

- سرشناسه : هن، شارون . Hansen, Sharon A.
- عنوان و نام پدیدآور : کتاب تمس کارکرد اجرایی برای نوجوانان (کمک به نوجوانان ناپخته، دبیرس و آشفته) // نویسنده شارون آ. هانسن
- ترجمه لاله شمس یوسفی
- مشخصات نشر : تهران : انتشارات پلماج ۱۳۹۷
- مشخصات ظاهری : ۱۷۶ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۰
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۶۳-۲-۸
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : عنوان اصلی: The executive functioning workbook for teens : help for, ۲۰۱۳.
- یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار در سال ۱۳۹۵ تحت عنوان «کتاب کار عملکرد اجرایی برای نوجوانان» توسط انتشارات رسانه شرق فیپا گرفته است.
- عنوان دیگر : کتاب کار عملکرد اجرایی برای نوجوانان.
- موضوع : توانایی اجرایی در نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
- موضوع : Executive ability in adolescence -- Juvenile literature
- موضوع : خودراهبری برای نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
- موضوع : Self-management (Psychology) for teenagers -- Juvenile literature
- موضوع : خویشن‌داری در نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
- موضوع : Self-control in adolescence -- Juvenile literature
- موضوع : دقت در نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
- موضوع : Attention in adolescence -- Juvenile literature
- شناسه افزوده : شمس یوسف، لاله، ۱۳۵۰ - مترجم
- رده بندی کنگره : BF۷۳۳۹۸ ت/۱۳۹۷
- رده بندی دیویی : ۵۱۹/۱۵۵
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۹۸۳۶۹

کتاب تمرین کارکرد اجرایی برای نوجوانان
(کمک به نوجوانان نابخته، دیررس و آشفته)

نویسنده

شارون. آهانس

ترجمه

لاله نوری یوسفی





کتاب تمرین کارکرد اجرایی برای نوجوانان

(کمک به نوجوانان ناپخته، دیررس و آفته)

نویسنده: شارون. آهانسن

مترجم: لاله شمس یوسفی

ناشر: دیلماج

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۶۳-۲-۸

شمارگان: ۵۰۰
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، پاساژ اندیشه

طبقه همکف واحد ۱۱ B تلفن ۶۶۴۸۷۸۳۲-۶۶۴۸۷۰۴۰

فروشگاه اینترنتی www.nashrdilmag.com

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب متعلق به ناشر می‌باشد

فهرست

سخنی با نوجوانان

سخنی با والدین

فعالیت ۱: خود ارزیابی مهارت های اجرایی

فعالیت ۲: خودتان را ببینید

فعالیت ۳: بر "جانور" خود غلبه کنید

فعالیت ۴: حرکت آهسته

فعالیت ۵: کشف به هم ریختگی ها

فعالیت ۶: مثل جادو برق عمل کنید

فعالیت ۷: ابزارهای زمان دهی

فعالیت ۸: چگونه از زمان خرید استفاده می کنید؟

فعالیت ۹: ایجاد برنامه زمانی برای زمانتان

فعالیت ۱۰: برنامه ریزی روزانه

فعالیت ۱۱: احساسات از کجا می آیند.

فعالیت ۱۲: درک احساساتتان

فعالیت ۱۳: اداره کردن احساسات منفی تان

فعالیت ۱۴: انگیزه (محرك) چیست؟

فعالیت ۱۵: بی گذار به آب نزن

فعالیت ۱۶: ایستادگی کردن در برابر هم سن و سال هایتان

فعالیت ۱۷: انعطاف پذیری

فعالیت ۱۸: بداهه سازی (سرهم بندی)

فعالیت ۱۹: دیدگاه مهم است

فعالیت ۲۰: مشکلات تعلل کردن

فعالیت ۲۱: بشکنش

فعالیت ۲۲: دست یاری کننده

فعالیت ۲۳: در محیط شما چه خبر است؟

فعالیت ۲۴: تحمل برای برآورده شدن خواسته‌ها

فعالیت ۲۵: مرکز توجه

فعالیت ۲۶: بهبود حافظه کاریتان

فعالیت ۲۷: استفاده از یادآوری

فعالیت ۲۸: آموزش حقه‌های جدید به یک ذهن پیر

فعالیت ۲۹: نامه‌ای به آینده‌تان

فعالیت ۳۰: به آن پاسخ دهید!

فعالیت ۳۱: اگر در ابتدای هفته نشدید

سخنی با نوجوانان

دیتاً مثل اینکه همه ما اثر انگشت منحصر به فردی داریم، همگی مغزهای بسیار متفاوتی نیز داریم. مغز برخی افراد عملکرد خیلی خوبی در به خاطر آوردن چیزها دارد. مغز افراد دیگر به طور باور نکردنی خلاق است. مغز یک سری افراد، بسیار منظم است. هر نوع مغزی که داشته باشید، آن مغز متعلق به سمات و باید یاد بگیرید چطور با آن کار کنید، به جای اینکه با آن مقابله کنید.

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که نوجوانان دیگر راحت‌تر از شما چیزها را یاد می‌گیرند؟ آیا تا به حال به نظرشان رسیده که دیگر همسن و سالانتان مسلط هستند، در حالی که شما برخی اوقات احساس می‌کنید اگر سرتان به بدنتان نچسبیده بود، آن را گم می‌کردید؟ ممکن است گاه و بیگاه احساس گم شدن، گیج شدن، آماده نبودن یا آشفتگی کنید. این می‌تواند یک قسمت طبیعی از بزرگ شدن باشد. اگرچه این احساسات در برخی از نوجوانان نشان دهنده ضعف در کارکرد اجرایی است.

کارکرد اجرایی، مجموعه‌ای از مهارت‌ها است که شامل درک از خود، مهارت سازمان‌دهی، توانایی مدیریت زمان، کنترل احساس، کنترل رفتار، انعطاف‌پذیری، ابتکار عمل، توجه، حافظه کاری و مقاومت (دوام) است. شخص ممکن است در هر کدام از این حوزه‌ها یا چندین حوزه ضعف داشته باشد. ضعف در کارکرد اجرایی به چه شکل است و چگونه خسارت می‌شود؟ به عواملی بستگی دارد.

توجه: اگر از ضعف در مهارت سازمان‌دهی، ممکن است به سختی بتواند کارهای خود را مدیریت کند. نوجوان دیگری که در حافظه کاری ضعف دارد، ممکن است به یاد نیاورد که تکلیف مدرسه دارد. یا نوجوان دیگری، ضعف در کنترل رفتار ممکن است وسط کلاس، حرف‌هایی را بپزند. این‌ها برای شما آشنا است؟ اگر این‌طور است، این کتاب برای شما بسیار مفید خواهد بود.

با وجود این هدف کتاب حاضر، این است که خودتان بتوانید از مطالب آن استفاده کنید، اما من قویاً شما را تشویق می‌کنم که یک شخص بزرگ‌سالی که به او اعتماد دارید را پیدا کنید. این در صورت نیاز از ایشان کمک بگیرید. بهترین حالت این است که این شخص یکی از والدین شما باشد اما الزامی در این خصوص وجود ندارد. این شخص می‌تواند معلم قابل اعتماد یا مشاور مدرسه‌تان نیز باشد. هر چقدر

فعالیت‌های این کتاب را بیشتر تمرین کنید، مهارت‌هایتان بهتر خواهد شد؛ و آن شخص بزرگ‌تر نیز می‌تواند امتیازات باارزشی به شما دهد.

هدف ما به عنوان انسان باید این باشد که به طور مؤثر و کارآمد زندگی‌مان را مدیریت کنیم، تصمیمات مثبت بگیریم و به سمت آینده روشن و پر ارزش حرکت کنیم. امیدوارم فعالیت‌های این کتاب در تحقق این آینده برای شما سودمند باشد.

با آرزوی موفقیت!

شارون هانسن