

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

**کلیدهای رفتار با
کودک یک‌ساله**

مگ زویبک

مترجم: زهرا جعفری

www.saberinbooks.ir

فهرست

| | |
|----|---|
| ۵ | □ سخن ناشر |
| ۶ | □ پیشگفتار |
| ۹ | بخش یک - چگونگی رشد و تغییر فرزند یکساله شما |
| ۱۱ | ۱- به دنبال استقلال |
| ۱۶ | ۲- نحوه تفکر کودک یکساله |
| ۲۲ | ۳- آموختن برقراری ارتباط |
| ۲۸ | ۴- حرکت در محیط اطراف |
| ۳۲ | ۵- لمس محیط اطراف |
| ۳۷ | ۶- تغذیه |
| ۴۳ | ۷- خواب |
| ۴۹ | ۸- آمادگی برای استفاده از توالت |
| ۵۵ | ۹- ادب و تربیت کردن |
| ۶۳ | بخش دو - چگونگی خُلق و خو |
| ۶۵ | ۱۰- سطح فعالیت |
| ۶۹ | ۱۱- رعایت نظم و ترتیب |
| ۷۳ | ۱۲- واکنش به موقعیتهای جدید |
| ۷۸ | ۱۳- سازگاری با محیط |
| ۸۳ | ۱۴- شدت واکنش |
| ۸۷ | ۱۵- خصوصیت خُلقی |
| ۹۱ | ۱۶- دامنه پشتکار و توجه |
| ۹۵ | ۱۷- عدم تمرکز |
| ۹۹ | ۱۸- میزان حساسیت به تغییر |

| | |
|-----|--|
| ۱۰۳ | بخش سه - نمونه‌ای از رفتار درست و نادرست کودک |
| ۱۰۵ | سازگاری با والدین |
| ۱۰۷ | ۱۹- رفتار منفی و مقابله‌گرانه |
| ۱۱۰ | ۲۰- قشقرق |
| ۱۱۵ | ۲۱- دلیستگی به والدین |
| ۱۱۹ | ۲۲- جدا شدن از پدر و مادر |
| ۱۲۴ | ۲۳- بازی کردن به صورت مستقل |
| ۱۲۷ | ۲۴- مراقبت از کودک به عنوان زوج |
| ۱۳۱ | ۲۵- آیا کودک می‌تواند در رختخواب والدینش بخوابد؟ |
| ۱۳۵ | ۲۶- لباس پوشاندن و تعویض پوشک |
| ۱۳۸ | ۲۷- غذا خوردن، ایرادگیری و تک‌غذایی |
| ۱۴۲ | ۲۸- سحرخیزی |
| ۱۴۴ | سازگاری با اطرافیان |
| ۱۴۷ | ۲۹- سهیم شدن با کودکان دیگر |
| ۱۵۲ | ۳۰- تقلید از رفتار نادرست کودکان دیگر |
| ۱۵۴ | ۳۱- کتک‌کاری و هل دادن |
| ۱۵۹ | ۳۲- گاز گرفتن |
| ۱۶۴ | ۳۳- انتخاب مهد برای کودک |
| ۱۶۸ | عادات |
| ۱۶۹ | ۳۴- شیر خوردن از شیشه |
| ۱۷۳ | ۳۵- اشیای مورد علاقه |
| ۱۷۵ | ۳۶- تغذیه با شیر مادر |
| ۱۷۹ | ۳۷- پستانکها |
| ۱۸۳ | ۳۸- تکان و جنبیدن، کوبیدن سر، حبس کردن نفس |
| ۱۸۶ | <input type="checkbox"/> پرسشها و پاسخها |
| ۱۹۰ | <input type="checkbox"/> شرح اصطلاحات |
| ۱۹۲ | <input type="checkbox"/> فهرست واژه‌ها |

پیشگفتار

روزی از روزها، در طول دومین سال زندگی کودکتان، در ضمن اینکه به او می‌نگرید، خواهید اندیشید: «کودک من دیگر نوزاد نیست!» این تصور ممکن است شما را غمگین یا شادمان کند و یا به احتمال زیاد، ترکیبی از هر دو احساس به شما دست دهد. در این سال، نوزاد شما به کودک نوپایی تبدیل می‌شود، یکساله‌ای که دوران نوزادی را پشت سر گذاشته، اما هنوز به کودک کامل تبدیل نشده است و همچنان برای برآورده شدن تمام نیازهایش به شما وابستگی شدیدی دارد. به عبارتی می‌توان گفت: برای خروج از پناهگاه مراقبت شما به منظور آزمودن تواناییهای خود در جهان، به وجود شما سخت متکی است. کودکی که برای استقلال تلاش می‌کند، گاهی شما را از خود می‌راند و در مواقع دیگر، برای سیراب شدن از چشمه مهر و محبت وجودتان، به شما محکم چنگ می‌زند. خودتان را آماده کنید، سالی که طی خواهید کرد سالی مملو از تغییر، تضاد، هیجان و گاهی نیز همراه با استیصال و سرخوردگی است.

در این کتاب، شما مطالب متنوعی درباره جنبه‌های متعدد تغییر کودک در طول این یک سال خواهید آموخت. بخش اول کتاب، «چگونگی رشد و تغییرات کودک یکساله» نحوه تغییر کودک بر اثر اندیشیدن او، چگونگی عملکرد کودک نسبت به والدین و راههای استفاده حسها و مهارتهای فیزیکی برای یادگیری را تشریح می‌کند. در این بخش، همچنین کلیدهایی درباره نیازهای رشد و نمو کودک یکساله در فعالیتهای زندگی روزانه — که بخش عمده وقت شما با یکدیگر را پر می‌کند — شامل تغذیه، خواب، آموزش کنترل ادرار، اجابت مزاج و استفاده از توالت و نظم‌پذیری را خواهید آموخت. هر کلید این بخش را می‌توان جداگانه مطالعه کرد، اما

در صورت مطالعه تمامی کلیدها، توانایی بیشتری برای درک احساسات و رفتار کودک یکساله‌تان پیدا خواهید کرد. رشد و نمو کودک نوپا، به صورت مجموعه‌ای درهم آمیخته و ترکیبی از اُفت و خیزها، توأم با گامهایی به جلو و بازگشتهایی به عقب اتفاق می‌افتد و پیشرفت در هر مورد بر سایر موارد نیز تأثیرگذار است. اگر از پیشرفت کلی و تسلسل آنچه که در این یک سال در انتظار شماست درک کاملی داشته باشید، مشاهده اُفت و خیزهای رشد و نمو کودک دلبندتان برای شما لذت‌بخش خواهد بود.

بخش دوم، «چگونگی خُلق و خوی کودک» تفاوت‌های رفتاری کودکان با یکدیگر همراه با جزئیات مربوطه را شرح می‌دهد تمامی یکساله‌ها در نهایت دوره یکسانی از رشد و نمو را طی می‌کنند، اما این دوره برای هر کودک دارای مشخصات منحصر به فردی است. در صورت آگاهی داشتن از خُلق و خوی کودکان، با تفاوت‌های او نسبت به سایر کودکان و احتمالاً نسبت به والدینش، بسیار ساده‌تر و راحت‌تر برخورد خواهید کرد.

بخش سوم، به شرح «نمونه رفتارهای درست و نادرست کودک»، تمام مواردی که یکساله‌ها به مقابله با قدرت تحمل و بردباری، مهربانی و محبت والدینشان برمی‌خیزند، می‌پردازد. اگرچه کودک، ساعتها سبب لذت و شادی و سرگرمی والدینش خواهد بود، ولی کم نیستند لحظاتی که والدین را به استیصال و سرخوردگی می‌کشاند و شادی آنها را از وجود خود کمرنگ می‌کند. این کلیدها، شما را با نحوه مهار و کنترل کردن کودک نوپا همزمان با آزمایشهایی که او از محدودیتهای فردیش و نیز محدودیتهای شما به عمل می‌آورد، آشنا می‌کند.

