

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

**کلیدهای رفتار با  
کودک پنج ساله**

دکتر مارتی وایت

مترجم: اکرم کرمی

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

## فهرست مطالب

---

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه

### بخش اول: رشد کودک پنج ساله

۱۲	فصل اول: رشد شناختی
۱۶	فصل دوم: رشد زبانی
۲۰	فصل سوم: رشد حرکتی
۲۳	فصل چهارم: رشد اجتماعی
۲۶	فصل پنجم: رشد عاطفی
۳۰	فصل ششم: رشد اخلاقی

### بخش دوم: شخصیت کودک پنج ساله

۳۴	فصل هفتم: تفاوت‌های شخصیتی
۳۸	فصل هشتم: ترس
۴۱	فصل نهم: کودک و افراد غریبه
۴۴	فصل دهم: خشم و پرخاشگری
۴۷	فصل یازدهم: کودک حساس
۵۰	فصل دوازدهم: برخورد با ناکامی
۵۳	فصل سیزدهم: کودک مؤدب
۵۶	فصل چهاردهم: کودک بدقلق
۵۹	فصل پانزدهم: گفتگو با کودک پنج ساله
۶۳	فصل شانزدهم: کودک و انضباط

## بخش سوم: کمک به رشد کودک

فصل هفدهم: استفاده از جدول برای تقویت رفتارهای مثبت	۷۰
فصل هجدهم: تطابق با مادر شاغل	۷۴
فصل نوزدهم: فرزند مسئول	۷۷
فصل بیستم: رشد عزت نفس	۸۰
فصل بیست و یکم: درک تعصب	۸۳
فصل بیست و دوم: برخورد با خشونت	۸۶
فصل بیست و سوم: دوستی	۸۹
فصل بیست و چهارم: سازگاری خواهر و برادرها	۹۲
فصل بیست و پنجم: تقویت همدلی	۹۵
فصل بیست و ششم: دنیای رقابتهای ورزشی	۹۷
فصل بیست و هفتم: ورزشهای باشگاهی	۱۰۰

## بخش چهارم: مدرسه

فصل بیست و هشتم: آمادگی برای مقطع پیش دبستانی	۱۰۴
فصل بیست و نهم: کودک و یادگیری	۱۰۷
فصل سی ام: علاقه به مطالعه	۱۱۰
فصل سی و یکم: روشهای تقویت یادگیری	۱۱۲
فصل سی و دوم: دنیای کامپیوتر	۱۱۵
فصل سی و سوم: کودک باهوش	۱۱۷
فصل سی و چهارم: آمادگی برای مدرسه	۱۲۰
فصل سی و پنجم: به مدرسه نمی روم	۱۲۴
فصل سی و ششم: بی دقتی - بیش فعالی در کودک پنج ساله	۱۲۷
فصل سی و هفتم: درمان بی دقتی - بیش فعالی	۱۳۰
فصل سی و هشتم: جلسه اولیا و مربیان	۱۳۳
فصل سی و نهم: ارتباط با همسالان	۱۳۶
پرسش و پاسخ	۱۳۹
فهرست موضوعی	۱۴۶

## سخن ناشر

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

کتابهای این مجموعه علی رغم 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، 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.

## مقدمه

فرزند شما پنج‌ساله شده است. حال دیگر در انجام بسیاری از امور عادی به خود متکی است. روند رشد که از بدو تولد تا چهارسالگی به سرعت شکل می‌گرفت، رو به کندی می‌گذارد. اکثر کودکان در پنج‌سالگی خیلی خوب صحبت می‌کنند و مهارتهایی را فرا می‌گیرند که آنها را برای ورود به مدرسه آماده می‌سازد. همچنین مهارت ارتباط با دیگران را به تدریج کسب می‌کنند که کمک می‌کند با کودکان دیگر به خوبی بازی کنند. هرچند در این سن آهنگ رشد، مانند زمانی که فرزندتان شروع به حرف زدن یا راه‌رفتن کرد، آن‌چنان مشهود نیست، اما کودک شما در تمام زمینه‌ها همچنان به رشد خود ادامه می‌دهد.

هدف این کتاب ارائه رهنمودهایی است تا شما به عنوان پدر و مادر بدانید که از کودک پنج‌ساله خود چه انتظاری داشته باشید. همچنین برای مواجهه با تغییرات خاص این سن توصیه‌هایی ارائه شده است. در فصل یک، تحت عنوان «رشد کودک پنج‌ساله»، بر قابلیت‌های فرزند شما تأکید می‌شود و رشد شناختی، زبانی، حرکتی، اجتماعی و عاطفی وی مورد توجه قرار می‌گیرد. هنگام مطالعه، توجه داشته باشید که آنچه در این بخش آمده، به عنوان رهنمود ارائه شده است. هر کودک موجودی منحصر به فرد است که آهنگ رشد خاص خود را داراست، همان‌طور که هریک از ما نقاط ضعف و قوتی داریم. هرگز فراموش نکنید که کودکان با یکدیگر فرق دارند.

فصل دو، تحت عنوان «شخصیت کودک شما»، به موارد و نگرانی‌هایی می‌پردازد که استقلال‌طلبی کودک شما به آن دامن می‌زند. وقتی کودک سرکشی و وابستگی چهارسالگی را پشت سر می‌گذارد و به فردی مددکار و متکی به خود تبدیل می‌گردد، والدین سردرگم می‌شوند. وقتی کودک سعی می‌کند در کاری مهارت یابد، ممکن است ناکام بماند و گهگاه از پای درآید. ویژگی‌های شخصیتی در نحوه برخورد شما و فرزندتان با این موقعیت جدید نقشی بسزایفا می‌کند.

در فصل سه، پیشنهادهایی جهت تقویت رشد کودک در زمینه‌های مختلف ارائه شده است. وقتی کودک به پنج‌سالگی می‌رسد، توان وی برای تکمیل کارها بیشتر می‌گردد و از وابستگی‌اش به والدین کاسته می‌شود. هرچند پذیرفتن این واقعیت برای والدین دشوار است که طفل دیروزی آنها در حال بزرگ شدن است، اما توجه به این نکته مهم است که اگر به کودکان مسئولیت واگذار کنند و به آنها فرصت دهند تا خودشان آن را انجام دهند، بزرگسالانی خودکفا بار خواهند آمد. همچنین در این فصل توصیه‌هایی جهت منضبط ساختن کودک پنج‌ساله ارائه شده است. به مرور که فرزند شما بزرگ می‌شود و مهارت‌های مختلف را فرامی‌گیرد، روش برخورد شما در مقابل رفتارهای مختلف هم باید تغییر کند.

در پایان، شادیها و نگرانیهای ورود به مدرسه بررسی می‌گردد. اکثر کودکان پنج‌ساله به کودکان می‌روند. چه این اولین تجربه کودک از مدرسه رفتن باشد و چه نباشد، سوالات و نگرانی‌هایی را به دنبال خواهد داشت. آیا کودک شما برای ورود به مدرسه آماده است؟ از اولین جلسه‌ای که معلم با اولیا دیدار می‌کند، چه انتظاری می‌رود؟ چگونه می‌توان مهارت خواندن و نوشتن را در کودک پرورش داد؟ اینها موضوعهایی است که در این بخش به آن پرداخته‌ایم.

کودکان انسانهای پیچیده‌ای هستند که توانمندیها و مهارتهایشان غالباً

به هم مرتبط است. شاید به نظر برسد که برای کسب اطلاعات در زمینه‌ای خاص، فقط مطالعه برخی از بخشها ضروری است، اما توصیه می‌کنیم تمام کتاب را مطالعه کنید تا دیدی کلی درباره قابلیت‌ها و نیازهای کودک خود به دست آورید.