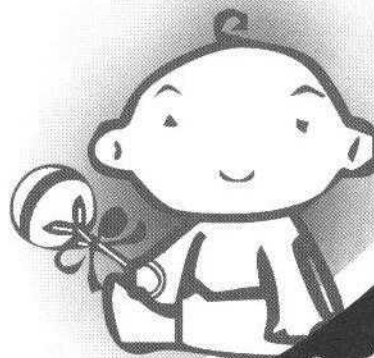


الکلی و زندگی

آشنایی کودکان و نوجوانان با سبک و کیفیت زندگی

احسان کاظمی
هاجر احمدزاده



آشنایی کودکان

آشنایی کودکان و نوجوانان با سبک و کیفیت زندگی

رشته‌شناسه : کاظمی، 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 ظاهری : ج ۲، مصور.
شابک : ج ۱: ۹۷۸-۶۰۵-۹۳۶۱۵-۴-۰، ج ۲: ۹۷۸-۶۰۵-۹۳۶۱۵-۵-۰
وضعیت فهرست نویسی : فیا
مدرجات : ج ۱: کودکان (۴ تا ۹ سال) - ج ۲: کودکان (۱۰ 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 الف ۲۲۹ ک ۳۰۵/۲۳
شماره کتابشناسی ملی :

مولفان: احسان کاظمی، هاجر احمدزاده

صفحه آرایشی، تصویرگری: آمنه صدری

چاپ: عرفان

تیراژ: ۱۰۰۰ عدد

تاریخ نشر: فروردین ۱۳۹۲

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

دفتر پخش: مرکز مشاوره الفبای زندگی

همراه: ۰۹۱۲ ۲۱۲ ۹۷۸۷۵۰



فصل اول (گروه سنی ۴-۶ سال)

مقدمه

سخنی با والدین

..... مهارت های فردی

- توجه به خود من خاص هستم! ۱۴
- آنچه مورد علاقه من است ۱۵
- خودآگاهی هیجانی به من نگاه کن! ۱۶
- احساسات ۱۷
- ابراز وجود چه کاری انجام می دهی؟ ۱۸
- آن متعلق به من است ۱۹
- کمک کردن در خانه ۲۰
- خودشکوفایی من می توانم آن را انجام دهم! ۲۱

..... مهارت های بین فردی

- همدلی خودت را جای فرد دیگر بگذار ۲۲
- مسئولیت پذیری اجتماعی بازیافت ۲۳
- درخواست کردن و تشکر کردن ۲۴
- روابط بین فردی من از تو قدردانی می کنم! ۲۵

..... سازگاری

- آزمون واقعیت آیا واقعا این وظیفه من است؟ ۲۶
- مشارکت سهیم شدن ۲۷
- حل مشکل تصمیم گیری ۲۸

.....مدیریت احساس و هیجان

- شادی اگر تو شاد هستی ۲۹
- خوش بینی برای رفتن به مدرسه آماده ام! ۳۰
- چیزهایی که بالا و پایین می رون ۳۱

فصل دوم (گروه سنی ۷ - ۹ سال)

.....مهارت های بین فردی

- خود توجهی چرا من خاص هستم؟ ۳۳
- خود آگاهی هیجانی چه احساسی نسبت به خودم دارم؟ ۳۴
- احساس تنهایی ۳۵
- جسارت اظهار نظر درباره خودم ۳۶
- دست نگهدار ۳۷
- استقلال تصمیم گیری ۳۸
- من می توانم آن را انجام دهم! ۳۹
- خودشکوفایی یادگیری و رشد همیشگی ۴۰
- یادداشت بگذار ۴۱

.....مهارت های بین فردی

- همدلی دیگران چه احساسی دارند ۴۲
- نوبت من است! ۴۳
- مسئولیت پذیری اجتماعی نقش خود را بازی کن ۴۴

- ۴۵..... حالا چه کار کنم؟
 ۴۶..... روابط بین فردی
 ۴۷..... دنیای من

سازگاری.....

- ۴۸..... تست واقعیت یاد بگیریم به چه چیزی می توانیم اعتماد کرد
 ۴۹..... انعطاف پذیری توانایی های من
 ۵۰..... تغییرات را حس کن
 ۵۱..... تغییر مکان
 ۵۲..... حل مشکل پیدا کردن یک راه حل
 ۵۳..... عروسک های خوب

مدیریت استرس.....

- ۵۴..... تحمل استرس ایجاد احساس مثبت
 ۵۵..... کنترل برانگیختگی فکر کردن پیش از عمل
 ۵۶..... رفتار را کنترل کن

خلق و خوی معمولی.....

- ۵۸..... بگذار نور آفتاب به درون بتابد
 ۵۹..... شادی شادی یعنی
 ۶۰..... رنگین کمان من را رنگ بزن

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