

بنام خدا

کلیدهای تربیت کودکان

نقش پدر

در مراقبت و تربیت کودک

دکتر ویلیام سیرز

ترجمه: شرف الدین شرفی

## فهرست

---

۵		مقدمه ناشر
۶		پیشگفتار
۸	پدری کردن نسبت به کودک قبل از تولد	فصل یکم
۱۲	پدر «باردار»	فصل دوم
۱۵	احساس طبیعی پدرانه در دوران بارداری	فصل سوم
۱۸	مشارکت پدر در تولد کودک	فصل چهارم
۲۳	پدران چگونه می‌توانند با کودکشان ایجاد همبستگی نمایند	فصل پنجم
۲۷	ایجاد همبستگی پدرانه طی زایمان سزارینی	فصل ششم
۳۰	پدران چگونه می‌توانند به پیوند مادر و کودک کمک کنند؟	فصل هفتم
۳۷	اکنون عضو سومی به خانواده اضافه شده است	فصل هشتم
۳۹	فنون بچه‌داری برای مردانی که تازه پدر شده‌اند	فصل نهم
۴۵	افسردگی بعد از زایمان در مادران و پدران	فصل دهم
۵۰	وظایف پدری هنگام شب	فصل یازدهم
۵۶	خوابیدن با کودک	فصل دوازدهم
۵۹	هنگامی که از کودک دور هستید، نشانه‌ای از خود به جا بگذارید	فصل سیزدهم
۶۴	توصیه‌هایی برای پدرانی که با کودکشان مسافرت می‌کنند	فصل چهاردهم
۶۶	پدر چگونه می‌تواند هم وظایف شغلی هم وظایف پدری را به انجام برساند؟	فصل پانزدهم
۷۰	آیا پس از تولد کودک می‌توان روابط جنسی داشت؟	فصل شانزدهم
۷۶	انجام وظایف پدری در مورد کودکان ناآرام	فصل هفدهم
۸۰	انجام وظایف مشترک پدری و مادری در مورد کودکان ناآرام	فصل هجدهم

۸۳	گذراندن وقت مفید با کودک	فصل نوزدهم
۸۶	توصیه‌هایی به پدران جهت تعویض پوشک کودک	فصل بیستم
۸۹	چگونه می‌توانید به همسران کمک کنید تا دچار عارضه بی‌رمقی نشود؟	فصل بیست و یکم
۹۴	چگونه به پسران کمک کنید تا با خصوصیات مردانه بار بیاید؟	فصل بیست و دوم
۹۸	چگونه به دختران کمک کنید تا از نظر زنانگی رشد سالمی داشته باشد؟	فصل بیست و سوم
۱۰۲	انجام وظایف پدری هنگامی که پدر تنها زندگی می‌کند	فصل بیست و چهارم
۱۰۶	روش بازی با کودکان نوزاد تا سه ماهه	فصل بیست و پنجم
۱۱۰	روش بازی با کودکان سه تا شش ماهه	فصل بیست و ششم
۱۱۲	روش بازی با کودکان شش تا نه ماهه	فصل بیست و هفتم
۱۱۵	روش بازی با کودکان نه تا دوازده ماهه	فصل بیست و هشتم
۱۱۸	نقش پدر در تربیت کودک، از تولد تا یک سالگی	فصل بیست و نهم
۱۲۲	نقش پدر در تربیت کودک نوپا	فصل سی ام
۱۲۷	نقش پدر در تربیت کودکان بزرگتر	فصل سی و یکم
۱۳۲	نقش پدر در تربیت - تنبیه آری یا نه؟	فصل سی و دوم
۱۳۵	انجام وظایف پدری در مورد کودکان یک تا سه ساله	فصل سی و سوم
۱۴۱	انجام وظایف پدری در مورد کودکان سه تا شش ساله	فصل سی و چهارم
۱۴۶	انجام وظایف پدری در مورد کودکان شش تا یازده ساله	فصل سی و پنجم
۱۵۱	انجام وظایف پدری در مورد نوجوانان یازده تا نوزده ساله	فصل سی و ششم
۱۵۷		پرسش و پاسخ
۱۶۷		فهرست موضوعی

### مقدمه ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از مجموعه «کلیدهای تربیتی بارونز» است. بارونز، یک ناشر معتبر آمریکایی است که کتابهایش از پشتوانه علمی و دانشگاهی برخوردار است. اولین جلدهای این مجموعه در سال ۱۹۹۱ منتشر شد. کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هر کدام از نظر مطلب مستقل هستند و مطالعه آنها بستگی به مطالعه جلدهای دیگر ندارد. ما برای این مجموعه، نام «کلیدهای تربیت کودکان» را انتخاب کرده‌ایم. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد کودک دوم، وظایف پدر نسبت به نوزاد، تربیت و نظم دادن به کودک از یک سالگی تا سه سالگی، تربیت کودکان باهوش، تربیت کودکان کند ذهن و موضوعات متنوع و جالب دیگر که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان 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»، علی‌رغم 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 مطالعه و استفاده خواهد بود.

خواسته‌هایش دست یابد، پدران بین کسب موفقیت حرفه‌ای و موفقیت خانوادگی گیر افتاده‌اند.

پدران! بگذارید واقعیتی را از زندگی پدری با شما در میان بگذارم، واقعیتی که متأسفانه کشف آن برای من به اندازه پرورش شش فرزند طول کشید: شما نمی‌توانید همه چیز را یکجا داشته باشید. زنان نمی‌توانند؛ مردان نیز نمی‌توانند. پدران باید در مورد کار و نقش خود در خانه، یکی به نعل بزنند و یکی به میخ. پدران زیر فشار اقتصادی هستند تا نانی برای سفره‌شان فراهم کنند، با این حال خودشان کمتر فرصت می‌یابند تا سر سیفره حاضر شوند. من توصیه‌هایی عملی به شما ارائه خواهم نمود تا بدرستی با مسئله کار برخورد کنید و بر این مشکل فایز آید.

نکته مهمی که من در بسیاری از فصلهای کتاب به آن اشاره می‌کنم، نظریه بده-بستان متقابل است؛ هر چه شما به بچه خود بدهید، کودک به شما باز می‌گرداند. هیچ چیز مانند مبدل شدن به یک پدر دلسوز و درگیر با وظایف پدرانه، مرد را تکامل نمی‌بخشد.

## پیشگفتار

طی دهه گذشته، نقش پدر در مراقبت از کودک دستخوش تغییر شده و بهبود یافته است. همچنان که زنان، به میل خویش یا به ضرورت، بیش از پیش در کسب درآمد خانواده سهیم می‌شوند، پدران نیز لزوماً باید در امر مراقبت از کودک شرکت کنند. این نقشی است که پدران به آن تمایل دارند، لیکن برای انجام آن با مشکلاتی روبه‌رو هستند. مایه اصلی این کتاب، تاکید بر روابط و مناسبات پدر با فرزند است که نه بهتر از روابط مادر و نه کمتر از آن است؛ بلکه متمایز از آن می‌باشد و همین اختلاف، برای کودک مفید واقع می‌شود.

قرنهاست که تلاش پدران در مراقبت از کودکانشان، به این شکل نمود یافته که گرچه آنها نیت خیر داشته‌اند، چندان موفق نبوده‌اند. پدران فقط به عنوان جایگزینی برای مادران مطرح نیستند، آنها نیز نقش خاصی در رشد و شکوفایی کودک دارند. نظر دیگر آن است که فقط مادران می‌توانند نقشی عاطفی در مراقبت از نوزاد و بچه‌داری ایفا کنند. این نیز دیدگاه نادرستی است. در این کتاب من اهمیت این نکته را که پدران هم پرورش دهندگانی حساس و عاطفی هستند، خاطر نشان خواهم کرد و راه‌هایی عملی برای رسیدن به این منظور را بر خواهم شمرد. از طریق این کلیدها، توصیه‌های پرورشی مختص مردها را با پدران در میان خواهم گذاشت، توصیه‌هایی که ناشی از تجربه‌های خودم در انجام وظایف پدری نسبت به هفت فرزندم است؛ همچنین توصیه‌هایی را که پدران دیگر به من گوشزد کرده‌اند و در آرامش بخشیدن به کودکان بارها امتحان خود را پس داده‌اند. در این راه دانسته‌هایم را نیز که ره‌آورد بیست سال کار طبابت اطفال و مشاوره با والدین است، برایتان بیان خواهم کرد. در دنیای تجاری امروز که به نظر می‌رسد انسان می‌تواند یکجا به همه