

فهرست

فصل اول (دوران مدرسه یا دبیرستان و محیط آموزشی)

- ◆ اجزای خانه پرورش، تعلیم و تربیت ۱۷
- ◆ چهار مطلب مهم و اساسی و پایه بین ۷ تا ۱۳ سالگی فرزندانمان ۱۷
- ◆ فرزندان ما ممکن است در دو محیط زندگی کرده و رشد پیدا کنند ۱۹
- ◆ زبان ۲۱
- ✓ دوران عدم تعادل و مشکلات و دوران تعادل و آرامش ۲۱
- ◆ مسائل فیزیکی ۲۱
- ✓ خوردن صبحانه‌ای که او دوست دارد و مفید و مغذی است ۲۲
- ✓ خواب درست و به اندازه و مناسب ۲۲
- ✓ مشکل نداشتن از نظر بینایی و شنوایی ۲۲
- ✓ بهره‌ی هوشی ۲۳
- ✓ نقص عضو یا مشکل فیزیکی ۲۳
- ◆ مسائل روانی ۲۳
- ✓ دانستن زبان و استفاده درست از آن ۲۳
- ✓ برقراری رابطه خوب با دیگران ۲۴

مادر اثر
تربیت
نارست
گزشسته،
می‌توانیم
آرم‌های
فودآزاری
باشیم.

✓ آیا فرزند ما آمادگی بازی فردی، جمعی و گروهی را دارد؟ ----- ۲۴

✓ حل اختلافات از طریق گفتگو و مذاکره ----- ۲۵

✓ دروغ گفتن و اغراق کردن در محیط خانه و مدرسه و عواقب آن ----- ۲۷

✓ خبر چینی یا جاسوسی در محیط آموزشی ----- ۲۷

✓ نظم و ترتیب، رعایت تقدم و تأخر، زمان و وقت ----- ۲۸

◆ تکلیف و وظیفه ----- ۲۹

✓ معلم خصوصی، بد آموزی یا کم آموزی و عقب افتادگی فرزندان ----- ۳۰

✓ باید رابطه خوبی بین خانه و مدرسه باشد و با معلم و مدرسه همکاری باشیم ۳۴

◆ خواندن و نوشتن ----- ۳۵

✓ در کودکی باید خواندن را یاد گرفت و در جوانی باید خواند تا یاد گرفت --- ۳۶

✓ فرزندمان را تنها درس خوان بار نیاوردیم بلکه کتابخوان بار آوردیم -- ۳۷

✓ تکنیک‌های نوشتن خواندن و مطالعه کردن کتابها ----- ۳۷

✓ حفظ کردن جدول ضرب، اشعار، مطالب جالب و آموزنده ----- ۴۰

✓ اگر قصد جابه‌جایی مدرسه فرزندتان را دارید به چند نکته توجه کنید ۴۱

✓ تفاوت نمرات دختران و پسران در دبستان ----- ۴۲

✓ موضوع بسیار مهم در خصوص معلمان (در حالی که علم، علم است معلمی

هنر است ----- ۴۳

✓ راه انتقاد از روش و متد و رفتار معلم چگونه است؟ ----- ۴۵

افراد "تنها"
به علت
اضطراب و
وسواس، نظر
غیر واقعی،
نسبت به
دیگران دارند
و هیچ‌کس را
مفید و
مناسب برای
معاشرت با
فرد نمی‌دانند.

- ✓ ۴۵ ----- بهتر است که معلمین محترم و عزیز، بدانند
- ✓ ۴۶ ----- نمره فرزندان و نمره دادن در مدارس
- ✓ ۴۸ ----- تأکید بر جنبه مثبت و سازنده فرزندان
- ✓ چند نکته بسیار مهم و مفید در مورد اختلاف نظراتی که پدر و مادر با محیط آموزشی شاید داشته باشند ----- ۴۹
- ✓ تأثیر محیط آموزشی بر حالت سازندگی و ویرانگری فرزندان ----- ۵۳
- ♦ **نکاتی در مورد تکالیف مدرسه و چگونگی انجام دادن آن ----- ۵۳**
- ✓ ۵۴ ----- در چه سنینی و چند ساعت تکلیف مناسب است؟
- ✓ ۵۴ ----- گفت‌وگو کردن در مورد اتفاقاتی که در مدرسه رخ داده در صورت تمایل
- ✓ ۵۵ ----- تعیین زمان انجام تکالیف و مدیریت زمان
- ✓ ۵۶ ----- آیا حین انجام تکالیف فرزندان در کنا او باشیم یا خیر؟
- ✓ ۵۷ ----- تشویق و پاداش و شاد کردن کودک
- ✓ ۵۸ ----- انجام تکالیف مدرسه از اول تا آخر فقط وظیفه فرزند ما می‌باشد
- ✓ ۵۹ ----- شروطی برای درس اضافی یا کلاس‌های متفرقه
- ✓ ۶۱ ----- مسائل و مشکلات خواندن و مطالعه
- ✓ ۶۱ ----- میل به مطالعه و لذت بردن از خواندن کتاب
- ✓ ۶۱ ----- آیا فرزندان درس خوان باشد خوب است یا کتاب خوان؟
- ✓ ۶۲ ----- از متون ساده، عشق به مطالعه و آگاهی بدست می‌آید

- ✓ طرح پرسش و گفت‌وگو در مورد مطالب خوانده شده ----- ۶۴
- ✓ حداقل ماهی یک بار فرزند ما باید به کتابخانه یا کتابفروشی برود ----- ۶۴
- ✓ متناسب، مفید بودن، خوب و درست بودن در انتخاب کتاب ----- ۶۵
- ✓ علت نخواندن یا رنج بردن از کتاب خواندن چیست؟ ----- ۶۸
- ✓ بچه‌های تیزهوش و باهوش ----- ۷۰
- ✓ مسائلی که بین مسئولین مدرسه یا معلمین با فرزندمان پیش آمده -- ۷۰
- ✓ بسیاری از بچه‌ها بچه‌های دیگر را در مسیر رفت و آمد اذیت می‌کنند ۷۳
- ✓ تنبیه کردن در محیط آموزشی و آیا بر فرض درست بودن ما نیز باید فرزندمان را تنبیه کنیم؟ ----- ۷۶

♦ دوستی و ارتباط با دوستان ----- ۷۷

- ✓ ریشه دوستی فرزندان ما در روابطی است که در آغاز با ما داشته‌اند -- ۷۸
- ✓ تفاوت‌های کودکان از ۶ تا ۱۳ سالگی در مورد روابط و دوستی ----- ۷۸
- ✓ بچه‌ها به دو دلیل اصلی به هم علاقه و توجه دارند ----- ۸۱
- ✓ شکایت کودکان از عدم دوست‌یابی یا دوست شدن ----- ۸۳
- ✓ گفت‌وگوی فرزندان ما با دوستانشان چند ساعت در روز مناسب است؟ ۸۴

فصل دوم (اهمیت هنر، ورزش، خواب و تغذیه و...)

♦ ورزش ----- ۸۷

اگر شغلی دارید که آن را واقعاً دوست دارید، شروتمندی هستی که اصل کار تکراره‌اید.

✓ فعالیت‌های گوناگون ورزشی ----- ۸۸

✓ نقش ورزش در زندگی فرزندان ----- ۸۸

◆ **هنر** ----- ۹۶

✓ مفهوم هنر ----- ۹۷

✓ موسیقی ----- ۹۹

✓ نکات مهمی برای آشنایی و ضرورت موسیقی در زندگی کودک ----- ۹۹

✓ مروری به مطالب گذشته به صورت تیتروار و کاربردی و مفید ----- ۱۰۸

◆ **تغذیه** ----- ۱۱۲

✓ تغذیه برای کودکان ۷ تا ۱۳ سال ----- ۱۱۲

✓ بلند شدن قد به یکباره و نشانه بلوغ ----- ۱۱۳

✓ تغییرات و دگرگونی‌های دوران بلوغ و آمادگی والدین ----- ۱۱۳

✓ نظافت و حمام کودکان ----- ۱۱۵

✓ اهمیت دادن دختران و پسران به لباس ----- ۱۱۵

✓ ولخرجی بچه‌ها ----- ۱۱۶

✓ بیماری یا فعالیت بچه‌ها در دوران بلوغ ----- ۱۱۶

✓ بهترین دوران بین ۷ تا ۱۳ سالگی کدام سن است؟ ----- ۱۱۶

✓ خواب بچه‌ها ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ خواب بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

✓ راه رفتن بچه‌ها هنگام خواب ----- ۱۱۷

زمانی که به
فور اطمینان
نداریم، فور
را هقیر،
ندان و
ناتوان
می‌پنداریم و
در نتیجه فور
را به دیگری
واگذار
می‌کنیم و
دچار
اضطراب و
وشت
می‌شویم.

✓ اگر فرزندان را در حال راه رفتن در خواب دیدید چه باید کرد؟ ---- ۱۱۷

✓ کابوس یا وحشت خواب----- ۱۱۸

✓ چه مشکلاتی هنگام خواب در بچه‌ها خود را نشان می‌دهد؟ ---- ۱۱۸

فصل سوم رشد ادراکی (مرحله شناخت، آگاهی، درک)

✓ کودک در یک سال اول با حس خود زندگی می‌کند ----- ۱۲۰

✓ ظهور تخیل و تصور و هوش یا توانایی در سازش در حدود یک سالگی ۱۲۰

✓ عقل و مراحل رشد انسان بین ۷ تا ۱۳ سالگی----- ۱۲۲

✓ ادراک، شناخت و درک در انسان چند گونه است----- ۱۲۳

♦ ویژگی‌ها و مشخصات عقل----- ۱۲۴

✓ آیا عقل به خودی خود رشد می‌کند؟----- ۱۲۵

✓ در چه سنی اولین بار عقل در انسان ظاهر می‌شود؟----- ۱۲۶

♦ کسی که در دنیای امروز دارای عقل نباشد چه اتفاقی می‌افتد ---- ۱۲۸

✓ چرا عقل وجود دارد و چگونه به وجود آمده است؟----- ۱۳۷

✓ گمی و گیجی به نسبت حجم و اطلاعات و تنوع و تفاوت‌ها----- ۱۳۹

✓ چهار نون تلخ و نحس تاریخ (نادانی، ناتوانی، نیازمندی، نگرانی) ---- ۱۳۹

♦ چندین نکته درباره تغییر و دگرگونی‌هایی که در فعالیت‌های ذهنی که

در کودک ۷ تا ۱۳ ساله اتفاق می‌افتد----- ۱۴۱

از پس هر
فتره یک
گیریه
نیست،
بلکه از
پس از هر
گیریه،
گیریه‌ی
دیگری
است.

◆ **خودمداری (Self Center)** ----- ۱۴۸

◆ **چندین اصل که کودک بین ۷ تا ۱۳ سالگی باید با آن آشنا شود** ----- ۱۵۰

✓ اصل این همان یا آنچه هست، هست (what is. is?) ----- ۱۵۰

✓ اصل این همانی یا تجرید ذهنی یا اصل علیت (causality) ----- ۱۵۳

✓ دوری کردن از دو نوع توهم تقدم و تأخر زمانی و همبستگی ----- ۱۵۴

✓ اصل تضاد و تناقض ----- ۱۵۶

◆ **تفاوت قائل شدن کودک بین سه کلمه (واقعیت، عینیت، ذهنیت)** -- ۱۰۸

◆ **رشد اخلاقی** ----- ۱۶۰

✓ پنج اصل از اصول اخلاقی ----- ۱۶۱

✓ در چه سنی کودک همه چیز را حول احتیاج و نیازها خود می بیند و چرا؟ -- ۱۶۲

✓ کودک بین ۵ تا ۷ سالگی به دنبال چه چیزی است؟ ----- ۱۶۴

✓ مفهوم قدرت، عدالت، اطاعت در سنین ۱۱ تا ۱۳ سالگی ----- ۱۶۸

✓ تبعیض و دوری کردن از پیش داوری و تعصب ----- ۱۶۹

◆ **نظرات کودکان در مورد رشد اخلاقی به خصوص عدالت و انصاف** ۱۷۰

✓ چند نمونه مطالعه و تحقیق در رابطه با عدالت و انصاف در کودکان -- ۱۷۱

◆ **رشد اخلاقی و ارتباط آن با رشد عقلی و ادراکی در کودکان** -- ۱۷۳

✓ چند نمونه مطالعه و تحقیق در رابطه با رشد اخلاقی و ارتباط با رشد عقلی ۱۷۳

بسیاری از
والدین
نگران،
سرمافوردرگی
کودک خود را
نشانه‌ی یک
بیماری
کشنده و علاج
ناپذیر
می‌دانند.

◆ دیدگاه کودک درباره احترام، اطاعت، حرمت و حیثیت انسان ۱۷۸

فصل چهارم (رشد احساسی عاطفی هیجانی)

◆ بند ناف روانی ۱۸۱

◆ وابستگی به خانه و خانواده و ارتباط داشتن با دوستان ۱۸۲

◆ خواستن عشق بدون قید شرط و مشروط کودک ۱۸۳

✓ مکالمه درونی کودک ۱۸۷

✓ احساس گناه و تقصیر ۱۸۷

◆ رشد احساسی، عاطفی و هیجانی فرزندان ۱۸۸

✓ فرزندان به دلیل لجبازی و بازی شاید حيله گر به نظر برسد ۱۸۹

✓ کودک آماده است که بشنود و علل و عوامل را پیدا کند ۱۹۰

✓ تقلید و تکرار یا انتخاب و خلاقیت ۱۹۱

✓ اهمیت روابط و دوستی ۱۹۲

✓ مفهوم و اهمیت برد و باخت در کودک ۱۹۴

✓ صحبت کردن و نصیحت را نپذیرفتن ۱۹۶

✓ توجه کودک به آبرو و قضاوت و نظر دیگران ۱۹۷

✓ در صورت رعایت کردن اصول تربیتی دو اتفاق خواهد افتاد ۱۹۸

هتی فدرا
هم
نمی داند
با ابله و
بی عقل
چه کار کند.

- ✓ ۲۰۰ حرمت نفس و عزت نفس -----
- ✓ ۲۰۴ مسائل و موارد مهم و ضروری درباره موضوع جنسی -----
- ✓ ۲۰۴ عقده اُدیپ و عقده اِکترا -----
- ✓ فعال بودن کودک از نظر جنسی در این دوران و داشتن مسئله با خانواده -----
- ۲۰۶ -----
- ✓ ۲۰۷ نکاتی بسیار مهم در مورد رشد جنسی کودک در این دوران -----
- ✓ ۲۱۴ آگاهی و آزادی و شناخت آن طریق زبان -----
- ✓ ۲۱۵ تعداد لغاتی که باید فرزندمان با آن آشنا باشد -----
- ◆ ۲۱۶ مشکل زبان (Language) -----
- ◆ ۲۱۶ سخن گفتن (Speech) -----
- ◆ ۲۱۷ لکنت زبان و اختلالات سخن گفتن -----
- ◆ ۲۱۸ نکاتی مهم در مورد شنیدن و دیدن برنامه‌های رادیو و تلویزیون -----
- ◆ ۲۲۰ نکاتی برای کمک به آموزش و افزایش سطح دانش فرزندانمان -----
- ✓ ۲۲۰ کامپیوتر -----
- ✓ ۲۲۳ دنیای اینترنت و دنیای مجازی -----
- ◆ ۲۲۹ اهمیت روابط اجتماعی -----
- ✓ ۲۳۱ سه اصل در محیط خانه -----
- ✓ ۲۳۱ سه اصل که با (F) شروع می‌شود و باید از آن برخوردار بود -----

هر فردی
توان حل
مسئله و
رویارویی
با رفتارها
را دارد، و
اگر
نداشت،
توان
پذیرش و
گذشتن از
آن، هارثه
را دارد.

- ✓ دخالت نکردن پدر و مادر در موضوعات یکدیگر ----- ۲۳۳
- ✓ خشم و عصبانیت ----- ۲۳۵
- ✓ خشم (احساس بد) ----- ۲۳۵
- ✓ عصبانیت (رفتار نامناسب) ----- ۲۳۵

◆ نکاتی برای ارتباط برقرار کردن مطلوب و مناسب در دنیای بیرون

از محیط خانه ----- ۲۳۶

- ✓ تنبیه و مجازات ----- ۲۳۶
- ✓ نظم و ترتیب بین ۷ تا ۱۳ سالگی ----- ۲۳۹
- ✓ مدیریت وقت و انرژی ----- ۲۳۹
- ✓ پول و مسائل مالی خانواده ----- ۲۴۰
- ✓ دادن پول تو جیبی ----- ۲۴۱
- ✓ تنوع و تفاوت رفتار در مواقع گرفتاری و بیماری و مشکلات در کودکان ----- ۲۴۲
- ✓ مرگ، جدایی و اختلافات شدید خانوادگی ----- ۲۴۳
- ✓ رفتار و عادات نامطلوب ----- ۲۴۴

فصل پنجم (ترس، اضطراب و وحشت در این دوران)

- ✓ ترس ----- ۲۴۷

این تصور
نادرستی
است که
سوارث و
مسائل بد و
منفی، فقط
برای من
اتفاق
می افتد نه
دیگران.

✓ اضطراب یا نگرانی ----- ۲۴۸

✓ استرس ----- ۲۴۹

✓ ۷ سالگی به بعد و تغییرات ترس و اضطراب در کودکان ----- ۲۵۰

◆ عوارض و آسیب‌های فیزیکی و روان‌تنی (Psychosomatic) ----- ۲۵۲

◆ علل و عوامل اضطراب و وحشت در مواردی که باعث شروع یا

شدت آن می‌شود ----- ۲۵۳

✓ آیا پدر و مادر می‌تواند برای فرزندش درد دل کند؟ ----- ۲۵۷

✓ وقتی فرزندمان گرفتار ترس، اضطراب و وحشت می‌شود باید او را بفهمیم

۲۵۹ ----- ضمیر، ذهن

و حتی بدن ما

در کودکی ----- ۲۵۹ ✓ اگر فرزند ما از چیزی می‌ترسد چگونه می‌توان به او کمک کرد؟

۲۶۱ ----- ✓ علل و عوامل این گرفتاری‌ها را بشناسیم

۲۶۱ ----- ✓ تیک زدن

۲۶۱ ----- بزرگسالی و

په بسا در

۲۶۲ ----- ✓ وسواس یا گیر دادن (Obsession)

همه‌ی عمر،

چگونه با

مسائل و

موضوعات

برفورد کند. ----- ۲۶۶

فصل ششم (افسردگی در این دوران)

◆ نشانه‌ها و علائم افسردگی در کودکان ----- ۲۶۶

برفورد کند.

◆ **علل و عوامل افسردگی در کودکان و چگونگی برخورد و معالجه** --- ۲۶۸

✓ شیدایی و سرخوشی و (Manic Depression) ----- ۲۷۳

✓ اختلال دو قطبی (Bipolar) ----- ۲۷۴

✓ توصیه نهایی به پدر و مادر عزیز ----- ۲۷۵

با گرفتن این
پیام در
دوران کودکی،
که من به
اندازه‌ی
فواهر و برادر
فود زیبا و
فواستی
نیستم، در
بزرگسالی به
موضوع زیبایی
و توپسه
دیگران
سس
می شویم.

مشاوران با هدف