

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش

فرزند شاد

از ۲ تا ۴ سالگی

نویسنده:

لیزا مککرت

مترجم:

منیره نادری

فهرست مطالب

سخن ناشر	۹
مقدمه	۱۱
فصل ۱ دنیای کودک نوپا را درک کنید	۱۶
فصل ۲ به کودک حق انتخاب بدهید	۱۸
فصل ۳ رفتاری را جایگزین رفتاری دیگر کنید	۲۰
فصل ۴ برای بازی کردن کودکان با دیگران زمانی را در نظر بگیرید	۲۲
فصل ۵ به کودک خود بیاموزید که در کارها مشارکت کند، اما از او انتظار نداشته باشید که حتماً آنچه مدنظر شماست را اجرا کند	۲۵
فصل ۶ دقت کنید در چه مواردی باید با کودک برخورد کنید	۲۹
فصل ۷ در آموزش به کودک اغراق نکنید	۳۲
فصل ۸ تصور نکنید که بیان کلمات از سوی کودک به معنای درک آن است	۳۴
فصل ۹ میان دروغ‌گویی و تفکر جادویی، تمایز قائل شوید	۳۷
فصل ۱۰ به کودک کمک کنید تا در تمام ساعات روز و شب، احساس امنیت کند	۴۲
فصل ۱۱ به کودکان بیاموزید که با انسانها ارتباط برقرار کنند نه با اشیاء	۴۵
فصل ۱۲ از خواباندن فرزند در کنار خود نهراسید	۴۷
فصل ۱۳ بهترین برنامه خواب را برای خانواده خود در نظر بگیرید	۵۰
فصل ۱۴ شیر دادن به فرزند نوپای خود را مایه فخر و مباهات بدانید	۵۵
فصل ۱۵ از فرصت «توقف بازی»، برای آموزش استفاده کنید	۵۹
فصل ۱۶ بعد از زمانی که بازی کودک را به طور موقت قطع کردید، دوباره با کودک ارتباط برقرار کنید	۶۲

- فصل ۱۷** به منظور متوقف کردن موقتی بازی کودک، شیوه‌های متعدد به کار ببرید ۶۴
- فصل ۱۸** برای جدا شدن از کودک نوپای خود، او را یاری کنید ۶۶
- فصل ۱۹** زمانی را به خود اختصاص دهید ۶۸
- فصل ۲۰** از گریستن کودک نگران نشوید ۶۹
- فصل ۲۱** محدودیتهایی منطقی تعیین کنید ۷۱
- فصل ۲۲** سعی کنید همواره در زندگی برای فرزند خود «الگو» باشید ۷۶
- فصل ۲۳** باور داشته باشید که با استفاده از واژه‌های «متشکر» و «لطفاً» قدرتهای جادویی به دست می‌آورید ۷۸
- فصل ۲۴** مفهوم صبر و تحمل را دوباره بیاموزید ۸۰
- فصل ۲۵** کودک نوپا را با خود همراه کنید ۸۲
- فصل ۲۶** نشان دهید که شما به اندازه فرزندتان به خود نیز توجه دارید ۸۵
- فصل ۲۷** یاد بگیرید که برای پشتکار فرزند خود ارزش قائل شوید ۸۷
- فصل ۲۸** منتظر باشید که گاهی از سوی فرزندتان کج خلقی مشاهده کنید ۸۹
- فصل ۲۹** پس از اینکه کج خلقی‌های کودک تمام شد، او را مورد حمایت خود قرار دهید ۹۱
- فصل ۳۰** رفتار کودک را مورد قضاوت قرار دهید نه خود او را ۹۳
- فصل ۳۱** کودک خود را به نحوی کارآمد راهنمایی کنید ۹۵
- فصل ۳۲** هنرمند نوپای خود را تشویق کنید ۹۷
- فصل ۳۳** وقتی مشغول گفت‌وگو با تلفن می‌شوید، کودک را نیز دریابید ۹۹
- فصل ۳۴** داد و فریاد راه نیندازید ۱۰۱
- فصل ۳۵** به منظور تربیت فرزند خود، با دوران‌دیشی گام بردارید ۱۰۳
- فصل ۳۶** برای تماشای تلویزیون، به طور جدی محدودیت قائل شوید ۱۰۵
- فصل ۳۷** از تأثیرات جادویی آب‌درمانی بهره‌مند شوید ۱۰۸
- فصل ۳۸** برای آموزش مسواک زدن به کودک، مثل یک نظامی با او رفتار نکنید ۱۱۰
- فصل ۳۹** در مقابله با خطا و اشتباه کودک، از تنبیه بدنی، طعنه زدن، کنایه زدن و یا هرگونه تهدید هراس‌آور بپرهیزید ۱۱۲
- فصل ۴۰** دلایل خود را برای کودک بازگو کنید ۱۱۵

- فصل ۴۱** هنگامی که کودک می‌خواهد کارهایش را خودش انجام دهد، به خواسته او احترام بگذارید ۱۱۸
- فصل ۴۲** وقتی کودک نوپا این‌گونه از شما تقاضا می‌کند: «مامان تو این کار را بکن»، خواسته‌اش را بپذیرید ۱۲۰
- فصل ۴۳** بازی با تفنگ را برای کودک نوپای خود ممنوع کنید ۱۲۲
- فصل ۴۴** خرید کردن از فروشگاه را به ماجرای دوستانه برای او تبدیل کنید ۱۲۶
- فصل ۴۵** برای استفاده از لگن جهت دستشویی کردن کودک، عجله نکنید ۱۲۹
- فصل ۴۶** اجازه دهید کودک لگن خود را انتخاب کند ۱۳۱
- فصل ۴۷** جهت استفاده از لگن برای کودک، بهترین شیوه آموزش را در خانواده خود به کار ببرید ۱۳۴
- فصل ۴۸** هنگامی که کودک را از پوشک گرفتید، اگر او خود را خیس و کثیف کرد، هرگز تنبیه‌اش نکنید ۱۳۷
- فصل ۴۹** علت و معلول را مشخص کنید ۱۳۹
- فصل ۵۰** وظایف را مشخص کنید ۱۴۲
- فصل ۵۱** به کودکان کمک کنید تا شادی و شغف را بشناسد ۱۴۳
- فصل ۵۲** در دل کودک نوپای خود، بذر همدلی بکارید ۱۴۵
- فصل ۵۳** بازی و آواز بسازید ۱۴۸
- فصل ۵۴** هنگام گرفتن ناخن کودک، برای اینکه او شادتر شود؛ آواز بخوانید، بغلش کنید و او را ببوسید ۱۵۰
- فصل ۵۵** هنگام تعویض پوشک کودک، او را که دائم حرکت می‌کند، کنترل کنید ۱۵۲
- فصل ۵۶** توجه کودک را به چیز دیگری جلب کنید ۱۵۴
- فصل ۵۷** بهتر است گاهی از کنترل کردن کودک دست بردارید ۱۵۷
- فصل ۵۸** اولین باری که موهای کودک را کوتاه می‌کنید، باید آمادگی لازم را در او ایجاد کنید ۱۶۰
- فصل ۵۹** لازم است مهارتهایی را بیاموزید تا به وسیله آنها بتوانید با شرایط دشوار کنار بیایید ۱۶۲
- فصل ۶۰** زمان صرف غذا را به لحظاتی آرام و بدون درگیری تبدیل کنید ۱۶۴

- فصل ۶۱ در برابر اظهارنظرهای نگران‌کننده و نامطلوب کودک، خونسردی خود را حفظ کنید. ۱۶۷
- فصل ۶۲ به منظور متوقف کردن بهانه‌گیریها و نق‌زدنهای کودکان، گامهای مؤثری بردارید. ۱۶۹
- فصل ۶۳ در مقابل نق‌زدنهای کودک، مانند او واکنش نشان ندهید. ۱۷۱
- فصل ۶۴ خشم کودک نوپای خود را درک کنید. ۱۷۴
- فصل ۶۵ زمانی که کودک نوپایتان را آزاد می‌گذارید تا تخیلاتش را بازگو کند، آرام باشید و معقولانه رفتار کنید. ۱۷۶
- فصل ۶۶ کودکم تغییرات را بپذیر. ۱۷۸
- فصل ۶۷ پیش از اینکه بخواهید نوع فعالیت کودک را تغییر دهید، او را مطلع کنید. ۱۷۹
- فصل ۶۸ به صحبت کردن با کودک خود ادامه دهید. ۱۸۲
- فصل ۶۹ کودک خود را تشویق و تحسین کنید، اما نه بیش از اندازه. ۱۸۴
- فصل ۷۰ با شوخی و تفریح به کودک بیاموزید که چگونه صدای خود را کنترل کند. ۱۸۷
- فصل ۷۱ اگر کودک نوپا تصمیم گرفت که به شما کمک کند، پیشنهاد او را بپذیرید، حتی اگر نتواند به درستی کمک کند. ۱۸۹
- فصل ۷۲ هنگام قرار دادن لباسها در ماشین لباس‌شویی، لحظات مفرحی را برای کودک خود ایجاد کنید. ۱۹۱
- فصل ۷۳ کودک را تشویق کنید تا خود لباسهایش را بپوشد. ۱۹۳
- فصل ۷۴ به کودک بیاموزید که به دیگران احترام بگذارد و خودش هم مورد احترام دیگران قرار گیرد. ۱۹۶
- فصل ۷۵ تمام فکر و فضای ذهنی خود را درگیر کودک نکنید. ۱۹۷
- فصل ۷۶ بدانید که چه هنگامی نباید از واژه «لطفاً» استفاده کنید. ۱۹۹
- فصل ۷۷ پیش از آنکه کودک اشتباهی را تکرار کند، به او تذکر دهید. ۲۰۱
- فصل ۷۸ به گونه‌ای رفتار کنید که کودک مطابق میل و خواسته شما عمل کند. ۲۰۳
- فصل ۷۹ انتظار داشته باشید که از سوی کودک خود مورد ارزیابی قرار گیرید. ۲۰۵

- فصل ۸۰ به سؤالات کودک پاسخ دهید. ۲۰۸
- فصل ۸۱ اگر کودک تمایل دارد در آغوش شما قرار گیرد، این اجازه را به او بدهید. ۲۱۰
- فصل ۸۲ از ترسهای کودک نهراسید. ۲۱۲
- فصل ۸۳ با ورود به دنیای کودک، ترسهای او را از میان بردارید. ۲۱۴
- فصل ۸۴ کودک را به دلیل پرخاشگری، خیلی سرزنش نکنید. ۲۱۷
- فصل ۸۵ پرخاشگری کودک خود را با دقت اصلاح کنید. ۲۲۱
- فصل ۸۶ طوری رفتار کنید که کودک مظلوم بتواند تجدید قوا کند. ۲۲۵
- فصل ۸۷ آگاه باشید که خواهر یا برادر بزرگ‌تر بودن، کار بسیار دشواری است. ۲۲۷
- فصل ۸۸ به کودک خود باج ندهید. ۲۳۰
- فصل ۸۹ بخوانید! همواره برای کودک کتاب بخوانید. ۲۳۴
- فصل ۹۰ برای مطالعه کردن، از کتابهای کتابخانه استفاده کنید. ۲۳۷
- فصل ۹۱ کودک نوپا را به گونه‌ای آماده کنید که برای مطالعه کردن ترغیب شود. ۲۴۰
- فصل ۹۲ به کودک نوپای بزرگ‌تر کمک کنید تا نوشتن را بیاموزد. ۲۴۲
- فصل ۹۳ کتابهای مخصوص برای کودک درست کنید که همه قسمت‌های آن، به خود او مربوط باشد. ۲۴۴
- فصل ۹۴ پیش دبستانی مناسبی برای کودک انتخاب کنید. ۲۴۷
- فصل ۹۵ به کودک خود کمک کنید تا مرحله تغییر برای او آسان شود. ۲۵۰
- فصل ۹۶ کودکان با شیوه‌های مختلفی به افراد بزرگ‌تر احترام می‌گذارند. ۲۵۳
- فصل ۹۷ بر روی نوع تنبیه و زمان اجرای آن دقت داشته باشید. ۲۵۶
- فصل ۹۸ اشتباه نکنید! لوس کردن کودک، و ابراز عشق به او، دو چیز متفاوت است. ۲۶۰
- فصل ۹۹ به سخنان کودک خود گوش دهید. ۲۶۳
- فصل ۱۰۰ بدانید که فرزند خوبی دارید. ۲۶۶
- فصل ۱۰۱ با تمام وجود به کودک خود عشق بورزید. ۲۶۹

نایب که کلمات را با کلمات دیگر ترکیب کند و کلمات را در جملات مختلف به کار برد و کلمات را در جملات مختلف به کار برد و کلمات را در جملات مختلف به کار برد

مقدمه

من معتقدم که نگهداری از کودک نوپا، همان قدر که می تواند شادی آفرین باشد، می تواند به طرز باورنکردنی، ناامیدکننده ترین وظیفه ای شود که هر فردی در زندگی خود با آن مواجه می شود. اهمیتی ندارد که در مورد «کودکان دوساله و وحشتناک» به شما هشدار داده اند یا خیر. آنچه اهمیت دارد این است که هر پدر و مادر تازه کاری، در عالم درون خود تصور می کند که کودک خودش، متفاوت از دیگران است. هنگامی که شما با اولین سرپیچی و نافرمانی کودک روبه رو می شوید یا اولین مرتبه ای که خشم واقعی او بروز می کند، با خود فکر می کنید که ممکن است اشتباهی پیش آمده باشد. تصور شما این است که کودکان هرگز این طور رفتار نمی کند. ممکن است تصور کنید گوش کودکان عفونت کرده باشد، اما به هر حال، پس از اینکه ۴-۵ بار این حالت های او تکرار شد؛ به این باور می رسید که: «نوزاد شیرین و فروتن من، اکنون کودکی نوپا شده است و هر آنچه تا به حال در مورد کودکان نوپا شنیده ام، حقیقت دارد.»

بسیاری از روان شناسان، دوران نوپایی کودک را شبیه دوران نوجوانی می دانند. سال های نوپایی، گذر از دوران نوزادی به کودکی است؛ درست همانند دوران نوجوانی که گذر از دوران کودکی به بزرگسالی می باشد. گذر از هر دوی این مراحل، بی اندازه مشکل است. در این دورانها، کودکان تضاد را تجربه می کنند. از یک سو؛ تمایل به اینکه مستقل شوند، در وجودشان رشد می کند و در عین حال احساس وابستگی به والدین در

مقدمه

در دوران نوزادی، کودک با والدین خود در یک دنیای مشترک زندگی می کند و به آنها وابسته است. اما در دوران نوپایی، کودک به تدریج به دنبال استقلال می آید و به دنبال کشف دنیای خود می باشد. این فرآیند، برای والدین می تواند چالش برانگیز باشد، زیرا آنها می خواهند کودک را از خطرات احتمالی محافظت کنند، اما در عین حال می خواهند کودک را به سوی استقلال تشویق کنند. این تضاد، یکی از دلایل اصلی بروز خشم و سرپیچی در کودکان نوپا است. والدین باید یاد بگیرند که چگونه این تضاد را مدیریت کنند و به کودک کمک کنند تا به تدریج به استقلال برسد.