

پایان

www.ketab.ir

- نام کتاب: کیانا! (از بارداری تا ۳ سالگی کودک)
- مؤلف: نغمه کشاورز
- ناشر: سخنوران
- چاپ، پخش: مجموعه اهل سخن
- نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰
- شمارگان: ۱۰۰ جلد
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۱۷۳-۷
- مبلغ سرمایه‌گذاری: ۶۰,۰۰۰ تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- نیش خیابان نصرت- پلاک ۱۱۲۸- طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۱۵۳۰۹-۶۶۹۱۵۲۲۳



سرشناسه	: کشور، نغمه، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	: کیانا! از بارداری تا ۳ سالگی کودک / به قلم نغمه کشاورز.
مشخصات نشر	: تهران : سخنوران، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۰ ص: مصور، جدول: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۱۸۸-۱
وضعیت فهرست نویسی	: قیبا
عنوان دیگر	: از بارداری تا ۳ سالگی کودک.
موضوع	: نوزاد -- رشد -- فرمها
موضوع	: Infants -- Development -- Forms, blanks, etc :
موضوع	: رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی -- فرمها
موضوع	: Parenting -- Psychological aspects -- Forms, blanks, etc :
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۸ ک۹/ک۵/۱۹ BF۷۱۹
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۴۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۷۲۰۰

فهرست

پیشگفتار

بخش اول: اطلاعاتی از بسته خوشبختی.

- ثبت احساسات و حالات در هفته های مختلف بارداری.
- آمادگی قبل از آمدن بسته خوشبختی.
- زمانبندی.
- لیست اقدامات مورد نیاز.
- سه ویژگی شخصیتی که برای فرزندان می خواهم.

بخش دوم: وارد دنیای شگفت انگیز کودک شویم.

- احساس تعلق.
- کارکرد خاص و مهم بودن.
- سوالات مؤثر.
- کارکرد مغز.
- تست خلق و خو.

بخش سوم: اقتدار مثبت.

- رفتارهای کودک و دلایل آنها.
- ارزیابی شیوه فرزند پروری والدین.
- تفاوت نیازها و خواسته ها.
- مهارت های اجتماعی.
- دلبستگی ایمن.

بخش چهارم: چگونه با اقتدار مثبت والدگری کنیم؟

- احساساتی که پشت رفتار هر کودک است.
- برنامه ریزی روالهای روزمره.
- سؤالات کلیدی که باید برای شناخت کودکمان، از خودمان بپرسیم.
- تمرین پروانه ای به همراه تنفس.
- تمرین به آخرش نگاه کنید.

بخش پنجم: هنر انگیزه سازی

- سؤالات و تمرینات در زمینه احساس شرم، عجز و شک.
- هنر انگیزه سازی.
- تمرینات تفاوت تحسین یا تشویق.
- قدرت بهبود پذیری.

بخش ششم: فرزند کامل با مغز کامل

- تست هماهنگی مغز چپ و راست.
- فعالیت های خلاقانه که باعث رشد هماهنگ مغز می شود.
- تمرین تقویت حافظه.

بخش هفتم: پرورش هوش عاطفی یا EQ

- سؤالاتی درباره هوش هیجانی والدین.
- تمرینات ای-کیو برای کودکان زیر یکسال.
- تمرینات ای-کیو برای کودکان ۱ تا ۳ سال.

پیشگفتار

آرام کردن یک کودک، که در اواسط شب فریاد می‌کشد، نگرانی های مادر و پدر زمانی که گریه او قطع نمی‌شود. زمان هایی که از درد به خود می‌پیچد. گاهی که مریض می‌شود و تب او پایین نمی‌آید. زمانی که غذا نمی‌خورد. ، لحظاتی مانند این ها بسیار سخت‌تر از آن است که به نظر می‌رسد! مانند این لحظات در زندگی تمام مادران و پدران بسیار وجود داشته و دارد. سعی کنید به یاد داشته باشید که این سختی‌ها است که از ماه‌ها و پدر می‌سازد. در زندگی روزهایی هست که مادر و پدر هر کاری می‌کنند، نمی‌توانند بفهمند نوزادشان چرا ناآرامی می‌کند و دردش را نمی‌فهمند. نگران نباشید اگر این اتفاق بیفتد، کودک شما می‌فهمد که شما سعی می‌کنید درد او را بفهمید. به یاد داشته باشید: کودک شما برای رشد سالم و طبیعی به یک والد همه‌چیزتمام نیاز ندارد، او به والدینی نیاز دارد که تلاش خودشان را می‌کند. مهم‌تر از همه، به یاد داشته باشید که پرورش کودکان یک سفر طولانی از شادی بی‌وقفه نیست و لحظات سخت و موقعیت‌های اذیت کننده هم دارد. توانایی شما برای پذیرفتن و مواجهه‌شدن با این احساسات، به شما کمک می‌کند تا مسیر پیوند خود با فرزندان را پیدا کنید. اما یادمان باشد که، احساسات طبیعی همیشه لذت‌بخش نیست.