

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

**کلیدهای آرام کردن
کودک ناآرام**

دکتر ویلیام سیرز

مترجم: ربابه مرتضوی

www.saberinbooks.ir

Sears, William

سرشناسه : سیرز، ویلیام
عنوان و نام پدیدآور : کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام/ ویلیام سیرز؛
مترجم ربابه مرتضوی.
مشخصات نشر : تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۷۶.
مشخصات ظاهری : ۲۰۶ ص.
فروست : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۰۲-۱
وضعیت فهرست نویسی : فیبا.
یادداشت : چاپ دوازدهم؛ ۱۳۹۸.
یادداشت : نمایه.
موضوع : بهداشت -- کودکان -- نوزاد
موضوع : کودکان -- خواب
موضوع : کودکان -- روان شناسی
شناسه افزوده : مرتضوی، ربابه، -، مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۷۶ ک۸س/۱۰۱/ RJ
رده بندی دیویی : ۶۴۹/۱۲
شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۱۲-۳۷۷ م



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام

دکتر ویلیام سیرز

مترجم	ربابه مرتضوی
ویراستار	مریم روحانی
اجرای طرح جلد	کاظم طلائی
عکس	فرهاد سلیمانی - عباس میرهاشمی
تعداد	۱۰۰۰
چاپ دوازدهم	۱۳۹۸
حروفچینی و صفحه‌آرایی	فاطمه بابایی
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۰۲-۱

ISBN: 978-964-6181-02-1

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۳۱۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	پیشگفتار
۹	فصل یکم
۱۵	مشخصات کودک پرنیاز
۲۳	فصل دوم
۲۶	فصل سوم
۳۲	فصل چهارم
۳۸	فصل پنجم
۴۷	فصل ششم
۵۴	فصل هفتم
۵۷	فصل هشتم
۶۵	فصل نهم
۷۰	فصل دهم
۷۴	فصل یازدهم
۷۹	فصل دوازدهم
۸۲	فصل سیزدهم
۸۶	فصل چهاردهم
۹۴	فصل پانزدهم
	فصل شانزدهم

۱۰۱	چرا نحوه خواب کودکان با بزرگسالان تفاوت دارد	فصل هفدهم
	چرا نوزادان در سنین مختلف در مراحل متفاوتی	فصل هجدهم
۱۰۸	از خواب بیدار می شوند؟	
۱۱۲	خوابیدن در کنار پدر و مادر	فصل نوزدهم
۱۱۸	ترتیب دیگری برای خوابیدن	فصل بیستم
۱۲۱	آداب عادت دادن کودک به خوابیدن	فصل بیست و یکم
	چگونه می توان کودک را مدتی در خواب	فصل بیست و دوم
۱۲۷	نگه داشت؟	
۱۳۳	صدا های آرام بخش	فصل بیست و سوم
	چگونه به کودکان پر نیاز کمک کنیم تا بهتر	فصل بیست و چهارم
۱۳۵	بخوابند	
۱۳۸	علل پزشکی شب خیزی	فصل بیست و پنجم
۱۴۴	انتخاب پرستار برای کودک پر نیاز	فصل بیست و ششم
۱۴۶	خوابیدن	فصل بیست و هفتم
۱۵۲	کودک شب خیز و مادر شاغل	فصل بیست و هشتم
	مشکل خوابیدن پدر یا مادر در کنار کودکان	فصل بیست و نه
۱۵۵	بیمار و بستری در بیمارستان	
۱۵۸	کابوس ها و سایر اختلالات خواب	فصل سی ام
۱۶۴	عادات شبانه	فصل سی و یکم
۱۶۹	شب اداری	فصل سی و دوم
۱۸۰	خرده گیری	فصل سی و سوم
۱۸۴	طلاق و اختلال در رفتارهای کودک	فصل سی و چهارم
۱۸۷	چگونه کودکان پر نیاز تعدیل می شوند؟	فصل سی و پنجم
۱۹۰		پرسش و پاسخ
۲۰۰		تعریف واژه ها و اصطلاحات
۲۰۳		نمایه

سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان** است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. 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، هر کتاب 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.

مؤسسه انتشارات صابرین

پیشگفتار

ساعت خواب و استراحت کودک دل‌بند شما فرارسیده است. تصمیم می‌گیرید او را به رختخواب برده و بخوابانید. توجه داشته باشید، هیچ کودکی را با توسل به زور نمی‌توان وادار به خوابیدن کرد، بلکه بهترین روش این است که شرایط و محیط را به نحوی آماده سازید که کودکان با میل و در کمال آرامش به خواب رود. اجازه ندهید کودکان مدتی طولانی گریه کند و سپس در حالتی بغض‌آلود به خواب رود.

ما راه‌حل‌های کلیدی در اختیار شما می‌گذاریم تا بتوانید فرزندتان را به موقع بخوابانید و مطمئن باشید که او در کمال آرامش و آسایش برای مدتی طولانی استراحت خواهد کرد. وسیله موردنظر من برای آرام نگه داشتن کودک در طول شب این است که به کودکان بیاموزیم خواب شب بسیار لذت‌بخش است و هرگز نباید از خوابیدن واهمه داشته باشند. کودک بهانه‌جو برای پدر و مادر می‌تواند بهترین یا بدترین فرزند باشد. هدف از نگارش کتاب این است که به شما آموزش دهیم در کنار فرزند بهانه‌جوی خود احساس آرامش کنید و بهترین وضع ممکن را داشته باشید.

بهانه‌جویی در کودکان بهانه‌جو و کم‌خواب که من ترجیح می‌دهم آنان را کودکانی «پرنیاز» بنامم، ذاتی است و شما در ایجاد این صفت نقشی ندارید. بعضی از نوزادان به‌طور طبیعی و ذاتی بهانه‌جو و کم‌خواب

هستند و دلیل بهانه‌جویی شان ناتوانی* والدین در تربیت آنان نیست. این‌گونه صفات ذاتی در کودکان زیاد و گوناگون است. بعضی از کودکان به سهولت آرام می‌شوند و به خواب می‌روند و برخی دیگر به آسانی نمی‌توانند خود را با دنیای خارج از رحم مادر منطبق سازند و برای آرام نمودن و خوابانیدن آنان باید روش‌های مختلفی را آزمایش کرد.

روش‌های کلیدی پیشنهادی ما، ابزاری است در دست شما تا با آن‌ها بتوانید به فرزندتان کمک کنید که کمتر بهانه‌جویی کند و بهتر و راحت‌تر بخوابد. هدف از نگارش کتاب این است که به تمامی افراد خانواده کمک کنیم تا شب‌ها را با آرامش به صبح برسانند.

علامت * که پس از بعضی از کلمات آمده است، نشانگر آن است که در فصل تعریف واژه‌ها و اصطلاحات، توضیحاتی راجع به آن می‌توانید ببینید.

مشخصات کودک «پرنیاز»

سه کودک اول خود را در کمال آرامش و آسایش بزرگ کردیم و به عنوان یک پزشک متخصص اطفال هیچ‌گاه نتوانستم بفهمم که به چه دلیل برخی از والدین از داشتن کودکی بهانه‌جو آن قدر دچار زحمت می‌شوند. پس از چندی چهارمین فرزند ما «هایدن» متولد شد. تولد او خانه پر از صلح و صفای ما را دگرگون ساخت. «هایدن» کاملاً با بقیه کودکان ما تفاوت داشت. برنامه‌ریزی و زمان‌بندی برای خوردن و خوابیدن در مورد او مفهوم خود را از دست داده بود. به محض اینکه او را از آغوش خود جدا می‌کردیم و پایین می‌گذاشتیم می‌گریست. ما او را به یکدیگر پاس می‌دادیم. «هایدن» ساعت‌ها در آغوش «مارتا» بود و زمانی که او خسته می‌شد، بر روی بازوان من می‌آرامید. حتی بعضی اوقات از دوستان و خویشاوندان برای نگهداری «هایدن» کمک می‌گرفتیم. هر جا «بیل» و «مارتا» می‌رفتند، بدون شک «هایدن» همراهشان بود. او در تمام ساعات شب و روز بسیار نامنظم می‌خوابید. هر روشی برای آرام کردن او پس از مدت کوتاهی تأثیرش را از دست می‌داد. هر راه‌حلی فقط یک روز مؤثر واقع می‌شد و روز دیگر بی‌اثر بود. به زودی به «هایدن» لقب «پرتوقع»^۱ داده شد. بعضی روزها با او همدردی می‌کردیم و تسلی‌بخش او بودیم

ولی بعد به شدت خسته می شدیم و حتی بعضی اوقات در عین ناباوری نمی توانستیم بر خشم خود غلبه نماییم. اگر فرزند اول ما بود، دچار دلهره و نگرانی می شدیم و به فکر می افتادیم که در کجای کار دچار اشتباه شده ایم، ولی رفتار ما در مورد «هایدن» نیز همانند سه کودک اول بود.

پس از مدتی بررسی به این نتیجه رسیدیم که بی قراری در کودکان اکتسابی نیست بلکه فطری و ذاتی است. بعضی از بچه ها به طور طبیعی بی قرارند و پدر و مادر در ایجاد این بی قراری نقشی ندارند. بنابراین نام کودک «بهانه جو» را به «پرنیاز» تغییر دادیم.

«بهانه جو» واژه مناسبی برای این گونه کودکان نیست. این واژه تفسیری غیرمنصفانه و منفی به دست می دهد و به طور ضمنی حاکی از آن است که چنانچه کودکی عیب و نقصی دارد، پدر و مادر و کلیه خویشاوندان او نیز با همان مشکل دست به گریبانند. در تمام سال هایی که فرزند بهانه جوی خود را بزرگ می کردم و با هزاران نفر از والدینی که چنین کودکانی داشتند به بحث و مشاوره می پرداختم، پیوسته یک جمله از زبان همه آنها تکرار می شد: «خواسته های آنان پایان ناپذیر است.» پس چرا آنها را کودکان «پرنیاز» نخوانیم؟ این عبارت محبت آمیزتر است و به منشأ رفتار این گونه کودکان اشاره دارد و در مورد اینکه تا چه حد باید مراقب آنها باشیم، راهنمایی مان می کند. این واژه دارای مفهومی مثبت و مترقی، روشنفکرانه و خاص است. آیا این عبارت همان چیزی نیست که اکثر والدین مایلند بشنوند؟ به محض اینکه عبارت کودک پرنیاز* مطرح شد، متوجه شدم که تعداد زیادی از والدین بلافاصله نفس راحتی کشیدند و آرامش یافتند.

والدین زمانی به من مراجعه می کردند که از هرسو در معرض شماتت ها و انتقادهای دیگران قرار گرفته بودند و اظهار نظرهای ضد و نقیضی از قبیل «زیاد بغلش می کنی»، «به اندازه کافی او را در آغوش نمی گیری»، «او را لوس کرده ای»، «چرا نمی توانی جلوی گریه اش را بگیری و او را ساکت کنی؟» مانند تیر از هرسو بر سر و رویشان می بارید.