

به نام خدا



اختیارهای خرگوشی

مترجم: هایده کرویسی

تربیتی مورفیسی



www.ketab.ir

۱۳۳۶۹۶۲



راهنمای مهارت‌های زندگی احساس‌های خرگوشی

مهارت‌های زندگی ۴۱۵
کد کتاب ۱۲۰۵

نویسنده: تریسی مورونی
مترجم: هایده کروی
ویراستار: واحد ویرایش نردبان
چاپ اول: ۱۳۹۶
چاپ: هادی

۱۰۰۰ نسخه



خیابان میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵، تلفن: ۸۸۵۰۵۰۵۵
www.entesharat.com info@entesharat.com
@nardebanbooks @nardebanbooks

سرشناسه	: مورونی، تریسی Moroney, Tracey
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای مهارت‌های زندگی: احساس‌های خرگوشی
مشخصات نشر	: تهران: شرکت انتشارات فarsi ایران، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: [۶۴] ص.
فروست	: کتاب‌های نردبان (کد کتاب ۱۲۰۵).
شابک	: 978-964-389-636-2
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبای مختصر.
یادداشت	: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nli.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده	: کروی، هایده، ۱۳۴۵ -
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۸۹۹۵۵

حق چاپ و نشر مخصوص ناشر است.

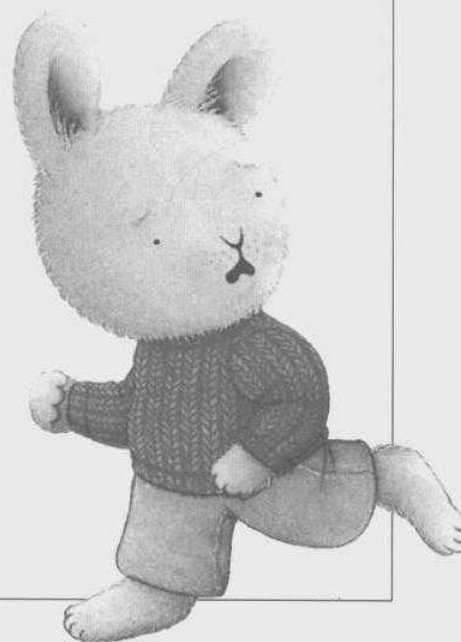
فهرست

۵ خر گوش کوچولوی غمگین

۲۱ خر گوش کرچه‌ای ترسو

۳۵ خر گوش کوچولوی عصبانی

۵۱ خر گوش کوچولوی خوشحال



سخنی با بزرگ‌ترها

یکی از نگرانی‌های همیشگی والدین مسئول، مشکلات احتمالی فرزندانشان در آینده است؛ از مواجهه با انواع استرس گرفته تا بی‌بندوباری، بی‌اعتنایی به ارزش‌های انسانی، بی‌هدف بودن، و مسائل بسیار دیگری از این دست. با توجه به افزایش عوامل تهدیدکننده‌ی سلامت، والدین باورایت می‌دانند که کار بسیار دشواری در پیش رو دارند چرا که هر روز شاهد بروز مشکلات و آسیب‌هایی هستند که به هیچ‌وجه در دوره‌ی خودشان مطرح نبوده است. همین مسئله می‌تواند بسیاری از والدین را نگران کند. ولی خبر امیدوارکننده این است که چند سالی است ابزاری با عنوان «مهارت‌های زندگی» در دسترس والدین قرار گرفته است. این ابزار به پدر و مادرهای جوان کمک می‌کند که با یاد دادن مهارت‌های مهم به فرزندان خود، مخاطرات پیش روی آنان را کاهش دهند.

در هریک از این مهارت‌های ده‌گانه، نکاتی مطرح می‌شود که به کار گرفتن آن‌ها موجب کاهش آسیب‌پذیری کودک می‌شود. این ده مهارت براساس تقویم‌نویسی سازمان جهانی بهداشت (WHO) عبارت‌اند از:

- ۱ مهارت خودآگاهی: آگاهی‌ها که در این نقطه قوت و ضعف، ارزش‌ها، نیازها و اهداف
- ۲ مهارت همدلی: توانایی درک احساسات و نیازهای دیگران
- ۳ مهارت‌های ارتباطی: توانایی ایجاد روابط سالم با دیگران
- ۴ مهارت جرأت‌مندی: توانایی درخواست، درخواست بیان نظر و احساس بدون نگرانی
- ۵ مهارت مدیریت خشم: توانایی جلوگیری از عصبانیت و پرخاشگری
- ۶ مهارت مدیریت استرس: توانایی خروج از موقعیت‌های تنش‌زای روزانه یا کنار آمدن با آن‌ها
- ۷ مهارت پیشگیری از افسردگی: توانایی جلوگیری از تبدیل شدن احساس طبیعی غم به اختلال روانی افسردگی
- ۸ مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری: توانایی یافتن راه‌حل‌های صحیح در مواجهه با مسائل زندگی و تصمیم‌گیری درست
- ۹ مهارت تفکر خلاق: کلیشه‌ای فکر نکردن
- ۱۰ مهارت تفکر نقاد: شک کردن به هر نوع از اطلاعات

مجموعه‌ای که در دست دارید «راهنمای مهارت‌های زندگی، احساس‌های خرگوشی» نام دارد و شامل چهار مهارت پیشگیری از افسردگی، مدیریت استرس، مدیریت خشم، و خودآگاهی است. در این مجموعه، در قالب چهار داستان، کودکان با غم، ترس، خشم و شادی آشنا می‌شوند.

