

به نام خدا

آموزش فرزندان در قرن حاضر

(راهکارهایی برای رشد و توسعه سالم)

نویسنده:

داود گودرزی

انتشارات ناران

سرشناسه	: گودرزی، داود، ۱۳۳۸- Davood, Goudarzi, ۱۹۵۹
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش فرزندان در قرن حاضر: (راهکارهایی برای رشد و توسعه سالم)/ نویسنده داود گودرزی.
مشخصات نشر	: اصفهان : ناران، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۶ ص: ۱/۵×۱۴/۵، ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۷۸۵-۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: راهکارهایی برای رشد و توسعه سالم.
موضوع	: کودکان - بهداشت روانی Child mental health کودکان - رشد - جنبه‌های روان‌شناسی Children - Growth - Psychological aspects کودکان - رشد - جنبه‌های اجتماعی Child development -- Social aspects والدین و کودک - جنبه‌های روان‌شناسی Parent and Child - Psychological aspects RJ۴۹۹ ۶۱۸/۹۲ ۹۴۷۹۵۵۶ فیپا
رده بندی کنگره	:
رده بندی دیویی	:
شماره کتابشناسی ملی	:
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:

آموزش فرزندان در قرن حاضر

نویسنده: داود گودرزی

ویراستار: نجمه خادم

طراح جلد: سیده‌لیلا کشمیری

انتشارات: ناران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۷۸۵-۰-۱

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال

آدرس: اصفهان، خیابان آپادانا اول، کوچه باغ توت، کوچه باغ کاج، کوچه هاشم‌زاده

تماس: ۰۹۱۳۲۰۱۸۰۸۹، پیام‌رسان: ۰۹۳۶۹۴۵۹۱۲۴

اینستاگرام: Nashrnaran

سایت: Naranpub.ir

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار.....
	بخش اول: رشد روانی و اجتماعی
۹	تقویت مهارت‌های ارتباطی.....
	بخش دوم: مدیریت احساسات
۱۳	آموزش مدیریت احساسات در کودکان.....
۱۵	کنترل استرس و اضطراب کودکان.....
۱۷	مدیریت استرس در مدرسه.....
۲۰	کنترل استرس در مواقع آزمون.....
۲۲	حل مسئله.....
۲۷	خلاصیت.....
۳۱	تشویق خلاقیت در خانه.....
۳۳	تشویق کودکان به خواندن و نوشتن.....
۳۶	همکاری.....
۳۶	اهمیت همکاری در کودکان.....
۳۷	راهکارهایی برای آموزش همکاری به کودکان.....
	بخش سوم: مدیریت زمان
۴۱	مدیریت زمان و اولویت‌بندی وظایف.....
۴۲	انگیزه و هدف‌گذاری.....
۴۶	مهارت‌های تحصیلی.....
۴۷	مهارت نوشتن.....
۴۷	مهارت ریاضی و علوم.....
۴۸	تکنیک‌های مطالعه و یادگیری مؤثر.....
۴۹	آموزش استفاده مسئولانه و ایمن از فناوری.....
۴۹	مهارت‌های دیجیتال.....
۵۱	مهارت‌های اجتماعی.....
۵۲	استقلال و خودکارآمدی.....
۵۴	ارزش‌های اخلاقی.....
۵۶	توانمندی‌های فردی.....

بخش چهارم: اعتماد به نفس

ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها..... ۶۰

مهارت‌های مالی..... ۶۲

بخش پنجم: کنترل خشم

تنظیم خشم و مدیریت عصبانیت..... ۶۵

تنوع فرهنگی و تحمل نسبت به دیگران..... ۶۹

فعالیت بدنی..... ۷۲

تغذیه سالم..... ۷۴

ترغیب کودکان به سبک زندگی سالم..... ۷۷

بهداشت شخصی..... ۷۸

ایجاد عادت‌های بهداشتی سالم..... ۷۹

مراقبت از محیط زیست..... ۸۰

حفظ تعادل طبیعت..... ۸۱

بخش ششم: ترس در کودکان

تعریف ترس و اهمیت درک آن در کودکان..... ۸۴

تأثیرات ترس نادرست..... ۸۶

تأثیر ترس بر رشد و توسعه کودکان..... ۸۶

کمک به کودکان در مواجهه با ترس‌ها..... ۸۷

انواع ترس‌های کودکان..... ۸۹

ترس‌های طبیعی..... ۹۰

ترس‌های اجتماعی..... ۹۲

ترس‌های خیالی..... ۹۴

علل ترس کودکان..... ۹۵

تأثیرات محیطی..... ۹۷

تأثیرات خانوادگی..... ۹۸

تأثیرات رشدی..... ۱۰۰

روش‌های مدیریت ترس کودکان..... ۱۰۲

ارائه اطمینان و حمایت از کودکان در مواجهه با ترس..... ۱۰۴

ارائه اطلاعات و آموزش در مورد موضوعات ترسناک..... ۱۰۶

نشان دادن راه‌های مقابله..... ۱۰۷

استفاده از تکنیک‌های آرام‌بخشی و تنفس عمیق..... ۱۰۸

- استفاده از بازی‌ها و داستان‌های مرتبط با ترس کودکان..... ۱۰۹
- راهنمایی برای والدین و مربیان..... ۱۱۱
- روش‌های ارتباط با کودکان و ساختن اعتماد..... ۱۱۴
- ارائه محیطی امن و حمایت‌کننده برای کودکان..... ۱۱۶
- روش‌های مدیریت ترس کودکان..... ۱۱۸
- چگونگی کمک به کودکان برای غلبه بر ترس..... ۱۲۱
- توصیه به والدین در ارتباط با ترس کودکان..... ۱۲۵

پیش‌گفتار

والدین عزیز، شما دارای نیروی بی‌نهایت قدرتمندی هستید که می‌توانید زندگی کودکانان را به شکلی مثبت و قابل تحسین تحت تأثیر قرار بدهید. برخلاف همه چیز، همین کوچک‌ترین اقدامات شما می‌تواند تفاوت بزرگی در زندگی کودکانان ایجاد کند.

در دنیای پُرهیاهوی امروزی، والدین با چالش‌های فراوانی در تربیت کودکانشان روبه‌رو هستند. از ارتباطات الکترونیکی فراگیر تا بازی‌های ویدیویی، از شلوغی برنامه‌های تحصیلی تا فشارهای اجتماعی، کودکان در معرض تأثیرات بسیاری قرار می‌گیرند که بر رشد و توسعه‌شان اثر می‌گذارد.

در این دنیای پُر از تغییرات سریع و پیشرفت تکنولوژی، کودکان نیاز دارند تا بتوانند با مهارت‌های روانی و اجتماعی قوی، در رویارویی با چالش‌های زندگی امروزی پیشرفت کنند. آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی، مهارت حل مسئله، خلاقیت، مدیریت زمان، اعتماد به نفس و مدیریت استرس و احساسات و... به کودکان کمک می‌کنند تا روابط مثبت و سالمی را با دیگران برقرار کنند، توانایی حل مسئله را پیدا کنند، خلاقیت خود را بروز بدهند و توانایی مدیریت زمان و استرس را به دست آورند.

با ارائه این مطالب در کتاب، ما به والدین، مربیان و مراقبان، ابزارها و راهنمایی‌های لازم را می‌دهیم تا بتوانند کودکان را در این مسیر رشد و توسعه همراهی کنند. آموزش این مهارت‌ها به کودکان در دوره حساس رشد و توسعه‌شان، به آن‌ها کمک می‌کند تا بهترین‌ها را از خودشان بسازند و به رشد و پیشرفت شخصی خود اعتماد کنند.

امیدواریم که این کتاب برای شما به عنوان یک منبع غنی و کاربردی عمل کند و در راهنمایی کودکان برای رشد روانی و اجتماعی‌شان کمک فراوانی بکند. هم‌چنین، امیدواریم که این کتاب به والدین و مربیان کمک کند تا بتوانند محیطی مؤثر و حمایت‌کننده را برای رشد سالم کودکان خود فراهم کنند.

داود گودرزی