

بِنا م حُدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش
فرزند شاد

۱۰۱ روش برای تربیت فرزند شاد

لیزاکُرت

مترجم: منیره نادری

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

سخن ناشر.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل ۱ ایجاد دل بستگی.....	۱۴
فصل ۲ نوزاد خود را چگونه تغذیه خواهید کرد؟ در این باره تحقیق کنید.....	۱۷
فصل ۳ در جلسات انجمن تغذیه با شیر مادر شرکت کنید.....	۲۰
فصل ۴ روح و جسم نوزاد خود را تغذیه کنید.....	۲۲
فصل ۵ هنگام شیر دادن با شیشه، ارتباط صمیمانه و گرمی با نوزاد برقرار سازید.....	۲۵
فصل ۶ نوزاد را در آغوش بگیرید.....	۲۷
فصل ۷ برنامه زمان بندی شده در نظر بگیرید.....	۳۰
فصل ۸ از دوره بارداری سعی کنید نوزادان را شاد سازید.....	۳۳
فصل ۹ تکان دادن نوزاد.....	۳۶
فصل ۱۰ شیردهی را عملی شرم آور نشمارید و آشکارا این کار را انجام دهید.....	۳۹
فصل ۱۱ برای ایجاد پیوند با نوزاد، همه هوش و حواس خود را به کار گیرید.....	۴۰
فصل ۱۲ محدودیتهای پزشک کودکان را بشناسید.....	۴۲
فصل ۱۳ نوزاد را نزدیک خود نگاه دارید.....	۴۴
فصل ۱۴ نوزاد را در قسمت جلوی بدن نگاه دارید.....	۴۷
فصل ۱۵ بهترین آغوشی را برای نوزاد خود تهیه و استفاده از آن را تمرین کنید.....	۵۰

- فصل ۱۶ اجازه دهید نوزاد در جایی بخوابد که خوشحال تر است ۵۲
- فصل ۱۷ اگر ضرورت دارد که نوزاد را جدا از خود بخوابانید، این کار را با عشق و مهربانی انجام دهید ۵۶
- فصل ۱۸ به واکنش‌های غیرارادای نوزادتان توجه داشته باشید ۵۸
- فصل ۱۹ قنداق کنید یا نه؟ اجازه دهید خود نوزاد تصمیم بگیرد ۶۰
- فصل ۲۰ هنگام حمام کردن نوزاد، با او همراه باشید ۶۲
- فصل ۲۱ از دید نوزادتان به دنیا بنگرید ۶۴
- فصل ۲۲ پول خود را برای خرید وسایلی خرج کنید که نوزادتان را خوشحال می‌کند ۶۶
- فصل ۲۳ برای نوزاد تخت‌خواب نخرید، بلکه او را در تخت‌خواب خود بخوابانید ۶۸
- فصل ۲۴ به جای خریدن کالسکه گران قیمت، چندین آغوشی تهیه کنید ۷۰
- فصل ۲۵ از هر وسیله‌ای برای نگهداری از نوزاد استفاده نکنید ۷۲
- فصل ۲۶ به نوزاد کمک‌کنید تا هنگام نشستن داخل صندلی‌اش در خودرو، بتواند بر اضطراب خود غلبه کند ۷۴
- فصل ۲۷ یاد بگیرید در زمان بدخلفی نوزاد، خونسردی خود را حفظ کنید ۷۶
- فصل ۲۸ به حرف کسانی که می‌گویند کودکان شما را تحت نفوذ خود قرار می‌دهد، توجهی نکنید ۷۹
- فصل ۲۹ به توانایی خود برای برقراری پیوند با نوزادتان، یقین داشته باشید ۸۱
- فصل ۳۰ نوزاد را در خانه حبس نکنید ۸۳
- فصل ۳۱ به آدم‌کوکی تبدیل نشوید ۸۶
- فصل ۳۲ همچون کانگوروی مادر بیندیشید ۹۰
- فصل ۳۳ نوزاد را جزئی از زندگی خود بدانید ۹۲
- فصل ۳۴ همراه با نوزاد ورزش کنید ۹۴
- فصل ۳۵ اجازه دهید حس استقلال به طور طبیعی در کودکان رشد کند ۹۷
- فصل ۳۶ اجازه دهید نوزاد، اشیاء را لمس کند ۱۰۰
- فصل ۳۷ به نوزاد کمک کنید تا اعضای بدن خود را بشناسد ۱۰۲
- فصل ۳۸ در حالی که به نوزاد خود اهمیت می‌دهید، برای زندگی زناشویی خود نیز ارزش قائل شوید ۱۰۴

عصبانیت خود را کنترل کنید.....	۱۰۷	فصل ۳۹
به میزان رشد تواناییهای نوزاد توجه داشته باشید.....	۱۰۹	فصل ۴۰
نوزاد خوب را بشناسید و در دام تعریفهای غلط گرفتار نشوید.....	۱۱۱	فصل ۴۱
اگر خودتان در خانه حضور ندارید، بهترین پرستار را برای مراقبت از نوزادتان استخدام کنید.....	۱۱۲	فصل ۴۲
زمینه مناسبی را برای موفقیت کاری پرستارفرزندتان فراهم سازید.....	۱۱۵	فصل ۴۳
به صورت تمام وقت در خدمت فرزند خود باشید ولی با دیگران نیز آشنا شوید.....	۱۱۸	فصل ۴۴
توجه به خواسته‌های نوزادان آنها را لوس نمی‌کند.....	۱۲۱	فصل ۴۵
نگران سلامتی نوزاد نباشید.....	۱۲۳	فصل ۴۶
اجازه دهید خود نوزاد در مورد زمان شروع خوردن غذاهای کمکی تصمیم بگیرد.....	۱۲۶	فصل ۴۷
غذای کمکی خوشمزه‌ای برای نوزاد تهیه کنید.....	۱۲۸	فصل ۴۸
به فرزندتان یاد دهید که همواره خوشحال باشد.....	۱۳۲	فصل ۴۹
کودک پر جنب و جوش خود را ناامید نکنید.....	۱۳۵	فصل ۵۰
به فرزندتان کمک کنید تا احساسات واقعی خود را بروز دهد.....	۱۳۷	فصل ۵۱
نوزاد را تشویق کنید تا خود را بشناسد.....	۱۳۹	فصل ۵۲
زمان تعویض پوشک را به لحظه‌هایی خوشایند مبدل سازید.....	۱۴۱	فصل ۵۳
هنگام سفر، نوزادتان را نیز با خود، همراه سازید.....	۱۴۳	فصل ۵۴
نوزاد را در لحظات سخت تنها نگذارید.....	۱۴۷	فصل ۵۵
برای خرید اسباب بازی، زیاد هزینه نکنید.....	۱۴۹	فصل ۵۶
به فرزند خود توجه کافی داشته باشید.....	۱۵۲	فصل ۵۷
خودتان ترانه‌هایی بسرایید و برای نوزادتان بخوانید.....	۱۵۴	فصل ۵۸
برای نوزاد موسیقی پخش کنید.....	۱۵۵	فصل ۵۹
در مورد ماهیت فطری و گذشتگان خود تحقیق کنید.....	۱۵۷	فصل ۶۰
به خاطر داشته باشید که نوزادان در زمان حال زندگی می‌کنند.....	۱۶۰	فصل ۶۱
لحظه‌های خوشایندی را برای نوزادتان، در زمان عوض کردن لباس ایجاد کنید.....	۱۶۲	فصل ۶۲
توجه خود را به این موجود زیبا معطوف کنید.....	۱۶۵	فصل ۶۳

فصل ۶۴	برای دور کردن ترس و دلهره از فرزند، ترفندهایی را به کار بندید	۱۶۸
فصل ۶۵	عشق نوزاد را تنها برای خود نخواهید	۱۷۱
فصل ۶۶	به گونه‌ای عمل کنید تا نوزادتان دچار قولنج نشود	۱۷۳
فصل ۶۷	اگر شب‌بیداریها بیش از حد تحملتان است و آزارتان می‌دهد، از همسرتان برای نگهداری نوزاد کمک بگیرید	۱۷۶
فصل ۶۸	به نوزادان کمک کنید تا عضلات خود را تقویت کنند و برای اعمالی مانند نشستن و راه رفتن آمادگی پیدا کنند	۱۷۹
فصل ۶۹	تلویزیون را خاموش کنید	۱۸۱
فصل ۷۰	به فرزند خود کمک کنید تا صحبت کردن را بیاموزد	۱۸۲
فصل ۷۱	از اقداماتی که نوزاد برای برقراری ارتباط با شما انجام می‌دهد، آگاه باشید	۱۸۵
فصل ۷۲	برای صرف شام، با نوزاد به رستوران بروید	۱۸۷
فصل ۷۳	برای نوزادتان کتاب بخوانید	۱۹۰
فصل ۷۴	به فرزندتان کمک کنید تا از تنش‌های روحی رها شود	۱۹۲
فصل ۷۵	از احساس مالکیتی که فرزند به شما دارد، جلوگیری نکنید	۱۹۶
فصل ۷۶	نگذارید غریبه‌ها به نوزادتان نزدیک شوند	۱۹۹
فصل ۷۷	ترس نوزادان را کم کنید	۲۰۱
فصل ۷۸	هر آنچه را از دیگران می‌شنوید، باور نکنید	۲۰۳
فصل ۷۹	با خوشحالی ساختن نوزاد، زمینه‌باهش شدن او را فراهم سازید	۲۰۵
فصل ۸۰	کودک را به اسباب‌بازی خاصی وابسته نکنید	۲۰۷
فصل ۸۱	ارزش پدر را دست‌کم نگیرید	۲۰۹
فصل ۸۲	دائماً کلمهٔ «نه» را به کار نبرید	۲۱۲
فصل ۸۳	آگاه باشید که چه زمانی کودک را تشویق و چه زمانی به او کمک کنید	۲۱۵
فصل ۸۴	در مقابل بدخلفی‌ها و گریه‌های فرزند، رفتار درستی از خود نشان دهید	۲۱۶
فصل ۸۵	کودک نوپا را با دنیای بزرگسالان آشنا سازید	۲۱۸

در گفتن کلمه «نه» انعطاف به خرج دهید.....	۲۲۰	فصل ۸۶
کودک را در انجام کاری که به آن علاقه دارد، آزاد بگذارید.....	۲۲۲	فصل ۸۷
اجازه دهید کودک، بازی مورد علاقه خود را انجام دهد.....	۲۲۴	فصل ۸۸
هنگام کسب استقلال، با کودک نوپای خود همراه باشید.....	۲۲۶	فصل ۸۹
خواستنه‌های نوزادتان را محترم بشمارید، حتی اگر با نظرات شما مغایر باشد.....	۲۲۸	فصل ۹۰
در مقابل سرپیچی‌های کودک، واکنشی مناسب سن او نشان دهید.....	۲۲۹	فصل ۹۱
از کج خلقی و عصبانیت فرزند بکاهید.....	۲۳۲	فصل ۹۲
مهاجم کوچولو را آرام کنید.....	۲۳۶	فصل ۹۳
به کودک نوپای خود نشان دهید که چگونه به دیگران کمک کند و از آنها کمک بگیرد.....	۲۳۹	فصل ۹۴
نوزاد را در شادبهایتان سهیم کنید.....	۲۴۱	فصل ۹۵
کودک را در خانه آزاد بگذارید تا با ابزارهای بی‌خطر بازی کند.....	۲۴۴	فصل ۹۶
برای دور نگه داشتن نوزاد از خطرهای احتمالی، شیوه‌هایی را به کاربندید که خود فرزند نیز می‌پسندد.....	۲۴۶	فصل ۹۷
الگوی ادب و نزاکت.....	۲۴۸	فصل ۹۸
شیردهی از سینه را ادامه دهید و آن را به عنوان بهترین عامل ازبین‌برنده فشارهای ر نظر بگیرید.....	۲۵۰	فصل ۹۹
بهترین دوست نوزادتان باشید.....	۲۵۳	فصل ۱۰۰
به فرزندتان عشق بورزید.....	۲۵۵	فصل ۱۰۱