

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

راهنمای کامل والدین



پاسخ به رایج‌ترین پرسش‌های والدین
از تولد تا پنج‌سالگی

دکتر رابین گلد‌استین
با همکاری جنت گالانت

مترجم:

دکتر مینا اخباری آزاد

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	سپاسگزاری
۸	مقدمه

پنج سال اول

۱۳			
۱۵	وابستگی	فصل ۱
۴۱	خواب	فصل ۲
۶۰	تغذیه	فصل ۳
۷۵	استقلال	فصل ۴
۱۰۵	تعیین محدودیتها	فصل ۵
۱۳۴	تفکر کودکان	فصل ۶
۱۴۷	ترسها و تخیلات	فصل ۷
۱۶۰	اسباب بازیها، بازی و اجتماعی شدن	فصل ۸
۱۹۶	خوب بودن	فصل ۹
۲۲۲	مراقبان و آموزش اوان کودکی	فصل ۱۰
۲۵۵	نمایه	

سخن ناشر

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

کتابهای این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام 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، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می پردازد. 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 جوان قابل استفاده خواهد بود.

سپاسگزاری

مأموریت من - کمک به والدین برای درک بهتر کودکان - بدون کمک و تشویق خانواده، دوستان و همکارانم به انجام نمی‌رسید. از نینا گری بیل^۱ که مرا در دستیابی به منابع مرجع راهنمایی کرد بسیار سپاسگزارم؛ همین‌طور دب ورکس من^۲ و ایراستار کتابم، برای همه کمکها و به انجام رسیدن این تحقیق؛ از اندی گالانت^۳ برای کمک و راهنماییهای فنی؛ از جنت گالانت^۴ برای کمکهای بی‌دریغش و دوستانمان که فوق‌العاده برایم ارزشمند است؛ از همسر مایلز^۵ برای همه عشق و محبتی که نثار من کرد، و در پیشبرد این تحقیق مشوقم بود؛ و فرزندانم آری^۶ و آنا^۷، که همواره عمیق‌ترین معنای عشق و اهمیت و اعتماد به کودکان را به من آموخته‌اند.

1. Nina Graybill

3. Andy Gallant

5. Miles

7. Anna

2. Deb Werksman

4. Janet Gallant

6. Ari

میان منابع سنتی نصیحت و اطلاعات مربوط به خانواده و افراد صمیمی در یک خانه به وجود آمده، پر کند. راه‌حلهای این کتاب در ارتباط با شناخت تفکر کودکان و براساس کارهای ژان پیاژه^۱، پژوهشگر مشهور در زمینه رشد کودک است.

همچنین مطالعه این کتاب تا حد زیادی به شما آرامش خاطر مضاعفی می‌دهد. همچنان که با تجربه‌های واقعی و مراحل قابل پیش‌بینی رشد آشنا می‌شوید (که توسط اریک اریکسون^۲، روان‌شناس اجتماعی و نظریه‌پرداز، تعریف شده است)، متوجه می‌شوید که اغلب رفتارهای کودکان کاملاً طبیعی است. همه کودکان نوپا با اراده‌اند؛ همه بچه‌های هفت‌ساله به یادآورهای مکرر نیاز دارند؛ و همه بچه‌ها در اوان نوجوانی روحیه‌ای متغیر دارند. با کسب این اطلاعات می‌توانید انتظارات خود را واقعی کنید. سپس بسیاری از تضادهایی را که ناشی از توقعات موجود است کنار خواهید گذاشت. به‌طور مثال، اینکه کودک سه‌ساله شما مانند کودکی چهار یا پنج‌ساله رفتار کند، یا اینکه فرزند دوازده‌ساله‌تان با همسالان خود مانند یک فرد بالغ برخورد و قضاوت داشته باشد.

این کتاب شما را تشویق می‌کند وقت بیشتری را با کودک خود بگذرانید، به حرفهایش گوش کنید، محدودیتهایی برایش قائل شوید، و به او علاقه نشان دهید. او به هر طریق و در هر مرحله‌ای، از عشق و نقش فعالانه شما نفع خواهد برد. حتی اگر دیگران سهم بیشتری در مراقبت از او دارند، اما مسئولیت پرورش و تربیت او حقیقتاً برعهده شماست. به همین دلیل، پاسخ‌هایی که در کتاب راهنمای کامل والدین لحاظ شده، خطاب به شما به عنوان یک والد است، اگرچه این توصیه‌ها می‌تواند مورد استفاده همه مراقبان، معلمان و دیگر بزرگسالانی هم که در زندگی کودکان نقش دارند، قرار گیرد.

مقدمه

«آیا وقتی کودکم گریه می‌کند باید او را در آغوش بگیرم؟»

«آیا همیشه مجبورم منطقی رفتار کنم؟»

«کودکم صبح که از خواب بیدار می‌شود در کارها همکاری نمی‌کند؛

دلیل این رفتارش چیست؟»

«چگونه می‌توانم به فرزندم یاد بدهم مسئولیت بیشتری بپذیرد؟»

«آیا همه بچه‌های سیزده‌ساله این اندازه در مقابل والدین خود آشفته

هستند؟»

پرورش کودک مسئولیتی بسیار مهم و در عین حال مشکل، توان‌فرسا و هیجان‌انگیز است. همان‌طور که فرزندتان رشد می‌کند چاره‌ای ندارید که احساسات مختلف را تجربه کنید. کودک هرچه بیشتر مستقل می‌شود، بیشتر لذت می‌برید، اما این احساس هم تا حدی با تردید همراه است. اغلب، سؤالیتهای ممکن است طیفی از پرسش‌های معمولی (درباره نظافت، مدت زمانی که با تلفن حرف می‌زنند، بحثهایی درباره مدلهای مو) تا پیچیده (درباره آموزش تشخیص موارد درست از غلط، رقابت خواهربرادری، کنار آمدن با مسئله طلاق)، و حتی واقعاً ترسناک (درباره خشونت ناشی از استفاده از اسلحه، مواد مخدر، و حتی الکل) باشد.

کتاب راهنمای کامل والدین به پرسش‌هایی پاسخ می‌دهد که بسیاری از والدین طی بیست سال کار، از من به عنوان مشاور و پژوهشگر والدین در زمینه رشد دوران کودکی پرسیده‌اند. این پاسخ‌ها می‌تواند شکافی را که