

فصل اول تولد تا سه سالگی

- موضوع سن و سال ۱۷
- ۱- نوزادی (Newborn) ۱۷
- ۲- دوران شیرخوارگی (Infancy) ۱۸
- ۳- نونهالی (Toddler) ۱۸
- ♦ **ویژگی‌ها و خصوصیات کودک از تولد تا ۳ سالگی** ۲۰
- «یادگیری» به همراه «شرطی شدن» (Conditioning) ۲۰
- مکانیزم «همانند سازی» (Identification) ۲۱
- «نتیجه‌گیری» (Conclusion) ۲۲
- واکنش نشان دادن (Reaction) ۲۲
- «اطمینان کردن» (Trust) ۲۳
- «امنیت داشتن» ۲۴
- «آرامش داشتن» ۲۴
- «اعتماد به نفس» (Self confidence) ۲۵
- «امیدواری» ۲۶
- «خوشبینی و بدبینی» ۲۶
- «مثبت و منفی بودن» ۲۷
- «سازنده و ویرانگر بودن» ۲۸
- ♦ **رعایت ۱۰ نکته در ۱۴ ماه اول کودک** ۲۶
- ۱- تولد ۲۹
- اگر تولدی بد وجود داشته باشد چهار مشکل اصلی به وجود می‌آید ۲۹

۹۹ شعارم همیشه
این بوده که
زندگی را آنقدر
با کار خوب پرکنید،
که وقت برای کار
بد و فکر بد باقی
نماند و در فصول
بچه‌ها هم همین
است. اگر بچه‌ها
را به کار خوب
وادارید نه کار بد
می‌کنند و نه
فکر بد ۶۶

- ۲- درد و رنج در ۱۴ ماه اول زندگی ۳۱
- ۳- نوازش (stroke) ۳۲
- ۴- تحریک و حتی تحرک و برانگیختن (درگیر و فعال کردن کودک در زندگی) ۳۴
- ۵- یکنواختی و شباهت ۳۴
- ۶- برآوردن بلافاصله‌ی نیازهای کودک ۳۶
- ۷- سلامت فیزیکی و روانی پدر و مادر و اطرافیان ۳۷
- ♦ یک واقعیت آزاردهنده ۳۷**
- افسردگی بعد از زایمان ۳۷
- ۸- دانایی، توانایی و امکانات مالی خانواده ۳۹
- ۹- عشق، محبت، دوستی و صمیمیت در محیط خانواده ۴۰
- ۱۰- آغوش مادر- شیر دادن مادر ۴۳
- ♦ مروری بر تولد ۴۴**
- وضع حمل ۴۴
- بودن فرد مورد انتظار مادر در هنگام زایمان ۴۴
- چرایی دانستن جنسیت فرزندمان ۴۵
- بند ناف ۴۸
- آغوش مادر ۴۸
- ارتباط برقرار کردن کودک با صداها ۴۸
- نگاه کردن به کودک ۴۹
- "بو" قویترین نیروی ارتباطی ۴۹
- حافظه‌ی کودک ۵۰
- چند نکته در مورد مادران ۵۰

پدر و مادری

دو گوش شنوا دارد

نه یک زبان

گویا

- احساس نداشتن به فرزند ۵۰
- حالت افسردگی و اضطراب در مادر ۵۰
- نام فرزند ۵۱
- ♦ به چند نمونه از پرسشهای والدین توجه نمایید ۵۲
- ♦ شیر دادن مادر به فرزند و نکات مربوط به آن ۵۸
- ♦ دلایل عدم شیر دادن مادر به کودک ۶۰
- ♦ شیر اول مادر یا «آغوز» یا «ماک» (Colostrum) ۶۲
- ♦ فواید شیر خشک یا شیری غیر از شیر مادر ۶۵
- کودکان در وقت شیر خوردن از چند چیز پرهیز می کنند ۶۷
- «تثبیت دهانی» (Oral Fixation) ۶۹
- مسائل و مشکلات روانی تثبیت دهانی در کودک ۷۰
- ۱- وابستگی ۷۰
- ۲- پرتوقع و پرانتظار ۷۰
- ۳- زخم زبان و نیش زبان ۷۰
- ۴- بسیار ساده دل هستند ۷۱
- ♦ گرفتن کودک از شیر مادر و نکات مربوط به آن ۷۳
- ♦ از شیر گرفتن کودکی که با شیر خشک تغذیه شده است ۷۴
- ♦ خواب کودک ۷۶
- رؤیا یا خواب دیدن ۷۸
- ساعت مغزی ۸۰

- تغذیه مناسب و تأثیر آن در خواب کودک ۸۱
- نکاتی درباره جای خواب و رختخواب کودک ۸۳
- نکات ضروری در ارتباط با خواب کودکان و بزرگسالان ۸۵
- نکته‌ی مهم در خصوص مرحله‌ی فعال در خواب کودک ۸۶
- در رابطه با خوابیدن، کودکان به سه دسته تقسیم می‌شوند ۸۷
- ♦ **نظافت کودک** ۹۰
- شست‌وشوی کودک ۹۰
- واکسیناسیون کودک ۹۱
- موضوع «انتخاب» در زندگی کودک ۹۲
- ♦ **چشم و بینایی کودک** ۹۳
- ♦ **لمس کردن و تماس با بدن کودک** ۹۷
- درجه حرارت محیط اطراف کودک ۹۷
- دندان‌های کودک ۹۸
- حس چشایی در کودک ۹۹
- حس بویایی در کودک ۹۹
- حس شنوایی در کودک ۹۹
- ♦ **آموزش زبان فارسی و یا هر زبان دیگر به کودک** ۱۰۵
- ♦ **کودک در آغاز کودکی «شخصیت» ندارد بلکه دارای «خلق و خو» است** ۱۰۸
- فرآیند آموزش در کودکی و بزرگسالی از نظر پیاژه ۱۱۰
- ۱- درونی سازی، مانند گردی یا مانند گرایبی (Assimilation) ۱۱۰
- ۲- دگرسازی یا همسازی ۱۱۰

۹۹ هر وقت ۲۵

در هر چیزهایی را
که می‌فواهید به
دست آورید و
برای آن کار و
کوششی کردید و
به آن رسیده‌اید
با آن در هر راضی
باشید. ۶۶

۱۱۳	• مراحل چهارگانه تولد تا بزرگسالی
۱۱۳	۱- تولد سلولی
۱۱۳	۲- تولد زیستی (قدم به دنیا گذاشتن)
۱۱۳	۳- تولد روانی
۱۱۳	۴- تولد اجتماعی
۱۱۵	• نکاتی در مورد روروئک
۱۱۶	۱- مفهوم علیت (Causality)
۱۱۶	۲- مفهوم ثبات (Permanent Object)
۱۱۸	• اضطراب غریبه یا غریبه‌ها (Stranger Anxiety)
۱۱۸	• اضطراب نزدیکی و دوستی و صمیمیت
۱۲۰	• اضطراب جدایی (Separation Anxiety)
۱۲۱	• قائم باشک
۱۲۳	• احساس بد کودک از عکس و فیلمهای خود
۱۲۵	♦ مشکلات ارتباطی در بزرگسالی
۱۲۵	• مکانیزم «جانشین سازی» برای غلبه بر «اضطراب جدایی» توسط کودک
۱۲۶	• گریه کردن در کودکان
۱۲۶	• کودک در ۳ ماهگی ۵ نوع گریه دارد
۱۲۹	♦ دگرگونیهای کودک بعد از ۱ سالگی
۱۲۹	۱- راه رفتن
۱۲۹	۲- کودک فهمی تازه پیدا می‌کند
۱۲۹	۳- حرف می‌زند و یا صداهایی را از خود در می‌آورد تا پیامش را برساند
۱۲۹	۴- او می‌خواهد دنیا را لمس و حس کند

•••••
 گرختاری‌های بزرگ
 این است که ما به
 جای این که خودمان
 تغییر کنیم، می‌فواهیم
 دیگران تغییر
 کنند. ۶۶

- ۵- مایل است همه چیز را آزمایش کند..... ۱۲۹
- ۶- درگیر چالش و مبارزه می شود..... ۱۳۰
- ۷- تخیلات و تصورات کودک، مهم است..... ۱۳۰
- ۸- کودک به حرکات بدنی نیز علاقه مند است..... ۱۳۱
- ۹- میل کودک به کشف..... ۱۳۱
- ۱۰- خودمختاری و آزادی..... ۱۳۲

♦ **میل به جستجوگری و کنجکاوی** ۱۳۲

- **کودک در این دوره از طریق دو مکانیزم کارها را انجام می دهد.**..... ۱۳۲
- ۱۱- به خاطر رسیدن به هدف هایش مقلد می شود و تکرار می کند..... ۱۳۲
- **آزاد گذاشتن کودک**..... ۱۳۵
- **آیا کودک باید آزاد باشد یا خیر؟**..... ۱۳۶
- **مفهوم آزادی در دوران نونهالی**..... ۱۳۶
- **مقصود از آزادی در دوران کودکی**..... ۱۳۸
- **استقلال و آزادی یا شک و تردید**..... ۱۴۰
- **چند مشکل اصلی و اساسی در کودکان**..... ۱۴۲
- نادان است و از نادانی خودش خبر دارد..... ۱۴۲
- ناتوان است و از ناتوانی خود خبر دارد..... ۱۴۲
- نیازمند است..... ۱۴۲
- اشتباه کار است..... ۱۴۲

♦ **فکر، خیال و تخیل بد و منفی کودک**..... ۱۴۲

♦ **وسواس در برخی از کودکان (Obsession)**..... ۱۴۴

بسیاری از
مردم هستند که
بارها عرض کردند،
نگران کفش فود
هستند اما نگران
پای فود نیستند
نگران عینک فود
هستند اما نگران
پشم فود
نیستند. ۶۶

◆ سه حالت یا وضعیت کودک بین سن ۱ تا ۳ سالگی ۱۴۹

• پدر و مادر من خوب هستند و من خوب نیستم ۱۵۰

• من خوب نیستم و بدم و تو هم خوب نیستی و بدی ۱۵۰

• من خوبم و شما بد هستید ۱۵۱

◆ حرمت نفس (Self-Esteem) ۱۵۲

◆ مراحل چهار گانه ایجاد حرمت نفس در فرزندان ۱۵۴

۱) خودیابی ۱۵۴

۲) خودشناسی ۱۵۵

۳) خوددوستی (Self-Love) ۱۵۵

• کسی که خودش را دوست دارد از ۴ اصل پیروی می‌کند ۱۵۵

۴) خودپذیری (Self-acceptance) ۱۵۶

• خلق و خو (Temperament) ۱۵۶

◆ نه قسمت اصلی و اساسی خلق و خو ۱۵۹

۱- میزان و سطح فعالیت کودک ۱۵۹

۲- توجه و تمرکز ۱۵۹

۳- شدت و میزان پاسخ یا واکنش به محیط اطراف یا ارتباطات انسانی ۱۶۰

۴- مرتب و منظم بودن کودک ۱۶۲

۵- حساسیت به محیط فیزیکی ۱۶۳

۶- چگونگی ارتباط، دوری و نزدیکی با اطرافیان ۱۶۴

۷- سازگاری یا سازش کاری یا ستیز ۱۶۴

۸- اصرار و تداوم ۱۶۵

۹- نوسانات خلق و خو (حال درونی) ۱۶۶

☞ انسان موپوری

است که به دلیل

ذهنی، نه تنها فبر

می‌دهد و فبر می‌گیرد

بلکه مهم‌تر این

است که فبر را نیز

تجزیه و تحلیل می‌کند

و حتی می‌سازد. ۶۶

◆ **انحرافات خلق و خود در کودکان** ۱۶۷

۱- گاز گرفتن ۱۶۷

۲- در دهان گذاشتن ۱۶۹

۳- زدن ضربه به سر و به در، دیوار و یا زمین ۱۶۹

فصل دوم رشد ادراکی (Cognitive)

• «واقعیت» (Fact) ۱۷۱

• «عینیت» (Objectivity) ۱۷۱

• «ذهنیت» (Subjectivity) ۱۷۲

◆ **حالات کودکان در دوران ۲ تا ۳ و ۴ سالگی** ۱۷۲

۱- خودمداری یا خودشیفتگی (Self Center or Narcissistic) ۱۷۳

۲- زمینه‌های ذهنی ۱۷۵

۳- نسبت دادن صفات و حالات و ویژگیهای انسانی به طبیعت (Animism) ۱۷۶

۴- مرکزیت یا توجه از یک زاویه و بُعد ۱۷۶

۵- کودک از عمل «برگشت» بی‌خبر است ۱۷۷

۶- مفهوم عدد و زمان ۱۷۸

۷- شروع به کار و عملکرد حافظه کودک ۱۷۸

۸- اسباب بازی ۱۸۱

۹- سوق دادن کودک به کتاب خواندن ۱۸۲

• هشدار دادن به کودک وظیفه‌ی کیست؟ ۱۸۳

• مقایسه کردن در کودکان ۱۸۷

☞ همیشه

مسئولیت اندازه‌ای

مناسب یا متناسب

مسئولیت

است. ☞

- «همکاری» و «یاری» ۱۸۹
- «پیروی»، «اطاعت» و «توجه» ۱۹۰
- سه مرحله مهم و اساسی در زندگی کودک بین ۲ تا ۳ سالگی ۱۹۱
- چند نکته برای حالات فیزیکی کودک ۱۹۱
- ♦ **مسیر رشد زبان، در کودک** ۱۹۴
- ♦ **لکنت زبان (Stuttering)** ۲۰۲
- ♦ **چپ دستی و راست دستی کودک** ۲۰۴
- ♦ **رشد عاطفی احساسی (جنسی)** ۲۰۶
- نگاه بد و منفی به ادرار و مدفوع کودک و عواقب آن ۲۰۸
- مسائل، مشکلات و اختلالات روانی مربوط به ادرار و مدفوع کودک ۲۰۸
- ♦ **آموزش رفتن به دستشویی** ۲۱۴
- اگر اصول مربوط به دستشویی رفتن کودک رعایت نشود ۲۱۶

فصل سوم مروری بر مطالب گذشته

- دلایل و ریشه اصلی دست بردن به دهان توسط کودک ۲۲۳
- ♦ **نکاتی درباره حالت تهوع داشتن کودک در سنین بالاتر، در هنگام سوار شدن ماشین و یا قطار** ۲۲۷

فصل چهارم

چگونگی مواظبت و مراقبت از نوزادی و شیرخوارگی تا پایان نونهالی

- نکاتی مهم در مورد گذاشتن فرزند نزد عزیزان و یا پرستار کودک ۲۳۵

● اولین علامت

افسردگی در کودکان

فعالیت بیش از حد

و فارغ از کنترل

آنهاست البته این

موضوع با داشتن

انرژی بیش از حد

متفاوت است زیرا

کودک یا فردی که

انرژی بیش از حد

دارد در عین حال

توانایی کنترل آن را

دارد و یا بی اعتنایی

به میل درونی در

این زمینه را

دارد. ۶۶

- اگر امکان ماندن در خانه را ندارید به این نکات توجه فرمایید..... ۲۳۸
- ♦ مهاجرت خانواده به کشوری دیگر..... ۲۴۴
- ♦ نکات بسیار مهم درباره محیط‌های مختلف آموزشی..... ۲۴۸
- ♦ مهدکودک یا محیط آموزشی..... ۲۵۱
- ♦ استفاده از عزیزان، دوستان یا پرستار و خدمتکار برای مواظبت از کودک..... ۲۵۳
- ♦ بازی و اسباب‌بازی در کودکان..... ۲۵۹
- سه اصل اساسی در تهیه اسباب‌بازی برای بچه‌ها..... ۲۶۷
- ♦ هم بازی برای کودکان..... ۲۶۸
- ♦ خوردن و خوابیدن در کودکان..... ۲۷۲

فصل پنجم

نکات و شرایط داشتن فرزند دوم و سوم بعد از داشتن فرزند اول

- ♦ درباره داشتن نوزاد در شکم مادر، به فرزند اول خود چه بگوییم؟..... ۲۸۴
- آیا وسایل فرزند اول را می‌شود به فرزند دوم داد؟..... ۲۸۷
- وقتی که میهمانی برای ملاقات نوزاد تازه به دنیا آمده به منزل شما می‌آید برای فرزند اول چه باید کرد؟..... ۲۸۸
- مطلبی که باید حتماً مواظب آن بود و به کودک نگفت..... ۲۹۱
- ♦ در دنیای امروز، خانواده‌ها بهتر است چند فرزند داشته باشند؟..... ۲۹۴
- ♦ ویژگی‌های فرزندان اول، آخر، وسط و تنها..... ۲۹۸
- فرزند تنها..... ۲۹۸

● معلوم است که اگر حوادث و اتفاقات بد گذشته را در زندگی امروزمان بدون این‌که غایره و قاصیتی داشته باشد حاضر کنیم فقط می‌تواند به ما آسیب بزند. به همین دلیل افراد افسرده معمولاً کسانی هستند که در وجودشان و یا در خانه‌شان قبرستان و گورهایی دارند و به دنبال مردگانی هستند که زنده شده و طور دیگری با آنها زندگی می‌کنند. ●

- فرزند اول و یا بزرگ‌ترین فرزند ۳۰۱
- بچه‌های آخر یا کوچک‌ترین فرزند ۳۰۵
- فرزند وسط ۳۰۷
- هوش (Intelligence) ۳۱۰
- جنبه‌های متفاوت هوش ۳۱۲
- انسان در طول ۱۸ سالِ عمرِ خودش از چهار مرحله یا دوره می‌گذرد ۳۱۳
- ♦ **هشت قسمت اصلی و اساسی هوش** ۳۱۴
- عامل اول هوش (قسمت ارتباط یا اداره یا کنترل بدن است ۳۱۴
- عامل دوم هوش (مسئله‌ی آگاهی و کنترل فعالیت‌های ذهنی و درونی است ۳۱۵
- عامل سوم هوش (شناخت و آگاهی از احساسات، عواطف، هیجانات و حالات دیگران است ۳۱۷
- عامل چهارم هوش (هوش کلامی یا سخن گفتن است ۳۱۸
- عامل پنجم هوش (مربوط به زمینه‌ی ریاضی، مکانیکی و منطقی است ۳۱۸
- عامل ششم هوش (موسیقی است ۳۱۹
- عامل هفتم هوش (درک فضا و برداشت درستی از مکان است ۳۲۰
- عامل هشتم هوش (درک طبیعت و ارتباط با طبیعت است ۳۲۰

بسیاری از مردم شرایط حتی بر، که شناخته شده است را به، شرایط فوب ناشناخته ترجیح می‌دهند. ۶۶