

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش
مهارت‌های اساسی زندگی
در کودکان و نوجوانان

دکتر دُرُوتی ریچ

مترجم: اکرم قیطاسی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه:	ریچ، دروتی، Rich, Dorothy
عنوان و پدیدآور:	کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودک و نوجوانان / دروتی ریچ؛ مترجم اکرم قیطاسی؛ پیشگفتار سیما فردوسی
مشخصات نشر:	تهران: صابرین، کتاب‌های دانه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	۲۵۶ ص.
فروست:	کلیدهای تربیت کودکان و نوجوان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۵۴-۰
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیپا
یادداشت:	چاپ دوازدهم؛ ۱۳۹۶؛ فیپا
یادداشت:	عنوان اصلی: Megaskills building children's achievement for the information age
یادداشت:	چاپ قبلی: صابرین، کتاب‌های دانه، ۱۳۸۵ (۲۵۲ ص.).
موضوع:	کودکان -- ایالات متحده -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع:	Children -- Life skills guides -- United States
موضوع:	آموزش و پرورش -- ایالات متحده -- مشارکت والدین
موضوع:	Education -- Parent participation -- United States
موضوع:	موفقیت -- ایالات متحده
موضوع:	Success -- United States
شناسه افزوده:	قیطاسی، اکرم، ۱۳۴۹ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره:	HQ ۷۹۲ / الف ۸۶ ر ۹ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی:	۶۴۹ / ۱
شماره کتابشناسی ملی:	۵۱۳۱۳۵۰



کتاب‌های دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان دکتر دروتی ریچ

پیشگفتار	دکتر سیما فردوسی
مترجم	اکرم قیطاسی
ویراستار	مهدی طهوری
اجرای طرح جلد	نرگس محمدی
عکس	فرهاد سلیمانی
تعداد	۱۵۰۰
چاپ دوازدهم	۱۳۹۶
حروفچینی و صفحه‌آرایی	فاطمه بابایی
لینوگرافی	پویه گراور
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۵۴-۰

ISBN: 978 - 964 - 6181 - 54 - 0

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	پیشگفتار
۱۱	مقدمه مترجم
۱۳	فصل اول - مهارت‌های زندگی و ارتباط تکنولوژیکی
۲۰	فصل دوم - مهارت اول: اعتماد به نفس
۴۳	فصل سوم - مهارت دوم: انگیزه
۶۵	فصل چهارم - مهارت سوم: تلاش
۸۸	فصل پنجم - مهارت چهارم: مسئولیت‌پذیری
۱۰۸	فصل ششم - مهارت پنجم: خلاقیت
۱۳۱	فصل هفتم - مهارت ششم: پشتکار
۱۴۸	فصل هشتم - مهارت هفتم: توجه به دیگران
۱۶۷	فصل نهم - مهارت هشتم: کارگروهي
۱۸۸	فصل دهم - مهارت نهم: عقل سلیم
۲۱۴	فصل یازدهم - مهارت دهم: حل مشکلات
۲۳۹	فصل دوازدهم - مهارت یازدهم: تمرکز

سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان** است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیردادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

پیشگفتار

در دنیای کنونی که تکنولوژی به سرعت در حال پیشرفت است و هر لحظه بر اطلاعات انسان‌ها افزوده می‌شود، به نظر می‌رسد این دانش‌افزایی در پاره‌ای از موارد باعث تنیدگی‌هایی در زندگی بشر می‌گردد. نمی‌توان به‌طورکلی از تنیدگی‌ها دور شد، بلکه بایستی راه‌های مقابله با آن‌ها را آموخت. انتظار می‌رود انسان امروزی با توان و پتانسیل‌های بالاتری با مسائل برخورد نماید و با اطلاعاتی که در زمینه‌های مختلف دریافت می‌نماید، به‌طور مؤثر و کاربردی در جهت حل مشکلات خود گام بردارد.

امروزه خانواده‌ها در پرورش هوش و استعداد کودکان‌شان قدم‌های محکم‌تر و مؤثرتری نسبت به گذشته برمی‌دارند و انتظارات‌شان در زمینه کارآمدی فرزندان‌شان نیز بالاتر رفته است. آن‌ها دریافته‌اند که برای دستیابی به این مهم که همانا داشتن قدرت و توانمندی بیشتر در راه رسیدن به اهداف عالی‌تر است، باید تفکر و اندیشه کودکان و نوجوانان را در سطوح بالاتری پرورش داد.

درواقع بهتر است این چنین بیاندیشیم که بایستی کودکان را در برابر مشکلات و مسائل روانی و اکسینه نماییم. و این کار با آموزش مهارت‌های زندگی به آن‌ها عملی می‌گردد. در نتیجه آن‌ها می‌آموزند که در دنیای پیشرفته و پیچیده کنونی، چگونه زندگی نمایند که از آسیب‌پذیری کمتری

برخوردار باشند و در رقابت‌های اجتماعی همیشه بازنده نباشند؛ چگونه خطرات را از خود دور سازند و در مورد توانمندی‌های خود به باورهای پایداری برسند. مهارت‌های زندگی به انسان‌ها می‌آموزند که چگونه شکستگی را از خودشان دور ساخته و به مسائل زندگی به‌عنوان معماهای قابل حل نگاه کنند.

به‌عنوان مثال، هنر ارتباط برقرار کردن و هنر گفت‌وگو با دیگران، از مهارت‌های اولیه هستند که چنانچه فردی به آن‌ها مجهز باشد، می‌تواند بسیاری از هیجان‌های مخرب را از خود دور ساخته و از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشد. بسیاری از اضطراب‌ها، ترس‌ها و اعتراضات کودکان یا محبت کردن و ارتباط برقرار نمودن تخفیف می‌یابد. توانایی اجتماعی شدن کودکان با کسب مهارت گفت‌وگو افزایش یافته و آن‌ها در جامعه بیشتر پذیرفته خواهند شد و طبعاً تأییدات اجتماعی بیشتری را دریافت می‌نمایند. کودکان و نوجوانان، با داشتن ارتباطات سالم، رشد بهتری می‌یابند و از منافع حمایتی - عاطفی بیشتری برخوردار می‌گردند. حساسیت، زودرنجی و خودناباوری از بین می‌رود و بدین وسیله آن‌ها ارزش و اعتبار بیشتری را برای خود کسب می‌کنند.

وقتی کودکان قادر باشند فکر کنند و نظرهای نوینی ارائه نمایند، از تفکر خلاق برخوردار می‌شوند. تشویق آن‌ها به تفکر، به‌جای پاسخ‌های سریع و خالی از هرگونه پختگی و نوآوری، سلامت فکر بیشتری را برای آن‌ها به ارمغان می‌آورد؛ درواقع تفکر خلاق از مهارت‌های مهم زندگی انسان‌ها محسوب می‌شود. قدرت بررسی و تحلیل مسائل و توجه به جوانب مثبت و منفی آن‌ها نیز مهارت دیگری است که بایستی افراد به آن مجهز گردند. این مهارت انسان را از نگرش تک بعدی به مسائل دور می‌سازد و به او این قدرت را می‌دهد که از ابعاد مختلف به مسائل نظر داشته باشد و یک جانبه قضاوت نکند.

قدرت حل مسائل، یعنی اینکه افراد فکر کنند و راه‌هایی را تجربه

نمایند که به آن‌ها کمک می‌کند تا به حل مشکلات خود بپردازند و خود، عملاً در اثر کوشش و خطا به هدف برسند، از توانمندی‌های بارز و ممتاز محسوب می‌گردند.

یادگیری این نکته که انسان‌ها بایستی با یکدیگر همدردی و همدلی نمایند و از یکدیگر حمایت کنند، کمک بزرگی در جهت کاهش نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و تنش‌های زندگی محسوب می‌شود.

امروزه تعداد مهارت‌های زندگی نیز رو به فزونی است، مهارت‌هایی که انسان‌ها را قوی‌تر، مقاوم‌تر و دارای اعتماد به نفس بالاتری می‌سازد و قدرت مقاومت و موفقیت را افزایش می‌دهد. این مختصر یادآور این نکته است که انسان‌ها می‌توانند تغییرات و تحولاتی در سبک زندگی خود ایجاد نمایند.

این کتاب، مهارت‌های زندگی را که به کودکان می‌آموزد چگونه انسان‌های سالم‌تری باشند، به خوبی توضیح می‌دهد. می‌توان نکاتی را که در این کتاب به رشتهٔ تحریر درآمده، به صورت عملی و کاربردی در رابطه با کودکان تجربه کرد و پس از چندی نتیجهٔ رفتار را مورد بررسی و ارزیابی قرار داد. با این روش به صورت ملموس‌تری به تغییرات رفتاری در کودکانمان پی می‌بریم.

لازم به یادآوری است که مهارت‌های زندگی اکتسابی و آموختنی است. می‌توان آن‌ها را آموزش داد و می‌توان یاد گرفت. بنابراین هیچ‌گاه برای شروع کردن دیر نیست. می‌توان اطمینان داشت که چنانچه در تلاش خود مصمم‌تر باشیم، قطعاً به نتایج ارزنده‌ای خواهیم رسید.

دکتر سیما فردوسی