عشق بورزید ۲۵۵

مقدمه
این کتاب را می توان به عنوان یک راهنمای عملی برای والدین و مربیان در زمینه تربیت کودک شاد و باهوش تر تربیت کنید که اعتماد به نفس بیشتری نیز دارد.
تربیت کودک شاد، کار پیچیده و دشواری نیست و والدین، فقط باید خود را از میان اطلاعات نادرستی که طی سالها زندگی به آنها داده شده است، بیرون بکشند و با ماهیت واقعی فرزندداری آشنا شوند. اگر پدران و مادران با نیازهای فرزندشان آشنا باشند، می توانند وسایل مورد نیاز را برای او فراهم کنند و به این ترتیب ارتباط درستی با او برقرار سازند. این کتاب در مورد این موضوعات، به سادگی مطالبی را بیان می دارد و زمینه را برای ایجاد این پیوند فراهم می سازد.

مقدمه

کودک شما بسیار خوشبخت است که والدینش از میان تمام کتابهایی که در زمینه پرورش کودکان نگاشته شده است، این کتاب را انتخاب کرده اند تا فرزند خود را پرورش دهند که شاد است و اعتماد به نفس دارد. برای رسیدن به این هدف تمام تجربیاتم را در این کتاب در اختیارتان قرار داده ام تا بتوانید فرزند خود را باهوش تر تربیت کنید که اعتماد به نفس بیشتری نیز دارد. تربیت کودک شاد، کار پیچیده و دشواری نیست و والدین، فقط باید خود را از میان اطلاعات نادرستی که طی سالها زندگی به آنها داده شده است، بیرون بکشند و با ماهیت واقعی فرزندداری آشنا شوند. اگر پدران و مادران با نیازهای فرزندشان آشنا باشند، می توانند وسایل مورد نیاز را برای او فراهم کنند و به این ترتیب ارتباط درستی با او برقرار سازند. این کتاب در مورد این موضوعات، به سادگی مطالبی را بیان می دارد و زمینه را برای ایجاد این پیوند فراهم می سازد.

مقدمه

کتابنامه بسیار گسترده ای در زمینه پرورش کودکان وجود دارد. این کتاب را می توان به عنوان یک راهنمای عملی برای والدین و مربیان در زمینه تربیت کودک شاد و باهوش تر تربیت کنید که اعتماد به نفس بیشتری نیز دارد. تربیت کودک شاد، کار پیچیده و دشواری نیست و والدین، فقط باید خود را از میان اطلاعات نادرستی که طی سالها زندگی به آنها داده شده است، بیرون بکشند و با ماهیت واقعی فرزندداری آشنا شوند. اگر پدران و مادران با نیازهای فرزندشان آشنا باشند، می توانند وسایل مورد نیاز را برای او فراهم کنند و به این ترتیب ارتباط درستی با او برقرار سازند. این کتاب در مورد این موضوعات، به سادگی مطالبی را بیان می دارد و زمینه را برای ایجاد این پیوند فراهم می سازد.

موضوعهای مهم و اساسی تربیتی کودک غفلت کرده‌اند و خواننده نمی‌تواند پاسخ بسیاری از سؤالهای مهم خود را در این کتابها بیابد.

پرورش کودک، علمی کمیّت‌پذیر نیست و در واقع نمی‌توان نتایج عملکرد والدین را مورد محاسبه قرار داد. تربیت کودک، تلاشی غیرقابل پیش‌بینی، استوار، طبیعی و همه‌جانبه را می‌طلبد. پرورش فرزند، تجربه‌ای محدود به قرن بیست و یکم و جامعه امریکایی نیست؛ بلکه تجربه‌ای انسانی است و همگام با پرداختن به تغذیه، باید علوم تربیتی نیز به طور یکسان در جامعه انسانی مورد توجه قرار بگیرد.

تلاشها و تجربیات من نشان می‌دهد که اگر والدین درصدد تربیت کودکی شاد و دارای اعتماد به نفس هستند، باید یاد بگیرند که چگونه اعتماد فرزندشان را به خود جلب کنند و برای انجام این کار، باید به فطرت انسانی خود رجوع نمایند.

در طول یک سال و نیم اول زندگی پسر، برای آموختن روشهای درست تربیتی، به سازمانهایی چون انجمن تغذیه با شیر مادر مراجعه می‌کردم و در این مراکز با مادرانی آشنا می‌شدم که برای تربیت درست فرزندانشان تلاش می‌کردند و به این صورت، از تجربیات کارشناسان این فن و مادران موفق، بهره‌مند می‌شدم.

بهترین آموزگارم پسر بود. او با صورت کوچک و شیرینش به من می‌آموخت که چگونه وظیفه مادری خود را انجام دهم. حالات او نشان می‌دهد که نیازهایش به درستی برآورده شده‌اند یا خیر. پس تنها به فرزند خود بنگرید تا ببینید که او در طلب چیست.

ضمن خواندن این کتاب، باید به خاطر داشته باشید که هر کودکی خصلت‌های خاص خود را دارد. وقتی درباره نوزادان و کودکان نوپا صحبت می‌کنم، به مواردی می‌پردازم که در میان آنان عمومیت دارد، ولی در مورد همه صدق نمی‌کند، پس «به کودک خود توجه کنید»، «نیازهای او را بشناسید» و «گوش شنوای او باشید». بسیاری از دوستانم، با عمل کردن

به شیوه‌های این کتاب، فرزندان خوبی پرورش داده‌اند و در عین حال، به این موضوع توجه کرده‌اند که عمل به چه مواردی برای کودکان نتیجه بهتری به بار می‌آورد و سپس آن را به کار بسته‌اند.

نوزاد، خود به شما می‌آموزد که چگونه از او مراقبت کنید. او ویژگیهای خاص خودش را دارد و برای برآورده شدن نیازهایش تلاش می‌کند؛ پس باید به ویژگیهای او توجه شود و به جای عمل کردن به هر شنیده‌ای، به قلب و احساسات اعتماد داشته باشید، با درونیات فرزندتان آشنا شوید و در نهایت از تجربیات کارشناسان نیز، با توجه به خلق و خوی دلبندتان، استفاده کنید.