

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش
فرزند شاد
از ۲ تا ۴ سالگی

نویسنده:

لیزا مک کرت

مترجم:

منیره نادری

فهرست مطالب

سخن ناشر	۹	
مقدمه	۱۱	
فصل ۱	دنیای کودک نوپا را درک کنید	۱۶
فصل ۲	به کودک حق انتخاب بدهید	۱۸
فصل ۳	رفتاری را جایگزین رفتاری دیگر کنید	۲۰
فصل ۴	برای بازی کردن کودکان با دیگران زمانی را در نظر بگیرید	۲۲
فصل ۵	به کودک خود بیاموزید که در کارها مشارکت کند، اما از او انتظار نداشته باشید که حتماً آنچه مدنظر شماست را اجرا کند	۲۵
فصل ۶	دقت کنید در چه مواردی باید با کودک برخورد کنید	۲۹
فصل ۷	در آموزش به کودک اغراق نکنید	۳۲
فصل ۸	تصور نکنید که بیان کلمات از سوی کودک به معنای درک آن است	۳۴
فصل ۹	میان دروغ‌گویی و تفکر جادویی، تمایز قائل شوید	۳۷
فصل ۱۰	به کودک کمک کنید تا در تمام ساعات روز و شب، احساس امنیت کند	۴۲
فصل ۱۱	به کودکان بیاموزید که با انسانها ارتباط برقرار کنند نه با اشیاء	۴۵
فصل ۱۲	از خواباندن فرزند در کنار خود نهراسید	۴۷
فصل ۱۳	بهترین برنامه خواب را برای خانواده خود در نظر بگیرید	۵۰
فصل ۱۴	شیر دادن به فرزند نوپای خود را مایه فخر و مباهات بدانید	۵۵
فصل ۱۵	از فرصت «توقف بازی»، برای آموزش استفاده کنید	۵۹
فصل ۱۶	بعد از زمانی که بازی کودک را به طور موقت قطع کردید، دوباره با کودک ارتباط برقرار کنید	۶۲

فصل ۱۷	به منظور متوقف کردن موقتی بازی کودک، شیوه‌های متعدد به کار ببرید ۶۴
فصل ۱۸	برای جدا شدن از کودک نوپای خود، او را یاری کنید..... ۶۶
فصل ۱۹	زمانی را به خود اختصاص دهید..... ۶۸
فصل ۲۰	از گریستن کودک نگران نشوید..... ۶۹
فصل ۲۱	محدودیت‌هایی منطقی تعیین کنید..... ۷۱
فصل ۲۲	سعی کنید همواره در زندگی برای فرزند خود «الگو» باشید..... ۷۶
فصل ۲۳	باور داشته باشید که با استفاده از واژه‌های «متشکرم» و «لطفاً» قدرتهای جادویی به دست می‌آورد..... ۷۸
فصل ۲۴	مفهوم صبر و تحمل را دوباره بیاموزید..... ۸۰
فصل ۲۵	کودک نوپا را با خود همراه کنید..... ۸۲
فصل ۲۶	نشان دهید که شما به اندازه فرزندتان به خود نیز توجه دارید..... ۸۵
فصل ۲۷	یاد بگیرید که برای پشتکار فرزند خود ارزش قائل شوید..... ۸۷
فصل ۲۸	منتظر باشید که گاهی از سوی فرزندتان کج خلقی مشاهده کنید..... ۸۹
فصل ۲۹	پس از اینکه کج خلقی‌های کودک تمام شد، او را مورد حمایت خود قرار دهید..... ۹۱
فصل ۳۰	رفتار کودک را مورد قضاوت قرار دهید نه خود او را..... ۹۳
فصل ۳۱	کودک خود را به نحوی کارآمد راهنمایی کنید..... ۹۵
فصل ۳۲	هنرمند نوپای خود را تشویق کنید..... ۹۷
فصل ۳۳	وقتی مشغول گفت‌وگو با تلفن می‌شوید، کودک را نیز در یابید..... ۹۹
فصل ۳۴	داد و فریاد راه نیندازید..... ۱۰۱
فصل ۳۵	به منظور تربیت فرزند خود، با دوراندیشی گام بردارید..... ۱۰۳
فصل ۳۶	برای تماشای تلویزیون، به طور جدی محدودیت قائل شوید..... ۱۰۵
فصل ۳۷	از تأثیرات جادویی آب درمانی بهره‌مند شوید..... ۱۰۸
فصل ۳۸	برای آموزش مسواک زدن به کودک، مثل یک نظامی با او رفتار نکنید..... ۱۱۰
فصل ۳۹	در مقابله با خطا و اشتباه کودک، از تنبیه بدنی، طعنه زدن، کنایه زدن و یا هرگونه تهدید هراس‌آور بپرهیزید..... ۱۱۲
فصل ۴۰	دلایل خود را برای کودک بازگو کنید..... ۱۱۵

فصل ۴۱	هنگامی که کودک می‌خواهد کارهایش را خودش انجام دهد، به خواسته او احترام بگذارید ۱۱۸
فصل ۴۲	وقتی کودک نوپا این‌گونه از شما تقاضا می‌کند: «مامان تو این کار را بکن»، خواسته‌اش را بپذیرید ۱۲۰
فصل ۴۳	بازی با تفنگ را برای کودک نوپای خود ممنوع کنید ۱۲۲
فصل ۴۴	خرید کردن از فروشگاه را به ماجراجویی دوستانه برای او تبدیل کنید ۱۲۶
فصل ۴۵	برای استفاده از لگن جهت دستشویی کردن کودک، عجله نکنید ۱۲۹
فصل ۴۶	اجازه دهید کودک لگن خود را انتخاب کند ۱۳۱
فصل ۴۷	جهت استفاده از لگن برای کودک، بهترین شیوه آموزش را در خانواده خود به کار ببرید ۱۳۴
فصل ۴۸	هنگامی که کودک را از پوشک گرفتید، اگر او خود را خیس و کثیف کرد، هرگز تنبیه‌اش نکنید ۱۳۷
فصل ۴۹	علت و معلول را مشخص کنید ۱۳۹
فصل ۵۰	وظایف را مشخص کنید ۱۴۲
فصل ۵۱	به کودکان کمک کنید تا شادی و شغف را بشناسد ۱۴۳
فصل ۵۲	در دل کودک نوپای خود، بذر همدلی بکارید ۱۴۵
فصل ۵۳	بازی و آواز بسازید ۱۴۸
فصل ۵۴	هنگام گرفتن ناخن کودک، برای اینکه او شادتر شود؛ آواز بخوانید، بغلش کنید و او را ببوسید ۱۵۰
فصل ۵۵	هنگام تعویض پوشک کودک، او را که دائم حرکت می‌کند، کنترل کنید ۱۵۲
فصل ۵۶	توجه کودک را به چیز دیگری جلب کنید ۱۵۴
فصل ۵۷	بهبتر است گاهی از کنترل کردن کودک دست بردارید ۱۵۷
فصل ۵۸	اولین باری که موهای کودک را کوتاه می‌کنید، باید آمادگی لازم را در او ایجاد کنید ۱۶۰
فصل ۵۹	لازم است مهارتهایی را بیاموزید تا به وسیله آنها بتوانید با شرایط دشوار کنار بیایید ۱۶۲
فصل ۶۰	زمان صرف غذا را به لحظاتی آرام و بدون درگیری تبدیل کنید ۱۶۴

- فصل ۶۱ در برابر اظهارنظرهای نگران‌کننده و نامطلوب کودک، خونسردی خود را حفظ کنید. ۱۶۷
- فصل ۶۲ به منظور متوقف کردن بهانه‌گیریها و نق‌زدنهای کودک‌تان، گامهای مؤثری بردارید. ۱۶۹
- فصل ۶۳ در مقابل نق‌زدنهای کودک، مانند او واکنش نشان ندهید. ۱۷۱
- فصل ۶۴ خشم کودک نوپای خود را درک کنید. ۱۷۴
- فصل ۶۵ زمانی که کودک نوپایتان را آزاد می‌گذارید تا تخیلاتش را بازگو کند، آرام باشید و معقولانه رفتار کنید. ۱۷۶
- فصل ۶۶ کودکم تغییرات را بپذیر. ۱۷۸
- فصل ۶۷ پیش از اینکه بخواهید نوع فعالیت کودک را تغییر دهید، او را مطلع کنید. ۱۷۹
- فصل ۶۸ به صحبت کردن با کودک خود ادامه دهید. ۱۸۲
- فصل ۶۹ کودک خود را تشویق و تحسین کنید، اما نه بیش از اندازه. ۱۸۴
- فصل ۷۰ با شوخی و تفریح به کودک بیاموزید که چگونه صدای خود را کنترل کند. ۱۸۷
- فصل ۷۱ اگر کودک نوپا تصمیم گرفت که به شما کمک کند، پیشنهاد او را بپذیرید، حتی اگر نتواند به درستی کمک کند. ۱۸۹
- فصل ۷۲ هنگام قرار دادن لباسها در ماشین لباس شویی، لحظات مفرحی را برای کودک خود ایجاد کنید. ۱۹۱
- فصل ۷۳ کودک را تشویق کنید تا خود لباسهایش را بپوشد. ۱۹۳
- فصل ۷۴ به کودک بیاموزید که به دیگران احترام بگذارد و خودش هم مورد احترام دیگران قرار گیرد. ۱۹۶
- فصل ۷۵ تمام فکر و فضای ذهنی خود را درگیر کودک نکنید. ۱۹۷
- فصل ۷۶ بدانید که چه هنگامی نباید از واژه «لطفاً» استفاده کنید. ۱۹۹
- فصل ۷۷ پیش از آنکه کودک اشتباهی را تکرار کند، به او تذکر دهید. ۲۰۱
- فصل ۷۸ به گونه‌ای رفتار کنید که کودک مطابق میل و خواسته شما عمل کند. ۲۰۳
- فصل ۷۹ انتظار داشته باشید که از سوی کودک خود مورد ارزیابی قرار گیرد. ۲۰۵

۲۰۸	به سؤالات کودک پاسخ دهید	فصل ۸۰
	اگر کودک تمایل دارد در آغوش شما قرار گیرد، این اجازه را به او	فصل ۸۱
۲۱۰	بدهید	
۲۱۲	از ترسهای کودک نهراسید	فصل ۸۲
۲۱۴	با ورود به دنیای کودک، ترسهای او را از میان بردارید	فصل ۸۳
۲۱۷	کودک را به دلیل پرخاشگری، خیلی سرزنش نکنید	فصل ۸۴
۲۲۱	پرخاشگری کودک خود را با دقت اصلاح کنید	فصل ۸۵
۲۲۵	طوری رفتار کنید که کودک مظلوم بتواند تجدید قوا کند	فصل ۸۶
	آگاه باشید که خواهر یا برادر بزرگ تر بودن، کار بسیار دشواری	فصل ۸۷
۲۲۷	است	
۲۳۰	به کودک خود باج ندهید	فصل ۸۸
۲۳۴	بخوانید! همواره برای کودک کتاب بخوانید	فصل ۸۹
۲۳۷	برای مطالعه کردن، از کتابهای کتابخانه استفاده کنید	فصل ۹۰
	کودک نوپا را به گونه‌ای آماده کنید که برای مطالعه کردن ترغیب	فصل ۹۱
۲۴۰	شود	
۲۴۲	به کودک نوپای بزرگ‌تر کمک کنید تا نوشتن را بیاموزد	فصل ۹۲
	کتابهای مخصوص برای کودک درست کنید که همه قسمت‌های آن، به	فصل ۹۳
۲۴۴	خود او مربوط باشد	
۲۴۷	پیش دبستانی مناسبی برای کودک انتخاب کنید	فصل ۹۴
۲۵۰	به کودک خود کمک کنید تا مرحله تغییر برای او آسان شود	فصل ۹۵
۲۵۳	کودکان با شیوه‌های مختلفی به افراد بزرگ‌تر احترام می‌گذارند	فصل ۹۶
۲۵۶	بر روی نوع تنبیه و زمان اجرای آن دقت داشته باشید	فصل ۹۷
	اشتباه نکنید! لوس کردن کودک، و ابراز عشق به او، دو چیز متفاوت	فصل ۹۸
۲۶۰	است	
۲۶۳	به سخنان کودک خود گوش دهید	فصل ۹۹
۲۶۶	بدانید که فرزند خوبی دارید	فصل ۱۰۰
۲۶۹	با تمام وجود به کودک خود عشق بورزید	فصل ۱۰۱