

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

# راهنمای کامل تربیت کودک



الیزابت پنتلی

مترجم: اکرم قیطاسی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## فهرست مطالب

---

- سخن ناشر ..... ۱۳
- پیشگفتار ..... ۱۶
- مقدمه ..... ۱۸
- آداب اجتماعی ..... ۲۹
- آداب غذا خوردن ..... ۳۱
- آموزش احترام ..... ۳۳
- آموزش هنر
- سن شروع آموزش هنر یا موسیقی ..... ۳۴
- ادامه ندادن کلاس‌های موسیقی یا هنری ..... ۳۶
- انجام ندادن تمرین‌های موسیقی یا هنری ..... ۳۹
- اتاق خصوصی
- اتاق خصوصی خواهر و برادر ..... ۴۰
- فضای خصوصی خواهر و برادر در اتاق مشترک ..... ۴۲
- ادب و نزاکت در خانه ..... ۴۴
- استفاده مشترک از وسایل ..... ۴۶
- اسراف‌کاری ..... ۴۸
- اعتراض کردن ..... ۵۰
- انگشت کردن در بینی ..... ۵۲



۵۴	باختن
۵۵	بازی‌های رایانه‌ای و ویدئویی
	<b>بچه‌های دیگران</b>
۵۷	بچه‌های دوستان
۵۸	بچه‌های همسایگان
۶۰	بچه‌های بستگان
۶۲	<b>بحث با والدین</b>
	<b>برهنه شدن</b>
۶۴	برهنگی بچه‌ها در هنگام بازی
۶۶	برهنگی در محیط خانه
۶۷	<b>بی‌احترامی</b>
۷۰	<b>بی‌اعتنایی به فراخواندن والدین</b>
۷۲	<b>بی‌حوصلگی</b>
۷۳	<b>بی‌دقتی</b>
۷۵	<b>بی‌نظمی دائمی بچه‌ها</b>
	<b>پدربزرگ و مادربزرگ</b>
۷۷	لوس کردن بچه‌ها توسط پدر یا مادربزرگ
۷۹	هدیه دادن بیش از اندازه پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها
۸۰	اختلاف نظر والدین با پدربزرگ یا مادربزرگ
۸۲	پرستاری توسط پدربزرگ و مادربزرگ
	<b>پرستاری کودک</b>
۸۳	گوش نکردن به حرف پرستار
۸۵	بی‌علاقگی به داشتن پرستار
۸۷	پرستاری توسط خواهر یا برادر
۸۹	<b>پوشک و تعویض آن</b>
۹۱	<b>پول</b>

۹۲	<b>پول توجیبی</b>
۹۴	افزایش پول توجیبی
۹۵	<b>تأخیر در انجام کارها</b>
	<b>ترس‌ها</b>
۹۷	ترس از تاریکی
۹۹	ترس از موجودات خیالی
۱۰۱	ترس از بلایای طبیعی
۱۰۳	ترس از چیزهای واقعی
۱۰۵	ترس از موقعیت‌های خشونت‌بار
۱۰۷	<b>ترس‌های شبانه</b>
	<b>تعطیلات</b>
۱۰۹	بدرفتاری طی تعطیلات
۱۱۱	آمادگی برای رفتار مناسب در تعطیلات
۱۱۲	تعطیلات و روزهای بارانی
۱۱۴	<b>تُف کردن</b>
	<b>تقلب</b>
۱۱۶	تقلب در بازی
۱۱۷	تقلب در تکالیف مدرسه
	<b>تکالیف مدرسه</b>
۱۱۹	برنامه‌ریزی برای انجام تکالیف مدرسه
۱۲۱	انجام ندادن تکالیف
۱۲۳	کمال‌گرایی در تکالیف
۱۲۵	بی‌دقتی و عجله در انجام تکالیف
	<b>تلویزیون</b>
۱۲۷	تماشای بیش از اندازه تلویزیون
	<b>تنبلی</b>



## مهد کودک

- گریه هنگام ورود به مهد ..... ۳۹۰
- بردن کودک به مهد و بازگرداندن او ..... ۳۹۳
- بدرفتاری در مهد ..... ۳۹۴

## مهمانی

- رفتارهای نامناسب در مهمانی ها ..... ۳۹۷
- بی علاقه‌گی به مهمانی رفتن ..... ۳۹۸
- ناخن جویدن ..... ۴۰۰
- ناراحتی از کار کردن والدین ..... ۴۰۲
- نافرمانی ..... ۴۰۴
- نالاه کردن ..... ۴۰۶
- نخوردن سبزیجات ..... ۴۰۹
- نق زدن ..... ۴۱۱
- نقل مکان ..... ۴۱۱

- ناراحتی پس از اسباب‌کشی ..... ۴۱۲
- برنامه‌ریزی برای اسباب‌کشی ..... ۴۱۵
- نگرانی از جدایی از والدین ..... ۴۱۷
- ورزش ..... ۴۱۹
- ورزشکار ضعیف ..... ۴۲۱
- وقت تلف کردن ..... ۴۲۳
- هدایا

- واکنش گستاخانه به هدایا ..... ۴۲۴
- یادداشت تشکر برای هدایا ..... ۴۲۶
- هرج و مرج صبحگاهی ..... ۴۲۷
- همکاری نکردن ..... ۴۲۹

## 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.

«راهنمای کامل تربیت کودک» کتابی جامع و شامل موضوعات و مسائل متنوعی در حوزه تربیت کودکان است. در این کتاب، به بیش از سیصد مورد از نکات و مشکلات رفتاری کودکان پرداخته شده و برای هر مورد سه یا چهار راه‌حل کاربردی ارائه شده است که مجموعاً حاوی هزار روش تربیتی است. بدین ترتیب می‌توان ادعا کرد که تقریباً غالب نکات ریزی که والدین در تربیت فرزند با آن سر و کار دارند مطرح شده است. نویسنده در هر مورد ابتدا به بررسی علل و ریشه‌های مسئله از نگاه والدین و همچنین از دیدگاه کودک پرداخته است و با ارائه راه‌حل‌های متعدد به والدین این امکان را می‌دهد که متناسب با شرایط خود و فرزندان خود، بهترین گزینه را به کار ببندند. از ویژگی‌های دیگر کتاب این است که در حین مطالعه هر مورد، خواننده را به مطالعه موضوعات مرتبط دیگر راهنمایی می‌کند.



### پیشگفتار

طی سال‌هایی که هشت فرزندم را بزرگ می‌کردم، به عنوان پزشک اطفال به والدین توصیه‌هایی می‌کردم و از طریق بیست‌وسه کتاب تربیتی که تألیف کرده‌ام، به همان میزان که آموزش داده‌ام خودم نیز مطالبی یاد گرفته‌ام. متوجه شده‌ام که یک مشکل تربیتی مکرراً اتفاق می‌افتد. این مشکل یعنی روند طاقت‌فرسای تصمیم‌گیری دربارهٔ انجام کاری مناسب، وقتی که با یک مسئلهٔ انضباطی یا رفتاری مواجه می‌شویم.

در گفت‌وگو با والدین همیشه این سؤال مطرح بود که: «وقتی فرزندم ... نِق می‌زند ... حاضر جوابی می‌کند ... خواهرش را کتک می‌زند ... همکاری نمی‌کند ... چه کاری انجام دهم؟» والدین اغلب به دنبال آن هستند که پاسخ صحیح را بیابند و بعد وقتی آن راه‌حل، مشکل را حل نکرد، ناامید می‌شوند.

«الیزابت پنتلی» در اینجا، برای پاسخ به سؤالات روزمرهٔ شما پاسخ‌های مختلفی ارائه داده است. او پیشنهادات کاربردی در مورد انواع موضوعات مختلف را مطرح می‌کند که همهٔ مشکلات تربیتی پیش روی شما را دربر می‌گیرد. زیبایی ساختار این فرهنگ ساده این است که شما به راحتی می‌توانید تمام پیشنهادات را برای هر مشکلی مرور کنید و بعد روشی را که برای فرزند و موقعیت خانوادگی شما، مناسب‌تر از همه بود، به کار گیرید و راه‌حل خود را بیابید. اگر آن پیشنهاد مؤثر نبود، باز هم چند انتخاب دیگر دارید.

این مجموعه، ابزارهایی را که برای احساس اعتماد به نفس در پرورش فرزندان نیاز دارید، به شما می‌دهد. این کتاب مرجع می‌تواند تبدیل به ابزار ضروری زندگی خانوادگی شما شود.

### ویلیام سیرز

محبوب‌ترین پزشک اطفال امریکا که بیش از بیست سال همراه همسرش مشاور خانواده بوده‌اند و در رسانه‌ها از جمله تلویزیون امریکا مشاوره می‌دهند