

به نام خدا



کرسی چوبالو



www.ketab.ir



راهنمای مهارت‌های زندگی کریتز کوچولو (۲)

مهارت‌های زندگی ۴۱۳
کد کتاب ۱۲۰۱

نویسنده: مرسر مایر
مترجم: هایده کروبی
ویراستار: بخش ویرایش نردبان
چاپ اول: ۱۳۹۴
چاپ: هادی
نسخه: ۲۰۰۰



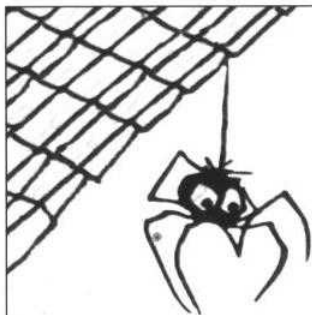
خیابان میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۷۷۳۶۵۱۱، تلفن: ۸۸۵۰۵۰۵۵
www.entesharat.com ◆ info@entesharat.com



مرشناسه:	مایر، مرسر، ۱۹۴۳ - م.
عنوان و نام پدیدآور:	Mercer Mayer,
مشخصات نشر:	راهنمای مهارت‌های زندگی کریتز کوچولو (۲)
مشخصات ظاهری:	تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، ۱۳۹۴.
فروست:	[۹۶] ص: مصور (رنگی).
شابک:	کتاب‌های نردبان (کتاب شماره ۱۲۰۱).
وضعیت فهرست‌نویسی:	۹۷۸-۹۶۴-۳۸۹-۶۳۴-۸
یادداشت:	فیبای مختصر.
	فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی:
	http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده:	کروبی، هایده، ۱۳۴۵ -
شماره کتابشناسی ملی:	۲۷۹۰۱۸۷

حق چاپ و نشر مخصوص ناشر است.





فهرست

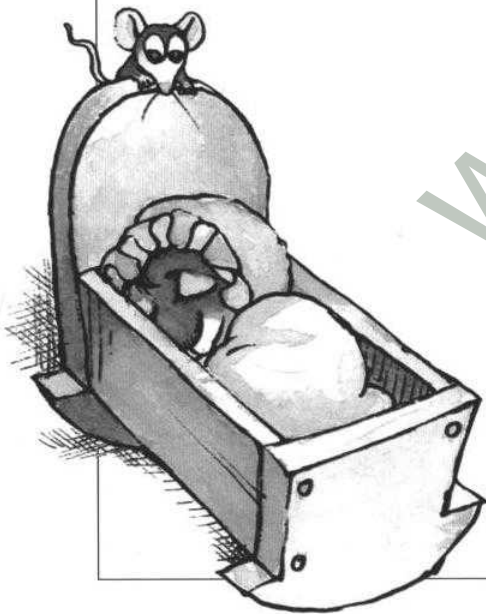
امان از دست بزرگ‌ترها، این کار را بکن، آن کار را نکن! ۵

نی‌نی ۲۹

من و دوستم ۵۳

منم می‌خوام ۷۷

www.ketab.ir



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 نبوده 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 پیش روی 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:

- ۱ مهارت خودآگاهی: آگاهی پیدا کردن از نقاط قوت و ضعف، ارزش‌ها، نیازها و اهداف
- ۲ مهارت همدلی: توانایی درک احساسات و نیازهای دیگران
- ۳ مهارت‌های ارتباطی: توانایی ایجاد روابط سالم با دیگران
- ۴ 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 استرس‌زای 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 تفکر نقاد: شک کردن به هر نوع از اطلاعات

کتاب‌های نردبان (شاخه‌ی کودک و نوجوان انتشارات فنی ایران) سال‌هاست که انتشار کتاب‌های متنوعی در زمینه‌ی مهارت‌های زندگی را آغاز کرده است. در هریک 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 غیرمستقیم با این مفاهیم آشنا شود.

مجموعه‌ای که در دست دارید «راهنمای مهارت‌های زندگی کریتر کوچولو ۲» نام دارد و شامل مهارت مدیریت خشم و مهارت‌های ارتباطی است. در این مجموعه، در قالب چهار داستان، کودکان با دلایل عصبانی شدن، نحوه‌ی ارتباط برقرار کردن با خواهر یا برادر کوچک‌تر، و دوستی آشنا می‌شوند.

