

به نام هستی بخش



کودکان شاد

با اعتماد به نفس و موفق



جدیدترین برنامه گام به گام روان شناسی مثبت گرا

برای شکمفانی کودکان

رامین کریمی - عاطفه روشنایی

گردآوری از منابع مورد تأیید انجمن روان شناسی آمریکا

و کتاب های پرفروش سال ۲۰۱۲

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

کودکان شاد، با اعتماد به نفس و موفق: جدیدترین برنامه گام به گام روانشناسی مثبت‌گرا برای شکوفایی کودکان / گردآوری از منابع مورد تأیید انجمن روان‌شناسی آمریکا و کتاب‌های پرفروش

سال ۲۰۱۳؛ [ترجمه] رامین کریمی، عاطفه روشنایی.

مشخصات نشر: تهران

مشخصات ظاهری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۱۱-۵

وضعیت فهرست‌نویسی

فیبا

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی



بهاره سبز

کودکان شاد، با اعتماد به نفس و موفق

رامین کریمی، عاطفه روشنایی

کاربرگات و تصاویر: رعنا قاسمی

طراح جلد و صفحه‌آرا: محسن شجاعی

امور فنی: شاهرخ

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۱۱-۵

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

مقدمه

بخش یکم

- ۷
۱۳ شکوفایی کودکان با کمک روانشناسی مثبت‌گرا
۱۵ کودکان شاد، شکوفا و موفق چه نیازهایی دارند؟
۱۶ ساختن بهباشی روانی
۱۹ روانشناسی مثبت‌گرا
۲۲ برنامه شکوفایی و بهباشی

بخش دوم

- ۴۷ برنامه شکوفایی و بهباشی کودکان
۴۹ شوق آموختن؛ نقش استعدادهای درونی کودک
عامل ۱- توانایی‌های درونی
۵۳ قطب‌نمایی درونی که انتصاب‌ها را هدایت می‌کند
۵۶ سه عامل ایجادکننده بهباشی
۶۰ بیست توانمندی پایه
۶۱ انگیزه برای بهتر بودن
۶۳ پرورش خودشناسی
۶۷ هفت تابلوی راهنما برای کشف توانمندی‌های کودک
۷۴ ده راه برای کمک به کودکان در کشف و ایجاد توانمندی‌ها
۷۵ کشف توانمندی‌های رشدنیافته
۷۶ پرورش توانایی و خودمختاری
عامل ۲- بهباشی هیجانی
۷۹ ایجاد تعادل مثبت
۸۰ درک بهباشی هیجانی
۸۸ حافظه هیجانی، تصمیم‌گیری‌های ما را هدایت می‌کند
۸۸ یادگیری هیجانی و امنیت
۸۹ شناخت بخش هیجانی مغز
۱۰۰ پنج مرحله آموختن مهارت‌های رفتاری
۱۰۷ مهارت هم‌دلی
۱۱۰ ده روش برای پرورش هیجان‌های مثبت
۱۱۲ چهار پایه هیجان‌های مثبت

۱۱۳	افزایش ضریب مثبت بودن
۱۲۱	عامل ۳- ارتباط مؤثر
۱۲۲	ایجاد اعتماد و رابطه‌ای رضایت بخش
۱۲۷	چگونه ارتباط مثبت حامی رشد کودک است
۱۳۰	هشت پایه رابطه مثبت
۱۳۵	رابطه مثبت، مغز را تحریک می‌کند
۱۳۶	ده روش برای ایجاد رابطه مثبت و هم‌دلانه با کودک
۱۴۵	ده روش برای ایجاد رابطه مثبت غیرکلامی با کودکان در گروه
۱۴۵	بالا بردن ظرفیت کودک
۱۵۱	چگونه ترجیه مثبت داشته باشیم
۱۵۳	عمل ۴- موختن نقاط قوت
۱۵۴	گسترش عادت به یادگیری برای ایجاد انگیزه و رسیدن به نتیجه
۱۵۵	پرورش الگوی ذهنی
۱۶۴	تجربه‌های جبرینی
۱۶۷	پنج مهارت لازم برای پرورش یادبرنده‌هایی شاد، مطمئن و موفق
۱۷۶	کمک به کودکان برای رسیدن به نقطه اوج لذت از یادگیری
۱۷۸	فرمول سه‌گانه موفقیت با کودکان
۱۸۲	تشویق یادگیری مبتنی بر خودیادگیری
۱۸۲	ایجاد انگیزش و مراقبت از آن
۱۸۴	روشن کردن آتش: حمایت از کودکان در یادگیری
۱۸۵	چه چیزی از شما یک آموزگار خوب می‌سازد؟
۱۸۶	کاربرد ۱۳ام در عمل
۱۸۷	کار با توانمندیها و نقطه قوتهای کودک
۱۸۹	حرکت گام به گام با کمک علاقه‌مندی‌ها و نقاط قوت
۱۹۰	تبدیل منفی‌ها به مثبت
۱۹۱	عامل ۵- تاب‌آوری
۱۹۴	چگونه از شکست، پلی برای پیروزی بسازیم!
۱۹۴	بنیان‌های تاب‌آوری
۲۰۰	افزایش تاب‌آوری
۲۰۹	سازگاری با دنیای در حال تغییر
۲۱۲	کنار آمدن با ناپایداری موقعیت‌ها
۲۱۵	جامعه خطرگریز
	مدیریت ترس و عدم اطمینان
	هشت مهارت برتر برای ایجاد تاب‌آوری
	برنامه‌ای برای شکوفایی
	نقاط قوت برای موفقیت در برنامه شکوفایی
	کار کردن با یک دوست



مقدمه

اگرچه در رابطه با روان‌شناسی کودک کتاب‌های فراوانی به چاپ رسیده که بسیاری از آن‌ها دارای اعتبار زیادی نیز هستند، اما در این میان با توجه به دگرگونی‌های گسترده‌ای که در رابطه با روان‌شناسی، به‌ویژه روان‌شناسی کودک در خلال سال‌های ۱۹۹۸ تاکنون و با پیدایش رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا روی داده، برآن شدیم اثری علمی و کاربردی از میان آثار پیاپی معتبر در ایالات متحده برگزینیم و ترجمه کنیم. در واقع باید بگوییم موشکافانه و در راستای پاسخ به پرسش‌های کلیدی زیر، برگردآوری این کتاب رسیدیم:

- روان‌شناسی مثبت‌گرا چه کاربردی برای شکوفایی کودکان دارد؟
- کارشناسان و خانواده‌ها چه نکاتی را باید درباره کاربرد دانش نوین روان‌شناسی مثبت‌گرا برای کودک بدانند؟
- آیا حاضریم این کتاب را به‌عنوان بخشی از برنامه شکوفایی و بالندگی فرزندانمان به‌کار بگیریم؟

برای پاسخ به این پرسش‌ها به منابع بسیار ارزشمندی دست یافتیم که اگر فرصتی باشد مایلیم برخی از آن‌ها را ترجمه کنیم. اما در میان بیش از پنجاه اثر معتبر و پس از چند مرحله بررسی و کاهش تعداد، دست آخر کتاب کودکان شاد آفریده شد. سرفصل‌های این کتاب را با دقت زیاد به گونه‌ای برگزیدیم تا:

- پاسخ پرسش‌هایمان در آن باشد.

- مطالب آن همگی جدید و مربوط به سال‌های اخیر باشد.

- چیزی را به عنوان قانون دیکته نکنیم و راهکارهایش قابل درک باشند.

- پس از مطالعه آن، روان‌شناسی مثبت‌گرای کودک را بهتر درک کنیم.

- روش‌های پیشنهادی آن اجرایی باشند.

- و اینکه یکی از واقعی‌ترین کتاب‌هایی باشد که پیش از این به نگارش درآمده باشد.

چه عواملی بر شادمانی، شکوفایی و موفقیت یک کودک مؤثر است؟ آیا این عامل هوش است؟ یا داشتن یک زندگی بدون فشار روانی و راحت؟ شاید مدرسه یا منطقه محل زندگی او باشد؟ اگرچه همه این عوامل را باید برشمرد، اما تغییر برخی از این موارد کار دشواری است. و خبر خوش اینکه کلید ایجاد تفاوت‌های واقعی در دست شماست و آن تلاش برای ایجاد یک روان سالم در کودک است. والدین می‌توانند در آماده‌سازی کودک برای یک زندگی

شاد، رو به رشد و موفقیت آمیز نقش مؤثری ایفا کنند.

واژه سلامت روانی همچون چتری است بر مجموعه‌ای از مهارت‌ها که هر کودکی برای بهیاشی روانی^۱ به آن نیاز دارد و به طور کلی تلاش آدمی است برای دستیابی به تعریفی دقیق از «زندگی بالنده» که ریشه در دل تاریخ دارد. در ده سال گذشته شاخه‌ای از روان‌شناسی پای به عرصه وجود گذاشته که فلسفه و جهان بینی نسل‌های پیشین را با مدارک مستدل مورد بحث قرار داده است. در گذشته «بهیاشی» در قلمروی کتاب‌های خودیاری یا اندیشه‌ها و باورهای انجمن‌های روان‌شناسی محدود بود. موضوعی عالی، اما دشوار برای سنجش. کاری ده روان‌شناسی مثبت‌گرا انجام داده، در واقع ارائه تعریفی علمی و اعتباری برای بهیاشی به موضوعی است که به طور روزمره با آن روبه‌رو هستیم.

این کتاب، یافته‌های کلیدی مورد در روان‌شناسی مثبت‌گرا را با دانش ضروری و کاربردی روان‌شناسی کودک ترکیب کرده و یک راهنمای گام به گام در جهت پاسخ به این پرسش که چگونه می‌توان کودکانی شاد، شکوفا و موفق داشت، در اختیار شما قرار می‌دهد.

راهنمای سریع برای شکوفایی فردی

این کتاب برنامه‌ای را به شما ارائه می‌دهد که به طور ویژه برای روان‌شناسی مثبت‌گرای کودکان طراحی شده و آن‌ها را

۱- Wellbeing: برای این واژه معادل‌هایی مانند بهزیستی روانی، بهداشت روانی و حال خوب نیز استفاده شده که واژه بهیاشی را مناسب‌تر تشخیص دادیم.

با ظرفیت‌های فردی‌شان در زمینه‌های گوناگون زندگی رویارو می‌سازد. گرچه کودکان زیادی در زندگی فرصت دستیابی به این موقعیت را خواهند داشت، اما بسیاری نیز به پشتیبانی بیشتر نیاز دارند. برنامه پیش‌رو بر پایه یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا تهیه شده و به کودکان برای یافتن بهترین شیوه زندگی یاری می‌رساند.

بخش عمده‌ای از کودکان، کودکی‌ای را که شایسته‌اش هستند تجربه نمی‌کنند. مشکلات مربوط به بهداشت روانی، اضطراب و انسدادی بزرگ و ویژگی تقریباً فراگیر تبدیل شده و حتی کودکانی که به ظاهر رو به رشد هستند نیز ممکن است شاد نبوده و مشکل اعتماد به نفس پایین داشته باشند.

نیازی نیست رزن شانس باشید تا بتوانید برنامه پیشنهادی این کتاب را اجرا کنید. مهم‌ترین بخش، و هم والدین در این کتاب به اطلاعات و فعالیت‌های آموزشی یاری‌رسان و مفیدی دست خواهند یافت.

هدف برنامه، شکوفایی کودکان گروه سنی ۶ تا ۱۱ سال است. چراکه ما هم مانند بسیاری از شما برای این باوریم که پیشگیری بهتر از درمان است. پیشنهاد می‌کنیم پیش از اجرای برنامه، کتاب را یک بار بخوانید تا تصویر بهتری از آنچه می‌خواهیم انجام دهیم در ذهنتان شکل بگیرد.

مرحله آغازین، پرسشنامه شکوفایی است که پنج مؤلفه بهباشی روانی را می‌سنجد. این پنج زمینه عبارتند از: توان فردی، هیجان‌های

مثبت، روابط مؤثر، توان یادگیری و انعطاف‌پذیری. هریک از این زمینه‌های کلیدی، فصلی از کتاب را به خود اختصاص داده و با دیگر فصل‌های کتاب نیز رابطه دارند. هر فصل به شما توضیح می‌دهد که بهداشت روانی شامل چه مفاهیمی بوده و در پی آن، روش‌ها و برنامه‌های یادگیری و اجرای مهارت‌های لازم در جهت شادمانی، شکوفایی و موفقیت، پیشنهاد می‌شود.

هر یک از بخش‌های این پرسشنامه دارای نمره‌ای از صفر تا چهل است. نمره به این کودک بستگی ندارد. از آنجایی که خوب بودن مفهومی بسیار گسترده، کلی و تا حدودی شخصی است، این برنامه خوب یا بد بودن را نمی‌سنجد. ولی برای شناخت نیازهای کودک و پاسخ به این نیازها بسیار مهم می‌تواند مفید باشد:

- چگونه می‌توان تغییرات درک را با کمترین انرژی در کودک ایجاد کرد؟

- آیا این فعالیت‌ها برای کودکان - بالغ و آن‌ها را برای دگرگونی‌های مثبت در آینده آماده می‌کند؟

- آیا این فعالیت‌ها، رفتارها و روابط منفی کودک را تغییر می‌دهد؟

در این کتاب، بی‌آنکه با جدول‌ها و نمودارهای پیچیده و مبهم، سردرگم شوید، راهکارهایی را مرحله به مرحله و به‌زبان ساده می‌آموزید. در واقع، برخلاف برخی دیگر از آثاری که در این رابطه به چاپ رسیده، این کتاب آزمون حافظه شما نیست. بلکه توصیه‌هایی کاربردی را در آن خواهید یافت که پس از مطالعه هر بخش می‌توانید بی‌درنگ به کار بگیرید.

کتابی که در دست دارید، از مجموع کتاب‌های پرفروش در ایالات
متحده و وب‌سایت آمازون تهیه شده و وب‌سایت سایکونیک که
مطالب روان‌شناسی مثبت‌گرا را به فارسی منتشر می‌کند، بررسی و
ارزیابی آن را با نگاهی کارشناسانه برعهده داشته است.

باورمان این است که چاپ یک کتاب پایان فرایند یک پروژه
نیست، بلکه آغاز آن است. پیشنهادهای شما به این روح جمعی
کمک خواهد کرد.

پرنور باشید

#رامین - کریمی

#ramin_karimi

Raminkarimi.com

Iamraminkarimi@gmail.com