

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# والدین خردمند

آموزش و تربیت هوشمندانه کودک

تالیف:

استر یودر استراهان

والاس ای. دیکسون

برتون بنکس

ترجمه:

ساسان طرزی

لیدا طرزی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۱

استراهان، استریودر، ۱۹۶۰ - م.  
Yodre Strahan, Esther  
والدین خردمند/ تالیف استریودر استراهان، والاس ای دیکسون، برتون  
بنکس: ترجمه ساسان طرزی، لیدا طرزی.  
تهران: آوای نور، ۱۳۹۰  
۲۸۸ ص: جدول.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۱۳-۴۳-۴  
عنوان اصلی: Parenting with reason : evidence-based approaches to parenting dilemmas, ۲۰۱۰.  
رفتار والدین  
کودکان - - سرپرستی  
دیکسون، والاس ای، ۱۹۶۲ - م. Dixon, Wallace E  
بنکس، جری برتون، ۱۹۶۲ - م. (Banks, J. Burton (Jerry Burton  
طرزی، ساسان، ۱۳۴۸ -، مترجم طرزی، لیدا، ۱۳۴۹ -، مترجم  
۱۳۹۰ و ۵الف/۸/ HQ۷۵۵  
شما، ه کتابخانه مل: :  
۶۴۹/۱  
۲۳۹۳۱۴۷



---

**والدین خردمند آموزش و تربیت هوشمندانه کودک**  
تألیف: استر یودر استراهان- والاس ای. دیکسون- برتون بنکس  
ترجمه: ساسان طرزی- لیدا طرزی  
ویراستار: بهرام مرادیان  
چاپ اول ۱۳۹۱  
صحافی: کسری  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
صفحه آرا: منیر حسینی  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۱۳-۴۳-۴  
تهران- خیابان انقلاب- خیابان ۱۲ فروردین- خیابان شهید وحید نظری- پلاک ۹۹  
تلفن: ۶- ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمایر: ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۲۱۰۸۳۷۳۱  
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

---

قیمت ۹۵۰۰ تومان

## "فهرست کتاب"

مقدمه ناشر	۱۳
فصل اول: کلیات	۱۵
تاریخچه‌ی علم و توصیه‌های تربیتی استراهان و دیکسون	۱۵
مقدمه	۱۵
فرهنگ و باورهای پرورش فرزند	۱۷
علم و نقش کارشناسان در پرورش فرزند	۱۷
تفکر علمی در باب فرزند پروری	۲۰
شواهد افواهی (داستانی)	۲۰
پژوهش‌های ارتباطی	۲۱
علم چگونه پیش می‌رود	۲۲
ساختار کتاب حاضر	۲۴
فصل دوم: خواب و مباحث پیرامون آن	۲۵
الف: دوران نوزادی (نخستین و پرخواب‌ترین سال)	۲۵
دیدگاه هواداران فرزندپروری از نوع نزدیک	۲۵
خواب طبیعی نوزادان	۲۹
چند توصیه	۳۰
ب - کودکان نوپا (سالهای پیش دبستانی)	۳۵
مشکلات رایج	۳۵
چند توصیه	۳۶
ج - کودکی (۱۲-۶ سالگی)	۳۷
مشکلات	۳۷
چند توصیه	۳۸

- د - نوجوانی..... ۴۰
- مشکلات..... ۴۰
- چند توصیه برای نوجوانان :..... ۴۰
- خواب والدین..... ۴۱
- سخن آخر..... ۴۲
- نظر علم در این زمینه چیست؟..... ۴۲
- مؤلفان کتاب چه می گویند؟..... ۴۳

فصل سوم: تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک..... ۴۵

- تغذیه نوزادان با شیر مادر..... ۴۵
- تغذیه نوزادان با شیر خشک..... ۵۰
- قولنج..... ۵۲
- آغاز تغذیه کمکی..... ۵۴
- کم‌اشتهایی..... ۵۵
- تغذیه کودکان نوپا..... ۵۶
- مکمل‌های ویتامین برای کودکان..... ۵۷
- سخن آخر..... ۵۸
- نظر علم در این زمینه چیست؟..... ۵۸

فصل چهارم: رژیم‌های غذایی و چاقی کودکان..... ۶۱

- بررسی نگرش‌های شخصی در مورد غذا..... ۶۳
- یافتن یک الگوی سالم..... ۶۴
- شناخت و پیشگیری از چاقی در کودکان..... ۶۵
- گیاهخواری و رژیم‌های گیاهی..... ۶۷
- از اختلالات تغذیه‌ای کودکان خود نهراسیم..... ۶۸
- نهادینه کردن نگرش سالم در مورد غذا و تناسب اندام..... ۷۳
- سخن آخر..... ۷۳
- توصیه نویسندگان..... ۷۴

۷۵	فصل پنجم: تأثیر رسانه بر کودکان
۷۸	تأثیرات پس از پدیدهٔ موتزارت
۸۱	خلاصهٔ بحث و جمع‌بندی
۸۲	سخنی در باب نارسایی‌های پژوهش‌های علمی مرتبط با کودکان
۸۴	آسیب کریستاکیس، زیمرمن و همکاران
۸۷	آسیب زیمرمن، کریستاکیس و همکاران
۸۸	خلاصه و جمع‌بندی
۸۹	نتایج
۹۱	سخن آخر
۹۲	توصیه نویسندگان
۹۳	فصل ششم: درک و چگونگی برخورد با خلق و خوی کودک
۹۵	نظریات بنیادی
۹۸	۱- جنبه مثبت خلق و خوی ناسازگار
۱۰۱	آن روی دیگر خلق و خوی ناسازگار
۱۰۱	خلق و خو و زبان
۱۰۱	۲- خطرات واکنش‌های نادرست والدین
۱۰۳	۳- اختلالات عاطفی و رفتاری
۱۰۴	وظیفهٔ والدین
۱۰۷	چند توصیه
۱۰۸	سخن آخر
۱۰۸	نظر علم در این زمینه
۱۰۹	توصیهٔ نویسندگان
۱۱۱	فصل هفتم: تصمیمات پزشکی برای قوت قلب والدین
۱۱۲	ایمن‌سازی (واکسیناسیون)
۱۱۴	کودک بیمار
۱۱۵	تب، سرماخوردگی و عفونت‌های دستگاه تنفسی

۱۱۶	مشکلات دفع
۱۱۶	یبوست
۱۱۸	اسهال و تهوع
۱۱۹	زمان مراجعه به پزشک
۱۲۰	سخن آخر
۱۲۰	نظر علم در این زمینه:
۱۲۱	توصیه نویسندگان:

### فصل هشتم: آموزش توالی رفتن کودکان..... ۱۲۳

۱۲۳	رویکردهای رایج در مورد آموزش توالی رفتن
۱۲۶	عوامل مؤثر بر آموزش توالی رفتن
۱۲۷	اتفاقات ناگوار در توالی
۱۲۹	سخن آخر
۱۳۰	نظر علم در این زمینه
۱۳۰	توصیه نویسندگان

### فصل نهم: چگونه اطاعت کردن را به کودک خود بیاموزید . . . ۱۳۱

۱۳۳	منابع بدرفتاری
۱۳۵	عوامل کلیدی در اطاعت مؤثر
۱۳۶	پیش رخدادهای و پس رخدادهای
۱۳۸	مطالبی بیشتر در مورد تشویق و تنبیه
۱۴۰	تنبیه
۱۴۶	تنبیه کلامی
۱۴۶	تنبیه بدنی
۱۴۹	تشویق
۱۵۲	ورای رفتار
۱۵۴	سخن آخر
۱۵۵	نظر نویسندگان چیست؟

۱۵۷	فصل دهم: خشونت در رسانه
۱۶۰	محتوای رسانه‌ها
۱۶۱	سیر بررسی‌های علمی رسانه‌های ناخوشایند
۱۶۲	تحلیل‌های همه‌جانبه و خشونت تلویزیون
۱۶۳	ایجاد ارتباط منطقی
۱۶۶	تحلیل‌های رسانه‌ای مفید
۱۶۹	بازی‌های خشونت‌آمیز
۱۷۲	نقدی بر تأثیرات خشونت‌آمیز در رسانه‌ها
۱۷۳	خشونت رسانه‌ای چگونه به کودکانمان منتقل می‌شوند؟
۱۷۷	توصیه
۱۷۷	تحریکات و انتقال هیجان
۱۷۸	افت عاطفی
۱۷۹	نتیجه
۱۷۹	یادگیری مشاهده‌ای (تقلید)
۱۸۰	ایجاد یک رفتار یا شروع و خودکنترلی
۱۸۱	خشونت و رسانه‌ها: تلویزیون و فیلم
۱۸۲	سایت‌ها و چت روم‌های شبکه‌ای اجتماعی
۱۸۳	جرایم کامپیوتری یا اینترنتی
۱۸۳	نتیجه
۱۸۴	* علم درباره‌ی این موضوع چه می‌گوید؟
۱۸۴	* توصیه‌ی مؤلفین چیست؟

۱۸۵	فصل یازدهم: سلامت روانی والدین و تأثیرات آن بر کودکان
۱۸۶	مسائل مهم در پرداختن به بیمارهای والدین و چگونگی تأثیر آن‌ها در کودکان
۱۸۸	افسردگی در والدین کودکان
۱۹۰	افسردگی در کودکان یک ساله و بزرگ‌تر
۱۹۱	توصیه‌ها
۱۹۳	اختلال اضطراب



۱۹۴	توصیه‌ها.....
۱۹۶	استفاده والدین از مواد مخدر یا نوشیدنی های روان گردان و اثرات آن.....
۱۹۷	توصیه‌ها.....
۱۹۸	اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی.....
۲۰۰	توصیه‌ها.....
۲۰۱	اختلالات دیگر.....
۲۰۲	نتیجه.....
۲۰۲	علم در این رابطه چه می گوید؟.....
۲۰۲	توصیه ی مؤلفان:.....

### فصل دوازدهم: سلامتی روانی کودک: تغذیه مقوی و حل مشکلات..... ۲۰۳

۲۰۳	مفاهیم کلیدی سلامت روانی کودکان.....
۲۰۶	تربیت کودکانی که در برابر استرس مقاومت می کنند.....
۲۰۸	تربیت کودکانی که از نظر اجتماعی ناتوان هستند.....
۲۱۱	برنامه‌های تعلیمی والدین.....
۲۱۱	مشکلات رایج رفتاری.....
۲۱۲	کلامی در مورد ضربه زدن به پشت کودکان و دیگر اشکال تنبیه بدنی.....
۲۱۳	اذیت و آزار دیگران.....
۲۱۳	افسردگی و اختلال دوقطبی.....
۲۱۶	اختلال اضطراب.....
۲۱۷	استفاده از مواد اعتیادآور.....
۲۱۸	توصیه مؤلفان چیست؟.....

### فصل سیزدهم: روانشناسی عصب شناختی برای والدین: A.D.H.D و ..... ۲۱۹

۲۲۰	اختلال بیش فعالی و کم توجهی.....
۲۲۰	معیار تشخیص A.D.H.D.....
۲۲۱	الف) بی توجهی.....
۲۲۲	ب) بیش فعالی.....

- ۲۲۲..... کارهای عجله‌ای و ناگهانی.....
- ۲۲۴..... ارزیابی.....
- ۲۲۷..... درمان.....
- ۲۲۸..... نتایج.....
- ۲۲۹..... خلاصه و نتیجه.....
- ۲۳۰..... پیشگیری و درمان آسیب به سر، در کودکان.....
- ۲۳۱..... برای کاهش خطر چه کار باید کرد؟.....
- ۲۳۳..... نتیجه.....
- ۲۳۳..... علم در این باره چه می‌گوید؟.....
- ۲۳۴..... توصیه مؤلفان چیست؟.....
- ۲۳۵..... فصل چهاردهم: مدیریت تغییر از دوران کودکی به دوران بزرگسالی.....
- ۲۳۶..... تغییرات.....
- ۲۳۸..... تغییر دیدگاه تربیت.....
- ۲۴۳..... گوی شیشه‌ای و چشمان مراقب.....
- ۲۴۶..... موضوعات مهم پزشکی برای نوجوانان.....
- ۲۴۶..... معتاد به مواد.....
- ۲۴۸..... توجه به بدن.....
- ۲۴۹..... جوش آکنه (جوش غرور جوانی).....
- ۲۵۰..... خلاصه سخن.....
- ۲۵۱..... نتیجه.....
- ۲۵۱..... علم در این رابطه چه می‌گوید؟.....
- ۲۵۲..... توصیه مؤلفان چیست؟.....
- ۲۵۳..... فصل پانزدهم: ساختار خانوادگی و تصمیمات زندگی و تأثیر آن بر کودکان.....
- ۲۵۴..... ازدواج و طلاق در زندگی کودکان.....
- ۲۵۸..... توصیه‌هایی برای والدینی که به فکر طلاق هستند.....
- ۲۵۹..... توصیه‌هایی برای زوج‌هایی که طلاق گرفته‌اند یا در حال طلاق گرفتن هستند.....

- ازدواج مجدد و جایگاه جدید..... ۲۶۱
- پیشنهادها..... ۲۶۲
- فرزند خواندگی و ارتباط عاطفی..... ۲۶۲
- درمان با ارتباط عاطفی..... ۲۶۵
- مذهب و ارزش‌های والدین..... ۲۶۷
- نتیجه..... ۲۷۱
- علم در این باره چه می‌گوید؟..... ۲۷۱
- توصیه مؤلفین چیست؟..... ۲۷۲
- فصل شانزدهم : چه کسی مراقب کودکان است؟..... ۲۷۳
- علم نگهداری از کودک..... ۲۷۳
- مطالعاتی در سطح جهانی..... ۲۷۵
- N.I.C.H.D** مطالعه مراقبت از کودک کوچک و جوان در آمریکا..... ۲۷۶
- خانواده‌ها، کودکان و مراکز مراقبت و مراکز مؤثر برای دوره تحصیلی پیش‌دبستانی..... ۲۸۰
- مطالعات گسترده جهانی روی مراکز مراقبت..... ۲۸۳
- نتایج و توصیه‌ها..... ۲۸۳
- نتیجه..... ۲۸۵
- توصیه‌های مؤلفین چیست؟..... ۲۸۶
- منابع انگلیسی..... ۲۸۷

## مقدمه ناشر

در طول تاریخ، اندیشمندان و متفکران بر این عقیده بودند که تربیت و مراقبت از کودکان می تواند سرنوشت ملتی را تغییر دهد. اصولاً تاریخ، یک آینده مبهم نیست که همگان در انتظار آن هستند، بلکه تاریخ آینده است که بدست انسان های امروز نوشته می شود. اعمال و اندیشه امروز ما تعیین کننده آینده ما خواهند بود و آنچه امروز ما می نگاریم، فردا خوانده خواهد شد و آنچه امروز می کاریم فردا درو می شود.

انسان معاصر با رشد فزاینده خود در علم و تکنولوژی درصدد است تا آینده و تاریخ را در کنترل خود در بیاورد و مرزهای زمان را برای در اختیار خود داشتن زمام تاریخ در هم شکند. از این رو اندیشمندان حوزه های مختلف علمی هر یک به سهم خود در راستای این هدف گام برمی دارند. روانشناسان و متخصصان علوم تربیتی نیز از این عرصه عقب نمانده اند و با تحقیقات و پژوهش های خود سعی دارند سهم خود را در ساختن آینده روشن برای بشریت ایفا نمایند.

به عقیده متخصصان علوم تربیتی، کودکان دارای روح و روان انعطاف پذیری هستند که تحت تاثیر تربیت والدین و دنیای اطراف خود می توانند شکل یابند. به عقیده ایشان کودکان همواره سعی دارند محیط اطراف خود را کشف کنند و برای مجهولات ذهنی خود پاسخ هایی بیابند. از این رو همواره در تلاش برای درک جهان و فرایندهای آن از منظر خود هستند. والدین به عنوان اولین و مهمترین مرجع تربیتی و هدایت کننده کودکان نقش انکار ناپذیری در شکل دهی ذهن و روح و روان کودکان دارند. آنها با اتخاذ شیوه های تربیتی مناسب می توانند در شکل دهی ذهن کودکان در جهت دستیابی به زندگی سالم و هنجاری فردی و اجتماعی آنها نقش تعیین کننده ای داشته باشند. از طرف دیگر در صورت غفلت والدین از نقش تربیتی خویش، ممکن است کودکان تحت تاثیر محیط اطراف و تعاملات اجتماعی خود به سوی گرایشاتی تمایل یابند که می تواند زندگی فردی و اجتماعی خود و حتی خانواده خود را در معرض

آسیب های روانی و اجتماعی غیر قابل جبرانی قرار دهند. از این رو متخصصان و پژوهشگران عرصه علوم تربیتی همواره بر نقش والدین بسیار تاکید کرده و آن را مهم ترین عامل در تربیت و شکل دهی شخصیت و روح و روان کودکان می دانند.

کتاب حاضر با عنوان " والدین خردمند " در صدد آن است تا، والدین را با شیوه های مناسب تربیتی کودکان آشنا سازد. مولفان این کتاب قصد دارند با رویکردی تازه به مسئله تربیت کودکان بپردازند. آنها با مطرح کردن ناهنجاری های اجتماعی که همچون دامی بر سر راه کودکان بشمار می آیند سعی در پیشنهاد راهکارهای مفید و عملی به والدین برای تقابل با این دام ها و دور نگه داشتن فرزندان خود از آسیب های این گونه ناهنجاری ها می باشند. البته کتاب حاضر قصد ندارد همانند کنفرانس های علمی تنها به سخنرانی و ارائه مطالب خود بپردازد، بلکه در تلاش است تا خوانندگان را بواسطه ارائه استدلال های درستو محکم همراه خود کند. همچنین کتاب پیش رو ، در تلاش است تا آمارها و یافته های علمی سایر پژوهشگران را به عنوان شاهد صدق گفته های خود به مخاطبان ارائه می دهد. امید است والدین محترم و سایر پژوهشگران عرصه علوم تربیتی استفاده کامل و وافی را از مطالب این کتاب ببرند و ما را با پیشنهادات سازنده خود در چاپ کتاب های بعدی راهنمایی نمایند.

لازم به ذکر است که آمارهای ارائه شده در این کتاب بر اساس یافته های پژوهشگران غربی است که طبق جوامع آماری غربی بدست آمده اند. از این رو نمی توان آنها را به جوامع غربی و مسلمان بخصوص ایران عزیز بسط داد.

با تشکر  
بهرام مرادیان  
پاییز ۱۳۹۱