

# راهنمای کامل تربیت کودک

## فهرست مطالب

۱۳	سخن ناشر
۱۶	پیش‌گفتار
۱۸	مقدمه
۲۹	آداب اجتماعی
۳۱	آداب غذا خوردن
۳۳	آموزش احترام
	آموزش هنر
۳۴	سن شروع آموزش هنر و موسیقی
۳۶	ادامه ندادن کلاسهای موسیقی و هنری
۳۹	انجام ندادن تمرینهای موسیقی یا هنری
	اتاق خصوصی
۴۰	اتاق خصوصی خواهر و برادر
۴۲	فضای خصوصی خواهر و برادر در اتاق مشترک
۴۴	ادب و نزاکت در خانه
۴۶	استفاده مشترک از وسایل
۴۸	اسراف‌کاری
۵۰	اعتراض کردن
۵۲	انگشت کردن در بینی



کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرين ۸۷۴۶۹۵۵

راهنمای کامل تربیت کودک

مترجم

ویراستار

طرح جلد

تعداد

چاپ اول

لیتوگرافی

چاپ جلد

چاپ متن و صحافی

پاییز ۱۳۸۲

سیب

اکسیر

پژمان

شابک:

ISBN:

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۳۰۰ تومان

باختن .....	۵۴
بازیهای رایانه‌ای و ویدئویی .....	۵۵
<b>بچه‌های دیگران</b>	
بچه‌های دوستان .....	۵۷
بچه‌های همسایگان .....	۵۸
بچه‌های بستگان .....	۶۰
<b>بحث با والدین .....</b>	۶۲
<b>برهنه شدن</b>	
برهنگی بچه‌ها در هنگام بازی .....	۶۴
برهنگی در محیط خانه .....	۶۶
<b>بی احترامی .....</b>	۶۷
<b>بی‌اعتنایی به فراخواندن والدین .....</b>	۷۰
<b>بی‌حوصلگی .....</b>	۷۲
<b>بی‌دقتی .....</b>	۷۳
<b>بی‌نظمی دائمی بچه‌ها .....</b>	۷۵
<b>پدربزرگ و مادربزرگ</b>	
لوس کردن بچه‌ها توسط پدر یا مادربزرگ .....	۷۷
هدیه دادن بیش از اندازه پدربزرگ و مادربزرگها .....	۷۹
اختلاف نظر والدین با پدر یا مادربزرگ .....	۸۰
پرستاری توسط پدربزرگ و مادربزرگ .....	۸۲
<b>پرستاری کودک</b>	
گوش نکردن به حرف پرستار .....	۸۳
بی‌علاقگی داشتن به پرستار .....	۸۵
پرستاری توسط خواهر یا برادر .....	۸۷
<b>پوشک و تعویض آن .....</b>	۸۹
<b>پول .....</b>	۹۱

<b>پول توجیبی .....</b>	۹۲
افزایش پول توجیبی .....	۹۴
<b>تأخیر در انجام کارها .....</b>	۹۵
<b>ترسها</b>	
ترس از تاریکی .....	۹۷
ترس از موجودات خیالی .....	۹۹
ترس از بلایای طبیعی .....	۱۰۱
ترس از چیزهای واقعی .....	۱۰۳
ترس از موقعیتهای خشونت‌بار .....	۱۰۵
<b>ترسهای شبانه .....</b>	۱۰۷
<b>تعطیلات</b>	
بدرفتاری طی تعطیلات .....	۱۰۹
آمادگی برای رفتار مناسب در تعطیلات .....	۱۱۱
تعطیلات و روزهای بارانی .....	۱۱۲
<b>تُف کردن .....</b>	۱۱۴
<b>تقلب</b>	
تقلب در بازی .....	۱۱۶
تقلب در تکالیف مدرسه .....	۱۱۷
<b>تکالیف مدرسه</b>	
برنامه‌ریزی برای انجام تکالیف مدرسه .....	۱۱۹
انجام ندادن تکالیف .....	۱۲۱
کمال‌گرایی در تکالیف .....	۱۲۳
بی‌دقتی و عجله در انجام تکالیف .....	۱۲۵
<b>تلویزیون</b>	
تماشای بیش از اندازه تلویزیون .....	۱۲۷
<b>تنبلی</b>	

۱۲۸	تنبلی در خانه
۱۳۰	تنبلی در مدرسه
۱۳۱	تنفر
۱۳۳	تنها ماندن در خانه
۱۳۵	آمادگی برای تنها ماندن در خانه
۱۳۷	توالت رفتن
	<b>جشن تولد</b>
۱۴۰	رفتار بد در جشن تولد خود
۱۴۱	بدرفتاری میهمانان کوچک در جشن تولد
۱۴۳	بدرفتاری فرزند شما به عنوان میهمان
۱۴۴	برنامه‌ریزی جشن تولد
۱۴۷	جوکهای بی ادبانه
۱۴۸	جیغ و فریاد
۱۴۹	چسبیدن به والدین
۱۵۲	حاضر جوابی
۱۵۴	حبس شدن در خانه
۱۵۵	حرف زدن بی‌جگانه
۱۵۷	حرفهای زشت
۱۵۹	حرفهای زشت عمدی
۱۶۱	حرفهای بی ادبانه غیر عمدی
	<b>حریم خصوصی</b>
۱۶۲	حریم خصوصی بچه‌ها
۱۶۴	حریم خصوصی والدین
	<b>حمام کردن</b>
۱۶۶	بدرفتاری در حمام
۱۶۷	بی میلی به حمام کردن

۱۶۹	بیرون نیامدن از حمام
۱۷۱	حیوانات خانگی
۱۷۳	خبرچینی
	<b>خجالتی بودن</b>
۱۷۵	خجالتی بودن در برابر بزرگترها
۱۷۷	خجالتی بودن در برابر بچه‌ها
۱۷۹	خشونت در خانه
۱۸۰	خواب نیم‌روزی
۱۸۲	خواستن هر چیزی
	<b>خواهر و برادرها</b>
۱۸۴	بحث و جدل خواهر و برادر
۱۸۶	بدون اجازه برداشتن وسایل خواهر و برادر
۱۸۷	منصف بودن خواهر و برادر
۱۹۰	دعوای فیزیکی خواهر و برادر
۱۹۲	دعوای لفظی خواهر و برادر
۱۹۶	ایزاز تنفر خواهر و برادرها
۱۹۷	زدن خواهر و برادر نوزاد
۱۹۹	حسادت خواهر و برادر
۲۰۲	لقب دادن به خواهر و برادر
۲۰۴	خواهر یا برادر نوزاد
۲۰۶	خودارضایی
۲۰۸	خودخواهی
	<b>خودرو</b>
۲۰۹	دعوای بچه‌ها در خودرو
۲۱۱	نپستن کمر بند ایمنی یا نشستن در صندلی کودک
۲۱۳	نشستن در صندلی جلوی خودرو
۲۱۵	خودنمایی

۲۱۷	دارو خوردن.....
۲۱۸	دروغ گفتن.....
۲۲۰	دزدی.....
	<b>دعوا کردن</b>
۲۲۲	دعوی فیزیکی با دوستان.....
۲۲۴	دعوی لفظی با دوستان.....
۲۲۶	دلک بازی.....
۲۲۷	دمدمی مزاج بودن.....
	<b>دوچرخه و استفاده از آن</b>
۲۳۰	مراقبت از دوچرخه.....
۲۳۲	دوچرخه سواری خطرناک.....
۲۳۳	استفاده نکردن از کلاه ایمنی.....
۲۳۴	دور شدن از والدین در اماکن عمومی.....
	<b>دوستان کودک</b>
۲۳۷	نداشتن دوست.....
۲۳۹	دوستانی که تمام غذاها را می خورند.....
۲۴۰	دوستان نامناسب.....
۲۴۲	شب ماندن در خانه دوستان.....
	<b>رفتار اجتماعی</b>
۲۴۴	نافرمانی در جمع.....
۲۴۷	ترک کردن محل با آرامش.....
	<b>رفتار نامناسب جنسی</b>
۲۴۸	رفتار نامناسب جنسی با دوستان.....
۲۵۰	رفتار نامناسب جنسی فردی.....
۲۵۱	رقابت جویی.....
۲۵۳	ریاست کردن.....
	<b>زدن دیگران</b>

۲۵۶	زدن بزر ترها.....
۲۵۷	زدن کودکان دیگر.....
۲۶۰	زورگویی.....
۲۶۲	قربانی زورگویی شدن.....
	<b>ساعت خواب</b>
۲۶۴	با آرامش به رختخواب رفتن.....
۲۶۶	بیدار ماندن در رختخواب.....
۲۶۸	سربه سر گذاشتن.....
۲۷۰	سربه هوا بودن.....
۲۷۱	سر و صدای زیاد.....
۲۷۳	سرویس گردشی.....
	<b>سفر</b>
۲۷۴	سفر با هواپیما، کشتی، اتوبوس، قطار.....
۲۷۶	سفرهای طولانی با خودرو.....
۲۷۸	سفرهای کوتاه با خودرو.....
۲۸۰	تنها سفر کردن بچه ها.....
۲۸۱	سفرهای دریایی.....
۲۸۳	شانه کردن مو.....
۲۸۴	شب ادراری.....
۲۸۶	شکستن اشیاء.....
۲۸۸	شوخی نامناسب.....
۲۸۹	صبحانه نخوردن.....
۲۹۰	عادات بد.....
۲۹۳	عزت نفس پایین.....
	<b>عصبانیت</b>
۲۹۵	عصبانیت کودکان.....
۲۹۸	عصبانیت والدین.....

عینک نزدن.....	۳۰۰
<b>غذا خوردن</b>	
مشکلات غذا خوردن.....	۳۰۲
غذا خوردن در رستوران.....	۳۰۴
پر خوری.....	۳۰۶
ایرادگیری از غذاها.....	۳۰۸
غذاهای بی کیفیت.....	۳۱۰
<b>فراموش کاری</b> .....	۳۱۲
<b>فضولی</b> .....	۳۱۴
<b>قشقرق</b>	
به راه انداختن قشقرق در خانه.....	۳۱۶
به راه انداختن قشقرق در اجتماع.....	۳۱۸
<b>قطع کردن تلفن</b> .....	۳۲۱
<b>قطع کردن حرف دیگران</b> .....	۳۲۳
<b>عهد شکنی</b> .....	۳۲۵
<b>کابوس</b> .....	۳۲۷
<b>کارهای روزمره خانه</b>	
اعتراض در مورد کارهای روزمره خانه.....	۳۲۸
انجام کارهای روزمره خانه.....	۳۳۱
پول و کارهای روزمره خانه.....	۳۳۳
کندی در انجام کارهای روزمره خانه.....	۳۳۴
فهرست پیشنهادی کارهای روزمره خانه.....	۳۳۶
<b>کتاب خواندن</b> .....	۳۳۷
<b>کش رفتن</b> .....	۳۴۰
<b>کشیدن مو</b>	
کشیدن موی دیگران.....	۳۴۲
کشیدن موی خود.....	۳۴۴

کلاسهای ورزشی.....	۳۴۶
<b>کوتاه کردن مو</b> .....	۳۴۸
<b>گاز گرفتن</b>	
گاز گرفتن بزر ترها.....	۳۵۰
گاز گرفتن کودکان دیگر.....	۳۵۱
<b>گریه کردن</b> .....	۳۵۳
<b>گوش ندادن</b> .....	۳۵۵
<b>لباس</b>	
بی دقتی در مورد لباسها.....	۳۵۷
جویدن لباسها.....	۳۵۹
انتخاب لباس.....	۳۶۰
اتلاف وقت در لباس پوشیدن.....	۳۶۱
تعویض پی در پی لباس.....	۳۶۳
کودکی که خودش لباسش را نمی پوشد.....	۳۶۵
<b>لجاجت</b> .....	۳۶۷
<b>لقب دادن به دیگران</b> .....	۳۶۹
<b>مادی بودن</b> .....	۳۷۱
<b>مدرسه</b>	
مشکلات رفتاری در مدرسه.....	۳۷۳
رفتار در سرویس مدرسه.....	۳۷۶
بی علاقهگی به مدرسه.....	۳۷۷
دوست نداشتن معلم.....	۳۸۰
<b>مرتب کردن اتاق خواب</b> .....	۳۸۲
<b>مسواک زدن</b> .....	۳۸۵
<b>مطلق گرایی</b> .....	۳۸۶
<b>معذرت خواهی</b> .....	۳۸۸
<b>مقصر دانستن دیگران</b> .....	۳۸۹

## مهد کودک

- گریه هنگام ورود به مهد ..... ۳۹۰
- بردن کودک به مهد و بازگرداندن او ..... ۳۹۳
- بدرفتاری در مهد ..... ۳۹۴

## میهمانی

- رفتارهای نامناسب در میهمانیها ..... ۳۹۷
- بی‌علاقگی به میهمانی رفتن ..... ۳۹۸
- ناخن جویدن ..... ۴۰۰
- ناراحتی از کار کردن والدین ..... ۴۰۲
- نافرمانی ..... ۴۰۴
- نالاه کردن ..... ۴۰۶
- نخوردن سبزیجات ..... ۴۰۹
- نق زدن ..... ۴۱۱
- نقل مکان

- ناراحتی پس از اسباب‌کشی ..... ۴۱۲
- برنامه‌ریزی برای اسباب‌کشی ..... ۴۱۵
- نگرانی از جدایی از والدین ..... ۴۱۷
- ورزش ..... ۴۱۹
- ورزشکار ضعیف ..... ۴۲۱
- وقت تلف کردن ..... ۴۲۳
- هدایا
- واکنش گستاخانه به هدایا ..... ۴۲۴
- یادداشت تشکر برای هدایا ..... ۴۲۶
- هرج و مرج صبحگاهی ..... ۴۲۷
- همکاری نکردن ..... ۴۲۹

## سخن ناشر

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

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هر کدام از نظر مطلب مستقل هستند. روش نویسندگان کتابها، آموزش شیوه‌های کاربردی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده 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 قابل استفاده است.

«راهنمای کامل تربیت کودک» کتابی جامع و شامل موضوعات و مسائل متنوعی در حوزه تربیت کودکان است. در این کتاب، به بیش از سیصد مورد از نکات و مشکلات رفتاری کودکان پرداخته شده و برای هر مورد سه یا چهار راه‌حل کاربردی ارائه شده است که مجموعاً حاوی هزار روش تربیتی است. بدین ترتیب می‌توان ادعا کرد که تقریباً غالب نکات ریزی که والدین در تربیت فرزند با آن سروکار دارند مطرح شده است. نویسنده در هر مورد ابتدا به بررسی علل و ریشه‌های مسئله از نگاه والدین و همچنین از دیدگاه کودک پرداخته است و با ارائه راه‌حلهای متعدد به والدین این امکان را می‌دهد که متناسب با شرایط خود و فرزندان خود، بهترین گزینه را به کار ببندند. از ویژگیهای دیگر کتاب این است که در حین مطالعه هر مورد، خواننده را به مطالعه موضوعات مرتبط دیگر راهنمایی می‌کند.

«راهنمای کامل تربیت کودک» در حقیقت یک کتاب مرجع، کاربردی و جزئی لاینفک از زندگی خانوادگی شماست که می‌تواند ثبات قدم و در عین حال انعطاف لازم را در شرایط مقتضی برای شما فراهم کند.

مؤسسه انتشارات صابرین

---

تقدیم به یگانه راز هستی  
که حضورش آرام‌بخش وجودم شد  
و  
به معلمانی که پس از پدر و مادرم  
عزیزترین موهبت الهی برایم بوده‌اند

---

اکرم قیطاسی



این مجموعه ابزارهایی را که برای احساس اعتماد به نفس در پرورش فرزندان نیاز دارید، به شما می‌دهد. این کتاب مرجع می‌تواند تبدیل به ابزار ضروری زندگی خانوادگی شما شود.

### ویلیام سیرز

محبوب‌ترین پزشک اطفال امریکا که بیش از بیست سال همراه همسرش مشاور خانواده بوده‌اند و در رسانه‌ها از جمله تلویزیون امریکا مشاوره می‌دهند

## پیش‌گفتار

طی سالهایی که هشت فرزندم را بزرگ می‌کردم، به عنوان پزشک اطفال به والدین توصیه‌هایی می‌کردم و از طریق بیست‌وسه کتاب تربیتی که تألیف کرده‌ام، به همان میزان که آموزش داده‌ام خودم نیز مطالبی یاد گرفته‌ام. متوجه شده‌ام که یک مشکل تربیتی مکرراً اتفاق می‌افتد. این مشکل یعنی روند طاقت‌فرسای تصمیم‌گیری درباره‌ی انجام کاری مناسب، وقتی که با یک مسئله‌ی انضباطی یا رفتاری مواجه می‌شویم. در گفتگو با والدین همیشه این سؤال مطرح بود که: «وقتی فرزندم ... یق می‌زند ... حاضر جوابی می‌کند ... خواهرش را کتک می‌زند ... همکاری نمی‌کند ... چه کاری انجام دهیم؟» والدین اغلب به دنبال آن هستند که پاسخ صحیح را بیابند و بعد وقتی آن راه حل مشکل را حل نکرد، ناامید می‌شوند.

«الیزابت پنتلی» در اینجا، برای پاسخ به سؤالات روزمره‌ی شما پاسخهای مختلفی ارائه داده است. او پیشنهادات کاربردی در مورد انواع موضوعات مختلف را مطرح می‌کند که همه‌ی مشکلات تربیتی پیش روی شما را دربر می‌گیرد. زیبایی ساختار این فرهنگ ساده این است که شما به راحتی می‌توانید تمام پیشنهادات را برای هر مشکلی مرور کنید و بعد روشی را که برای فرزند و موقعیت خانوادگی شما، مناسب‌تر از همه بود، به کار بگیرید و راه حل خود را بیابید. اگر آن پیشنهاد مؤثر نبود، باز هم چند انتخاب دیگر دارید.