

۱۳۳۴۹۳۲

به نام خدا



خرسی و موشی

کتابخانه مادر اسپلین
مدرسه فایده گوی





راهنمای مهارت‌های زندگی خرسی و موشی

مهارت‌های زندگی ۴۱۴
کد کتاب ۱۲۰۲

نویسنده: کورنلیا ماد اسپلمن
تصویرگر: کتی پارکینسون
مترجم: هایده کرویسی
ویراستار: واحد ویرایش نردبان
چاپ اول: ۱۳۹۵
لیتوگرافی: فرا اندیش
چاپ: هادی

۱۰۰۰ نسخه



خیابان میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱، تلفن: ۸۸۵۰۵۰۵۵
www.entesharat.com info@entesharat.com

سرشناسه	
اسپلمن، کورنلیا Spelman, Cornelia	عنوان و نام پدیدآور
راهنمای مهارت‌های زندگی خرسی و موشی	مشخصات نشر
تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، ۱۳۶ ص: مصور (زنگی).	مشخصات ظاهری
کتاب‌های نردبان (کتاب شماره ۱۲۰۲).	فروست
978-964-389-635-5	شابک
فیبای مختصر	وضعیت فهرست‌نویسی
فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی http://opac.ndai.ir قابل دسترسی است.	یادداشت
۳۷۸۹۸۵۱	شماره کتابشناسی ملی

حق چاپ و نشر مخصوص ناشر است.



فهرست

۷	خرسی و ترس
۲۹	خرسی و حسودی
۵۱	خرسی و دگران
۷۱	موشی و درد پیره ایس
۹۳	موشی و دلتنگی
۱۱۵	موشی و خودش



سخنی با بزرگ‌ترها

یکی از نگرانی‌های همیشگی والدین مسئول، مشکلات احتمالی فرزندانشان در آینده است؛ از مواجهه با انواع استرس گرفته تا بی‌بندوباری، بی‌اعتنایی به ارزش‌های انسانی، بی‌هدف بودن، و مسائل بسیار دیگری از این دست. با توجه به افزایش عوامل تهدیدکننده‌ی سلامت، والدین با درایت می‌دانند که کار بسیار دشواری در پیش رو دارند چرا که هر روز شاهد بروز مشکلات و آسیب‌هایی هستند که به هیچ‌وجه در دوره‌ی خودشان مطرح نبود است. همین مسئله می‌تواند بسیاری از والدین را نگران کند. ولی خبر امیدوارکننده این است که چند سالی است ابزاری با عنوان «مهارت‌های زندگی» در دسترس والدین قرار گرفته است. این ابزار به پدر و مادرهای جوان کمک می‌کند که با یاد دادن مهارت‌های مهم به فرزندان خود، مخاطرات بیش‌تری آنان را کاهش دهند.

در هریک از این مهارت‌های ده‌گانه، نکاتی مطرح می‌شود که به کار گرفتن آن‌ها موجب کاهش آسیب‌پذیری کودک می‌شود.

این ده مهارت عبارت‌اند از:

❶ **مهارت خودآگاهی:** آگاهی پیدا کردن نقاط قوت و ضعف، ارزش‌ها، نیازها و اهداف

❷ **مهارت همدلی:** توانایی درک احساسات منفی دیگران

❸ **مهارت‌های ارتباطی:** توانایی ایجاد روابط سالم با دیگران

❹ **مهارت جرأت‌مندی:** توانایی درخواست، رد درخواست، بیان نظر و احساس بدون نگرانی



- ۵ مهارت مدیریت خشم: توانایی جلوگیری از عصبانیت و پرخاشگری
- ۶ مهارت مدیریت استرس: توانایی خروج از موقعیت‌های تنش‌زای روزانه یا کنار آمدن با آن‌ها
- ۷ مهارت پیشگیری از افسردگی: توانایی جلوگیری از تبدیل شدن احساس طبیعی غم به اختلال روانی افسردگی
- ۸ مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری: توانایی یافتن راه‌حل‌های صحیح در مواجهه با مسائل زندگی و تصمیم‌گیری درست
- ۹ مهارت تفکر خلاق: کلیشه‌ای فکر نکردن
- ۱۰ مهارت فکر نقاد: شک کردن به هر نوع از اطلاعات

کتاب‌های تهران (شاخه‌ی کودک و نوجوان انتشارات فنی ایران) سال‌هاست که انتشار کتاب‌های متنوعی در زمینه‌ی مهارت‌های زندگی را آغاز کرده است. در هر یک از این کتاب‌ها، به یک یا چند مهارت زندگی پرداخته شده است. برای گروه‌های سنی پایین، اکثر کتاب‌ها در قالب داستان عرضه شده است تا کودک به شیوه‌ی غیر مستقیم با این مفاهیم آشنا شود.

مجموعه‌ای که در دست دارید، آسمای مهارت‌های زندگی خرسی و موشی نام دارد و شامل چهار مهارت خردآگاهی، همدلی، پیشگیری از افسردگی، و مدیریت استرس است. در این مجموعه، در قالب شش داستان، کودکان با ترس، حسودی، احساسات دیگران و روش‌های خودشان بیشتر آشنا می‌شوند.

