

بِنا م حُنا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش
فرزند شاد

۱۰۱ روش برای تربیت فرزند شاد

لیزاکورت

مترجم: منیره نادری

www.saberinbooks.ir

Mccourt, Lisa	سرشناسه
مک کورت، لیزا ۱۹۶۴ - م.	عنوان و نام پدیدآور
کلیدهای پرورش فرزند شاد: ۱۰۱ روش برای تربیت فرزند شاد.	مشخصات نشر
نویسنده لیزا مک کورت؛ مترجم منیره نادری.	مشخصات ظاهری
تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۷.	فروست
۲۵۶ ص.	شابک
کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.	یادداشت
۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۰۹-۴	وضعیت فهرست نویسی
چاپ هشتم؛ ۱۳۹۷.	یادداشت
فیبا.	یادداشت
101 ways to raise a happy baby, c1999	یادداشت
عنوان اصلی:	موضوع
بالای عنوان: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان	موضوع
نوزاد - پرستاری و مراقبت - رشد	شناسه افزوده
رفتار والدین	رده بندی کنگره
نادری، منیره، ۱۳۵۱ - مترجم	رده بندی دیویی
۱۳۸۷ ک ۶۱/م ۶۷۴ RJ	شماره کتابشناسی ملی
۶۴۹/۱۲۲	
۱۲۵۰۴۸۱	



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

کلیدهای پرورش فرزند شاد
لیزا مک کورت

منیره نادری	مترجم
علی خاکبازان	ویراستار
نرگس محمدی	اجرای طرح جلد
۱۰۰۰	تعداد
۱۳۹۷	چاپ هشتم
باران	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
پژمان	چاپ متن و صحافی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۰۹-۴

ISBN: 978-964-2785-09-4

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۳۱۵۰۰ تومان

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	قتل‌دق 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 بدخلقی 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 همسران 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

سخن ناشر

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

کتابهای این مجموعه، با وجود 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 دربارهٔ 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

کودک شما بسیار خوشبخت است که والدینش از میان تمام کتابهایی که در زمینه پرورش کودکان نگاشته شده است، این کتاب را انتخاب کرده‌اند تا فرزندی را پرورش دهند که شاد است و اعتماد به نفس دارد. برای رسیدن به این هدف تمام تجربیاتم را در این کتاب در اختیارتان قرار داده‌ام تا بتوانید فرزندی باهوش‌تر تربیت کنید که اعتماد به نفس بیشتری نیز دارد. تربیت کودک شاد، کار پیچیده و دشواری نیست و والدین، فقط باید خود را از میان اطلاعات نادرستی که طی سالها زندگی به آنها داده شده است، بیرون بکشند و با ماهیت واقعی فرزندداری آشنا شوند. اگر پدران و مادران با نیازهای فرزندشان آشنا باشند، می‌توانند وسایل مورد نیاز را برای او فراهم کنند و به این ترتیب ارتباط درستی با او برقرار سازند. این کتاب در مورد این موضوعات، به سادگی مطالبی را بیان می‌دارد و زمینه را برای ایجاد این پیوند فراهم می‌سازد.

خود من در زمینه انتشار کتابهای کودک کار می‌کنم و به دلیل اینکه کودکان و شناخت آنان حوزه‌ای است که در آن فعالیت دارم، سعی می‌کنم هر چه بیشتر در مورد آنان بیاموزم. زمانی که پسرم را باردار بودم، عطش زیادی برای خواندن کتاب و مقالات مربوط به پرورش کودک داشتم و هر آنچه را به دستم می‌رسید می‌خواندم. سیل اطلاعاتی که در این زمینه به سوی من سرازیر شد، نه فقط باعث آسودگی خاطر من شد، بلکه بیشتر من را ناراحت و گیج کرد؛ زیرا نویسندگان بیشتر این کتابها از پرداختن به

موضوعهای مهم و اساسی تربیتی کودک غفلت کرده‌اند و خواننده نمی‌تواند پاسخ بسیاری از سؤالات مهم خود را در این کتابها بیابد.

پرورش کودک، علمی کمیت‌پذیر نیست و در واقع نمی‌توان نتایج عملکرد والدین را مورد محاسبه قرار داد. تربیت کودک، تلاشی غیرقابل پیش‌بینی، استوار، طبیعی و همه‌جانبه را می‌طلبد. پرورش فرزند، تجربه‌ای محدود به قرن بیست و یکم و جامعه آمریکایی نیست؛ بلکه تجربه‌ای انسانی است و همگام با پرداختن به تغذیه، باید علوم تربیتی نیز به طور یکسان در جامعه انسانی مورد توجه قرار بگیرد.

تلاشها و تجربیات من نشان می‌دهد که اگر والدین درصدد تربیت کودکی شاد و دارای اعتماد به نفس هستند، باید یاد بگیرند که چگونه اعتماد فرزندشان را به خود جلب کنند و برای انجام این کار، باید به فطرت انسانی خود رجوع نمایند.

در طول یک سال و نیم اول زندگی پسر، برای آموختن روشهای درست تربیتی، به سازمانهایی چون انجمن تغذیه با شیر مادر مراجعه می‌کردم و در این مراکز با مادرانی آشنا می‌شدم که برای تربیت درست فرزندانشان تلاش می‌کردند و به این صورت، از تجربیات کارشناسان این فن و مادران موفق، بهره‌مند می‌شدم.

بهترین آموزگارم پسر بود. او با صورت کوچک و شیرینش به من می‌آموخت که چگونه وظیفه مادری خود را انجام دهم. حالات او نشان می‌دهد که نیازهایش به درستی برآورده شده‌اند یا خیر. پس تنها به فرزند خود بنگرید تا ببینید که او در طلب چیست.

ضمن خواندن این کتاب، باید به خاطر داشته باشید که هر کودکی خصلت‌های خاص خود را دارد. وقتی درباره نوزادان و کودکان نوپا صحبت می‌کنم، به مواردی می‌پردازم که در میان آنان عمومیت دارد، ولی در مورد همه صدق نمی‌کند، پس «به کودک خود توجه کنید»، «نیازهای او را بشناسید» و «گوش شنوای او باشید». بسیاری از دوستانم، با عمل کردن

به شیوه‌های این کتاب، فرزندان خوبی پرورش داده‌اند و در عین حال، به این موضوع توجه کرده‌اند که عمل به چه مواردی برای کودکان نتیجه بهتری به بار می‌آورد و سپس آن را به کار بسته‌اند.

نوزاد، خود به شما می‌آموزد که چگونه از او مراقبت کنید. او ویژگیهای خاص خودش را دارد و برای برآورده شدن نیازهایش تلاش می‌کند؛ پس باید به ویژگیهای او توجه شود و به جای عمل کردن به هر شنیده‌ای، به قلب و احساسات اعتماد داشته باشید، با درونیات فرزندتان آشنا شوید و در نهایت از تجربیات کارشناسان نیز، با توجه به خلق و خوی دل‌بندتان، استفاده کنید.