

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

نقش پدر

در مراقبت و تربیت کودک

دکتر ویلیام سیرز

مترجم: شرف‌الدین شرفی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه:	سی، یرز، ویلیام Sears, William
عنوان و نام پدیدآور:	نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک / ویلیام سیرز؛ مترجم شرفالدین شرفی؛ تهران: صابرین، کتاب‌های دانه، ۱۳۹۷.
مشخصات نشر:	۱۹۳ ص
مشخصات ظاهری:	کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
فروست:	۹-۸-۹۰۰۷۴-۹۰۶۴-۹۷۸
شابک:	فیفا
وضعیت فهرست‌نویسی:	عنوان اصلی: Keys to becoming a father, c1991.
یادداشت:	کتاب حاضر اولین بار با عنوان «پدر و پرورش فرزند» با ترجمه پروین فرهادی توسط نشر مرکز، کتاب ماد در سال ۱۳۷۴ منتشر شده است.
عنوان دیگر:	پدر و پرورش فرزند.
موضوع:	پدری -- ایالات متحده؛ Fatherhood - - United States
موضوع:	پدران -- ایالات متحده؛ Fathers - - United States
موضوع:	والدین و کودک -- ایالات متحده؛ Parent and child - - United States
شناسه افزوده:	شرفی، شرفالدین، ۱۳۳۹ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۷ پ ۴ س ۹ / HQ ۷۵۶
رده‌بندی دیویی:	۳۰۶ / ۸۷۴۲
شماره کتابشناسی ملی:	۵۱۲۷۰۷۲



کتاب‌های دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک دکتر ویلیام سیرز

مترجم	شرفالدین شرفی
ویراستار	سعیده کمایی‌فرد
طرح جلد	کاظم طلایی
حروفچینی و صفحه‌آرایی	فاطمه بابایی
تعداد	۱۵۰۰
چاپ هجدهم	۱۳۹۷
لینتوگرافی	پویه گراور
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۰۷۴-۸-۹

ISBN: 978 - 964 - 90074 - 8 - 9

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	پیشگفتار
۱۱	فصل یکم. پدری کردن نسبت به کودک قبل از تولد
۱۵	فصل دوم. پدر «باردار»
۱۹	فصل سوم. احساس طبیعی پدرانه در دوران بارداری
۲۳	فصل چهارم. مشارکت پدر در تولد کودک
	فصل پنجم. پدران چگونه می توانند با کودکان همبستگی
۲۸	ایجاد کنند؟
۳۲	فصل ششم. ایجاد همبستگی پدرانه طی زایمان سزارینی
	فصل هفتم. پدران چگونه می توانند به پیوند مادر و کودک
۳۶	کمک کنند؟
۴۳	فصل هشتم. اکنون عضو سومی به خانواده اضافه شده است
۴۶	فصل نهم. فنون بچه‌داری برای مردانی که تازه پدر شده‌اند
۵۲	فصل دهم. افسردگی بعد از زایمان در مادران و پدران
۵۸	فصل یازدهم. وظایف پدری در هنگام شب
۶۴	فصل دوازدهم. خوابیدن با کودک
	فصل سیزدهم. هنگامی که از کودک دور هستید، نشانه‌ای از خود
۶۸	به‌جا بگذارید

- فصل چهاردهم. توصیه‌هایی برای پدرانی که با کودکانشان مسافرت می‌کنند ۷۳
- فصل پانزدهم. پدر چگونه می‌تواند هم وظایف شغلی و هم وظایف پدری را به انجام برساند؟ ۷۵
- فصل شانزدهم. آیا پس از تولد کودک می‌توان روابط جنسی داشت؟ ۸۰
- فصل هفدهم. انجام وظایف پدری در مورد کودکان ناآرام ۸۷
- فصل هجدهم. وظایف مشترک پدر و مادر در برابر کودکان ناآرام ۹۲
- فصل نوزدهم. گذراندن وقت مفید با کودک ۹۵
- فصل بیستم. توصیه‌هایی به پدران جهت تعویض پوشک کودک ۹۹
- فصل بیست و یکم. به همسران کمک کنید تا دچار عارضه بی‌رمقی نشود ۱۰۳
- فصل بیست و دوم. چگونه به پسران کمک کنید تا با خصوصیات مردانه بار بیابید؟ ۱۰۸
- فصل بیست و سوم. چگونه به دختران کمک کنید تا از نظر زنانگی رشد سالمی داشته باشد؟ ۱۱۳
- فصل بیست و چهارم. انجام وظایف پدری در زمانی که پدر تنها زندگی می‌کند ۱۱۷
- فصل بیست و پنجم. روش بازی با کودکان نوزاد تا سه ماهه ۱۲۲
- فصل بیست و ششم. روش بازی با کودکان سه تا شش ماهه ۱۲۷
- فصل بیست و هفتم. روش بازی با کودکان شش تا نه ماهه ۱۳۰
- فصل بیست و هشتم. روش بازی با کودکان نه تا دوازده ماهه ۱۳۳
- فصل بیست و نهم. نقش پدر در تربیت کودک - از تولد تا یک سالگی ۱۳۷

۱۴۲	نقش پدر در تربیت کودک نوپا	فصل سی ام.
۱۴۸	نقش پدر در تربیت کودکان بزرگتر	فصل سی و یکم.
۱۵۴	نقش پدر در تربیت - تنبیه آری یا نه؟	فصل سی و دوم.
	انجام وظایف پدری در مورد کودکان یک تا سه ساله	فصل سی و سوم.
۱۵۸		
	انجام وظایف پدری در مورد کودکان سه تا شش ساله	فصل سی و چهارم.
۱۶۴		
	انجام وظایف پدری در مورد کودکان شش تا یازده ساله	فصل سی و پنجم.
۱۶۹		
	انجام وظایف پدری در مورد نوجوانان یازده تا نوزده ساله	فصل سی و ششم.
۱۷۵		
۱۸۱		پرسش و پاسخ
۱۹۱		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 شیردادن، 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.

پیشگفتار

طی دهه گذشته، نقش پدر در مراقبت از کودک دستخوش تغییر شده و بهبود یافته است. همچنان که زنان، به میل خویش یا به ضرورت، بیش از پیش در کسب درآمد خانواده سهیم می شوند، پدران نیز لزوماً باید در امر مراقبت از کودک شرکت کنند، این نقشی است که پدران به آن تمایل دارند، لیکن برای انجام آن با مشکلاتی روبه‌رو هستند. مایه اصلی این کتاب، تأکید بر روابط و مناسبات پدر با فرزند است که نه بهتر از روابط مادر و نه کمتر از آن است؛ بلکه متمایز از آن می‌باشد و همین اختلاف، برای کودک مفید واقع می‌شود.

قرن‌هاست که تلاش پدران در مراقبت از کودکانشان، به این شکل نمود یافته که گرچه آن‌ها نیت خیر داشته‌اند، چندان موفق نبوده‌اند. پدران فقط به‌عنوان جایگزینی برای مادران مطرح نیستند، آن‌ها نیز نقش خاصی در رشد و شکوفایی کودک دارند.

نظر دیگر آن است که فقط مادران می‌توانند نقشی عاطفی در مراقبت از نوزاد و بچه‌داری ایفا کنند. این نیز دیدگاه نادرستی است. در این کتاب من اهمیت این نکته را که پدران هم پرورش‌دهندگانی حساس و عاطفی هستند، خاطر نشان خواهم کرد و راه‌هایی عملی برای رسیدن به این منظور را بر خواهم شمرد. از طریق این کلیدها، توصیه‌های پرورشی مختص مردها را با پدران در میان خواهم گذاشت، توصیه‌هایی که ناشی

از تجربه‌های خودم در انجام وظایف پدری نسبت به هفت فرزندم است؛ همچنین توصیه‌هایی را که پدران دیگر به من گوشزد کرده‌اند و در آزمایش بخشیدن به کودکان بارها امتحان خود را پس داده‌اند. در این راه دانسته‌هایم را نیز که ره‌آورد بیست سال کار طبابت اطفال و مشاوره با والدین است، برایتان بیان خواهم کرد.

در دنیای تجاری امروز که به‌نظر می‌رسد انسان می‌تواند یکجا به همه خواسته‌هایش دست یابد، پدران بین کسب موفقیت حرفه‌ای و موفقیت خانوادگی گیر افتاده‌اند.

پدران! بگذارید واقعیتی را از زندگی پدری با شما در میان بگذارم، واقعیتی که متأسفانه کشف آن برای من به اندازه پرورش شش فرزند طول کشید: شما نمی‌توانید همه چیز را یکجا داشته باشید. زنان نمی‌توانند؛ مردان نیز نمی‌توانند. پدران باید در مورد کار و نقش خود در خانه، یکی به نعل بزنند و یکی به میخ. پدران زیر فشار اقتصادی هستند تا نانی برای سفره‌شان فراهم کنند، باین‌حال خودشان کمتر فرصت می‌یابند تا سر سفره حاضر شوند. من توصیه‌هایی عملی به شما ارائه خواهم نمود تا به درستی با مسئله کار برخورد کنید و بر این مشکل فایق آید.

نکته مهمی که من در بسیاری از فصل‌های کتاب به آن اشاره می‌کنم، نظر به بده‌بستان متقابل است؛ هرچه شما به بچه خود بدهید، کودک به شما باز می‌گرداند. هیچ چیز مانند مبدل شدن به یک پدر دلسوز و درگیر با وظایف پدرانه، مرد را تکامل نمی‌بخشد.

پدری کردن نسبت به کودک قبل از تولد

وظیفه پدری قبل از تولد کودک شروع می‌شود. پدر ممکن است چنین بیندارد که همسرش، طی دوران بارداری باید به‌تنهایی پذیرای کودک باشد و تا وقتی که کودک به دنیا نیامده است، او هیچ نقشی در این زمینه ندارد. این نظری نادرست است! همان‌طور که مادر مواظب کودکی است که در شکم خود دارد، شما نیز به‌عنوان پدر کودک باید مواظب مادرش باشید. هر کاری که از دست شما برای همسرتان برمی‌آید تا او دوران بارداری سالم‌تری را بگذراند، به‌گونه‌ای غیرمستقیم در سلامت کودکتان تأثیر خواهد داشت. در اینجا چند توصیه‌ی مشخص در این مورد که چگونه پدران می‌توانند، حتی پیش از تولد کودک، به سلامت کودک خود و همچنین پیوند خود با همسرشان کمک نمایند، ارائه می‌شود:

همبستگی خود را با کودک، پیش از تولد ایجاد کنید - برای مادر همبستگی با کودک بسیار آسان‌تر است زیرا کودک بخشی رشدیابنده از وجود اوست. با گذشت هر ماه، مادر حضور کودک را بیشتر و بیشتر در درون خود احساس می‌کند درحالی‌که پدر می‌تواند به‌راحتی از این ماجرا برکنار بماند. زیرا بدن او دچار هیچ تغییری نمی‌شود. (گرچه بسیاری از مردان بر این باورند که آن‌ها نیز در خلال دوره بارداری همسرشان نشانه‌هایی مشابه را تجربه می‌نمایند). یکی از راه‌هایی که شما را واقعاً با کودکتان پیش از تولدش پیوند می‌دهد