

فی نواده‌ی فرسی





راهنمای مهارت‌های زندگی خانواده‌ی خرسی

مهارت‌های زندگی ۴۱۵
کد کتاب ۱۲۰۳

نویسنده استن و جن برنستین
مترجم هایده کروی
ویراستار بخش ویرایش نردبان
چاپ اول ۱۳۹۵
چاپ هادی

۱۰۰۰ نسخه



خیابان میرزا، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۱۱، تلفن: ۸۸۵۰۵۰۵۵
www.entesharat.com @entesharat.com

سرشناسه	برنستین، استن، ۱۹۲۳-۲۰۰۷
عنوان و نام پدیدآور	Berenstain, Stan راهنمای مهارت‌های زندگی خانواده‌ی خرسی / برنستین، استن و جن
مشخصات نشر	تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	ج. ۱. غیبت از مدرسه - ج. ۲. خواب بد - ج. ۳. امان از کلاس‌های
فروست	مهارت‌های زندگی: ۴۱۵ شرکت انتشارات فنی ایران. کتاب شماره: ۱۲۰۳
شابک	978-964-389-604-1
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	مجموعه حاضر همچنین قبلاً به صورت جلد‌های مجزا، فروست «راهنمای مهارت زندگی» منتشر شده است.
مندرجات	ج. ۱. غیبت از مدرسه - ج. ۲. خواب بد - ج. ۳. امان از کلاس‌های فوق برنامه. ۴. بچه‌دار شدن مامان خرسه - ج. ۵. حرف زشت -
یادداشت	گروه سنی: ب، ج.
موضوع	کودکان - راهنمای مهارت‌های زندگی - داستان
موضوع	مهارت‌های اجتماعی در کودکان - داستان
موضوع	کودکان - راه و رسم زندگی - داستان
شناسه افزوده	برنستین، جان، ۱۹۲۳-۲۰۱۲ م.
شناسه افزوده	Berenstain, Jan
شناسه افزوده	کروی، هایده، ۱۳۲۵-، مترجم
رده‌بندی دیویی	۱۳۹۴/۲۳۱:۳۰۵
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۳۹۰۷۵

حق چاپ و نشر مخصوص ناشر است.



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 تهدیدکننده سلامت، والدین می‌دانند که کار بسیار دشواری در پیش رو دارند چرا که هر روز شاهد بروز مشکلات و آسیب‌هایی هستند که 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 مادرها 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 تقسیم‌بندی سازمان بهداشت جهانی (WHO) عبارت‌اند از:

- ۱ مهارت خودآگاهی: آگاهی پیدا کردن از نقاط قوت و ضعف، ارزش‌ها، نیازها و اهداف
- ۲ مهارت همدلی: توانایی درک احساسات منفی دیگران
- ۳ مهارت‌های ارتباطی: توانایی ایجاد روابط سالم با دیگران
- ۴ مهارت جرأت‌مندی: توانایی درخواست، رد درخواست، بیان نظر و احساس بدون نگرانی
- ۵ مهارت مدیریت خشم: توانایی جلوگیری از عصبانیت، پرخاشگری
- ۶ مهارت مدیریت استرس: توانایی خروج از موقعیت‌های استرس‌زای 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 خانواده‌ی خرسی» نام دارد و شامل مهارت‌های ارتباطی، مهارت خودآگاهی، مهارت مدیریت استرس و زمان، و آداب زندگی است. در این مجموعه، در قالب پنج داستان، کودکان با پیامدهای به موقع انجام ندادن تکالیف و وظایف، دلایل کابوس دیدن، دردسرهای ثبت نام در چندین کلاس فوق برنامه، اهمیت به زبان نیاوردن حرف زشت، و آمادگی پیدا کردن برای ورود عضو جدید به خانواده آشنا می‌شوند.



فهرست

غیبت از مدرسه (درباره‌ی مهارت خودآگاهی) ۵

خواب بد (درباره‌ی مهارت مدیریت استرس) ۲۹

امان از کلاس‌های فوق برنامه (درباره‌ی مهارت مدیریت زمان) ۵۳

بچه‌دار شدن مامان خرسه (درباره‌ی مهارت خودآگاهی) ۸۳

حرف زشت نزن! (درباره‌ی مهارت‌های ارتباطی) ۱۱۳

