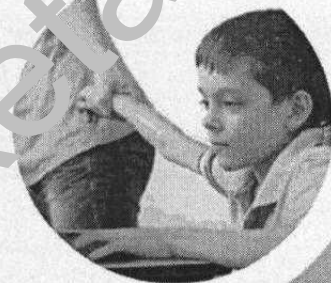


انعطاف‌پذیر باش

مهارت‌های انعطاف‌پذیری را در
توانی خود افزایش دهید



تالیف و ترجمه: محمد باقر...



انعطاف‌پذیر باش

مهارت‌های انعطاف‌پذیری را در کودک خود افزایش دهید



| | | |
|------------------|---|-------------------|
| تالیف و ترجمه | : | محمد کاظمی |
| انتشارات | : | خانواده سالم |
| ویراستار | : | احسان کاظمی |
| طرح جلد | : | محسن کاظمی |
| تنظیم | : | فرشته میرفندرسکی |
| تعداد صفحات، قطع | : | ۳۰ صفحه، رقعی |
| شابک | : | ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۵۷-۶-۴ |
| چاپ اول | : | ۱۳۹۷ |
| شمارگان | : | ۵۰۰ نسخه |
| قیمت | : | ۵۰۰۰ تومان |

| | | |
|---------------------|---|--|
| سرشناسه | : | داخلی، م. س. ۱۳، ۱۰ |
| عنوان و نام پدیدآور | : | انعطاف‌پذیر باش - مهارت‌های انعطاف‌پذیری را در کودک خود افزایش دهید / تالیف و ترجمه محمد کاظمی |
| مشخصات نشر | : | اصفهان: خانواده سالم، ۱۳۹۷ |
| مشخصات ظاهری | : | ۳۹ ص. |
| شابک | : | ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۵۷-۶-۴ |
| وضعیت فهرست نویسی | : | فیا |
| عنوان دیگر | : | مهارت‌های انعطاف‌پذیری را در کودک خود افزایش دهید |
| موضوع | : | انعطاف‌پذیری در کودکان |
| موضوع | : | Resilience (Personality trait) in children |
| رده بندی کنگره | : | BF۷۲۳/الف۸۳ک۲ ۱۳۹۷ |
| رده بندی دیویی | : | ۱۵۵/۴۱۸۲۴ |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۵۴۳۳۸۸۲ |

کلیدی حقوق این اثر نشر خانواده سالم محفوظ است.

اصفهان: خیابان سجاد- خیابان حضرت قائم - کوچه ۲۲- شماره ۳۳- تلفن ۳۶۳۰۱۰۴۱

Kh.salem.pub@gmail.com



فهرست مطالب

- ۷ ماه مه
- ۱۱ وال بن عطف بن
- ۱۳ گام اول: کودک را تماد به نفس
- ۲۱ گام دوم: کودک مهارت حل مساله
- ۲۷ گام سوم: کودک و مدیریت زمان
- ۳۵ گام چهارم: کودک و همدلی
- ۴۰ سخن آخر

مقدمه

ما در زندگی حرد و از و نسیب‌های زیادی را طی می‌کنیم و از هر کدام آنها تجربه‌هایی به دست می‌آوریم. گاهی برای مشکلات و چالش‌هایی که با آنها مواجه می‌شویم راه حل مناسبی می‌یابیم ولی در برخی از مواقع نیز نمی‌توانیم هیچ راه حلی پیدا کنیم. شاید شما هم تا به حال با این موقعیت رو به رو شده‌اید که در برخورد با یک مشکل مشخص، برخی از افراد دچار دره‌دگی می‌شوند در حالی که عده‌ای دیگر، قادر به حل آن مشکل می‌باشند. اینکه چگونه مشکلات را می‌بینیم و خود را برای مقابله با آنها آماده می‌کنیم یکی از مهارت‌های اساسی زندگی می‌باشد.

"انعطاف‌پذیری" یکی از آن مهارت‌هایی است که به ما کمک می‌کند تا در برابر سختی‌ها و چالش‌های زندگی دچار سرخوردگی



و ناکامی نشویم. به عبارت دیگر، انعطاف‌پذیری توانایی نشان دادن واکنش مثبت و سازگاری به موقع با تغییرات در زندگی است. بسیاری از عوامل بر روی توانایی انعطاف‌پذیری ما تاثیر می‌گذارند که برخی از آنها فراتر از قدرت کنترل ما هستند، مثل خانواده‌ای که در آن بزرگ شده‌ایم یا شرایطی که در آن زندگی می‌کنیم. همانند وقتی که یک مقدار زیادی پول خود را از دست می‌دهیم و از دست دادن سلامتی خود. در این قبیل موقعیت‌ها ممکن است تا حدی توانایی انعطاف‌پذیری خود را از دست بدهیم و برای کنار آمدن با آن مشکل، فرصت بیشتری بخواهیم.

پدر و مادر نقش مهمی در تقویت انعطاف‌پذیری در کودکان دارند. وقتی کودکان با تربیت و حمایت والدین به پرورش اعتماد به نفس خود می‌پردازند یاد می‌گیرند تا در شرایط سخت و موقعیت‌های ناخوشایند، سازگاری بیشتری را خود نشان دهند و با مهارت حل مساله، مدیریت عواطف و مسائل با دیگران، با انعطاف بیشتری عمل کنند.

چند نکته کلیدی

– اول این که مهم‌ترین عامل در تقویت انعطاف‌پذیری در فرزندان، برخورداری او از فرصت برقراری یک ارتباط قوی



و عمیق با شما به عنوان پدر و مادر می‌باشد. این ارتباط می‌تواند امنیت خاطر، اعتماد به نفس و رشد عقلانی و عاطفی را در وی رشد دهد.

- نکته دوم این است که یکی از این راه‌های ارتباطی، بازی کردن با کودک است. بازی نه تنها راهی برای سرگرم کردن می‌باشد بلکه شیوه‌ای مهیج و جذاب برای یادگیری بسیاری از رفتارها، مهارت‌های زندگی و ارزش‌های اخلاقی است که هر انسانی به آن نیاز دارد.

- و سومین نکته مهم این است که کودکان موجوداتی منحصر به فرد هستند و با یکدیگر تفاوت‌های فردی دارند. برخی از آنها ساکت و آرام و برخی بی‌میل و سرکش و پر جنب و جوش هستند. برخی از کودکان کنجکاو و بعضی از آنها حساس می‌باشند. بنابراین در آموزش انعطاف‌پذیری به کودک خود باید به این ویژگی‌های شخصیتی او هم توجه کافی داشته باشید و هرگز آنها را با همدیگر مقایسه نکنید.

در این کتاب که در واقع بخشی از آن ترجمه‌ای از یک کتاب در زمینه آموزش انعطاف‌پذیری به کودکان می‌باشد و بخش دیگری هم از منابع مختلف گردآوری شده است، سعی کرده‌ام به عنوان کسی که زمان زیادی از دوران کودکی اش نگذشته است، به



اهمیت چند نکته مهم در افزایش مهارت انعطاف‌پذیری در کودکان اشاره کنم و فعالیت‌ها و بازی‌های مناسبی را برای هر کدام به شما پدر و مادر عزیز معرفی نمایم. به عقیده من آموزش یک سری مهارت‌ها به کودکان که برای زندگی در سنین بالاتر بسیار مورد نیازشان خواهد بود بسیار مهم و ضروری است. امیدوارم والدین عزیز که مشتاق به پرورش کودکان پرنرژی، قوی و مهارت‌مستند، با مطالعه این قبیل کتاب‌ها در تربیت فرزندان خود موثرتر و موفق‌تر شوند.

www.ketab.ir