

فهرست محتوای دوره فرزندپروری تولد تا سه سال

فهرست

- 2..... جلسه اول: مبانی تربیت و عشق بدون قید و شرط
- 3..... جلسه دوم: سلامت جسم و روان والدین
- 4..... جلسه سوم: شناخت کودک
- 5..... جلسه چهارم: والدین و تغییرات پیش‌رو
- 6..... جلسه پنجم: تربیت و پرورش کودک
- 7..... جلسه ششم: مراحل رشد کودک
- 8..... جلسه هفتم: مالکیت و مشکلات رفتاری
- 9..... جلسه هشتم: خشم و پرخاشگری
- 10..... جلسه نهم: مشکلات رفتاری
- 11..... جلسه دهم: ترس‌های رایج در سال‌های ابتدایی
- 12..... جلسه یازدهم: دلبستگی ایمن
- 13..... جلسه دوازدهم: دلبستگی سالم (2)
- 14..... جلسه سیزدهم: پرورش حواس و هوش کلامی
- 15..... جلسه چهاردهم: بازی و قصه
- 16..... جلسه پانزدهم: انتخاب کتاب برای کودکان

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه اول: مبانی تربیت و عشق بدون قید و شرط

- خودشناسی و مشاوره

* اهمیت تربیت خویشتن برای تربیت فرزندان

* نقش مشاوره و روانپزشک

- هدف از تربیت

* تعریف عشق بدون قید و شرط

* نوشتن اهداف تربیتی

- رویکرد رفتاری

* تعریف تشویق و تنبیه

* آسیب‌های روش تشویق و تنبیه

* تاثیر بر عزت نفس کودک

- رویکرد انسان‌گرایی

* ارزشمندی جوهره وجودی انسان

* اهمیت پذیرش بی‌قید و شرط

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه دوم: سلامت جسم و روان والدین

-افسردگی پس از زایمان

* باری که بر دوش زنان است

* نگاه واقع‌بینانه به توانایی‌ها

-نشانه‌های افسردگی والدین

خواب

* خواب مادر

* خواب کودک

-تغذیه

* غذای سالم

* اهمیت میوه و سبزیجات

* پرهیز از فست‌فود

چکاپ و سلامت

* کم خونی و ویتامین‌ها

* سلامت دندان

-ورزش

* حرکات اصلاحی

* ورزش در خانه

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه سوم: شناخت کودک

- مرحله دهانی

- * اعتماد در مقابل بی‌اعتمادی
- * شکل‌گیری دیدگاه کودک به جهان

- ویژگی‌های والد موثر

- * حساس
- * در دسترس
- * پاسخگو
- * خردمند

- خلق و خو

- * کودک راحت
- سازگاری با برنامه‌ها
- سرحال بودن
- * کودک دشوار
- برنامه‌های نامنظم
- واکنش‌های شدید
- * کودک کندجوش
- نافع‌ال بودن
- واکنش‌های کند

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه چهارم: والدین و تغییرات پیش‌رو

- هدف و اهمیت جلسه

* آگاهی از تغییرات زندگی پس از تولد

* پیشگیری از چالش‌ها

* پایه‌ریزی سلامت روان کودک

- تغییرات خانه بعد از تولد کودک

- اتاق کودک

- فضاهای تخصصی

* فضای تغذیه

* فضای بازی

* فضای تعویض

- اسباب‌بازی‌های مناسب کودک

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه پنجم: تربیت و پرورش کودک

- اصول سلامت روان

- * توجه به خواب
- * تفریح کودک
- * ارتباط مادر با کودک
- * ارتباط مادر، پدر و کودک
- * تغذیه و بازی

- آموزش رفتارهای صحیح

- * روتین‌ها و عادت‌دهی
- * الگوسازی
- * استفاده از بازی و قصه
- * جملات کوتاه و موثر

- حد و مرز آزادی

- * مشخص کردن محدودیت‌ها
- * روش "نه" گفتن

- تغییر موضوع و مدیریت رفتار

- برخورد صحیح با گریه کودک

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه ششم: مراحل رشد کودک

- تولد تا سه ماه

- * رشد حرکتی
- * رشد حسی
- * رشد شناختی
- * دلایل گریه نوزاد

- سه تا شش ماه

- * مهارت‌های حرکتی
- * تعامل با محیط
- * رشد اجتماعی

- شش تا نه ماه

- * مهارت‌های حرکتی پیشرفته
- * درک اشیاء
- * ارتباطات اولیه

- نه تا دوازده ماه

- * راه رفتن
- * درک دستورات ساده
- * بازی‌های اولیه

- یک تا دو سالگی

- * رشد زبانی
- * مهارت‌های حرکتی
- * رشد شناختی
- * تعاملات اجتماعی

- دو تا سه سالگی

- * رشد کلامی

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

* مهارت‌های حرکتی پیشرفته

* رشد شناختی و هیجانی

* چالش‌های رفتاری

جلسه هفتم: مالکیت و مشکلات رفتاری

- مالکیت در کودکان

* مرام‌نامه مالکیت کودکان

* بازی موازی

* رشد حس مالکیت

- راهکارهای عملی

* تمرین نوبتی بازی کردن

* معرفی وسایل مشترک

* بازی و قصه برای اشتراک‌گذاری

- مشاهده‌گری و ثبت رفتار

* دلایل بیولوژیکی

* اتفاقات روزانه

* تغییرات محیطی

* نحوه یادداشت‌برداری صحیح

- پرهیز از برچسب‌زنی

* توصیف دقیق رفتار

* پرهیز از کلمات راسویی

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه هشتم: خشم و پرخاشگری

- برخورد صحیح با خشم

* قبل از رخداد

* حین رخداد

* بعد از رخداد

- نقش والدین

* نقش مراقبتی و نظارتی

* همراهی کودک

* پیشگیری از موقعیت‌ها

- همدلی و حل مسئله

* اصول همدلی

* تفاوت همدلی و همدردی

* مراحل حل مسئله

- آموزش رفتارهای جایگزین

* کتاب و قصه

* بازی‌های آموزشی

* تمرین رفتارهای مثبت

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه نهم: مشکلات رفتاری

- مشکلات رایج

* کتک خوردن از دیگران

* خودزنی و قشقرق

* گاز گرفتن

* جیغ زدن

- مدیریت موقعیت‌های خاص

* مهمانی رفتن

- آمادگی قبلی

- همراهی کودک

- مدیریت محیط

* آماده شدن

- زمان کافی

- حق انتخاب محدود

- برخورد مناسب

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه دهم: ترس‌های رایج در سال‌های ابتدایی

- ترس‌ها در سنین مختلف

* 4 تا 8 ماهگی

- صداهای بلند

- غریبه‌ها

* 6 ماهگی تا 4 سالگی

- جدایی

- تاریکی

* 3 تا 5 سالگی

- موجودات خیالی

- حیوانات

- دلایل ترس

* ژنتیک

* محیط

* تجربیات

- مدیریت ترس کودک

* معرفی ترس با قصه

* کاهش تدریجی ترس

* بازی‌های درمانی

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه یازدهم: دلبستگی ایمن

- مفهوم دلبستگی

* تعریف و اهمیت

* تاثیر بر رشد مغز

* ارتباط با سلامت روان

- نشانه‌های دلبستگی ایمن

* رفتار هنگام جدایی

* واکنش به بازگشت والد

* خواب و تغذیه

- عوامل موثر بر دلبستگی

* ویژگی‌های نوزاد

* شرایط خانوادگی

* ویژگی‌های والد

- راهکارهای ایجاد دلبستگی

* پرهیز از حمایت افراطی

* اجازه اکتشاف

* ایجاد پناهگاه امن

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه دوازدهم: دلبستگی سالم (2)

- ایجاد و حفظ دلبستگی

- * حفظ روتین‌ها
- * مدیریت تغییرات خانه
- * سفر رفتن
- * نقش پدر و مادر بزرگ‌ها

- رفتارهای مهم والدین

- * مشارکت کودک در فعالیت‌ها
- * بازی‌های تعاملی
- * مدیریت اضطراب

- گریه کودک

- * تشخیص نیاز و احساس
- * همدلی موثر
- * پاسخ مناسب

- آمادگی برای مهد

- * روند تربیتی جدایی
- * استفاده از قصه و بازی
- * مدیریت واپس‌روی

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه سیزدهم: پرورش حواس و هوش کلامی

-روش های افزایش هوش کودک

-اسباب بازی های مناسب زیر ۲ سال

-پرورش حس بویایی

-پرورش کلام کودک

-میزان استفاده از تلویزیون

-غنی سازی محیط

-فرم ASQ

-موسیقی مناسب کودک

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه چهاردهم: بازی و قصه

- اصول بازی و قصه

* شخصیت

* زمان

* مکان

* اتفاق

* تناسب با کودک

- نحوه اجرا

* ارتباط چشمی

* حضور در لحظه

* اهمیت آغاز و پایان

- روش‌های جذاب‌سازی

* حرف زدن با انگشتان

* استفاده از تصاویر

* الگوبرداری

* خلاقیت در اجرا

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه پانزدهم: انتخاب کتاب برای کودکان

-کتاب مناسب کودک

-فهرست کتاب‌های مناسب

-کتاب پارچه‌ای

-کتاب مقوایی

-دایرةالمعارف‌ها

-پرورش حواس با کتاب

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری