



لیلا امیریان‌زاده

غریب زارع

زمستان ۱۳۹۳

سرشناسه	:	امیریان زاده، لیلا
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های زندگی برای کودکان/ لیلا امیریان زاده، غریب زارع.
مشخصات نشر	:	شیراز: تخت جمشید
مشخصات ظاهری	:	۸۸ ص: مصور (رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۲۸۳-۱۲۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فبا
موضوع	:	کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	:	کودکان -- رام و رسم زندگی
شناسه افزوده	:	زارع، غریب
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۳ ۹۱۸الف/HQ۷۸۱
رده بندی دهیوی	:	۳۰۵/۳۳۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۶۹۶۹۵۰

مهارت‌های زندگی برای کودکان

مؤلفان:

لیلا امیریان زاده | کارشناس ارشد - مشاور دانشگاه - مدرس آموزش خانواده - مشاور خانواده |

غریب زارع | کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی - مشاور - مدرس آموزش خانواده رئیس اداره مراقبت در برابر

آسیب‌های اجتماعی آموزش و پرورش فارس |

ناشر: انتشارات تخت جمشید ■ چاپ و صحافی: فخر ایران

حروف چینی: لیلا رضایی ■ ویراستار: داراب زارع ■ صفحه‌آرا: مریم رعیتی ■ طراحی: مژگان رضایی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳ ■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۳-۱۲۴-۸ ■ شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

کلیه‌ی حقوق برای مؤلفان محفوظ است

مرکز نشر: شیراز، خیابان پیروزی، انتشارات تخت‌جمشید، تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۴۵۴۰۱

مرکز بخش: انتشارات فشقایی، تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۲۶۲۷۰

Web Site: www.parsnashr.ir

E-mail: nashershiraz@yahoo.com

فهرست مطالب

۷	سخن مؤلفان
۸	مقدمه
۹	مهارت خودآگاهی
۱۵	مهارت کنترل خشم (برهیز از خشونت - کنترل عصبانیت)
۲۵	مهارت رفع اضطراب و نگرانی
۳۱	مهارت اعتماد به نفس
۳۷	مهارت ابراز وجود (جرات و برتری)
۴۳	مهارت حل مسأله
۴۹	مهارت غلبه بر حسادت
۵۵	مهارت مسئولیت‌پذیری
۶۱	مهارت تصمیم‌گیری
۶۵	مهارت دوست‌یابی
۷۳	مهارت گفتگو (برقراری ارتباط)
۷۹	مهارت کار گروهی
۸۲	
۸۳	منابع



سخن مؤلفان

هیچ اثری بدون زحمت و مشورت پدید نمی‌آید این کتاب نیز حاصل تلاش، تجربه و جمع‌آوری اطلاعات مفید و مناسب برای کودکان است خداوند منان را سپاسگزاریم که توفیق خدمت در حیطه راهنمایی و مشاوره را به ما عطا فرمود. امید است این کتاب بتواند برای مخاطبین به عنوان یک راهنما در جهت ایجاد و افزایش شادابی، شادکامی، سازگاری و زندگی مثبت باشد و در جهت کاهش مشکلات زندگی مؤثر واقع شود.

