

# برنامه‌ی غنی‌سازی زندگی شخصی کودکان

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

نویسندگان:  
دکتر سید حمید آتش‌پور  
احسان کاظمی  
سهیلا ساجدی

# زندگی شخصی کودکان برنامه‌ی غنی‌سازی

از: دکتر سید حمید آتش‌پور، احسان کاظمی، سهیلا ساجدی

سرشناسه: آتش‌پور، سیدحمید، ۱۳۴۳-

عنوان و نام پدیدآور: برنامه‌ی غنی‌سازی زندگی شخصی کودکان / نویسندگان سیدحمید

آتش‌پور، احسان کاظمی، سهیلا ساجدی.

مشخصات نشر: تهران: کتابسرای میردشتی: نشر قطره، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۴۶ص: : جدول.

شابک: ۷-۸۶-۷۰۹۹-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: چاپ قبلی: نشر قطره، ۱۳۹۱.

موضوع: کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی

موضوع: Children -- Life skills guides

شناسه افزوده: کاظمی، احسان، ۱۳۵۰-

شناسه افزوده: ساجدی، سهیلا، ۱۳۵۹-

رده بندی کنگره: HQ۷۸۱

رده بندی دیویی: ۳۰۵/۲۳۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۰۰۵۵۶

اطلاعات کتبی: کتابشناسی: فیبا

چاپ و صحافی: چاپ دوستان

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰

قیمت: ۶۰۰/۰۰۰ ریال

ناشر: کتابسرای میردشتی

شابک: ۷-۸۶-۷۰۹۹-۶۲۲-۹۷۸

نشر و پخش کتابسرای میردشتی

تهران • خیابان انقلاب • خیابان فخررازی • بعد از تقاطع لبافی‌نژاد •  
نیش کوچه ماستری فراهانی • پلاک ۱۱ • طبقه ۱ • واحد ۱

تلفن | ۰۲۱-۶۶۴۹۰۶۶۰

نمابر | ۰۲۱-۶۶۴۹۱۹۶۸



www.mirdashti.com

info@mirdashti.com

## فهرست

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۷   | مقدمه‌ی نویسندگان                                   |
| ۱۱  | خودآگاهی                                            |
| ۱۹  | محافظت از بدن                                       |
| ۲۶  | رسیدن به اهداف                                      |
| ۳۵  | اجتناب از آنچه به ما آسیب می‌زند                    |
| ۴۵  | مهارت رد کردن: استقامت بر آنچه حقم است              |
| ۵۴  | مهارت‌های امتناع کردن                               |
| ۶۰  | مهارت کمک‌خواستن: پیدا کردن کمک و حل مشکل           |
| ۶۸  | مسئولیت در قبال تصمیمات، اعمال و پیشرفت‌ها          |
| ۷۷  | کار گروهی و کمک به دانش‌آموزان در رسیدن به اهدافشان |
| ۸۵  | به‌کارگیری مهارت حل مشکل                            |
| ۹۱  | من سیاره‌ی خود را دوست دارم                         |
| ۹۶  | مقاومت در برابر تقاضاهای نادرست                     |
| ۱۰۳ | مراقبت از زمین و حفظ آن برای آینده                  |
| ۱۰۹ | من عضوی مهم از طبیعت هستم                           |
| ۱۱۵ | من به ویژگی‌های منحصر به فرد دیگران توجه می‌کنم     |
| ۱۲۱ | مهارت‌های بین‌فردی، من یک دوست خوب و مناسب هستم     |
| ۱۲۷ | مهارت‌های بین‌فردی، من عضوی مهم از خانواده‌ام هستم  |
| ۱۳۲ | مهارت‌های بین‌فردی، من به دیگران احترام می‌گذارم    |
| ۱۳۹ | حل مسائل و مشکلات روزمره                            |

## مقدمه‌ی نویسندگان

برنامه‌ی غنی‌سازی زندگی شخصی کودکان، برای اولین بار بر مبنای آموزش مهارت‌های زندگی و ارتقاء هوش هیجانی کودکان تدوین شده و ضمن بازنگری در جهت آموزش به کودکان و ایجاد انگیزه در آنها، به صورت طرحی برای پیشرفت آنها در عرصه‌ی زندگی شخصی‌شان درآمد. این برنامه، به کودکان دیدگاهی جدید از «خود» ارائه کرده و مهارت‌های مختلف و ارزشمند را در اختیار آنها قرار می‌دهد.

از طریق این مهارت‌هاست که آنها می‌توانند با جهان اطراف‌شان به تعامل پرداخته و نقش خود را در اجتماع ایفا کنند. این برنامه به کودکان می‌آموزد که ویژگی‌های بدنی و روان‌شناختی آنها بی‌بدیل است و هیچ جانشینی برای تفکر، احساسات و حالات آنها وجود نخواهد داشت. برنامه‌ای که تدوین شده، اختصاصاً از پیش‌دبستان تا آخر دوره‌ی ابتدایی را دربر می‌گیرد. اهداف درسی آموزش مذکور، دقیق و در عین حال جامع طرح‌ریزی گردیده و به‌صورتی معرفی شده است که مریسان و والدین

بتوانند به آسانی از آن استفاده نموده و در فرایند آموزش، نقش هدایت‌گری خود را به خوبی اجرا کنند. از این نظر، برنامه‌ی غنی‌سازی زندگی شخصی کودکان، برنامه‌ای جامع برای ارتقاء زندگی فردی و جمعی آن‌ها است. این برنامه به کودکان یاد می‌دهد که از طریق دانش و مهارت‌های پایه‌ای، بر زندگی خود مسلط شوند، توانایی‌های بالقوه‌ی خود را شناسایی کنند و از آن‌چه نمی‌دانند، به سوی آن‌چه می‌دانند، با کمک و هدایت‌گری بزرگسال و خودهدایت‌گری حرکت نمایند. این برنامه قادر است حوزه‌های شخصی زندگی کودکان را اصلاح کرده و به اهداف زیر دست یابد:

- ✓ افزایش رشد عزت نفس کودکان
  - ✓ افزایش مسئولیت‌پذیری در قبال خویشتن
  - ✓ تقویت مهارت‌های اجتماعی مثبت
  - ✓ ایجاد اشتیاق مستمر برای یادگیری بیش‌تر
  - ✓ گسترش مهارت‌های تصمیم‌گیری
  - ✓ ارتقاء تفکر انتقادی
  - ✓ محافظت از خود و کاهش آسیب‌های ناشی از مصرف داروهای غیرمجاز یا مواد مخدر
  - ✓ ارتقاء احساس کنترل و اختیار، در جهت مسئولیت‌پذیری بیش‌تر نسبت به زندگی اجتماعی
- محتوای این دوره‌ها، اغلب در آموزش‌های مختلفی که در سطح جامعه انجام گردیده، آزموده شده و به‌صورتی سازگار با فرهنگ ایرانی، تدوین گردیده است. هدف از این برنامه‌ها در طی مطالعات و برنامه‌های اجرایی، این بوده است که کودکان ایرانی بتوانند کودکانی مستقل، با انگیزه، موفق و یاری‌رسان باشند و با توجه به آسیب‌های احتمالی موجود در سطح جامعه، به سلامت یا با کم‌ترین آسیب، فرایند بزرگ‌سال شدن را طی کنند.