

کمک به ایجاد تاب آوری در کودکان

راهنمای مربیان

تدوین شده توسط:

انجمن آموزشی WGBH

مترجمین: لیلا حق شناس، سریم الهی، فریناز امیدی، رضا نادری

ویراستار: نوشین سواد منا

عنوان و نام پدیدآور: کمک به ایجاد تاب‌آوری در کودکان/ تدوین شده توسط انجمن آموزشی [دبلیو. جی. بی. ایچ. (بوسترن)]

مترجمین لیلا حق‌شناس... [و دیگران]؛ ویراستار نوشین سودمند.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات استاد نتاج، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۶۶ص: مصور (رنگی).

شابک: ۳۰۰۰۰ ریال: 978-622-99399-5-6

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Helping Children Become Resilient

یادداشت: مترجمین لیلا حق‌شناس، مریم یداللهی، فریناز امیدی، رضا نادری.

موضوع: ژمانامه

موضوع: تاب‌پذیری در کودکان

Resilience (Personality trait) in Children

موضوع: آثار (شخصیت داستانی)

Arthur (Fictitious character): Brown

شناسه افزوده: لیلا - شناس، ۲۵۸، مترجم

شناسه افزوده: سودمند، ۱۳۵۹، ویراستار

شناسه افزوده: WGBH Educational Foundation

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۸۳۲۳۳۸

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۸۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۵۴۱۰۲

نام کتاب	کمک به ایجاد تاب‌آوری در کودکان
نویسنده	انجمن آموزشی WGBH
مترجمین	لیلا حق‌شناس، مریم یداللهی، فریناز امیدی، رضا نادری
ویراستار	نوشین سودمند
ناشر	استاد نتاج
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول/ ۱۳۹۷
چاپ و صحافی	آبان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۹۹-۵-۶
قیمت	۳۰۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات و دفتر فروش: تهران، ضلع شمالی فلکه اول صادقیه،

خیابان سازمان آب، پلاک ۳۱۲، طبقه ۱، واحد ۳

شماره تماس: ۴۴۲۵۲۲۳۹ - ۴۴۹۷۴۹۹۳ فکس: ۴۴۳۷۵۱۹۷

آدرس وبسایت: www.OstadNataj.ir



مقدمه مترجمین

کتاب حاضر تحت عنوان «تاب‌آوری در کودکان» توسط گروه مترجمین موسسه‌ی علم‌گستر به سرپرستی استاد نتاج ترجمه شده است. ایشان سال‌های زیادی در این حیطه تجربه داشته و گروه مترجمین که از دانش‌آموخته‌گان رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره هستند از محضر ایشان کسب تجربه نموده و تلاش خود را برای ترجمه‌ی کتاب حاضر در جهت به روز کردن اطلاعات دیگر اقشار جامعه در خصوص آگاهی از اهمیت تاب‌آوری در کودکان و همچنین ارائه‌ی راهکارهای مناسب جهت افزایش تاب‌آوری کودکان نموده‌اند. کودکان پس از ورود به دنیای بیرون نیازمند داشتن مهارت‌های کافی می‌باشد و یکی از مهم‌ترین این مهارت‌ها تاب‌آوری در رویارویی با مسائل سخت و دشواری است که در هر لحظه از آن روبرو هستند. لذا بر آن شدیم کتاب حاضر، که در این راه کمک‌رسان می‌باشد را ترجمه کرده و در اختیار والدین قرار دهیم. خواندن این کتاب علاوه بر اینکه به کودکان در کسب مهارت‌های مناسب با تاب‌آوری یاری می‌رساند می‌تواند آگاهی والدین را بالا برده و ایشان را هم نسبت به مسائل کودکان تاب‌آور نماید. امید است که در این خصوص قدمی هر چند کوتاه را برداشته باشیم.

همچنین مترجمین از زحمات و تلاش‌های بی‌دریغ خانم فردا رحمانی، فاطمه باجلان، سعیده محمودی و سارا باقری در آماده‌سازی، گردآوری و تایپ مطالب کمال تشکر و قدردانی را دارند. در صورتی لطف استادان گرامی، فارغ‌التحصیلان و دانشجویان عزیز علم‌گستر دینی و روان‌شناسی شامل ما خواهد شد که نظرات خود را از طریق انتشارات استاد نتاج، در اختیار این مجموعه قرار داده تا در چاپ بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

فهرست

۸	 مقدمه
۸	 استفاده از آرتور برای کمک به کودکان
۹	 اهمیت تاب‌آوری
۱۱	 درباره‌ی داستان‌ها
۱۱	 «سرنوشتی در برابر طوفان»
۱۲	 «نهم آوریل»
۱۴	 آمادگی برای مدرسه
۱۵	 قوانین اصلی
۱۷	 برنامه‌های درسی
۱۷	 داستان‌های آرتور و شما
۱۷	 سؤالات مورد بحث «سرنوشتی در برابر طوفان»
۱۹	 سؤالات مورد بحث «نهم آوریل»
۲۰	 برنامه‌های درسی مفاهیم ماندگار
۲۰	 مواد آموزشی
۲۰	 عوامل ترس
۲۱	 حقایق را دریابید
۲۱	 به اشتراک گذاشتن داستان
۲۲	 ایفای نقش (نقش‌گزاری)
۲۳	 نوشتن یادداشت روزانه
۲۳	 جمع‌بندی
۲۳	 قبل از بحران
۲۴	 بعد از بحران
۲۷	 تکنیک‌های آرمیدگی برای کودکان
۲۷	 حرکت و مدیتیشن
۲۸	 تمرینات تنفسی
۲۸	 درمان از طریق کمک
۳۰	 ارتباط با خانواده‌ها
۳۲	 واژه‌نامه