



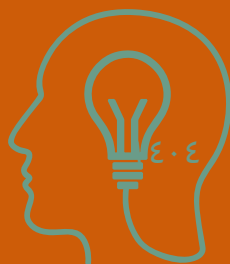
مهارت‌های زندگی برای کودکان و نوجوانان

ویژه مربیان، مشاوران، معلمان و دانش آموزان دوره ابتدایی

تالیف:

مسعود زارعی، زهرا صابونی،

علی زارعی، محمد امین زارعی





عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های زندگی برای کودکان و نوجوانان، ویژه مربیان، مشاوران، معلمان و دانش‌آموزان دوره ابتدایی/تالیف مسعود زارعی...[و دیگران].
مشخصات نشر	: تیریز: نوآوران نوشتار، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۴ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۱۳۹۸-۸۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: زندگی، پر از موقعیت‌های تازه، احساسات گوناگون، چالش‌های بزرگ و تصمیم‌های کوچک است. همه ما در مسیر رشد و بلوغ، نیاز داریم یاد بگیریم چطور با خودمان، دیگران، و دنیای پیرامون مان بهتر کنار بیاییم.
یادداشت موضوع	: تالیف مسعود زارعی، زهرا صابونی، علی زارعی، محمدامین زارعی. شاگردان -- راهنمای مهارت‌های زندگی Students -- Life skills guides کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی Children -- Life skills guides نوجوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی Teenagers -- Life skills guides مهارت‌های زندگی -- داستان Life skills -- Fiction مهارت‌های اجتماعی -- داستان Social skills -- Fiction مهارت‌های اجتماعی در کودکان Social skills in children مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان Social skills in adolescence
شناسه افزوده	: زارعی، مسعود، ۱۳۴۷-
رده بندی کنگره	: LB۳۶۰۷
رده بندی دیویی	: ۸۹/۳۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۴۴۵۴۵۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



نوآوران نوشتار

تهران - خیابان ولیعصر

نام کتاب: مهارت‌های زندگی برای کودکان و نوجوانان ویژه مربیان، مشاوران، معلمان و دانش‌آموزان دوره ابتدایی

نام نویسندگان: مسعود زارعی، زهرا صابونی، علی زارعی، محمد امین زارعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۳۹۸-۸۵-۰

ناشر: نشر نوآوران نوشتار

شمارگان: ۵۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۵

قیمت: ۲,۵۰۰,۰۰۰ ریال

چاپ: انتشارات نوآوران نوشتار

تقدیم به خانواده ی عزیزم



دیباچه

کودکی و نوجوانی، سال‌های شکل‌گیری شخصیت، باورها و شیوه‌های مواجهه با زندگی‌اند؛ سال‌هایی که اگر مهارت‌های لازم در آن‌ها به‌درستی پرورش یابد، آینده‌ای سالم‌تر، آگاهانه‌تر و انسانی‌تر رقم خواهد خورد. در جهان امروز، دانستن کافی نیست؛ کودکان و نوجوانان نیازمند آموختن زیستن‌اند: چگونه احساسات خود را بشناسند، با دیگران ارتباط سازنده برقرار کنند، تصمیم بگیرند، مسئولیت بپذیرند و در برابر چالش‌ها تاب‌آوری نشان دهند.

این کتاب با نگاهی تربیتی و کاربردی، تلاش دارد پلی باشد میان دانش نظری حوزه مهارت‌های زندگی و واقعیت‌های روزمره کلاس درس، خانواده و زیست اجتماعی کودکان و نوجوانان. مخاطبان این اثر—مربیان، مشاوران، معلمان و دانش‌آموزان دوره ابتدایی—در این مسیر همراهانی‌اند که هر یک نقشی تعیین‌کننده در رشد متعادل فردی و اجتماعی نسل آینده دارند. امید است این مجموعه، الهام‌بخش تمرین آگاهانه مهارت‌هایی باشد که زندگی را قابل‌فهم‌تر، ارتباط‌ها را انسانی‌تر و مسیر رشد را روشن‌تر می‌کند.



فهرست

- مهارت‌های خودآگاهی - چگونه خود را بهتر بشناسیم؟ ۱۵
- حل مسئله و تصمیم‌گیری - چگونه با مشکلات روبرو شویم و انتخاب‌های خوبی داشته باشیم؟ ۲۱
- مهارت‌های ارتباطی - چگونه با دیگران ارتباط مؤثر برقرار کنیم؟ ۲۷
- مهارت تمرکز داشتن - چگونه ذهن خود را متمرکز کنیم؟ ۳۱
- مهارت کنجکاوی و جستجوگری - چگونه دنیای پیرامون را کشف کنیم؟ ۳۷
- مهارت گوش دادن و خوب شنیدن - چگونه بهتر بفهمیم و ارتباط برقرار کنیم؟ ۴۲
- مهارت نظم و انضباط - چگونه با برنامه و پشتکار موفق شویم؟ ۴۶
- مهارت‌های خلاقیت - چگونه فکر خود را به شکل خلاقانه به کار بگیریم؟ ۴۹
- مهارت‌های مدیریت زمان - چگونه وقت خود را به خوبی مدیریت کنیم؟ ۵۳
- مهارت سکوت کردن - چگونه از سکوت به درستی استفاده کنیم؟ ۵۷
- مهارت نه گفتن - چگونه در برابر فشار همسالان مقاومت کنیم؟ ۶۱
- مهارت‌های مدیریت احساسات و کنترل خشم - چگونه احساسات خود را مدیریت کنیم؟ ۶۵
- مهارت کنترل هیجان‌ها - چگونه احساسات خود را مدیریت کنیم؟ ۶۹
- مهارت‌های دوست‌یابی - چگونه دوست خوب پیدا کنیم و دوستی را حفظ کنیم؟ ۷۳
- مهارت همدلی - چگونه احساسات دیگران را درک کنیم؟ ۷۷

- مهارت فداکاری - چگونه برای دیگران کاری انجام دهیم؟ ۸۱
- مهارت انعطاف‌پذیری - چگونه با تغییرات کنار بیاییم و قوی بمانیم؟ ۸۵
- مهارت ریسک‌پذیری - چگونه با شجاعت قدم‌های تازه برداریم؟ ۸۹
- مهارت آینده‌نگری - چگونه برای فرداهای بهتر برنامه‌ریزی کنیم؟ ۹۳
- مهارت مدیریت هزینه‌های زندگی - چگونه پول‌مان را هوشمندانه مدیریت کنیم؟ ۹۷
- مهارت قدرشناسی - چگونه شکرگزار و قدردان باشیم؟ ۱۰۳
- مهارت انتقادپذیری - چگونه از بازخوردها رشد کنیم؟ ۱۰۷
- مهارت‌های سخنوری - چگونه خوب و با اعتماد به نفس صحبت کنیم؟ ۱۱۲
- مهارت رعایت بهداشت فردی و گروهی - چگونه سالم و پاکیزه بمانیم؟ ۱۱۶
- مهارت‌های همکاری و کار گروهی - چگونه در گروه‌های مختلف موفق شویم؟ ۱۲۰
- مهارت تفکر تحلیلی - چگونه مسائل را به اجزای کوچک‌تر بشکنیم و بهتر بفهمیم؟

۱۲۴

- رفتار شهروندی - چگونه یک شهروند مسئول باشیم؟ ۱۲۸



پیشگفتار

زندگی، پر از موقعیت‌های تازه، احساسات گوناگون، چالش‌های بزرگ و تصمیم‌های کوچک است. همه ما در مسیر رشد و بلوغ، نیاز داریم یاد بگیریم چطور با خودمان، دیگران، و دنیای پیرامون مان بهتر کنار بیاییم.

کتاب پیش روی شما، با هدف آموزش مهارت‌های بنیادین زندگی به کودکان و نوجوانان تدوین شده است؛ مهارت‌هایی که نه تنها در مدرسه، بلکه در زندگی روزمره، خانواده، دوستی‌ها و آینده‌ی شغلی و شخصی بسیار نقش آفرین‌اند.

در این کتاب تلاش شده است هر مهارت با زبانی ساده، داستان‌هایی ملموس، تمرین‌های خلاقانه و بازی‌های آموزشی، برای نسل جوان امروز قابل فهم، قابل تجربه و قابل زندگی باشد.

ما باور داریم که آموزش مهارت‌های زندگی، باید از دوران کودکی آغاز شود؛ زیرا پایه‌های شخصیت، اعتمادبه‌نفس، انعطاف‌پذیری، خلاقیت و مسئولیت‌پذیری از همین سال‌های آغازین شکل می‌گیرند.

هر فصل از این کتاب به یکی از مهارت‌های کلیدی پرداخته و سعی کرده با درگیر کردن ذهن و قلب کودکان، یادگیری را به یک تجربه لذت‌بخش و پویا تبدیل کند.

داستان‌هایی برگرفته از دنیای واقعی کودکان و نوجوانان، تمرین‌هایی برای تفکر و گفت‌وگو، و بازی‌هایی برای یادگیری عملی، سه ستون اصلی آموزش در این مجموعه هستند.

امید است این کتاب، در کنار پدر و مادرها، مربیان، مشاوران و معلمان دلسوز، راهنمایی باشد برای پرورش نسلی توانمندتر، آگاه‌تر و امیدوارتر؛ نسلی که با مهارت‌های واقعی زندگی، راه خود را پیدا می‌کند و با اعتماد به نفس، در برابر چالش‌ها می‌ایستد.

با آرزوی آینده‌ای روشن برای همه‌ی کودکان این سرزمین



مهارت‌های خودآگاهی - چگونه خود را بهتر بشناسیم؟

