

زندگی با فرزند

چگونه کودکان را در زندگی مشارکت دهیم؟

مریم احمدی شایان

از مجموعه‌ی کتاب‌های کار برای ارتباط بهتر

زندگی با فرزند - چگونه کودکان را در زندگی مشارکت دهیم؟

نگارش: مریم احمدی شیرازی، ۱۳۳۰

شابک: ۱-۱۲-۵۵۵۷-۶۰۰-۹۷۸ شابک مجموعه ۲-۹-۹۰۷۳۰-۶۰۰-۹۷۸

فهرست نویسی: فیبا

رده بندی کنگره: HQ ۷۵۵/۵۸ ۱۳۹۳ ز ۳۴ الف رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۴

شماره ی کتاب شناسی ملی: ۳۴۲۳۹۹۱ ناشر: مادران امروز ۱۲۸ ص

موضوع: والدین و کودک - رفتار والدین - آموزش و پرورش - مشارکت والدین -

والدین - تاثیر بر فرزندان

زندگی با فرزند

چگونه کودکان را در زندگی مشارکت دهیم؟

از مجموعه ی کتاب های کار برای ارتباط بهتر

نگارش: مریم احمدی شیرازی

ناشر: مادران امروز

شماره ی کتاب شناسی ملی: ۳۴۲۳۹۹۱

تاریخ: ۱۳۹۳

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۷۸۰۰ تومان



نشر مادران امروز

نشانی: تهران - خیابان ولی عصر - بالاتر از شهید بهشتی - کوچه ی

کوزه گر شماره ی ۳ - طبقه ۲ - کد پستی ۱۵۱۱۷۳۳۷۶۱

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۱۵۶۵۱ - ۸۸۷۲۷۷۸ - ۸۸۷۲۸۳۱۷

سایت: www.madaraneemrooz.com

نشانی الکترونیکی: info@madaraneemrooz.com

فهرست

پیش گفتار	۱
سخنی با والدین	۱۹
توصیه ها	۲۵
برنامه ریزی فعالیت های روزانه در خانواده که می توان فرزند را در آن مشارکت داد	۲۵
بیدار شدن و آمادگی برای کارهای روزانه	۲۷
غذا خوردن	۲۷
خوابیدن	۲۸
مهمانی رفتن - پذیرایی از مهمان	۲۹
آغاز رفتن به مهد کودک	۹۰
مراقبت از خود (توجه به ایمنی، بهداشت، سلامتی)	۹۷
خرید	۹۷
ویژگی های رشد کودک از سه تا چهار سالگی	۹۷
توصیه هایی برای استفاده ی بهتر از این کتاب	۹۷
فعالیت های تکمیلی	۹۷
موسسه مادران امروز (مام) در یک نگاه	۹۷

پیشران د تار

ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که بسیاری از امور نسبت به گذشته متفاوت شده‌است. علم پیشران کرده و اطلاعاتی که بین مردم رواج پیدا کرده بسیار بیشتر از دوره‌های قبل شده‌است. وضعیت و موقعیت زندگی فرزندان ما نیز در این زمانه نسبت به وضعیت و موقعیت کودکان در زمان کودکی و جوانی ما تغییر کرده‌است. واقعیت‌ها به ما هشدار می‌دهند که ما والدین و بزرگ‌ترها برای آموزش بهتر و همه‌جانبه‌ای این نسل، همچنین برای مدیریت بهتر خود و خانواده، به اطلاعات و مهارت‌های بیشتری احتیاج داریم. بنابراین تردیدی وجود ندارد که باید برای کسب آگاهی‌ها، اطلاعات و مهارت‌های مورد نیاز خود بکوشیم و با بهره‌گیری از روش‌های درست و علمی، برای ارتباطات بهتر در خانواده و جامعه، مجهز و

توانمند شویم. یکی از راه‌های کسب اطلاعات در زمینه‌ی ارتباط‌های مؤثر با خود و خانواده، استفاده از کتاب‌های مناسب است. کتاب‌های روان‌شناسی و تعلیم و تربیت بسیار است اما کتاب‌هایی که موضوع‌های علمی را به زبان و بیانی ساده و قابل استفاده برای بانوان کند و هم جنبه‌های عملی و کاربردی داشته باشد، کم‌تر یافت می‌شود.

ما نیز به کتاب‌هایی داریم که علاوه بر علمی بودن و سادگی، متناسب با فرهنگ و زندگی خانوادگی در جامعه‌ی خودمان نوشته شده باشد تا بتوانیم مطالب آن را در زندگی به کار گیریم. بنابراین ضرورت تألیف کتاب‌هایی با این ویژگی‌ها برای خانواده‌ها احساس می‌شود؛ به همین دلیل موسسه‌ی **مادران امروز (مام)** تدوین، تألیف و انتشار کتاب‌هایی را با عنوان **کتاب‌های راهنما و کتاب‌های کار** برای یاری به خانواده‌ها دستور کار خود قرار داده است. موسسه می‌کوشد این کتاب‌ها را آن‌جا که ممکن است به صورتی ساده، کاربردی و قابل اجرا ارائه دهد.

طراحی **کتاب‌های کار** به شکلی است که خواننده بتواند از آن مشارکت فعال داشته باشد. این کتاب‌ها می‌توانند به روش‌های گوناگون در کارشناس، در گروه‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرند. در پایان هر یک از کتاب‌های کار بخشی با عنوان **”توصیه‌ها“** برای استفاده‌ی بهتر از این کتاب آمده که خوب است قبل از خواندن کتاب، آن بخش مطالعه شود.

موسسه مادران امروز برای انتشار کلیه‌ی آثار خود از مظهرهای مشورتی مشاوران تخصصی، کارشناسان و والدین باتجربه استفاده می‌کند.

با سپاس از خانم‌ها فرح‌ناز مددی و نگین نابت برای بررسی متن کتاب و خانم‌ها ماندانا آجودانی و نیلوفر بدیع برای نمونه‌خوانی و تصحیح کامپیوتری متن.

خانواده و خواننده‌ی گرامی!

کتابی که اکنون در اختیار دارید از مجموعه‌ی "کتاب‌های کار" موسسه مادران امروز است.

برخی از عنوان‌های این مجموعه طی سال‌های گذشته بارها و بارها به ضرورت خانواده‌های داخلی "تکثیر" و در اختیار خانواده‌های بهره‌گیر از موسسه مادران امروز قرار گرفته است. طی این سال‌ها با توجه به نظرها و انتقادهای خانواده‌ها، برخی حذف و اضافه‌ها و اصلاح‌ها در کتاب‌های این مجموعه انجام شده است ولی از دید نگارندگان این مجموعه، ویرایش کاملاً جدید کتاب باید پس از آرایه‌ی گسترده‌تر آن در سطح جامعه و دریافت نظرات و انتقادهای شمار فراوان خانواده‌ها صورت گیرد.

با این توضیح امیدواریم اکنون که با کتاب رسمی این مجموعه، امکان استفاده از آن برای مخاطبانی بیشتر، از جمله شما، فراهم شده است پس از خواندن و بازخوانی آن، نظرها و انتقادهای خود را برای ما ارسال کنید تا در ویرایش بعدی مورد توجه قرار گیرد؛ بنابراین ما هنوز نگرش این کتاب‌ها را پایان یافت نمی‌دانیم و چشم انتظار نظرات شما هستیم.

موسسه مادران امروز (نام)

پیش از خواندن این کتاب و یا هر کتاب دیگری که درباره‌ی موضوع‌های تربیتی و رفتاری نوشته شده است، به نکته‌های زیر توجه داشته باشید:

- رفتار درست و مناسب به کندی و به تدریج شکل می‌گیرد. برای تسهیل رفتار، مهارت پیدا کردن در بروز رفتاری درست لازم است. اطلاعاتی را که به دست می‌آورید و قبول دارید، مورد استفاده قرار دهید. یعنی با تمرین‌های لازم سعی کنید به آن اطلاعات عمل کنید. از اشتباه کردن نترسید.

- همه‌ی کسانی که می‌خواهند رفتار مناسبی را کسب کنند و از رفتارهای ناخوشایند و نادرست خود بکاهند، آگاهی و مهارت نیازمندند.

- برای افزودن بر آگاهی‌های خود هیچ وقت دیر نیست. فقط باید بدانید که از چه راهی می‌شود آگاهی‌های خود را افزایش دهید و بکوشید به منابعی برای تکمیل آگاهی‌های خود دست پیدا کنید.

- یادتان باشد که برای اجرای حرف‌های درست نیاز به زمان دارید. انسان بلافاصله بعد از پذیرش یک پیشنهاد