

فرزندپروری والدین با رویکرد ذهن آگاهانه

نویسنده:

زینب درودی

www.ketab.ir

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: درودی، زینب، ۱۳۶۲-

عنوان و نام پدیدآور: فرزندپروری والدین با رویکرد ذهن آگاهانه/ نویسنده زینب درودی.
مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۳۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۳-۳۳-۱

وضعیت فهرست نویسی: قیفا

موضوع: کودک - سرپرستی - جنبه های روان شناسی Child rearing -- Psychological aspects

رفتار والدین -- جنبه های روان شناسی Parenting -- Psychological aspects

ذهن آگاهی (روان شناسی) Mindfulness (Psychology)

والدین و کودک -- جنبه های روان شناسی Parent and Child -- Psychological aspects

رده بندی کنگره: HQ۷۶۹

رده دیویی: ۶۴۹/۱

شماره کتاب شناسی ملی: ۹۶۵۵۰۸۲

شابک: ۸۲۱۴



عنوان: فرزندپروری والدین با رویکرد ذهن آگاهانه

نویسنده: زینب درودی

ناشر: آزمون یار پویا

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۳-۳۳-۱

قیمت: ۱۴۰,۰۰۰ تومان

تهران، خیابان دماوند (به سمت شرق)، بعد از بزرگراه امام علی (ع)، ساختمان ۱۱۱۴، طبقه سوم، واحد ۹

تلفن: ۰۲۱-۷۷۵۹۱۴۵۴ همراه: ۰۹۱۹۰۰۶۰۴۹۱

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

فصل ۱: کلیات و مفاهیم.....	۷
ذهن آگاهی یا حضور ذهن.....	۱۲
ذهن آگاهی و مراقبه تمرکزی شرقی.....	۱۵
اساس ذهن آگاهی.....	۱۶
عناصر اساسی ذهن آگاهی.....	۱۸
مولفه های ذهن آگاهی.....	۱۹
پایه های مغزی و فیزیولوژیکی ذهن آگاهی.....	۲۱
تمرین های رسمی و غیر رسمی در ذهن آگاهی.....	۲۲
تأثیرات تدریجی ذهن آگاهی.....	۲۳
تاریخچه کوتاه ذهن آگاهی در روان درمانی.....	۲۵
ذهن آگاهی به عنوان یک آموزش پیشرفته.....	۲۶
اصول یادگیری ذهن آگاهانه.....	۲۷
همبسته های ذهن آگاهی.....	۲۸
شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT).....	۳۱
کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن (MBSR).....	۳۳
چگونه ذهن آگاهی بر مغز تأثیر می گذارد؟.....	۳۴
فعالیت های ذهن آگاهی فردی برای دانش آموزان.....	۳۵
فصل ۲: مفهوم والدگری.....	۳۷

۳۸	اهمیت توجه به والدگری
۴۱	عوامل مؤثر بر والدگری
۴۴	برنامه‌های والدگری
۵۱	اهداف برنامه آموزش والدگری مثبت
۵۴	کارکردهای آموزش والدگری
۵۶	دستورالعمل آموزش والدگری
۵۹	فصل ۳: فرزندپروری والدین
۶۳	آموزش والدین
۶۵	برنامه‌های آموزش والدین از لحاظ اجرا
۶۶	ویژگی‌های آموزش والدین
۶۷	آموزش مدیریت والدین (PMT)
۷۳	فرایندهای خانواده در رشد شخصیت کودک
۷۶	سبک الگوهای تعاملی
۸۰	ترتیب تولد در نظریه آفلر
۸۲	تعامل والدین و فرزندان از طریق بازی
۸۵	فصل ۴: فرزندپروری با رویکرد ذهن آگاهی
۸۶	فرزند پروری آگاهانه چیست؟
۸۸	مزایای فرزندپروری آگاهانه
۸۹	پنج مهارت فرزندپروری مثبت چیست؟
۹۱	چگونه می‌توانم مراقب بچه‌ها باشم؟

۹۳.....	نکات کلیدی برای فرزندپروری آگاهانه.....
۹۴.....	بایدها و نبایدهای فرزندپروری آگاهانه.....
۹۹.....	اصول اساسی فرزند پروری ذهن آگاهانه.....
۱۰۱.....	مزایای فرزندپروری ذهن آگاهانه.....
۱۰۳.....	تربیت کودکان به سبک خردمندان.....
۱۰۶.....	گسترش چشم انداز پدر و مادر خردمند.....
۱۰۹.....	چگونه یک کودک خردمند داشته باشیم؟.....
۱۱۱.....	چه کارهایی را انجام دهیم؟.....
۱۱۲.....	چه کارهایی را انجام ندهیم؟.....
۱۱۳.....	چگونه با کودکان در چالش های زندگی برای تربیت کودک خردمند برخورد کنیم؟.....
۱۱۶.....	راه کارهایی برای داشتن کودک خردمند.....
۱۱۷.....	چگونگی پرورش و تربیت کودک خردمند.....
۱۲۵.....	اهمیت آموزش فلسفه برای کودکان.....
۱۳۳.....	منابع.....