

برنام‌حدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

**کلیدهای رفتار با  
کودک یک‌ساله**

مگ زویبک

مترجم: زهرا جعفری

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

## فهرست مطالب

---

- سخن ناشر ..... ۵
- پیشگفتار ..... ۶
- بخش یک - چگونگی رشد و تغییر فرزند یک ساله شما ..... ۹**
- ۱- به دنبال استقلال ..... ۱۱
- ۲- نحوه تفکر کودک یک ساله ..... ۱۶
- ۳- آموختن برقراری ارتباط ..... ۲۲
- ۴- حرکت در محیط اطراف ..... ۲۸
- ۵- لمس محیط اطراف ..... ۳۲
- ۶- تغذیه ..... ۳۷
- ۷- خواب ..... ۴۳
- ۸- آمادگی برای استفاده از توالت ..... ۴۹
- ۹- ادب و تربیت کردن ..... ۵۵
- بخش دو - چگونگی خُلق و خو ..... ۶۳**
- ۱۰- سطح فعالیت ..... ۶۵
- ۱۱- رعایت نظم و ترتیب ..... ۶۹
- ۱۲- واکنش به موقعیت‌های جدید ..... ۷۳
- ۱۳- سازگاری با محیط ..... ۷۸
- ۱۴- شدت واکنش ..... ۸۳
- ۱۵- خصوصیت خلقی ..... ۸۷
- ۱۶- دامنه پشتکار و توجه ..... ۹۱
- ۱۷- عدم تمرکز ..... ۹۵
- ۱۸- میزان حساسیت به تغییر ..... ۹۹

- بخش سه - نمونه‌ای از رفتار درست و نادرست کودک ..... ۱۰۳
- سازگاری با والدین ..... ۱۰۵
- ۱۹- رفتار منفی و مقابله‌گرانه ..... ۱۰۷
- ۲۰- قشقرق ..... ۱۱۰
- ۲۱- دلبستگی به والدین ..... ۱۱۵
- ۲۲- جدا شدن از پدر و مادر ..... ۱۱۹
- ۲۳- بازی کردن به صورت مستقل ..... ۱۲۴
- ۲۴- مراقبت از کودک به عنوان زوج ..... ۱۲۷
- ۲۵- آیا کودک می‌تواند در رختخواب والدینش بخوابد؟ ..... ۱۳۱
- ۲۶- لباس پوشاندن و تعویض پوشاک ..... ۱۳۵
- ۲۷- غذا خوردن، ایرادگیری و تک‌غذایی ..... ۱۳۸
- ۲۸- سحرخیزی ..... ۱۴۲
- سازگاری با اطرافیان ..... ۱۴۴
- ۲۹- سهیم شدن با کودکان دیگر ..... ۱۴۷
- ۳۰- تقلید از رفتار نادرست کودکان دیگر ..... ۱۵۲
- ۳۱- کتک‌کاری و هل دادن ..... ۱۵۴
- ۳۲- گاز گرفتن ..... ۱۵۹
- ۳۳- انتخاب مهد برای کودک ..... ۱۶۴
- عادات ..... ۱۶۸
- ۳۴- شیر خوردن از شیشه ..... ۱۶۹
- ۳۵- اشیای مورد علاقه ..... ۱۷۳
- ۳۶- تغذیه با شیر مادر ..... ۱۷۵
- ۳۷- پستانک‌ها ..... ۱۷۹
- ۳۸- تکان و جنبیدن، کوبیدن سر، حبس کردن نفس ..... ۱۸۳
- پرسش‌ها و پاسخ‌ها ..... ۱۸۶
- شرح اصطلاحات ..... ۱۹۰
- نمایه ..... ۱۹۲

## سخن ناشر

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

کتاب‌های این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام 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 یک‌ساله» به بررسی مراحل رشد کودک پس از یک‌سالگی از قبیل مهارت‌های حرکتی، ارتباطی و عاطفی پرداخته است. همچنین پرسش‌هایی که برای والدین، به‌ویژه 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.

همچنین کلیدهایی درباره‌ی نیازهای رشدونمو کودک یک‌ساله در فعالیت‌های زندگی روزانه - که بخش عمده‌ی وقت شما با یکدیگر را پر می‌کند - شامل تغذیه، خواب، آموزش کنترل ادرار، اجابت مزاج و استفاده از توالت و نظم‌پذیری را خواهید آموخت. هر کلید این بخش را می‌توان جداگانه مطالعه کرد، اما در صورت مطالعه‌ی تمامی کلیدها، توانایی بیشتری برای درک احساسات و رفتار کودک یک‌ساله‌تان پیدا خواهید کرد. رشدونمو کودک نوپا، به صورت مجموعه‌ای درهم‌آمیخته و ترکیبی از اُفت‌وخیزها، توأم با گام‌هایی به جلو و بازگشت‌هایی به عقب اتفاق می‌افتد و پیشرفت در هر مورد بر سایر موارد نیز تأثیرگذار است. اگر از پیشرفت کلی و تسلسل آنچه که در این یک سال در انتظار شماست درک کاملی داشته باشید، مشاهده‌ی اُفت‌وخیزهای رشدونمو کودک دلبندتان برای شما لذت‌بخش خواهد بود.

بخش دوم، «چگونگی خُلق و خوی کودک» تفاوت‌های رفتاری کودکان با یکدیگر همراه با جزئیات مربوطه را شرح می‌دهد تمامی یک‌ساله‌ها در نهایت دوره‌ی یکسانی از رشدونمو را طی می‌کنند، اما این دوره برای هر کودک دارای مشخصات منحصر به فردی است. در صورت آگاهی داشتن از خُلق و خوی کودکان، با تفاوت‌های او نسبت به سایر کودکان و احتمالاً نسبت به والدینش، بسیار ساده‌تر و راحت‌تر برخورد خواهید کرد.

بخش سوم، به شرح «نمونه‌ی رفتارهای درست و نادرست کودک»، تمام مواردی که یک‌ساله‌ها به مقابله با قدرت تحمل و بردباری، مهربانی و محبت والدینشان برمی‌خیزند، می‌پردازد. اگرچه کودک، ساعت‌ها سبب لذت و شادی و سرگرمی والدینش خواهد بود، ولی کم نیستند لحظاتی که والدین را به استیصال و سرخوردگی می‌کشاند و شادی آن‌ها را از وجود خود کم‌رنگ می‌کند. این کلیدها، شما را با نحوه‌ی مهار و کنترل کردن کودک نوپا هم‌زمان با آزمایش‌هایی که او از محدودیت‌های فردی‌اش و نیز محدودیت‌های شما به عمل می‌آورد، آشنا می‌کند.

## پیشگفتار

روزی از روزها، در طول دومین سال زندگی کودکتان، در ضمن اینکه به او می‌نگرید، خواهید اندیشید: «کودک من دیگر نوزاد نیست!» این تصور ممکن است شما را غمگین یا شادمان کند و یا به احتمال زیاد، ترکیبی از هر دو احساس به شما دست دهد. در این سال، نوزاد شما به کودک نوپایی تبدیل می‌شود. یک‌ساله‌ای که دوران نوزادی را پشت سر گذاشته، اما هنوز به کودک کامل تبدیل نشده است و همچنان برای برآورده شدن تمام نیازهایش به شما وابستگی شدیدی دارد. به عبارتی می‌توان گفت: برای خروج از پناهگاه مراقبت شما به منظور آزمودن توانایی‌های خود در جهان، به وجود شما سخت متکی است. کودکی که برای استقلال تلاش می‌کند، گاه‌گاهی شما را از خود می‌راند و در مواقع دیگر، برای سیراب شدن از چشمه‌ی مهر و محبت وجودتان، به شما محکم چنگ می‌زند. خودتان را آماده کنید، سالی که طی خواهید کرد سالی مملو از تغییر، تضاد، هیجان و گاهی نیز همراه با استیصال و سرخوردگی است.

در این کتاب، شما مطالب متنوعی درباره‌ی جنبه‌های متعدد تغییر کودک در طول این یک سال خواهید آموخت. بخش اول کتاب، «چگونگی رشد و تغییرات کودک یک‌ساله» نحوه‌ی تغییر کودک بر اثر اندیشیدن او، چگونگی عملکرد کودک نسبت به والدین و راه‌های استفاده از حس‌ها و مهارت‌های فیزیکی برای یادگیری را تشریح می‌کند. در این بخش،