

مهارت هایی برای زندگی کودکان

ویژه والدین و مربیان

تألیف:

خسرو امیدوار

دکتر زهرا سهرابی



انتشارات جهاد دانشگاهی استان اردبیل

۱۳۹۸

سرشناسه	: امیدوار، خسرو، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌هایی برای زندگی کودکان : ویژه والدین و مربیان/ تألیف خسرو امیدوار، زهرا سهرابی.
مشخصات نشر	: اردبیل: جهاد دانشگاهی، واحد اردبیل، سازمان انتشارات، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۷۸ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول؛ ۲۱/۵×۱۴/۵س.م.
شابک	: ۷-۰۲-۹۷۱۰-۶۰۰-۹۷۸-۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتاب حاضر با حمایت اداره کل بهزیستی استان اردبیل منتشر شده است.
یادداشت	: کتابنامه : ص، [۷۷] - ۷۸.
موضوع	: کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	: <i>Children -- Life skills guides</i>
موضوع	: روابط اجتماعی در کودکان
موضوع	: <i>Social interaction in children</i>
موضوع	: آموزش و پرورش دوران اولیه کودکی
موضوع	: <i>Early childhood education</i>
شناسه افزوده	: سهرابی، زهرا، ۱۳۶۴- (دکتر)
شناسه افزوده	: جهاد دانشگاهی، واحد اردبیل
شناسه افزوده	: <i>Jahade DaneshgahiVahede Ardabil</i>
شناسه افزوده	: اداره کل بهزیستی استان اردبیل
رده‌بندی کنگره	: HQ ۷۸۱
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۵/۲۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۱۸۶۹۱

مهارت هایی برای زندگی کودکان

تألیف: خسرو امیدوار و زهرا سهرابی

تنظیم صفحه آرای و تنظیم طرح روی جلد: محمود خروشی

ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی استان اردبیل

چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۰۰-۲-۷

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) کپی یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. تمامی حقوق مادی و معنوی این کتاب برای اداره کل بهزیستی استان اردبیل محفوظ است.



اداره کل بهزیستی استان اردبیل
معاونت امور اجتماعی



واحد استان اردبیل

نشانی انتشارات: اردبیل - شهرک کارشناسان - میدان شفا، تلفن: ۳۳۷۴۹۵۰۶، رایانامه: ard.chap@chmail.ir

نشانی سازمان انتشارات: تهران - خیابان انقلاب اسلامی - خیابان فخررازی - خیابان شهدای ژاندارمری - پلاک ۷۲، تلفن: ۶۶۹۵۲۹۴۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۳	طرز آموزش داشتن وضعیت بدنی مناسب به کودکان
۱۹	طرز گرفتن مداد
۲۵	انتخاب کوله پشتی مناسب
۳۱	استفاده درست کودکان از کوله پشتی
۳۵	ایجاد احساس امنیت
۳۹	آموزش مهارت جرات ورزی به کودکان
۴۳	آموزش قدرشناسی به کودکان
۴۹	آموزش خودمراقبتی به کودکان
۵۹	مهارت شناخت اجتماعی
۶۳	آموزش نحوه احوالپرسی به کودکان
۶۷	دوست یابی
۷۵	حرف آخر
۷۷	منابع

پیشگفتار

امروزه تسلط بر مهارت‌های زندگی نقش مهمی در توانایی افراد در روبرویی با چالش‌ها و مشکلات زندگی ایفا می‌کند. کودکان نیز مانند بزرگسالان از این مورد مستثنی نمی‌باشند. نتایج تحقیقات مختلفی نشان می‌دهند که بخش عمده‌ای از مهارت‌های زندگی وابسته به یادگیری می‌باشند و والدین و مربیان می‌توانند از طریق تمرین در محیط‌های زندگی واقعی و خانه این مهارت‌ها را تقویت کنند. برخی از مهارت‌ها مانند طرز ایستادن، با اینکه از لحاظ جسمی و روانی حائز اهمیت بوده ولی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. همین‌طور مهارت‌های ساده و ابتدایی همانند نحوه مداد در دست گرفتن می‌تواند در تسهیل مهارت نوشتن، انگیزه دهی جهت تمرین بیشتر و دریافت تشویق از سوی دیگران موثر باشد.

شکل‌گیری اساس و پایه مهارت‌های اجتماعی نیز از همان اوایل کودکی می‌باشد. برخی از کودکان به نظر می‌رسد که از همان اوایل کودکی از لحاظ اجتماعی انطباق یافته هستند در حالی که عده‌ای با مشکلات گوناگونی راجع به پذیرش اجتماعی در کشمکش می‌باشند. برای نمونه برخی از کودکان به آسانی با دیگران دوست می‌شوند اما عده‌ای تنها هستند. با اینکه جنبه‌های زیادی از رشد اجتماعی به خلق و خوی ذاتی کودک مربوط است، اما محیط هم می‌تواند نقش مهمی در شکل‌گیری رشد اجتماعی کودک داشته باشد. در سال‌های اخیر اهمیت و لزوم یاددهی مهارت‌های اجتماعی بر کسی پوشیده نمی‌باشد. کودکان با مهارت‌های

اجتماعی بهتر پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای را در زندگی تجربه می‌کنند. آنها نه تنها از مزایای مستقیم این مهارت‌ها بهره‌مند می‌شوند، بلکه عملکرد بهتری در مدرسه داشته و تصویر از خود بهتری دارند و هنگام روبرویی با مشکلات اجتناب‌ناپذیر زندگی انعطاف‌پذیر هستند.

این مجموعه به عنوان یک کتاب راهنما، با هدف گردآوری آموزش مجموعه‌ای از مهارت‌هایی که کمتر در بسته‌های آموزشی پیشین به آن پرداخته شده است، جهت یادآوری نحوه یاددهی برخی از مهارت‌های مورد نیاز کودکان به والدین و مربیان گردآوری شده است. پیشنهاد و انتقادهای شما راهگشای گروه کاری ما و رفع نواقص احتمالی خواهد بود. تلاش‌های ارزنده‌ی مولفین این مجموعه قابل تقدیر بوده و بدون شک زمینه‌ساز ارتقای مهارت‌آموزی کودکان خواهد بود. همچنین مساعی و اهتمام مرکز جهاد دانشگاهی استان اردبیل را در انتشار این کتاب قدر شناخته و گرامی می‌دارم. در پایان آرزو مند فرزندان ایران عزیز، بزرگ مردان و والا زنانی باشند که همواره با امید و در سایه زیست مدبرانه به خود شکوفایی رسیده و در زندگی فردی و اجتماعی طرحی نو در اندازند.

دکتر بهزاد ستاری

مدیرکل بهزیستی استان اردبیل