

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

# کلیدهای رفتار با کودک چهار ساله

مری والاس

مترجم:

مینا اخباری آزاد

سرشناسه : والاس، مری Wallace, Meri  
 عنوان و نام پدیدآور: کلیدهای رفتار با کودک چهارساله / مری والاس؛ ترجمه مینا اخباری آزاد.  
 مشخصات نشر: تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۳.  
 مشخصات ظاهری : ۲۴۴ ص  
 فروست : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان  
 شابک : ۹۷۸ - ۶۸ - ۶۸۱ - ۶۶۴ - ۹۷۸  
 یادداشت : چاپ هفتم؛ ۱۳۸۹؛ فیپا  
 یادداشت : عنوان اصلی: c1997 , keys to parenting your four year old  
 یادداشت : نمایی  
 موضوع : رفتار والدین. کودکان - - سرپرستی  
 شناسه افزوده : اخباری آزاد، مینا، ۱۳۵۱ - ، مترجم  
 رده بندی کنگره : HQ۷۶۹/۲ک۸ ۱۳۸۳  
 رده بندی دیویی : ۶۴۹/۱  
 شماره کتابخانه ملی : ۸۳-۲۷۴۱۱ م

## فهرست مطالب

..... سخن ناشر ۷  
 ..... مقدمه: توصیفی از کودک چهارساله شما ۹  
 ..... سپاسگزاری ۱۴

### بخش اول: رشد کودک چهارساله

..... فصل اول: رشد حرکتی آشکار ۱۶  
 ..... فصل دوم: رشد مهارت‌های حرکتی ظریف ۲۲  
 ..... فصل سوم: رشد زبانی ۲۹  
 ..... فصل چهارم: رشد شناختی ۳۶  
 ..... فصل پنجم: رشد عاطفی ۴۳  
 ..... فصل ششم: رشد اجتماعی ۵۱  
 ..... فصل هفتم: رشد جنسی ۵۸  
 ..... فصل هشتم: رشد اخلاقی ۶۳  
 ..... فصل نهم: مراقبت از خود ۶۸  
 ..... فصل دهم: استقلال ۷۶  
 ..... فصل یازدهم: ترسها و اضطرابها ۸۰

### بخش دوم: پرورش مهارت‌ها در کودکان

..... فصل دوازدهم: پرورش رشد عاطفی کودکان ۸۸



### کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای رفتار با کودک چهارساله  
 مری والاس

مترجم	مینا اخباری آزاد
ویراستار	علی خاکبازان
اجرای طرح جلد	علیرضا ابراهیمی
تعداد	۴۰۰۰
چاپ هفتم	۱۳۸۹
حروفچینی و صفحه‌آرایی	کارا
لیتوگرافی	پویه‌گراور
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک : ۹۷۸ - ۶۸ - ۶۸۱ - ۶۶۴ - ۹۷۸  
 ISBN: 978 - 964 - 6181 - 68 - 7

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۳۷۰۰ تومان

- فصل سیزدهم: حمایت از رشد فکری کودکان ..... ۹۴
- فصل چهاردهم: کمک به کودکان در جهت تقویت مهارت‌های اجتماعی ..... ۹۹
- فصل پانزدهم: پرورش کودک مستقل ..... ۱۰۵
- فصل شانزدهم: پرورش عزت نفس کودکان ..... ۱۰۸

#### بخش سوم: چالش‌های خاص والدین

- فصل هفدهم: لقب دادن ..... ۱۱۴
- فصل هجدهم: امنیت ..... ۱۱۸
- فصل نوزدهم: افراد غریبه و سوءاستفاده‌های جنسی ..... ۱۲۲
- فصل بیستم: شرح چگونگی تولد کودک برای فرزندان ..... ۱۲۵
- فصل بیست و یکم: «مامان، من می‌خواهم با تو ازدواج کنم!» ..... ۱۲۹
- فصل بیست و دوم: صحبت کردن دربارهٔ مرگ ..... ۱۳۲
- فصل بیست و سوم: برنامهٔ روزانه ..... ۱۳۷
- فصل بیست و چهارم: رقابت بین خواهر و برادر ..... ۱۴۵
- فصل بیست و پنجم: استرس والدین ..... ۱۵۱
- فصل بیست و ششم: طلاق ..... ۱۵۸

#### بخش چهارم: همراهی با دیگران

- فصل بیست و هفتم: برقراری نظم و محدودیتهای تعیین شده ..... ۱۶۴
- فصل بیست و هشتم: خشم و پرخاشگری ..... ۱۷۳
- فصل بیست و نهم: رفتارهای چالش‌برانگیز ..... ۱۸۱
- فصل سی‌ام: کودک خجالتی ..... ۱۸۴
- فصل سی و یکم: کودک پرخاشگر ..... ۱۸۷
- فصل سی و دوم: کودک مخالف ..... ۱۹۰

#### بخش پنجم: بازی و یادگیری

- فصل سی و سوم: قهرمان‌بازی ..... ۱۹۶
- فصل سی و چهارم: قرار بازی ..... ۲۰۳
- فصل سی و پنجم: خواندن، نوشتن و مهارت‌های ریاضی ..... ۲۰۸
- فصل سی و ششم: اهمیت کودکان ..... ۲۱۵
- فصل سی و هفتم: انتخاب برنامه ..... ۲۲۲
- فصل سی و هشتم: آغاز مدرسه ..... ۲۲۷
- پرسش و پاسخ ..... ۲۳۲
- واژه‌نامه ..... ۲۳۸
- نمایه ..... ۲۴۰

## سخن ناشر

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

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام 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 می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. 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: توصیفی از کودک چهارساله شما

«هیتر<sup>۱</sup>» با احتیاط خود را به بالای میله‌های افقی مخصوص بازی می‌رساند. دستهایش را از دو طرف باز می‌کند و ناگهان زیر آواز می‌زند. «یک دنیای کاملاً تازه». او آوازی می‌خواند (که مضمون آن شعری از داستان «علاءالدین<sup>۲</sup>» است) و چنان حرکاتی از خود نشان می‌دهد که گویی هنرپیشه‌ای معروف روی صحنه نمایش یا صفحه تلویزیون است و همه دنیا بیننده برنامه او هستند. او با همه وجودش آواز می‌خواند و برایش مهم نیست که شنونده‌ای ندارد.

در این لحظه، هیتر مظهری از ماهیت حقیقی همه کودکان چهارساله است. او عاشق دنیا، شما، دوستانش و خودش است!

همچنان‌که کودکان رشد می‌کنند، شناخت آنها نسبت به زندگی و خودشان هر سال بیشتر و بیشتر می‌شود. در چهارسالگی، گویی برای اولین بار چشمهایشان را کاملاً رو به زندگی می‌گشایند و به همین دلیل دچار سردرگمی و هیجان می‌شوند. آنها احساس می‌کنند که قدرتی پیدا کرده‌اند و برای انجام هر کاری نیرویی غیرقابل کنترل و سرشار از حیات را از خود بروز می‌دهند. آنها می‌خواهند همه چیز را ببینند و تجربه کنند. این سن دوره‌ای هیجان‌انگیز برای شما و فرزندتان است، زیرا تواناییهای او در همه ابعاد زندگی شکوفا شده است.

در این سن شاید متوجه شوید که او می‌تواند خودش لباس بپوشد،

1. Heather

2. Aladdin

یک کارت تولد رنگارنگ برایتان درست کند و درباره لباس تازه‌اش با هر کسی که روبه‌رو می‌شود، صحبت کند. گرچه او عاشق جنب‌وجوش، دویدن، جست‌وخیز یا بازی است، احتمالاً نسبت به یک سال گذشته مدت زمان بیشتری را صرف نشستن و تماشای کتابی خواهد کرد که از آن لذت می‌برد.

شما از نحوه بهره‌گیری او از کلمات («دوست دارم هویج بخورم»)، ظرافتهای تازه‌ای که در روابط اجتماعی خود به کار می‌گیرد («بیاید نوبتی از بیلچه استفاده کنیم») و با آن شلوار جینی که به تن دارد و درست شبیه نمونه‌ای کوچک از یک بزرگسال است، حیرت خواهید کرد. توانایی او برای فراگرفتن حقایق بی‌شمار تازه و کنجکاوای او درباره مسائلی مانند تولد، مرگ و دیگر مفاهیم پیچیده به سادگی شما را شگفت‌زده می‌کند. علاوه بر این، شاید به این نتیجه برسید که در این سن، می‌توانید او را قانع کنید و بهتر از قبل درباره حل مشکلات با او صحبت کنید. امکان دارد او به همان اندازه که شگفت‌انگیز است، غیرقابل کنترل نیز باشد.

چهارساله‌ها می‌توانند بسیار جنجال‌برانگیز، ریاست‌طلب و نافرمان باشند زیرا می‌کوشند تا استقلال خود را نشان دهند. اغلب والدین این جمله را از آنها می‌شنوند: «شما نباید به من دستور بدهید.» به علاوه، بسیار پرتوقع خواهند شد. ممکن است بارها در برابر شما که اصرار دارید لباسی را به او بپوشانید مقاومت کند یا اصولاً از پوشیدن هر چیزی که برایش انتخاب کرده‌اید خودداری ورزد. احتمالاً او در انتخاب مدل مو، نوع غذا و اینکه از کدام سمت خیابان راه برود، سلیقه‌های خاص خودش را دارد.

نوسانات روحی او در این سن بسیار زیاد است. یک لحظه به شما علاقه نشان می‌دهد و اگر او را ناراحت کنید، لحظه‌ای دیگر فریاد می‌زند: «از تو متنفرم!»

گرچه قدرت کنترل انگیزه‌های آنی<sup>۱</sup> مانند عصبانیت در او در حال رشد است، ولی اگر به طور اتفاقی پوره سیب‌زمینی او را با نخود سبز مخلوط کنید، یا اجازه ندهید که سر قرار بازی با بهترین دوستش حاضر شود، باز هم احتمال دارد به شدت غیرقابل کنترل شود. ممکن است شما و بقیه خویشاوندان را «کله‌پوک» بخواند و برادرش را کتک بزند.

از جمله بزرگ‌ترین چالشهای رو به رشد کودکان چهارساله این است که مستقل‌تر می‌شوند و یاد می‌گیرند پرخاشگری و دیگر انگیزه‌های آنی خود را کنترل کنند و احساسات خود را به روشهای مناسب‌تری مهار نمایند (مثلاً به جای کتک‌کاری، می‌گوید «من خیلی عصبانی هستم») و یاد می‌گیرد که از عهده روابط پیچیده با هم‌سن‌وسالان خود برآید.

از آنجایی که او با چنین مشکلاتی روبه‌رو است، به محبت و حمایت عاطفی شما نیاز دارد. باید نقش مربی صبور و شایسته‌ای را بر عهده بگیرید که مهارتهای کنار آمدن با شرایط را به او آموزش می‌دهد، در مشکلاتی که با آنها روبه‌رو می‌شود با او همراهی می‌کند و از همه مهم‌تر، احساس مثبتی نسبت به خود و رشد طبیعی‌اش در او ایجاد می‌کند. مطالعه این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا به این اهداف مهم دست یابید.

کتاب کلیدهای رفتار با کودک چهارساله شادابی و سرزندگی این مرحله از رشد کودک شما را مورد تحسین قرار می‌دهد. این کتاب باعث می‌شود دنیای احساسات و رفتارهای کودکان را هر چه بهتر بشناسید و در عین حال توصیه‌های ارزشمند و روشهای کنترل شرایط را پیش رویتان می‌گذارد تا به شما کمک کند که واکنشهای مؤثری را از خود بروز دهید. هدف این کتاب، پربارتر کردن تجربه‌هایی در زمینه چهارمین سال زندگی، برای شما و کودکان است.

1. impulse

بخش اول کتاب به بررسی قسمتی از روند عادی رشد یک کودک چهارساله می‌پردازد. آگاهی از این اطلاعات برای والدینی که قصد دارند رفتارهای کودک خود را درک کنند ضروری است (مثلاً، چرا او از قفسه خواروبارفروشی شکلات برمی‌دارد یا حاضر نیست اتاقش را مرتب کند). اغلب والدین خیلی زود نتیجه‌گیری می‌کنند و مفاهیم دنیای بزرگسالان را به رفتارهای کودکان نسبت می‌دهند (مثلاً، «اوه نه، او دارد دزد می‌شود» یا «او شلخته می‌شود»).

آگاهی از اینکه در چهارسالگی برداشتن چیزهای مورد علاقه برای کودک طبیعی است، به والدین کمک می‌کند که کمتر نگران این موضوع شوند. کودکان در این سن تحت تأثیر انگیزه‌های آنی خود هستند و این رفتارها را کنار خواهند گذاشت زیرا والدین برایشان محدودیتهایی قائل می‌شوند و خود آنان نیز در حدود پنج‌سالگی کنترل بیشتری نسبت به رفتارهایشان خواهند داشت (کودک یا شیوه تربیت شما، هیچ‌یک اشکالی ندارند).

آگاهی از این نکته که اکثر کودکان چهارساله به جای مرتب‌کردن اتاقشان ترجیح می‌دهند بازی کنند، سبب می‌شود تا والدین انتظارات خود را تعدیل کنند (طبیعی است که کودک مقاومت کند)، به نحو مؤثرتری با کودک خود ارتباط برقرار کنند («بیا این کار را با هم انجام دهیم») و از به‌کاربردن صفت‌هایی مثل شلخته یا تنبل، که از عزت نفس کودک می‌کاهد، خودداری کنند.

به هنگام مطالعه بخش اول، به خاطر داشته باشید که هر جنبه از رشد نوعی فرآیند محسوب می‌شود (به عنوان مثال، توانایی نوشتن اسم خودش یا مشارکت در کارهای گروهی) و اینکه هر کودکی از الگوی رشد منحصر به فرد خود پیروی می‌کند (بعضی از کودکان در نه‌ماهگی شروع به راه‌رفتن می‌کنند، در حالی که بعضی دیگر در این سن زبان باز می‌کنند). با این همه، اگر متوجه نوعی عقب‌ماندگی در رشد کودک خود

شدید، به حس غریزی خود اعتماد کنید و با متخصص کودکان مشورت نمایید.

الگوی کاملی برای کودک چهارساله وجود ندارد. خدا را شکر! زیرا هنگامی که زمان آن فرا برسد، درست در برابر چشماتان، شخصیت منحصر به فرد او شکل گرفته و استعداد سرشار او شکوفا خواهد شد.

بخش دوم به این نکته می‌پردازد که چگونه می‌توانید استقلال، عزت نفس، رشد عاطفی، رشد شناختی و اجتماعی را در کودک خود پرورش دهید.

بخش سوم برخی از چالش‌های خاص، مانند توضیح درباره تولد یک موجود زنده و کنار آمدن با رقابت‌های بین خواهر و برادرها را بررسی می‌کند. به این ترتیب که درکی کلی از موضوع پیدا می‌کنید و با روش‌های مؤثری آشنا خواهید شد که به شما کمک می‌کند واکنش‌های بهتری از خود نشان دهید.

بخش چهارم به روش کمک کردن به فرزندان برای داشتن رفتاری مناسب و برقراری ارتباط صحیح با دیگران می‌پردازد. شما را با جملات مثبتی آشنا می‌کند که می‌توانید برای برقراری ارتباط موفق با فرزندان از آن بهره بگیرید.

بخش پنجم به کشف تأثیر بازی و تجربه‌های پیش‌دستانی و این نکته توجه می‌کند که مهارت‌های یادگیری چگونه در کودکان شکل می‌گیرد.

مطالب این کتاب حاصل ۲۳ سال تجربه مادری و نتیجه ۱۵ سال تجربه حرفه‌ای من است که به عنوان روان‌درمانگر بزرگسالان، کودکان، زوجها و خانواده‌ها؛ مربی والدین و مشاور کودکان کسب کرده‌ام. امیدوارم که روش‌ها و توصیه‌های من به شما کمک کند که از تربیت کودک خود، به ویژه در این دوره از رشد، لذت ببرید. این مرحله بسیار زودگذر است.

## سپاسگزاری

تشکر ویژه من نثار کسانی که در این زمینه مرا یاری دادند. از «نینا کالامن<sup>۱</sup>» برای تلاش فوق العاده اش؛ «لیندا ترنر<sup>۲</sup>» تدوین گر این کتاب، برای راهنماییها و حمایت بی دریغش؛ «لیدیا ویور<sup>۳</sup>» برای آموزش نکات بسیار در زمینه نویسندگی به من؛ دختر و پسرهای خواهر و برادرم برای حمایتهای ارزشمند آنها، «مادلین کالامن<sup>۴</sup>»، «امی و لیلیانا سیلورمن<sup>۵</sup>»، «سیندی هاردن<sup>۶</sup>» و «کریستوفر بوسولینی<sup>۷</sup>»، «دونا و میکائیل گوردون<sup>۸</sup>»، «ماگنا آنتوین<sup>۹</sup>»، «ایلین شانون<sup>۱۰</sup>»، و حمایت تک تک اعضای خانواده ام و کارکنان و بچه های کودکان «اُپن هاوس<sup>۱۱</sup>»، هم کمال سپاسگزاری را دارم.

1. Nina Calaman
2. Linda Turner
3. Lydia Weaver
4. Madeline Calaman
5. Amy and Liliana Silverman
6. Cindy Harden
7. Christopher Bussolini
8. Donna and Michael Gordon
9. Magna Antoine
10. Eileen Shannon
11. Open House

## بخش ۱

### رشد کودک چهار ساله