

مهارت‌های زندگی

(دریچه‌ای به سوی زندگی بهتر)

مؤلفین:

زینب باقیات اصفهانی

فرانک حسنونند

فاطمه نظیفی



انتشارات آوازی نور

تهران - ۱۳۹۷

سرسنانه	:	باقیات اصفهانی، زینب، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های زندگی (دریچه‌ای به سوی زندگی بهتر) / مولفین زینب باقیات اصفهانی، فرانک حسنونند، فاطمه نظیفی.
مشخصات نشر	:	تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۲ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۴۹ - ۱۵۲.
موضوع	:	مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Life skills -- Psychological aspects
موضوع	:	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	:	کودکان -- سرپرستی
موضوع	:	Child rearing
موضوع	:	والدین و کودک
موضوع	:	Parent and child
شناسه افزوده	:	حسونند، فرانک، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده	:	نظیفی، فاطمه، ۱۳۷۴ -
رده بندی کنگره	:	۶۳۷BF ۱۳۹۷ ۲پ۹م/
رده بندی دیویی	:	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۲۸۵۸۱۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

مهارت‌های زندگی (دریچه‌ای به سوی زندگی بهتر)

مولفین: زینب باقیات اصفهانی - فرانک حسونند - فاطمه نظیفی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۰۰-۰

قیمت ۱۹۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه ۱۱

فصل اول: مهارت مسئولیت پذیری Error! Bookmark not defined.

چگونه و چه زمانی مسئولیت را برعهده کودکمان بگذاریم؟. Error! Bookmark not defined.

به کودکان خود نشان دهید که زندگی جداگانه‌ای دارند Error! Bookmark not defined.

شرایط را برای گذر از بازی به مسئولیت فراهم کنید Error! Bookmark not defined.

تفاوت میان "سخت است" و "من نمی‌توانم" Error! Bookmark not defined.

مسئولیت افراد خانواده را مشخص کنید Error! Bookmark not defined.

در تصمیم‌گیری‌ها بر مسئولیت فردی تاکید کنید Error! Bookmark not defined.

استفاده از عواقب طبیعی و منطقی Error! Bookmark not defined.

از پاداش‌ها استفاده‌ی بجا کنید Error! Bookmark not defined.

سعی کنید از پاداش‌های غیر مادی استفاده کنید Error! Bookmark not defined.

احترام به حقوق دیگران Error! Bookmark not defined.

مفهوم مسئولیت‌پذیری برای کودک Error! Bookmark not defined.

برقراری ارتباط صحیح Error! Bookmark not defined.

الگو بودن والدین Error! Bookmark not defined.

نکته پایانی Error! Bookmark not defined.

فصل دوم: مهارت تصمیم‌گیری Error! Bookmark not defined.

مراحل تصمیم‌گیری منطقی Error! Bookmark not defined.

چه طور اتاق خواب کودک را بچینیم؟ Error! Bookmark not defined.

فصل سوم: تفکر نقاد Error! Bookmark not defined.

ضرورت تفکر انتقادی Error! Bookmark not defined.

تفکر انتقادی چه کاربردی در زندگی فرزندان ما دارد؟ Error! Bookmark not defined.

چه مواردی مانع از رشد تفکر انتقادی در فرزندان می‌شود؟ Error! Bookmark not defined.

عدم وجود اعتماد و حمایت والدین Error! Bookmark not defined.

صرفاً یک پاسخ صحیح وجود دارد Error! Bookmark not defined.

تبعیت از قواعد از پیش تعیین شده Error! Bookmark not defined.

تفکر منفی Error! Bookmark not defined.

پرهیز از خطر یا ترس از شکست Error! Bookmark not defined.

پرهیز از تجربه‌ی موقعیت‌های جدید Error! Bookmark not defined.

چند توصیه برای تقویت تفکر نقادانه در کودکان Error! Bookmark not defined.

جایگاه و ضرورت مهارت تفکر انتقادی در تعلیم و تربیت ... Error! Bookmark not defined.

راهکارهای پرورش تفکر نقادانه مخصوص مربیان و نوجوانان Error! Bookmark not defined.

پرورش مهارت‌های تفکر انتقادی Error! Bookmark not defined.

آموزش مبتنی بر دیالوگ Error! Bookmark not defined.

بهره‌گیری از فنون طرح پرسش Error! Bookmark not defined.

فصل چهارم: مهارت تفکر خلاق Error! Bookmark not defined.

پرورش خلاقیت در کودکان Error! Bookmark not defined.

تحسین ایده‌ها و کارهای کودکان، تشویق پرسش‌های باز .. Error! Bookmark not defined.

بازی خلاقانه، محیط مناسب Error! Bookmark not defined.

موسیقی و فعالیت‌های حرکتی Error! Bookmark not defined.

بازی‌ها Error! Bookmark not defined.

اسباب بازی‌ها Error! Bookmark not defined.

بازی ماسه و سینی Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. چگونه تفکر خلاق کودکان را افزایش دهیم؟
Error! Bookmark not defined. دستیابی به درک عمیق تر از راه هنر
Error! Bookmark not defined. حرکتهای جادویی
Error! Bookmark not defined. شیوههای شاعرانه
Error! Bookmark not defined. الگوهای بازی – هیجان انگیز
Error! Bookmark not defined. خانواده و مدرسه
Error! Bookmark not defined. بارش مغزی

Error! Bookmark not defined. **فصل پنجم: تربیت جنسی**

Error! Bookmark not defined. سوء استفاده و آزار جنسی
Error! Bookmark not defined. توصیههای مهم به والدین برای مقابله با تجاوز به کودکان .
defined.
Error! Bookmark not defined. مراحل رشد جنسی کودکان و نوجوانان

Error! Bookmark not defined. **فصل ششم: مهارت حل مسئله**

Error! Bookmark not defined. تعریف مهارت حل مسئله
Error! Bookmark not defined. مراحل مهارت حل مسئله
Error! Bookmark not defined. کاربرد مهارت حل مساله

Error! Bookmark not defined. **فصل هفتم: ارتباط موثر**

Error! Bookmark not defined. مهارتهای اصلی
Error! Bookmark not defined. مهارتهای کلامی
Error! Bookmark not defined. مهارت گوش دادن
Error! Bookmark not defined. مهارت صحبت کردن
Error! Bookmark not defined. مهارتهای غیر کلامی
Error! Bookmark not defined. مهارتهای صوتی
Error! Bookmark not defined. مهارتهای غیر صوتی
Error! Bookmark not defined. مهارتهای برقراری روابط صمیمانه با دیگران و دوست یابی
defined.

Error! Bookmark not defined. استقلال درونی
Error! Bookmark not defined. قاطعیت
Error! Bookmark not defined. خودفاش سازی یا گشودگی
Error! Bookmark not defined. همدلی
Error! Bookmark not defined. حمایت گری
Error! Bookmark not defined. تساوی
Error! Bookmark not defined. مثبت گرایی
Error! Bookmark not defined. مهارت‌های سازگاری با دیگران
Error! Bookmark not defined. فصل هشتم: جرأت ورزی و مهارت نه گفتن
defined.	
Error! Bookmark not defined. فشار روانی
Error! Bookmark not defined. چند روش عملی برای جرأت مند شدن
Error! Bookmark not defined. چند نمونه از «نه گفتن» منطقی و معنی دار
Error! Bookmark not defined. فصل نهم: مدیریت خشم
Error! Bookmark not defined. تعاریف
Error! Bookmark not defined. نشانه‌های خشم
Error! Bookmark not defined. برخی از انواع پرخاشگری در انسان
Error! Bookmark not defined. شیوه‌های ابراز خشم
Error! Bookmark not defined. مراحل کنترل خشم
Error! Bookmark not defined. ده ویژگی برخورد قاطعانه
Error! Bookmark not defined. چگونه قاطعانه رفتار کنیم؟
Error! Bookmark not defined. فصل دهم: مدیریت استرس
Error! Bookmark not defined. اهمیت استرس
Error! Bookmark not defined. نشانه‌های استرس
Error! Bookmark not defined. نشانه‌های جسمی استرس
Error! Bookmark not defined. نشانه‌های هیجانی
Error! Bookmark not defined. نشانه‌های شناختی

Error! Bookmark not defined. انواع استرس

Error! Bookmark not defined. منابع استرس

Error! Bookmark not defined. منحنی استرس – عملکرد

Error! Bookmark not defined. تاثیر استرس بر انسان

Error! Bookmark not defined. برخی از اختلالات و بیماری‌های مرتبط با استرس

Error! Bookmark not defined. ویژگی‌های شخصیت‌های مقاوم در برابر استرس

Error! Bookmark not defined. عوامل به وجود آورنده‌ی استرس

Error! Bookmark not defined. عوامل تاثیر گذار بر تجربه‌ی استرس

Error! Bookmark not defined. امکان کنترل طول دوره فشار روانی

Error! Bookmark not defined. شیوه‌های کلی مقابله با استرس

Error! Bookmark not defined. راهکارهای مدیریت استرس

Error! Bookmark not defined. مقابله با افکار غیر منطقی و ناکارآمد

Error! Bookmark not defined. خطاهای شناخت

Error! Bookmark not defined. اصلاح عقاید غیر منطقی و خطاهای شناختی

Error! Bookmark not defined. آموزش مسئله گشایی (حل مسئله)

Error! Bookmark not defined. آرام سازی

Error! Bookmark not defined. چگونه می‌توان از استرس پیش‌گیری کرد؟

Error! Bookmark not defined. اختصاص زمان به خود

Error! Bookmark not defined. توصیه‌های ساده و عملی برای مدیریت استرس

Error! Bookmark not defined. .. فصل یازدهم: مهارت همدلی و خودآگاهی

Error! Bookmark not defined. مقدمه

Error! Bookmark not defined. تعریف همدلی

Error! Bookmark not defined. راههای رسیدن به همدلی

Error! Bookmark not defined. گوش دادن

Error! Bookmark not defined. چهار فن برای دقیق شنیدن

Error! Bookmark not defined. راههای دستیابی به هماهنگی با دیگران

Error! Bookmark not defined. خودآگاهی

Error! Bookmark not defined.	خویشتن پنداری
Error! Bookmark not defined.	موانع خودآگاهی
Error! Bookmark not defined.	ابعاد خود
Error! Bookmark not defined.	ویژگیهای افراد خودآگاه
Error! Bookmark not defined.	تمرینهای کسب خودآگاهی
Error! Bookmark not defined.	منابع

مقدمه

سبک زندگی خانواده نقش مهمی در حفظ سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی کودکان و والدین دارد. خانواده را می‌توان به عنوان اولین و مهم‌ترین بافت اجتماعی برای رشد انسان در نظر گرفت. در واقع خانواده، اساسی‌ترین بستر رشد شخصیت مطلوب کودکان و نوجوانان را طراحی و به اجرا می‌گذارد. در جریان رشد طبیعی هر کودک، یک رشته تغییرات شناختی، عاطفی و اجتماعی را شاهد هستیم که تقریباً همه‌ی کودکان در طول رشد، در جریان سازگاری با این تغییرات دچار مشکلاتی می‌شوند و استرس و تعارضی را به دنبال خواهد داشت، که می‌تواند به مشکلات رفتاری-عاطفی و یادگیری در آن‌ها بینجامد. بیشترین مشکلات رفتاری کودکان منعکس‌کننده‌ی شرایط پیچیده بین فردی اعضای خانواده به‌ویژه والدین می‌باشد. به عبارت دیگر، وجود مشکلات رفتاری کودک به منزله‌ی روابط معیوب اعضای خانواده با یکدیگر است و با روش‌های تربیتی نادرست والدین و تعاملات معیوب آن‌ها با فرزندان ارتباط مستقیم دارد. فرزندی که خروجی این‌گونه خانواده‌ها هستند معمولاً پسران و دخترانی با اعتماد به نفس و عزت نفس پایین، منفعل و سردرگم در تعیین اهداف در سنین کودکی و نوجوانی می‌باشند. همچنین درصد قابل توجهی از این افراد عملکرد تحصیلی ضعیفی را در مدرسه در پیش می‌گیرند و قادر به تمرکز و تغییر عملکرد خود در مدرسه نمی‌باشند. در کتاب پیش رو، سعی ما بر این است تا راهکارهای کلیدی را در اختیار والدین قرار دهیم تا با به کارگیری آن‌ها از سیل مشکلاتی که در آینده ممکن است گریبان‌گیرشان شود پیشگیری به عمل آید و امید است پس از اعمال راهبردهای مورد نظر، روابط زوجین اصلاح و پس از آن شاهد رشد و شکوفایی فرزندان باشیم. مسلماً بکارگیری صحیح و اصولی راهکارهای ارائه شده منجر به تغییر در روند تربیتی فرزندان خواهد شد، اما همان‌طور که اشاره کردیم لازمه این کار، ابتدا اعمال تغییرات سازنده و مثبت در روابط والدین و همچنین اجرای دستورالعمل‌های ارائه شده در کتاب پیش رو می‌باشد.