

بی‌نام خدا

# کلیدهای تربیت کودکان

## کلیدهای آرام کردن

## کودک ناآرام

دکتر ویلیام سیرز

ترجمه: ربابه مرتضوی

۸	مشخصات کودک برین	فصل یکم
۱۳	خلق و خوی کودک	فصل دوم
۱۶	علل گریه کودک	فصل سوم
۲۲	آیا کودک	فصل چهارم
۲۸	به کودک	فصل پنجم
۳۶	در آغوش	فصل ششم
۴۲	چرا کودک ناآرام	فصل هفتم
۵۰	روشنایی چشم	فصل هشتم
۵۳	تغذیه کودک	فصل نهم
۶۱	مشکلات تغذیه	فصل دهم
۶۶	تغذیه کودک	فصل یازدهم
۶۹	تغذیه و آرام کردن	فصل دوازدهم
۷۲	تغذیه و آرام کردن	فصل سیزدهم
۷۷	تغذیه و آرام کردن	فصل چهاردهم
۸۱	تغذیه و آرام کردن	فصل پانزدهم
۸۹	اجتناب از ناآرامی	فصل شانزدهم
۹۶	چرا نگران خواب کودک	فصل هجدهم

۲۰۱	پیشہ و پیشگی تعلیم کے بارے میں والدین کے ساتھ ساتھ اولاد کے ساتھ
۵۰۱	بہتر اور بہتر تعلیم کے ساتھ ساتھ اولاد کے ساتھ
۱۱۱	تعلیم کے ساتھ ساتھ اولاد کے ساتھ
	تعلیم کے ساتھ ساتھ اولاد کے ساتھ

## فہرست

۵	مقدمہ ناشر
۶	پیشگفتار
۸	فصل یکم
۱۴	فصل دوم
۲۱	فصل سوم
۲۴	فصل چہارم
۳۰	فصل پنجم
۳۶	فصل ششم
۴۴	فصل ہفتم
۵۰	فصل ہشتم
۵۳	فصل نہم
۶۱	فصل دہم
۶۶	فصل یازدہم
۶۹	فصل دوازدہم
۷۴	فصل سیزدہم
۷۷	فصل چہار دہم
۸۱	فصل پانزدہم
۸۹	فصل شانزدہم
۹۶	فصل ہفدہم

کودکان است. بعضی از کودکان به سهولت آرام می‌شوند و به خواب می‌روند و برخی دیگر به آسانی نمی‌توانند خود را با فضای خارج از رحم مادر تطبیق سازند و برای آرام نمودن و خواباندن آنان باید روش‌های مختلفی را آزمایش کرد.

روش‌های کلیدی پیشنهادی ما این‌ها است که در نهایت شما تا با آنها آشنا شوید به فرزندتان کمک کنید بهانه‌ها را کنار بگذرد و راحت‌تر بخوابد. هدف از نگارش کتاب این است که به تمامی افراد خانواده کمک کند تا شیوه‌ها را آرامش به کودک بیاموزد و به کمک آنها به کودک کمک کند تا به راحتی به خواب برود. این کتاب به شما کمک می‌کند تا به روش‌های مختلف و متنوع با کودک خود در مواجهه با مشکلات خواب او آشنا شوید.

### سخن ناشر

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

کتاب‌های این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هر کدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، روش‌های مقابله با بیماری‌ها، آسیب‌ها، آلرژی‌ها و... در کودکان و نوجوانان و 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 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»، 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

ساعت خواب و استراحت کودک دل‌بند شما فرارسیده است. تصمیم می‌گیرید او را به رختخواب برده و بخوابانید. توجه داشته باشید، هیچ کودکی را با توسل به زور نمی‌توان وادار به خوابیدن کرد، بلکه بهترین روش این است که شرایط و محیط را به نحوی آماده‌سازی کنید که کودک‌تان با میل و در کمال آرامش به خواب رود. اجازه ندهید کودک‌تان مدتی طولانی گریه کند و سپس در حالتی بغض‌آلود به خواب رود.

ما راه‌حلهای کلیدی در اختیار شما می‌گذاریم تا بتوانید فرزندتان را به موقع بخوابانید و مطمئن باشید که او در کمال آرامش و آسایش برای مدتی طولانی استراحت خواهد کرد. وسیله مورد نظر من برای آرام نگه داشتن کودک در طول شب این است که به کودک‌تان بیاموزیم خواب شب بسیار لذت‌بخش است و هرگز نباید از خوابیدن واهمه داشته باشند.

کودک بهانه‌جو برای پدر و مادر می‌تواند بهترین یا بدترین فرزند باشد. هدف از نگارش این کتاب این است که به شما آموزش دهیم در کنار فرزند بهانه‌جوی خود احساس آرامش کنید و بهترین وضع ممکن را داشته باشید.

بهانه‌جویی در کودک‌تان بهانه‌جو و کم‌خواب که من ترجیح می‌دهم آنان را کودک‌انی «پرنیاز» بنامم، ذاتی است و شما در ایجاد این صفت نقشی ندارید. بعضی نوزادان به‌طور طبیعی و ذاتی بهانه‌جو و کم‌خواب هستند و دلیل بهانه‌جوییشان ناتوانی\* والدین در تربیت آنان نیست. این‌گونه صفات ذاتی در کودک‌تان زیاد و

علامت \* که پس از بعضی از کلمات آمده‌است، نشانگر آن است که در فصل تعریف واژه‌ها و اصطلاحات