

## المحتويات

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| 11 | خطاب إلى الوالدين                     |
| 11 | - ماذا تريدان أن يكون عليه طفلكما؟    |
| 13 | - كيف تعملين على خلق مناخ أسري صحي؟   |
| 25 | - الإعداد للضيف الجديد                |
| 30 | - الميلاد: أنت والولادة .. مولد طفل   |
| 35 | الطفل حيث الولادة                     |
| 39 | تعريف بمولودك                         |
| 39 | - كيف تتناولين مولودك؟                |
| 41 | - كيف ترفعين طفلك الوليد؟             |
| 42 | - كيف تحملين مولودك بين ذراعيك؟       |
| 42 | ملابس المولود:                        |
| 42 | ما تحتاجين إليه من ملابس              |
| 47 | تغيير ملابس الوليد                    |
| 47 | النظافة اليومية:                      |
| 47 | - خطوات تنظيف المولود                 |
| 51 | - تغيير الحفاضة                       |
| 52 | العناية الصحية بالطفل بعد الولادة:    |
| 52 | - العناية بالعينين                    |
| 52 | - حمام الطفل                          |
| 54 | - قياس وزن الطفل وطوله                |
| 55 | - درجة حرارة الجسم                    |
| 55 | - اختلافات غير عادية في درجات الحرارة |
| 56 | - العناية بالحبل السري                |
| 56 | - الختان                              |
| 56 | - الانتهاك البدني لصغار الإناث        |
| 58 | سلوك الطفل حديث الولادة:              |
| 58 | - السلوك الذي يصدر دون سبب ظاهر       |

|     |   |
|-----|---|
| 59  | - الأفعال المنعكسة                          |
| 61  | - الاستجابات المتخصصة                       |
| 62  | حواس الطفل حديث الولادة:                    |
| 62  | - الإبصار                                   |
| 62  | - الوليد والألوان                           |
| 63  | - السمع                                     |
| 64  | - حواس أخرى                                 |
| 67  | قدرة الوليد على الانتباه والتعلم:           |
| 67  | - ماذا يجذب انتباه الوليد؟                  |
| 67  | - قدرة الوليد على التعلم                    |
| 68  | كيف تنمى حواس طفلك وقدراته عن طريق اللعب؟   |
| 70  | - اللعب والتعلم في الستة أشهر الأولى        |
| 72  | - أدوات اللعب                               |
| 73  | - الألعاب المناسبة لطفلك في هذه المرحلة     |
| 79  | مرحلة المهد:                                |
| 79  | كيف تفهمين طفلك في مرحلة المهد؟             |
| 84  | الرضاعة والفظام:                            |
| 84  | - الرضاعة الطبيعية                          |
| 87  | - طريق الرضاعة الطبيعية                     |
| 89  | - جداول الرضاعة ومدتها                      |
| 91  | الفظام:                                     |
| 92  | - متى وكيف تتم عملية الفظام؟                |
| 93  | - التدريب على الإخراج                       |
| 95  | - كيف تساعدن طفلك على التحكم في التبول؟     |
| 99  | - بعض الأسباب وراء فشل الطفل في ضبط الإخراج |
| 100 | - كيف نواجه هذه الحالات؟                    |
| 101 | التعلق والانفصال والرعاية البديلة           |
| 104 | - أهمية التعلق في نمو الطفل                 |
| 105 | - من هو الشخص الذي يتعلق به الطفل؟          |
| 106 | - هل الوجود المستمر للأم لا غنى عنه؟        |
| 108 | النوم في مرحلة المهد:                       |

|     |  |
|-----|--|
| 108 | - أين ينام الرضيع؟                                   |
| 109 | - أوضاع النوم عند الرضيع                             |
| 111 | - الذهاب إلى الفراش                                  |
| 113 | ماذا تفعلين عندما يترك الطفل حجرتة ويأتي إليك ليلاً؟ |
| 115 | طفلك والغريب:  |
| 117 | البكاء:  |
| 117 | أولاً: في الأيام الأولى من حياة الطفل                |
| 119 | ثانياً: في الستة أشهر الأولى                         |
| 120 | ثالثاً: من ستة أشهر إلى سنة                          |
| 123 | مص الأصابع:  |
| 123 | - في حالة الرضاعة الطبيعية                           |
| 124 | - مص الأصابع في حالة الرضاعة الصناعية "الزجاجة"      |
| 124 | - تأثير مص الأصابع على الأسنان                       |
| 125 | - مص الأصابع عند الطفل الكبير                        |
| 125 | - متى تعتبرين مص طفلك لأصبعه مشكلة؟ وماذا تفعلين؟    |
| 128 | اللعب والاستطلاع في مرحلة المهد:                     |
| 128 | أولاً: من ستة أشهر إلى سنة:                          |
| 129 | - الألعاب المناسبة                                   |
| 134 | - تنظيم اللعب  |
| 134 | ثانياً: من سنة إلى سنة ونصف:                         |
| 134 | - عالم طفلك في هذه المرحلة                           |
| 148 | - اللعب خارج المنزل                                  |
| 148 | - نظمي المواد اللازمة للعب                           |
| 149 | - شاركي طفلك لعبه                                    |
| 150 | - بعض النصائح العملية                                |
| 153 | طفل ما قبل المدرسة:                                  |
| 155 | - تعريف بطفلك في هذه المرحلة                         |
| 162 | - سلوكيات الطفل وعملية التأديب                       |
| 167 | - العناد وعدم الطاعة                                 |
| 170 | - الشقاوة  |
| 172 | - الغيرة   |

|     |   |
|-----|---|
| 176 | - الكذب   |
| 177 | - السرقة  |
| 179 | - العبث بالأعضاء التناسلية                      |
| 181 | - نوبات الغضب                                   |
| 183 | - العدوان                                       |
| 183 | - التدليل                                       |
| 187 | - هل للعقاب مكان في عملية التأديب؟              |
| 195 | - الطفل الانطوائي                               |
| 196 | - مخاوف الأطفال وأحلامهم المزعجة                |
| 199 | الخوف من الحيوانات                              |
| 199 | الخوف من الماء                                  |
| 199 | الخوف من الإصابة                                |
| 200 | الأحلام المزعجة                                 |
| 202 | الأفكار المخيفة                                 |
| 203 | - الطلاق وأمن الطفل                             |
| 204 | - أسئلة الأطفال                                 |
| 205 | بعض الأمثلة لأسئلة الأطفال وكيفية الإجابة عليها |
| 208 | - التدريب على اكتساب حب القراءة                 |
| 210 | - الطفل والتلفزيون                              |
| 213 | - اللعب والإبداع في مرحلة ما قبل المدرسة        |
| 215 | اللعب الإيهامي                                  |
| 216 | الأشغال الفنية                                  |
| 216 | الألوان والتلوين                                |
| 217 | اللعب بالماء والطين والرمل والصلصال             |
| 217 | ألعاب البناء والتركيب والعد                     |
| 219 | اللعب الجسماني                                  |
| 219 | الموسيقى  |
| 220 | الكتب   |
| 221 | مشاكل لعب الأطفال                               |
| 222 | الفروق الجنسية في اللعب                         |
| 223 | كيف تساعدنا الطفل على التخيل في هذه المرحلة؟    |

|     |  |
|-----|--|
| 225 | - معايير نمو الطفل في السنوات الست الأولى من عمره .. |
| 229 | الشهر الأول  |
| 231 | الشهر الثاني   |
| 233 | الشهر الثالث   |
| 235 | الشهر الرابع   |
| 238 | الشهر الخامس   |
| 242 | الشهر السادس   |
| 243 | الشهر السابع   |
| 246 | الشهر الثامن   |
| 249 | الشهر التاسع   |
| 251 | الشهر العاشر   |
| 253 | الشهر الحادي عشر                                     |
| 255 | الشهر الثاني عشر                                     |
| 258 | الفترة من 12-18 شهراً                                |
| 258 | الفترة من 18 شهراً إلى سنتين                         |
| 259 | الفترة بين سنتين وثلاث سنوات                         |
| 259 | الفترة بين ثلاث سنوات وخمس سنوات                     |
| 260 | الفترة بين خمس سنوات وست سنوات                       |
| 263 | - الصبي  |
| 265 | طفل المدرسة الابتدائية                               |
| 265 | كيف نفهم طفل المدرسة الابتدائية                      |
| 266 | الإنجاز في مقابل الشعور بالنقص                       |
| 269 | خاتمة  |
| 269 | مقدمة وخصائص نمو الطفل في هذه المرحلة                |
| 270 | كيف ننمي الشعور بالإنجاز ونتفادى الشعور بالنقص؟      |
| 274 | الضبط والمسئولية الخلقية                             |
| 277 | الفروق الفردية                                       |
| 278 | الفشل في التعلم                                      |
| 280 | اعتبار الذات وحل التناقض                             |
| 285 | مرحلة المراهقة                                       |
| 285 | كيف نفهم المراهق؟                                    |

|     |   |
|-----|---|
| 285 | مقدمة   |
| 288 | المواجهة والتناقض                               |
| 293 | الذاتية: أزمة المراهق في هذه المرحلة            |
| 296 | المواقف الدينية والخلقية                        |
| 297 | مواقف الدور الجنسي                              |
| 300 | فروق فردية                                      |
| 302 | في مواجهة الأزمة                                |
| 303 | التجريب   |
| 305 | الاغتراب  |
| 307 | عضوية الجماعات المتطرفة                         |
| 309 | خلاصة   |
| 310 | مشكلات المراهق وكيف نواجهها                     |
| 310 | مقدمة   |
| 310 | أولاً: في المجالات الاجتماعية والانفعالية       |
| 316 | ثانياً: في مجال التحصيل الدراسي والإعداد المهني |
| 325 | ثالثاً: في مجال وقت الفراغ                      |
| 330 | رابعاً: في مجال الذات وتحديد الذاتية            |
| 332 | خامساً: في مجال الجنس                           |