

پرورش هوش هیجانی کودکان

(آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی با روش بازی)

مناسب برای والدین، مربیان کودک و روان‌شناسان

دکتر محمد طیف تبیزی

دکتر زهرا ترابی

علیرضا تبریز

انتشارات فراوان

روان‌شناسی، فراوان‌شناسی و عرفان

- سرشناسه : تبریزی، مصطفی، ۱۳۹۰ -
- عنوان و نام پدیدآور : پرورش هوش هیجانی کودکان / ارزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی با روش بازی (مناسب برای والدین، مربیان کودک و روان‌شناسان) / مصطفی تبریزی، زهرا ترابی، علیرضا تبریزی.
- مشخصات نشر : تهران: فراروان، ۱۳۹۷.
- مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص: مصور، نمودار.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۸۳-۳۴-۸
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : کتابنامه.
- عنوان دیگر : آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی با روش بازی: مناسب برای والدین، مربیان کودک و روان‌شناسان.
- موضوع : بازی‌های کودکان - جنبه‌های روان‌شناسی Children's game - Psychological aspects
- موضوع : مهارت‌های زندگی - ایران Life skills - Iran
- موضوع : هوش هیجانی - ایران - نمونه پژوهی Emotional intelligence - Iran - Case studies
- شناسه افزوده : ترابی، زهرا، ۱۳۶۱ -
- شناسه افزوده : تبریزی، علیرضا، ۱۳۶۱ -
- ردمبندی کنگره : BF۷۱۷/ت۲پ۴ ۱۳۹۷
- ردمبندی دیویی : ۱۵۵/۴۱۸
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۶۰۵۹۶

پیش هوش هیجانی کودکان

(آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی با روش بازی)
مناسب برای والدین، مربیان کودک و روان‌شناسان

نوشته‌ی دکتر معطف ییزی،

دکتر زهرا ترابی، علیرضا تبانی

ویراستار فرزانه خونگرم

چاپ اول ۱۳۹۷، شمارگان ۵۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۸۳-۳۴-۸

تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمابر ۶۶۹۰۰۲۹۹

کتابخانه فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸

تلفن ۱۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

www.fararavan.com

قیمت ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۹	مقدمه

فصل اول: مهارت آگاهی و اعتماد به نفس

۱۳	نقش خودآگاهی و اعتماد به نفس
۱۴	پذیرش خود
۱۵	اهمیت تفاوت‌ها
۱۷	خودآگاهی جسمانی
۱۸	خودشناسی
۲۱	نکات مثبت من
۲۲	کمال‌گرایی
۲۴	اعتماد به نفس
۲۸	تحمل تمسخر

فصل دوم: مهارت ارتباط مؤثر

۳۵	پرورش ارتباط مؤثر
۳۵	اهمیت حرف زدن
۳۷	خوب صحبت کردن
۴۰	خوب گوش کردن

فصل سوم: مهارت روابط بین فردی

۴۵	بهبود روابط بین فردی
۴۵	اهمیت دوستی

۴۸	 شروع دوستی
۵۲	 سدها و پل های دوستی
۵۵	 شبکه های دوستی
۵۶	 خاتمه ی دوستی
۵۷	 حل اختلاف بین فردی
۶۳	 مذاکره
۶۳	 مکاری
۶۵	 مهارت جرأت ورزی
۷۳	 مقابله با قلدری

فصل چهارم: مهارت کنترل هیجانات

۷۹	 مدیریت هیجانات
۸۰	 شناخت احساسات
۸۷	 مقابله با خلق و خوی منفی
۹۱	 کنترل خشم
۹۵	 تخلیه ی هیجانی
۹۶	 بازخورد احساسات
۹۷	 مدیریت اضطراب
۱۰۲	 مقابله با ترس
۱۰۵	 مهارت همدلی

فصل پنجم: مهارت تفکر نقادانه

۱۱۵	 پرورش تفکر نقادانه
۱۱۸	 مهارت تصمیم گیری

فصل ششم: مهارت تفکر خلاقانه

۱۲۷	 پرورش تفکر خلاق
۱۲۷	 خلاقیت
۱۳۲	 حل مسأله
۱۳۵	 منابع

پیش‌گفتار

بودن امروز نه تنها با مشکلات معمول رشدی مواجه هستند، بلکه فشارهای روانی نیز بر آنها را نیز باید تحمل کنند. ما به‌عنوان مربی، پدر و مادر و متخصصان سلامت روان، باید تمام امکانات و منابع خود را بسیج کنیم تا فرزندانمان را از تحت‌رکود خودشان، تفکر نامعقول، هیجانات عاجز کننده و رفتارهای ناامیدکننده نجات دهیم.

نیازی به تأکید بر مهم و ارزشمند بودن اجرای برنامه‌های پیشگیری نیست. برنامه‌های پیشگیری در حوزه سلامت روان، رشد را در همه‌ی ابعاد آن تسهیل می‌کنند و به کودک امکان خودیاری، کسب مهارت‌های میان‌فردی، فراگیری راهبردهای حل مسئله و تصمیم‌گیری، کنار آمدن با هیجانات و داشتن دیدگاه‌های انعطاف‌پذیرتر در مورد زندگی را می‌دهند. اگر این برنامه‌ها به‌صورت هدفدار و متوالی اجرا شوند، اطلاعات و مهارت‌هایی به کودکان می‌دهند که اگرچه تمام مشکلاتشان را حل نمی‌کند، ولی از شدت و مدت مشکلات آنها می‌کاهد. آموزش مهارت‌های زندگی یکی از برنامه‌های مهم پیشگیری برای افزایش هوش هیجانی و سلامت روان در کودکان است.

مهارت‌های زندگی، توانایی‌های روانی و اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر هستند. این مهارت‌ها افراد را قادر می‌سازند به‌طور مؤثرتری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند. تعلیم و تربیت عقلانی - هیجانی در اوایل دهه‌ی ۱۹۷۰، امیدی بود که آلبرت الیس آن را پدید آورد. از آن زمان

تا به حال، متولیان تعلیم و تربیت و متخصصان سلامت روان، با استفاده از دو مهارت تفکر عاقلانه و مدیریت هیجانی، برای بالا بردن سلامت روان کودکان و نوجوانان، پیشرفت‌های مهمی کرده‌اند.

هدف از تألیف کتاب حاضر، ارائه‌ی تکنیک‌هایی است که بتوان با استفاده از روش بازی‌درمانی، مهارت‌های زندگی را به کودکان آموزش داد. به امید آن که باعث ارتقا هوش هیجانی و سلامت روان کودک شود و همچنین از سبب‌های اجتماعی در آینده پیشگیری کند.

www.ketab.ir