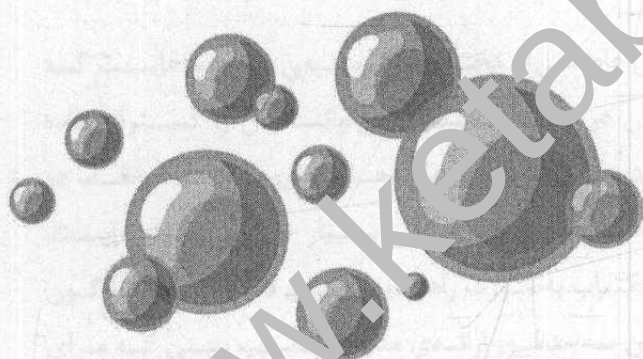


هوش عاطفی



کتاب کار

برای کودکان ۸ تا ۱۴ ساله

هوش عاطفی: فعالیت‌ها برای کودکان ۸ تا ۱۴ ساله/ نویسنده برنامه‌ی نوجوانان گارد ملی آمریکا؛ مترجم نوید پدram؛ ویراستار ادبی سروش ملت‌پرست؛ ویراستار علمی احمد پدram.
 مشخصات نشر: اصفهان: ترانه پدram، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۶۴ص: مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۱-۲۸-۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Emotional intelligence.
 موضوع: هوش هیجانی
 موضوع: Emotional intelligence
 رشته: علوم انسانی
 موضوع: Emotion / motivation

موضوع: مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان
 موضوع: Social skills in adolescence
 موضوع: هیجان‌ها — جنبه‌های اجتماعی
 موضوع: Emotions — Social aspects
 شناسه افزوده: پدram، نوید، ۱۳۶۵ — مترجم
 شناسه افزوده: ملت‌پرست، سروش، ۱۳۵۸ — ویراستار
 شناسه افزوده: پدram، احمد، ۱۳۳۵ — ویراستار
 شناسه افزوده: ایالات متحده. گارد ملی. برنامه چالش نوجوانان
 شناسه افزوده: United States . National Guard . Youth Challenge Program
 رده بندی کنگره: BF۵۷۶/ه۹ ۱۳۹۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۱۲۹۲

هوش عاطفی

نوشته شده در: برنامه نوجوانان گارد ملی آمریکا
 مترجم: نوید پدram
 ویراستار ادبی: سروش ملت‌پرست
 ویراستار علمی: دکتر احمد پدram
 طراح جلد و امور هنری: فرزانه کرکوندی
 ناشر: ترانه پدram
 نوبت چاپ اول/ بهار ۱۳۹۸
 تعداد صفحات/ قطع ۶۴ رقیعی
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۱-۲۸-۵
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

آدرس: اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی،
 حدفاصل چهارراه نیکبخت و شیخ مفید،
 ساختمان سرو، طبقه اول
 ۰۳۱-۳۶ ۶۳ ۷۴ ۰۲

انتشارات کتاب



سخن با پدرها و مادرها

«هوش عاطفی»؛ «حدوده‌ی وسیعی از مهارت‌هاست که کودکان در هم‌پای سنین می‌توانند آن را گسترش داده و بهبود بخشند. این مهارت‌ها برای سلامت عواطف در موقعیت‌های مختلف زندگی، در حیات و مؤثر است. این کتاب به‌صورت راهنمایی برای فعالیت‌های گوناگون نوجوانان به منظور ارائه‌ی منابع مناسب سنی که برای آموزش شناخت عواطف آن‌ها لازم به‌نظر می‌رسد، نوشته شده است. همچنین فعالیت‌های اجتماعی و عاطفی ارائه شده برای کمک به پرورش این مهارت‌ها در فرزندان طراحی گردیده است.

این فعالیت‌ها شامل: مهارت‌های فردی، سازگاری، مدیریت استرس و خلق و خوی عمومی است که هر قسمت، خود به مهارت‌های جزئی‌تری تقسیم خواهد شد و موضوعاتی مانند حل مسئله، شادمانی، انعطاف‌پذیری و دیگر توانمندی‌های مهم اجتماعی و عاطفی را بیان خواهد کرد.

فهرست

- توانایی‌ها و استعدادهای خاص من ۹
- شما کیستید؟ ۱۲
- علائم مختلف احساسی را نامگذاری کنید ۱۳
- درختن لحاف، چهل تکه ۱۵
- جای شات و تری-اید برای کسی باقی نگذارید! ۱۶
- من از تو دست می‌برم! ۱۷
- بذرهای استقلال خود را بکارید ۲۰
- استخوان‌بندی من پیشیر ۲۱
- مسئولیت ۲۳
- دنبالش بدوید! ۲۵
- از دیدگاه دیگران ببینیم ۲۷
- به من چه؟! ۲۹
- با مهربانی صحبت کنید ۳۲
- آیا در مسیر درستی در حال حرکت هستید؟ ۳۴
- درهای دوستی را باز کنید ۳۵
- زنجیر دوستی ۳۶
- گزینه‌ها ۳۸
- واقعیت را بساز! ۴۰
- انتخاب بین دو گزینه‌ی مختلف ۴۳
- انعطاف‌پذیری ۴۵

- حل کردن مسائل ۴۷
- پنج‌تای خوش‌شانس! ۵۰
- پیش از بریدن، به خودتان برسید! ۵۲
- فوت کردن حباب‌ها ۵۳
- خودتان را تربیت کنید! ۵۵
- ناجی زندگی ۵۶
- مشیت الهیه ۵۸
- همیشه برای شاد بودن تلاش کنید ۶۱
- کلیدهای شادی ۶۳
- بگذارید لبخند چهره شما باشد ۶۴

