

من و فرزندم

جلد اول
از آغاز تا جوانی

زهرا برداده (سرمدی)

قاجار

برده‌ده، زهرا (سرمدی)، ۱۳۲۹ -

من و فرزندم / زهرا برده‌ده (سرمدی). - - تهران: واژه‌آرا، ۱۳۸۴ -

ج.

ISBN 964-6498-72-8 (۱ ج. ۱) ۱۰۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

مندرجات: ج. ۱. از آغاز تا جوانی.

۱. کودکان - - سرپرستی. ۲. والدین و کودک. ۳. روانشناسی تربیتی.

الف. عنوان.

۶۴۹/۱

HQ ۷۶۹ / ۳۵ ب

۸۴-۴۲۷۸۳ م

کتابخانه ملی ایران

واژه‌آرا

من و فرزندم (از آغاز تا جوانی)

زهرا برده‌ده (سرمدی)

چاپ اول: ۱۳۸۴

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: ذاکر

بها: ۱۰۰۰ تومان

شابک: ۸-۷۲-۶۴۹۸-۹۶۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه.....
۹	سخن آغازین.....
۱۳	دوران قبل از بارداری.....
۲۰	تغذیه کودک.....
۲۴	تأثیر تغذیه بر رشد کودکان.....
۲۷	رشد روانی و تکامل کودک.....
۳۰	دوران بارداری.....
۳۹	دوران بعد از تولد و چه گونه گی برخورد با نوزاد.....
۴۸	سال های کودکی و شیوه رفتار با کودک.....
۵۶	نقش بازی در زندگی کودکان.....
۶۴	نیاز به ابراز وجود در کودکان.....
۶۹	ترجیح فرزندی بر فرزند دیگر.....
۷۲	تعادل در رفتار.....

۷۶	بدقولی، تمسخر و تحقیر
۸۰	مقایسه فرزند خود با دیگران
۸۳	راه و روش زندگی مناسب
۸۶	بزرگ‌ترها الگوهای واقعی رفتار
۹۰	مقایسه کودکان با هم
۹۳	جدا کردن کودک از گروه هم‌سن
۹۵	استقلال در دوره کودکی
۹۹	مسئولیت پذیری
۱۰۴	افراط در محبت
۱۰۷	دوره نوجوانی
۱۱۵	هویت‌یابی
۱۲۰	دوره جوانی
۱۲۴	انتخاب شغل جوان

مقدمه

کتاب حاضر، همان طور که از عنوان آن برمی آید در ارتباط با مسایل تربیتی، حاوی نکاتی است که توجه به آن نکات و به کارگیری آن ها، موجب رشد همه جانبه فرزند شما را در زمینه های جسمانی، روانی، عقلانی، اجتماعی و اخلاقی فراهم می آورد.

لذا از همه پدران و مادران، یعنی کسانی که همواره همه تلاش و کوشش خود را صرف رشد و پیشرفت و اعتلای فرزندان خود نموده اند، انتظار دارم نسبت به مطالبی که در این کتاب عنوان گردیده است، دقت کافی نموده و از نکات تربیتی آن بهره گرفته و در مسیر رشد کودکان خود به نحو احسن به اجرا در آورند. تا شاهد نتایج مفید و سودمند آن در نوجوانی و جوانی فرزند خود باشند.

هدف از نگارش این کتاب، که الهام گرفته از کتبی است که در طی این سالیان در زمینه مسایل علوم تربیتی، روانشناختی و جامعه شناختی مورد مطالعه و تحقیق قرار گرفته، این است که چکیده مطالب و نکات به تفصیل پرداخته شده در این کتاب ها، به صورت

فشرده و ساده، در اختیار علاقه‌مندان و به خصوص نسل جوان قرار گیرد.

بر آتم این شیوه نگاه به مسایل تربیتی را با تأملی دقیق‌تر و نگرشی عمیق‌تر در مجلدات بعدی عرضه دارم. کتاب حاضر را صرفاً نقطه آغاز حرکتی می‌دانم که کلی‌نگر است و صرفاً نمایی است از آنچه در جلد‌های بعدی به تفصیل بیان خواهد شد.

در ضمن، این کتاب شامل دو بخش کلی می‌باشد. قسمت اول به دستورالعمل‌هایی در مورد تغذیه در دوران قبل از بارداری و دوران بارداری و همچنین نحوه تغذیه شیر خواران و کودکان پرداخته شده (که از منابع و کتب پزشکی استفاده شده است که زیر نظر متخصصین تدوین گردیده). و در بخش بعدی به مسایل تربیتی و نحوه رفتار با فرزندان و تأثیرات آن بر روح و جسم فرزند تا دوره جوانی مورد بررسی قرار گرفته است (و از منابع و کتب معتبر جهانی بهره گرفته شده است). امیدوارم که مطالب این کتاب برای فرزندان شما نیز مفید و موثر واقع گردد.

در پایان از همسر، آقای مهندس محمد سرمدی و فرزندانم مهندس احسان سرمدی و دکتر مهنوش سرمدی و همسرش دکتر امیر رضا جورابچی که مرا در تدوین این اثر یار و مشوق بوده‌اند و همچنین جناب آقای افشار مدیر مسئول نشر واژه‌آرا که کمال همکاری را با بنده داشته‌اند تشکر می‌نمایم. و آرزوی سلامتی برای همگان دارم.

بیستم دی ماه هزار و سیصد و هشتاد و چهار

زهرا برداده (سرمدی)

کارشناس علوم تربیتی