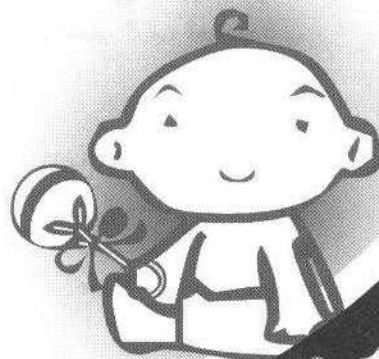


آشنایی کودک

آشنایی کودکان و نوجوانان با سبک و کیفیت زندگی

احسان کاظمی
هاجر احمدزاده



آشنای زندگی

آشنایی کودکان و نوجوانان با سبک و کیفیت زندگی

رشته‌نامه : کافمن، احسان، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور : الفبای زندگی : آشناسازی کودکان و نوجوانان با سبک و کیفیت زندگی /
احسان کاظمی، هاجر احمدزاده ؛ [به سفارش] موسسه تعاملگران زندگی نوین و مرکز مشاوره روان شناختی الفبای زندگی.
مشخصات نشر : اصفهان : نشر اسپانه، ۱۳۹۲ -
مشخصات فاهری : ج ۲ : مصور.
شماره ثبت : ۴۰۰۱ - ۹۳۶۱۵ - ۶۰۰ - ۹۷۸ - ج ۲ : ۷ - ۵ - ۱۵ - ۹۳۶۱۵ - ۶۰۰ - ۹۷۸ -
وضعیت فهرست نویسی : فیا
مدرجات : ج ۱ کودکان (۹ تا ۱۴ سال) - ج ۲ کودکان (۱۵ تا ۱۸ سال).
یادداشت : گروه سنی، الفبای ج.
موضوع : کودکان - راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع : مهارت‌های اجتماعی در کودکان
موضوع : کودکان - راه و رسم زندگی
موضوع : تفاوت‌های فردی در کودکان
شناسه افزوده : احمدزاده، هاجر
شناسه افزوده : مرکز مشاوره الفبای زندگی
شناسه افزوده : موسسه تعاملگران زندگی نوین
رده بندی کنگره :
رده بندی دیویی : ۱۳۹۲ الفبا ۲۹۰ ک ۱۳۱ / ۳۰۵
شماره کتابشناسی ملی :

مولفان: احسان کاظمی، هاجر احمدزاده

مفحه آرایشی، تصویر گری : آمنه صدری

چاپ : عرفان

تیراژ : ۱۰۰۰ عدد

تاریخ نشر : فروردین ۱۳۹۲

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

دفتر پخش : مرکز مشاوره الفبای زندگی

همراه : ۹۷۸۷ ۲۱۲ ۰۹۱۲



الفبای زندگی (گروه سنی ۱۰-۱۲ سال)

- ۱..... مقدمه
- ۲..... سخنی با والدین
- مهارت های فردی
- ۱۶..... خود توجهی استعداد های خاص من
- ۱۷..... تو چه کسی هستی؟
- ۱۸..... خود آگاهی هیجانی لحاف چهل تکه
- ۱۹..... نامگذاری احساسات!
- ۲۱..... جسارت احساسات را بیان کن
- ۲۲..... تمرین کن آن را بنویسی
- ۲۳..... تو رئیس من نیستی!
- ۲۵..... استقلال کاشت بذر استقلال
- ۲۵..... ساختار شخصیت قبلی من
- ۲۷..... خود شکوفایی احساس مسئولیت
- ۲۹..... تلاش برای موفقیت!

.....مهارت های بین فردی

همدلی از زاویه دیگری به موضوع نگاه کن ۳۰

آیا مراقب هستی؟ ۳۱

مسئولیت پذیری اجتماعی با مهربانی صحبت کن ۳۳

تغییر رفتار ۳۴

روابط بین فردی درهای دوستی را باز کن ۳۶

زنجیره دوستی ۳۷

.....سازگاری

تست واقعیت مسئولیت پذیر باش ۳۹

تجسم کن ۴۱

انعطاف پذیری انتخاب از بین دو موضوع ۴۳

کشمکش (حل اختلاف) ۴۴

حل مشکل ۴۶

پنج خوشحال ۴۸

.....مدیریت استرس

حباب ها را فوت کن ۴۹

تحمل استرس تمرین آرامش ۵۱

کنترل برانگیختگی تغییر عادت ۵۲

اول فکر کن ۵۳

..... خلق و خوی معمولی

خوش بینی تفکر مثبت ۵۴

چهره شاد داشته باش ۵۶

شادی کلیدهای رسیدن به شادی ۵۸

بگذار لبخند چهره تو باشد ۵۹

الفبای زندگی (گروه سنی ۱۳-۱۵ سال)

..... مهارت های فردی

درباره خود چه فکر می کنی؟ ۶۱

من خیلی احمقم! ۶۳

خود آگاهی هیجانی و اکنون واژه ای از تو! ۶۴

احساسات ۶۵

جسارت توقف کن! ۶۶

درست نیست آن کار را با من بکنی ۶۷

استقلال می خواهم استقلال داشته باشم ۶۹

چه کاری انجام می دهی؟ ۷۰

خود شکوفایی باور کن ۷۱

همدلی گوش کردن ۷۲

.....مهارت های بین فردی

- ۷۳..... آنها چگونه احساس می کنند؟
 ۷۴..... مسئولیت پذیری اجتماعی..... مسئولیت یعنی چه؟
 ۷۵..... دست یاری دانسته باش
 ۷۶..... روابط بین فردی..... می توانی بهتر باشی
 ۷۷..... قطعه ای از یک پازل

.....سازگاری

- ۷۸..... از فکرت درست استفاده کن
 ۷۹..... انعطاف پذیری..... جابجا شدن
 ۸۰..... کلاه متفاوتی سرت بگذار!
 ۸۱..... حل مشکل..... بر روی طناب محکمی راه برو
 ۸۲..... تصمیم گیری

.....مدیریت استرس

- ۸۳..... آرام باش!
 ۸۴..... تحمل استرس..... آرامش را چگونه هجی می کنی؟
 ۸۶..... کنترل برانگیختگی..... روزهای سخت
 ۸۷..... صحبت های درگوشی!

..... خلق و خوی معمولی

- خوش بینی حرکت کن ۸۸
- شادی چه چیزی تو را شاد می کند؟ ۸۹
- من وقتی خوشحال هستم که ۹۰

الفبای زندگی (گروه سنی ۱۶-۱۸ سال)

..... مهارت های بین فردی

- خود توجهی ارزیابی کن ۹۴
- بازی با نام ۹۵
- یاد بگیر با شیوه مثبت با احساسات خود روبرو شوی ۹۶
- خود آگاهی هیجانی امروز احساس می کنم ۹۷
- جسارت آیا با جرات هستم؟ ۹۸
- خشم را درک کن ۹۹
- استقلال تعیین اهداف ۱۰۰
- تهیه فهرست برنامه ۱۰۲
- تست عزت نفس ۱۰۴

..... مهارت های بین فردی

- همدلی دوست عزیز مسئولیت پذیر من ۱۰۵
- بزن قدش ۱۰۶

- مسئولیت پذیری اجتماعی میزگرد ۱۰۷
- غلبه بر مشکلات ۱۰۸
- روابط بین فردی تعریف و تمجید از یکدیگر ۱۰۹
- اگر یک میلیون تومان داشتم ۱۱۰

سازگاری

- تست واقعیت همیشه همه چیز آنطور که به نظر می رسد نیست ۱۱۱
- درک احساسات ۱۱۲
- انعطاف پذیری مسئولیت پذیری شخصی به چه معناست ۱۱۳
- ولی ما همیشه به این شکل عمل می کنیم ۱۱۵
- نگرش من! ۱۱۶

مدیریت استرس

- تحمل استرس یک نگاه به این بندها ۱۱۷
- روزنامه استرس ۱۱۸
- کنترل برانگیختگی خونسردی خود را از دست نده ۱۱۹
- جدول عاطفی ۱۲۰

خلق و خوی معمولی

- خوش بینی همه چیز در فکر توست ۱۲۱
- بیشتر و بیشتر درباره اش بخوان ۱۲۲
- شادی بخند همین حالا ۱۲۳
- بهترین روز زندگی ام ۱۲۴

مقدمه

"خوب زندگی کردن یک مهارت است نه یک عادت."

این شعاری بود که از آغاز فعالیت خود به عنوان روان شناس و مربی مهارت های زندگی همواره در کارگاه های آموزشی و سخنرانی های خود بیان می کردم و البته به آن اعتقاد راسخ دارم. بر این باورم که زندگی کردن مانند رانندگی کردن بدون آموختن، امکان پذیر نیست، حتی اگر بهترین اتومبیل را در اختیار داشته باشیم.

آموختن، بخش اجتناب ناپذیر و دائمی زندگی است و کسی که قدرت آموختن نداشته باشد ناگزیر اشتباهات خود را تکرار خواهد کرد و بدون تردید برای آموختن راه و رسم زندگی، بهترین دوران، کودکی و نوجوانی است.

مجموعه کتابهای "الفبای زندگی" شامل ۵ جلد کتاب می باشد که برای ۵ گروه سنی مختلف تالیف گردیده و در قالب ۲ مجلد به چاپ رسیده است. در این کتاب ها سعی بر آن است تا در چند محور اساسی به کودکان و نوجوانان سبک های درست زندگی را آموزش دهیم به گونه ای که به رشد و افزایش کیفیت زندگی آنان کمک کند.

من و نویسنده همکارم خانم هاجر احمدزاده امیدوار هستیم این مجموعه آموزه ها مورد توجه مخاطبان اصلی آن قرار گرفته و کمک کند تا بهتر زندگی کنند و انسان هایی موثر و مفید برای جامعه باشند. در پایان از خانم سپیده خورشیدی مدیر عامل "موسسه تعامل گران زندگی نوین" که مشوق و حمایتگر ما در چاپ این کتاب بودند سپاسگزاری می نمایم.

احسان کاظمی