

چگونه زندگی خود و فرزندانمان را مدیریت کنیم

مؤلف

دکترهای سلطانی



انتشارات پشتیبان
تهران - زمستان ۱۳۹۷

۹	پیشگفتار
۱۱	فصل اول زندگی را باید از کجا و چگونه شروع کنیم
۱۳	و اما وظیفه ما به عنوان یک جوان دختر یا پسر چیست
۱۴	سن جوانی
۱۵	چرا رَم است ادامه تحصیل دهیم
۱۷	فصل دوم حال زندگی جدید شروع می شود
۱۹	انتظارات والدین از فرزند یا فرزندان از والدین
۲۰	ضرب هوشی و طرد محاسبه ی آن
۲۲	اما افراد کم هوش چگونه هستند
۲۴	تعریف هوش هیجانی
۲۵	هوش هیجانی: Emotional Intelligence
۲۶	اهمیت و فایده هوش هیجانی
۲۷	نقش و تأثیر والدین در پرورش هوش هیجانی نه جوانان
۲۹	هوش هیجانی و معلمان
۳۰	انتخاب همسر
۳۱	شرایط پیوند و انتخاب همسر
۳۳	فصل سوم زندگی مشترک شروع می شود
۳۵	دلسوزی و دخالت مستقیم و نابجای مادرزن
۳۶	بعد از ازدواج شیوه زندگی باید تغییر کند
۳۷	یک سال و اندی از ازدواج دو نفر می گذرد
۳۹	فصل چهارم مادر عروس به مدت ده روز در خانه ی دخترش
۴۱	چشم روشنی ها چه نقشی دارند
۴۲	روزگار به خوبی و خوشی می گذرد

۴۳.....	بچه دوران نوزادی را پشت سر می گذارد
۴۷.....	فصل پنجم از شیر گرفتن بچه توسط مادر
۵۰.....	بچه یا فرزند بزرگ تر شده و کم کم زبان باز می کند
۵۰.....	وظیفه پدر و مادر جوان در مقابل والدین خویش چیست
۵۱.....	در زمان رانندگی چگونه به بچه تربیت یاد بدهیم
۵۲.....	مسافرتی در پیش است
۵۳.....	فصل ششم در مهمانی ها فرزند خود را چگونه اداره کنیم
۵۸.....	پیوند را ادا زندگی آسان نیست
۵۸.....	خواب و فعالیت ف
۵۹.....	انگیزه های سمی و بفری در نوزاد
۵۹.....	زبان آموزی کودک
۶۱.....	فصل هفتم فرزند زوج جوان پنج به شده است
۶۳.....	چرا ضرورت دارد که هر بچه ای دور دستانی را طی کند
۶۵.....	ما باید الگوی خوبی برای فرزند و سایرین باشیم
۶۶.....	لازمه زندگی ما را وادار می کند که دوراندیشان باشیم
۶۷.....	فصل هشتم چگونه ثبت نام فرزندان را در مدرسه
۷۳.....	فصل نهم چگونه تعامل والدین با فرزندان
۷۶.....	سلامت و بهداشت جسم و روان در خانواده
۷۷.....	تعاریف سلامت روان
۷۷.....	اهداف سلامت روانی در خانواده
۸۱.....	فصل دهم آنچه در خانواده های متعادل و خانواده متزلزل مشاهده می شود
۸۳.....	انتظارات فرزندان از والدین
۸۴.....	رشد و ویژگی های کودکان ۷-۱۲ سال
۸۵.....	ویژگی های سن ۱۶ تا ۱۲ سالگی
۸۷.....	رشد و ویژگی های رفتار ۲۰ تا ۱۶ سال

فصل یازدهم نمونه سؤالات اولیا در حین تحصیل ۹۱

نمونه سؤالات اولیا در پایه ابتدایی به هنگام تدریس درس آموزش خانواده ۹۳

نمونه سؤالات اولیا در دوره اول دبیرستان ۹۴

نمونه سؤالات اولیاء در دوره دوم دبیرستان ۹۶

فصل دوازدهم چند سؤال کلی اولیا در جلسات آموزش خانواده و جواب آنها ۹۹

چرا کودکان و نوجوانان دچار رفتار پرخطر می شوند ۱۰۱

کدام کودکان و نوجوانان بیشتر در معرض خطر قرار می گیرند ۱۰۱

چه رامل می توانند از کودکان و نوجوانان محافظت نمایند ۱۰۱

عوامل مخاطره آمیز دانش آموزان در مدرسه چیست ۱۰۲

چگونه می توانیم از کودکان و نوجوانان و جوانان مراقبت کنیم ۱۰۲

خانواده و مدرسه چگونه می توانند به دانش آموزان و فرزندان کمک و آموزش فکری کنند ۱۰۳

فصل سیزدهم لذت را چگونه می توان بیان کرد ۱۰۵

علل گرایش نوجوان و جوان به مصرف مواد است ۱۰۷

چگونه مدیریت خود را تقویت کنیم ۱۰۷

مهارت های عزت نفس کدامند ۱۰۷

فصل چهاردهم استرس ۱۰۹

برای استرس می توان ۴ بعد در نظر گرفت ۱۱۱

نشانه های مخرب استرس کدامند ۱۱۲

راه های مدیریت استرس ۱۱۲

نقش مدرسه برای پیشگیری از آسیب های اجتماعی ۱۱۳

چیزهایی را درباره آسیب های اجتماعی و رفتارهای پرخطر باید بدانیم ۱۱۴

عوامل مخاطره آمیز نوجوانان و جوانان کدامند ۱۱۴

عوامل فوق را می توان به تقسیمات کوچک تری بیان کرد ۱۱۵

فصل پانزدهم نقش خانواده در تربیت و تعلیم کودکان دبستانی ۱۱۷

دنیای مجازی چه تاثیری در زندگی ما و فرزندانمان دارد ۱۲۰

- ۱۲۲..... روش و شیوه‌های فرزند پروری و انواع آن
- ۱۲۳..... شیوه فرزندپروری با اقتدار یا دموکراتیک
- ۱۲۴..... شیوه تربیتی فرزندپروری سهل‌گرایانه
- ۱۲۵..... شیوه فرزندپروری مستبدانه
- ۱۲۵..... شیوه طرد کنندگی
- ۱۲۶..... نتیجه این که کدام روش و شیوه بهتر است
- ۱۲۷..... منابع و مأخذ



پیشگفتار

خداوند منان انسان را به عنوان اشرف مخلوقات و خلیفه خود آفرید و او را برترین موجود قرارداد. همه آفریده‌های خود را در اختیار او گذاشت به او عقل داد. توانایی و تشخیص داد. او را گویا^۱ آفرید و همسری برای ایشان قرارداد تا در کنار یکدیگر زندگی کنند و به آرامش برسند و کارکرد آنان تولید نسل و بقاء زندگی سرآمد باشد.

خداوند موارد فوق را افی^۲ دانسته و برای راهنمایی و ارشاد انسان‌ها پیامبران و امامانی قرارداد و آخرین پیامبری که از طرف خداوند مأمور راهنمایی انسان‌ها شد پیامبر اکرم حضرت محمد (ص) به او به دنبال آن قرآن کریم آیه به آیه و سوره به سوره نازل و اتمام حجت کرد که این انسان‌های من خالق شما کار را بر شما تمام و کامل نمودم و حال تمامی ابرار کرد. دست شما است که خوب زندگی کنید و از دستورات من اطاعت کنید. بدانید که برای هر انسانی حساب و کتابی در راه است.

تهران، آذر ۱۳۹۷

هادی سلطانی

مدرس آموزش خانواده مدارس شهر تهران