

یاد بگیریم بشنویم، یاد بگیریم توجّه کنیم

نویسنده

دکتر لورنس شاپیرو

مترجم

لیلا شریفی

سرشناسه	: شاپیرو، لورنس، ۱۹۴۸-م
عنوان و نام پدیدآور	: Shapiro, Lawrence E
مشخصات نشر	: یاد بگیریم بشنویم، یاد بگیریم توجه کنیم / نویسنده لورنس شاپیرو: مترجم لیلا شریفی.
مشخصات ظاهری	: تهران: اندیشه معاصر، ۱۳۹۰
شابک	: ۱۴۲ص: مصور
وضعیت فهرست نویسی	: ۵-۵۹۹۶-۰۰۰-۶۰۰-۹۷۸
یادداشت	: فیبا
موضوع	: عنوان اصلی: Learning to listen, learning to care: a workbook
موضوع	: to help kids learn self-control & empathy
شناسه افزوده	: همدلی - - راهنمای آموزشی - - فعالیت‌های فوق برنامه
رده بندی کنگره	: خویشن‌داری در کودکان - - راهنمای آموزشی - - فعالیت‌های فوق برنامه
رده بندی دیویی	: شریفی، لیلا، ۱۳۵۶-شهریور - مترجم
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۳۹۰ش۹ / ۵۸ / BF۵۷۵
	: ۱۷۷/۷
	: ۲۵۰۹۳۰۳



یاد بگیریم بشنویم، یاد بگیریم توجه کنیم

نویسنده: دکتر لورنس شاپیرو

مترجم: لیلا شریفی

ویراستار: ابوالقاسم غلامی مایانی

ناشر: اندیشه معاصر

چاپ و صحافی: معاصر

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۹۰۰ تومان

شابک: ۵-۵۹۹۶-۰۰۰-۶۰۰-۹۷۸

تلفن: ۴۴۹۸۸۶۷۰ فکس: ۴۴۹۸۴۶۹۲

Email: Andisheymoaser@Gmail.com

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۱.....	فعالیت ۱/ صحبتی درباره‌ی احساس شما
۱۴.....	فعالیت ۲/ مدیریت مشکلات عاطفی
۱۷.....	فعالیت ۳/ شنیدن حرف‌های دیگران
۲۰.....	فعالیت ۴/ درک زبان بدن
۲۳.....	فعالیت ۵/ صحبت کردن با زبان غیر گفتاری مثبت
۲۶.....	فعالیت ۶/ چهره‌ی عبوس در مقابل چهره‌ی خندان
۳۰.....	فعالیت ۷/ یک کارآگاه عاطفی باشید
۳۳.....	فعالیت ۸/ حفظ آرامش حتی در هنگام ناراحتی
۳۶.....	فعالیت ۹/ برای ابراز عواطف، بهترین و بدترین راه‌ها وجود دارد
۳۹.....	فعالیت ۱۰/ تغییر عواطف و خلوت با خود
۴۲.....	فعالیت ۱۱/ درک احساسات دیگران
۴۵.....	فعالیت ۱۲/ می‌توانید احساس خود را تغییر دهید، اگر بخواهید!
۵۱.....	فعالیت ۱۳/ تعامل بیش‌تر با دیگران
۵۴.....	فعالیت ۱۴/ کمک به دیگران
۵۷.....	فعالیت ۱۵/ تعیین اهداف مثبت
۶۰.....	فعالیت ۱۶/ مزیت صبر
۶۳.....	فعالیت ۱۷/ سازگار شدن
۶۸.....	فعالیت ۱۸/ تعهد برای تغییر
۷۰.....	فعالیت ۱۹/ تغییر الگوهای رفتاری بد
۷۳.....	فعالیت ۲۰/ به میزان تلاش خود نمره دهید
۷۶.....	فعالیت ۲۱/ تبعیت از قوانین

- ۷۹..... فعالیت ۲۲ / حفظ خونسردی
- ۸۲..... فعالیت ۲۳ / صدای بلند و آزار دهنده
- ۸۵..... فعالیت ۲۴ / دفترچه ثبت رفتارهای خوب
- ۸۸..... فعالیت ۲۵ / کلمات مثبت خالق احساسات مثبت هستند
- ۹۱..... فعالیت ۲۶ / با دوستانتان رفتار خوبی داشته باشید
- ۹۴..... فعالیت ۲۷ / راست گویی
- ۹۹..... فعالیت ۲۸ / عواقب دروغ گویی
- ۱۰۲..... فعالیت ۲۹ / دوری از تأثیر رفتار بد دیگران
- ۱۰۵..... فعالیت ۳۰ / برداشتن چیزهایی که مال شما نیست
- ۱۰۸..... فعالیت ۳۱ / ادبیت کردن ممنوع
- ۱۱۲..... فعالیت ۳۲ / بافتن دوستان جدید
- ۱۱۵..... فعالیت ۳۳ / مؤدب بودن در مقابل بزرگ‌ترها
- ۱۱۹..... فعالیت ۳۴ / حسن هم‌دلی خود را افزایش دهید
- ۱۲۲..... فعالیت ۳۵ / قوانین دست‌درازی کردن
- ۱۲۵..... فعالیت ۳۶ / در چه رویایی هستید؟
- ۱۲۸..... فعالیت ۳۷ / بگذارید دیگران بدانند چه قدر فوق‌العاده‌اید
- ۱۳۱..... فعالیت ۳۸ / به چه چیزهایی می‌خواهید برسید؟
- ۱۳۴..... فعالیت ۳۹ / درخواست کمک

سخنی با والدین

امروزه بسیاری از کودکان مشکلات رفتاری متعددی دارند و از جمله‌ی آن‌ها، مشکلاتی مثل حاضر جوابی، عدم حس همکاری و یا مشکلات جدی‌تری مانند شر به پا کردن و زدن کودکان دیگر.

شاید شما توصیه‌های رایج و متعارف زیر را برای رفتار با کودکان شنیده و یا خوانده باشید. توصیه‌های زیر اصول اساسی تربیت بچه‌هایی هستند که مشکلات رفتاری دارند:

- ریشه‌یابی بدرفتاری فرزندان
- اعمال قواعد ثابت و داشتن انتظاراتی متناسب با سن فرزندان
- الگوی خوبی باشید
- اتخاذ روش مناسب در برابر بدرفتاری (مانند محروم کردن از بازی و گرفتن امتیازات)

این اصول همواره کارآمدند؛ اما، این کتاب، راهکاری جدید برای کمک به کودکانی که مشکل رفتاری دارند ارائه می‌کند. فعالیت‌هایی که در این کتاب آمده است، به شما کمک می‌کند تا به فرزندان‌تان مهارت‌های عاطفی، اجتماعی و رفتاری که برای مهربان‌تر بودن، با ملاحظه بودن و داشتن حس همکاری بیشتر، لازم دارند بیاموزید. اطلاعات این کتاب به کودک شما کمک می‌کند تا عصبانیتش را مدیریت کند، میزان درکش را از دیگران افزایش دهد، ارزش کمک و مراقبت را بفهمد و چیزهای بسیار دیگری که بی‌شک برایش مفید خواهد بود. هر یک از این فعالیت‌ها به کودک شما مهارت هوش عاطفی را می‌آموزد و هنگامی که این مهارت جدید را آموخت، نه تنها در خانه رفتارش بهبود می‌یابد، بلکه با کمک این عملکردها دوستان جدیدی پیدا می‌کند و رفتار خوبش موجب موفقیت در مدرسه و کارش می‌شود.

کودکان مهارت‌های هوش عاطفی را درست مانند مهارت‌های ورزشی و درسی می‌آموزند؛ یعنی از طریق تمرین و تشویق. فرزند شما نیاز به تشویق و راهنمایی‌هایی

که شما از این کتاب می‌آموزید دارد.

گاهی اوقات برای کودک بسیار سخت است که درباره‌ی بعضی موضوعات صحبت کند و اگر شما می‌خواهید به او کمک کنید، هرگز او را مجبور به صحبت نکنید. بهترین راه برای به حرف آوردن کودکان، این است که به خوبی نقش یک الگو را بازی کنید و درباره‌ی افکار، احساسات و تجربیاتشان و... با او صحبت کنید، زیرا آنها بسته به نوع مسأله، روش‌های مثبتی را که شما در حل مشکلات به کار می‌گیرید، می‌پذیرند. حتی اگر باز به حرف نیایند، کلمات شما روی رفتار آنها اثر خواهد گذاشت.

این کتاب برای کمک به کودکانی که مشکل رفتاری دارند طراحی شده است، شاید فرزند شما نیز احتیاج به کمک داشته باشد. دلایل زیادی برای بدرفتاری کودکان وجود دارد که با یک ارزیابی دقیق می‌توان مشکل را شناسایی و رفع کرد. اگر رفتار فرزندتان برایتان مهم است، توصیه می‌کنم هر چه زودتر کمکش کنید.

بدرفتاری کودکان موجب عکس‌العمل منفی از جانب افراد دوربرشان می‌شود که این اتفاق منجر به تقویت بدرفتاری آنها می‌شود. به محض این‌که شما این چرخه‌ی منفی را بشکنید، فرزندتان رفتارهای مثبت و جدیدی خواهد آموخت. در صورتی که شما یا کودکان نیاز به کمک ویژه و تخصصی دارید، این کتاب را بسیار مفید خواهید یافت. آن را می‌توانید به مشاور خود نشان دهید، شاید او نیز راه‌هایی برای استفاده بهینه از کتاب داشته باشد.

تا زمانی که صبور باشید و به عواطف کودکان احترام بگذارید، این کتاب راهنمای خوبی است. تربیت فرزند مشکلاتی دارد، اما امیدواریم راهکارهای مثبت کتاب در رابطه با رفتارهای ناهنجار، کمک کننده باشند.

با احترام

دکتر لورنس شاپرو

سخنی با کودکان

خواننده‌ی عزیز!

مطمئنم که دیگران مداوم در حال تذکر دادن به شما هستند و هیچ‌گاه به شما نمی‌گویند آن‌طور که می‌خواهید رفتار کنید.

آیا والدیتان بر سر شما فریاد می‌کشند؟ آیا شما از این‌که به خواسته‌ی آن‌ها عمل نمی‌کنید پشیمان می‌شوید؟ آیا معلّمتان به شما سخت می‌گیرد؟ آیا تاکنون بعد از مدرسه در دفتر مدیر مانده‌اید؟ آیا تاکنون دوستانتان از دست شما عصبانی شده‌اند؟ آیا تاکنون آرزو کرده‌اید که همه، شما را تنها بگذارند؟

اگر پاسخ شما به این پرسش‌ها مثبت است، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند. این کتاب یاد می‌دهد که کارها را طوری انجام دهید تا کسانی که به شما سخت می‌گیرند، نسبت به رفتار شما حسّ بهتری پیدا کنند. این کتاب شما را به دیگران نزدیک می‌کند و باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به خود پیدا کنید.

شاید فکر کنید که این تقصیر شما نیست که دیگران سخت می‌گیرند و مشکل، مشکل آن‌هاست. حقیقت این است که وقتی مردم از دست هم ناراحت می‌شوند، این اتفاق تقصیر هر کدامشان می‌تواند باشد و حقیقت دیگر این است که شما رفتار هیچ‌کس را نمی‌توانید تغییر دهید، اما رفتار خود را می‌توانید و این موضوع آن چیزی است که در این کتاب عنوان می‌شود.

من امیدوارم که بیش‌تر دستورالعمل‌های این کتاب برایتان جالب باشد. تغییر رفتارتان آسان نیست، اما باز هم امیدواریم این کتاب بتواند تغییر رفتارتان را کمی آسان‌تر کند.

موفق باشید!