

نام‌هستی‌بخش

# پرورش، تربیت و مراقبت از کودکان و نوجوانان ۲ تا ۵ سالگی

مولفین

دکتر ماهیار آذر

روانپزشک عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

دکتر گلایل اردلان

متخصص کودکان و نوجوانان

دکتر سید اصغر ساداتیان

ویراستار

دکتر سید اصغر ساداتیان



انتشارات ما و شما

شناخت بیماریها و توصیه‌های پزشکی

**فهرست**



**فصل یک: اصول اساسی پدری و مادری**

- ۱- برای آنها وقت صرف کنید. ۲۲
- ۲- چند قاعده و مقررات انگشت‌شمار بگذارید. ۲۲
- ۳- آنها را بخندانید. ۲۳
- ۴- در یک لحظه چند کار را با هم انجام ندهید. ۲۳
- ۵- قدردانی و سپاسگزاری را به آنها بیاموزید. ۲۳
- ۶- اجازه ندهید جر و بحث‌های خواهران و برادران به برخوردهای فیزیکی بیانجامد. ۲۳
- ۷- سرزنش و توهین هرگز، تشویق و تحسین، همیشه ۲۳
- ۸- توقع بیش از حد نداشته باشید. ۲۴
- ۹- برای آنها لحظات خاطره‌انگیز بسازید. ۲۴
- ۱۰- امر و نهی و محدودیت‌ها را به حداقل برسانید. ۲۴
- ۱۱- داد و فریاد نکنید. ۲۴
- ۱۲- عشق و محبت بدون قید و شرط به آنها اهدا کنید. ۲۴
- ۱۳- خودتان را فراموش نکنید. ۲۴

**فصل دو: ویژگیهای طبیعی کودکان ۲ تا ۵ ساله در یک نگاه ۲۵**



- ویژگیها و مراحل تکاملی کودک ۲ ساله ۲۶
- - تکامل فیزیکی حرکتی ۲۶
- - تکامل احساسی- عاطفی ۲۷
- - تکامل اجتماعی ۲۸
- - تکامل زبانی عقلانی ۲۹
- - علایم هشدار دهنده ۲۹
- - نکات کاربردی و توصیه‌هایی به والدین ۳۰
- ویژگیها و مراحل تکاملی کودک ۳ ساله ۳۳



- ۶۸ - - استفاده از «من» بجای «تو»
- ۷۰ - تشویق و تنبیه
- ۷۱ - - چرا تشویق و تنبیه کار می‌کند
- ۷۴ - - تشویق، پاداش، جایزه و تقویت
- ۷۶ - بی‌محلی و بی‌توجهی کردن
- ۷۶ - - تنبیه کردن
- ۷۹ - - قشقرق یا علم شنکه به پاکردن
- ۷۹ - درایت و راه حل
- ۸۲ - - جیغ و داد کشیدن
- ۸۲ - - لجبازی و کله‌شقی
- ۸۴ - - گاز گرفتن
- ۸۵ - - آسیب رساندن به دیگران
- ۸۷ - - دست به گریبان شدن و دعوا کردن
- ۸۸ - - پریدن وسط حرف و قطع کردن دیگران
- ۹۰ **فصل هفت: خشم و عصبانیت**
- ۱۰۴ **فصل هشت: غذا خوردن**
- ۱۰۹ **فصل نه: زمان خواب و مشکلات آن**
- ۱۱۱ - علل مشکلات خواب در خردسالان
- ۱۱۴ - اصول خواباندن کودک
- ۱۱۴ - - زمان خواب
- ۱۱۴ - - آداب و رسوم قبل از خواب
- ۱۱۶ - - ثبات و پایداری
- ۱۱۶ - تماس فیزیکی در موقع خواب
- ۱۱۷ - مخالفت و گریه‌زاری در موقع خواب
- ۱۱۸ - تکنیک کارت عبور شب

- بیدار شدن از خواب و گریه شبانه و یا خروج از اطاق خواب ۱۱۹



- ۱۱۹ - کودکان صبح سحری
- ۱۲۰ - کابوس و خواب‌های ترسناک
- ۱۲۱ - خدمتکار و خواباندن کودک
- ۱۲۱ - وحشت شبانه
- ۱۲۲ - هم اتاقی
- ۱۲۲ - استفاده از پستانک
- ۱۲۴ **فصل ده: فرزند جدید و حسادت و جنگ و ستیز**
- میان خواهران و برادران
- ۱۳۶ **فصل یازده: ترس (از تاریکی، حیوانات، موقعیت و ...)**
- ۱۳۶ - علل و ریشه‌های ترس در کودکان
- ۱۳۶ - - دنیای جادویی و خیالی
- ۱۳۷ - - فرافکنی
- ۱۳۷ - - تجربیات و داده‌ها
- ۱۳۷ - ترس از تاریکی
- ۱۳۸ - ترس از هیولا و جن
- ۱۳۹ - ترس از وان و حمام
- ۱۴۰ - ترس از سوزن، پزشک و دندانپزشک
- ۱۴۱ - ترس از حیوانات
- ۱۴۱ - ترس و اضطراب جدایی
- ۱۴۳ **فصل دوازده: اضطراب جدایی**
- ۱۴۴ - عوامل تشدید کننده اضطراب جدایی
- ۱۴۵ - درایت و راه‌حل
- ۱۴۷ **فصل سیزده: دروغ گفتن**
- ۱۴۹ - درایت و راه‌حل
- ۱۵۳ **فصل چهارده: کلمات زشت و بددهانی**

- ۲۱۳ - سفید کننده‌ها و ضدعفونی کننده‌های خانگی
- ۲۱۳ - مواد حاوی اسید بوریک
- ۲۱۳ - کبریت
- ۲۱۳ - نفت و مشتقات آن
- ۲۱۴ - حشره کش و سموم نباتی
- ۲۱۴ - خمیر دندان‌ها
- ۲۱۴ - آسپیرین
- ۲۱۴ - داروهای اعصاب و روان
- ۲۱۴ - ویتامین‌ها

### فصل بیست و شش : خطر بلند کردن کودک با یک دست ۲۱۵

- #### فصل بیست و هفت : شپش سر و تنه ۲۱۶
- ۲۱۶ - علائم و نشانه‌های آلودگی به شپش
  - ۲۱۸ - راه انتقال آلودگی به شپش
  - ۲۱۸ - راههای پیشگیری از شپش
  - ۲۱۸ - اصول کلی درمان شپش سر

- #### فصل بیست و هشت : خارش مقعد ۲۲۱
- ۲۲۱ - کرمک
  - ۲۲۳ - علائم و نشانه‌های کرمک
  - ۲۲۴ - پیشگیری از آلودگی به کرمک

### فصل بیست و نه : آنفلوآنزا و سرماخوردگی ۲۲۵

- ۲۲۶ - توصیه‌های پزشکی
- ۲۲۷ - دستورات غذایی
- ۲۲۹ **فصل سی : تشنج ناشی از تب و ریشه رفتن**
- ۲۳۱ - نحوه برخورد با فرد در حال تشنج
- ۲۳۳ - تشنج ناشی از تب

- احتمال بروز تشنج ناشی از تب در چه کودکانی بیشتر است؟ ۲۳۴

- آیا احتمال تکرار تشنج ناشی از تب وجود دارد؟ ۲۳۶
- آیا برای تشخیص تشنج ناشی از تب نیازی به گرفتن آب کمر (مایع نخاعی و یا آزمایشات دیگری هست)؟ ۲۳۷
- چگونه میتوان از تشنج ناشی از تب جلوگیری نمود؟ ۲۳۸
- **ریشه رفتن ۲۳۹**
- چه عواملی موجب بروز ریشه رفتن میشوند؟ ۲۳۹
- علائم و نشانه های ریشه رفتن چیست؟ ۲۳۹
- حملات ریشه رفتن تا چه سنی ممکن است ادامه یابند؟ ۲۴۰
- در زمان حمله ریشه رفتن چه کار بایستی کرد؟ ۲۴۰
- چگونه میتوان از ریشه رفتن جلوگیری کرد؟ ۲۴۰
- در چه صورت بایستی کودک توسط پزشک معاینه شود؟ ۲۴۱

- #### فصل سی و یک: اسهال حاد ۲۴۲
- ۲۴۲ - علائم و نشانه های اسهال
  - ۲۴۲ - شرایط مراجعه به پزشک
  - ۲۴۳ - مراقبتهای لازم



وسعت انظار ترشحات دهانی در بین عطسه کردن



اساسی عبارتند از: گفتن حقیقت؛ مهربان بودن با دیگران؛ عدم انجام کارهای خطرناک

### ۳) آنها را بخندانید.

هر روز برنامه‌ای ترتیب دهید که (حتی برای چند دقیقه) موجب خنده شما و آنها شود (داستان با بازی خنده‌دار و ...). یکی دوساعت مانده به زمان خواب بهترین زمان برای چنین برنامه‌ای خواهد بود.

### ۴) در یک لحظه چند کار را با هم انجام ندهید.

زمانی که فرزندتان نیاز به توجه شما دارد (می‌خواهد داستان یا موضوعی را بیان کند؛ و یا با شما بازی کند و یا در درسهایش کمک کنید و ...) سرتا پا گوش و چشم شوید (نه اینکه مشغول آشپزی یا تماشای فوتبال باشید).



### ۵) قدردانی و سپاسگزاری را به آنها بیاموزید.

در هر موقعیت ممکن به آنها نشان دهید که بایستی سپاسگزار نعمتها و خوبیهای دیگران بود و به زبان آورد (تشکر از همسر پس از صرف غذا، شکر خدا قبل یا بعد از غذا، تشکر از همدیگر در انجام حتی کارهای کوچک و ...)

### ۶) اجازه ندهید جر و بحث‌های خواهران و

برادران به برخورد فیزیکی بیانجامد.

ترتیبی اتخاذ نمایید که تا حد امکان از بروز

تنش میان آنها جلوگیری شود و به آنها بیاموزید چگونه می‌توان با هم مختلف و متفاوت بود ولی در عین حال همکاری داشت و مشکلات را با هم حل کرد.

### ۷) سرزنش و توهین هرگز، تشویق و تحسین همیشه

هرگز شخصیت فرزندتان را زیر سوال نبرید (حتی به شوخی) ولی می‌توانید عمل را زیر سوال ببرید (نه عامل را). همواره بدنبال موقعیتی بگردید که فرزندتان را (خصوصاً با اشاره به عمل و رفتار مورد نظر) بدون اغراق تشویق و تحسین کنید.

## پدر مادری همچون رانندگی است و یک لحظه غفلت موجب پشیمانی.

### اصول اساسی پدر و مادری

تقریباً هیچ پدر و مادری وجود ندارد که خوبی و خوشبختی فرزندانشان را نخواهد و برای آن تلاش نکند. همانند تمامی امور زندگی، پدر و مادری یک فن و هنر و آموختنی است ولی متأسفانه برخی از پدران و مادران حاضر نیستند برای عزیزان و نور چشمانشان که حتی حاضرند هستی خود را فدای آنها کنند چند ساعتی وقت بگذارند و این فن و هنر را بیاموزند. پدر و مادری همچون رانندگی مسئولیتی خطیر و دائمی است و یک لحظه غفلت کافی است تا عواقب ناگوار و در بسیاری از موارد غیرقابل جبرانی بوجود آید. اصول اساسی آیین‌نامه پدر مادری به قرار زیر است:



### ۱) برای آنها وقت صرف کنید.

حتی اگر زمان بسیار نامناسبی برای شماست آنها را در درجه اول اولویت قرار دهید. اگر فرزندانتان خواستار توجه شما هستند آنها در آن زمان به شما نیاز دارند. کودکان در حال زندگی می‌کنند و به آنها نشان دهید که تمام وقت دنیا را دارید تا به او اختصاص دهید. چیزها می‌توانند ۱۰ دقیقه صبر کنند ولی فرزندتان نه. این چنین نباشد که "همه چیزمان را صرف فرزندانمان بکنیم، الا وقت خود را. (موريس سايتر)". پس، اگر آب هم در دست دارید و می‌خواهید آن را به تشنه‌ای در شرف مرگ برسانید، آن را زمین بگذارید و اول به فرزندتان برسید (حتی ممکن است فقط از شما خواسته باشد که به او نگاه کنید).

### ۲) چند قاعده و مقررات انگشت‌شمار بگذارید.

هر چه مقررات حاکم بیشتر باشد، کشمکش نیز بیشتر خواهد بود. مقررات و خط مرزهای مهم و

