

کتاب تمرین یادگیری مهارت‌های جرأت‌ورزی کودکان با رویکرد شناختی-رفتاری

۴۰ فعالیت ساده و سرگرم‌کننده برای آموزش کودکان جهت :

● مدیریت رفتار آزاردهنده دیگران با اعتمادبه‌نفس

● متوقف کردن قلدری

● تقویت اعتمادبه‌نفس

تألیف :

دکتر لیلا ام. شاب

ترجمه :

دکتر محمد مشکانی

دکتر حسین ملک‌محمدی

دکتر حمزه اکبری‌داغی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر)

اسماعیل شیردل هاور



عنوان و نام پدیدآور: کتاب تمرین یادگیری مهارت‌های جرأت‌ورزی کودکان / تألیف: دکتر لیذا ام. شاب؛
ترجمه: دکتر محمد مشکانی، دکتر حسین ملک‌محمدی، دکتر حمزه اکبری‌داغی، اسماعیل شیردل هاور
مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری: [چهار] - ۲۱۲ ص.: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۴۹-۵
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:

Cool, Calm, and Confident. A Workbook to Help Kids Learn Assertiveness Skills,
c2009.

عنوان دیگر: ۴۰ تمرین برای افزایش اعتمادبه‌نفس در کودکان و نوجوانان
موضوع: قاطعیت در کودکان
رده‌بندی کنگره: BF ۷۲۳
رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۶۴
شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۱۶۸۰۸

بیابید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر
شکل و میزانی، بدون اجازه ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است.
پيامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی
ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات و دست‌آورد کاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در
نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد بود.

www.ketaboo.com

سایت
www.Ravabook.com



پست الکترونیکی
ravan_shams@yahoo.com

کتاب تمرین یادگیری مهارت‌های جرأت‌ورزی کودکان □

تألیف: دکتر لیذا ام. شاب □

ترجمه: دکتر محمد مشکانی، دکتر حسین ملک‌محمدی، دکتر حمزه اکبری‌داغی، اسماعیل شیردل هاور □

ناشر: روان □

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۹ □

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار □

شمارگان: ۵۵۰ تعداد صفحات: ۲۱۶ صفحه □

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال □

ISBN : 978-600-8352-49-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۴۹-۵ □

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳
تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ ۸۸۹۶۷۷۰۴ ۸۸۹۶۵۲۲۸ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

- ❖ فعالیت ۱ : سه شیوه ارتباط برقرار کردن ۳
- ❖ فعالیت ۲ : تأثیر افکار بر رفتار ۹
- ❖ فعالیت ۳ : قانون طلایی ۱۵
- ❖ فعالیت ۴ : شما منحصر به فرد هستید ۱۹
- ❖ فعالیت ۵ : ویژگی‌های درونی منحصر به فرد ۲۴
- ❖ فعالیت ۶ : کارهایی که در انجامش توانا هستید ۲۹
- ❖ فعالیت ۷ : بهبود ایجاد کنید ۳۴
- ❖ فعالیت ۸ : کسب تجربه ۴۰
- ❖ فعالیت ۹ : تصویری از جرأت‌ورزی ۴۴
- ❖ فعالیت ۱۰ : نگرش جرأت‌مندانه ۴۹
- ❖ فعالیت ۱۱ : تلاش کن، دوباره امتحان کن ۵۳
- ❖ فعالیت ۱۲ : اهداف کوچک و قابل دست‌یابی برگزینید ۵۸
- ❖ فعالیت ۱۳ : انجام دادن کارها به تنهایی ۶۳
- ❖ فعالیت ۱۴ : همه چیز در مورد شما ۶۹
- ❖ فعالیت ۱۵ : ارزش‌هایتان ۷۳
- ❖ فعالیت ۱۶ : احساسات‌تان را بشناسید ۷۸
- ❖ فعالیت ۱۷ : مدیریت کردن احساسات‌تان ۸۲
- ❖ فعالیت ۱۸ : آرام ماندن ۸۷
- ❖ فعالیت ۱۹ : مدیریت کردن خشم‌تان ۹۴
- ❖ فعالیت ۲۰ : دوستان واقعی انتخاب کنید ۹۹
- ❖ فعالیت ۲۱ : مسئولیت‌پذیری ۱۰۴

- ❖ فعالیت ۲۲: شما حق «نه گفتن» دارید ۱۰۸
- ❖ فعالیت ۲۳: حقوق شما ۱۱۴
- ❖ فعالیت ۲۴: عبارت «من احساس می‌کنم» ۱۱۹
- ❖ فعالیت ۲۵: شروع مکالمه و گفتگو ۱۲۵
- ❖ فعالیت ۲۶: استقبال از تعریف و تمجیدها و تحسین کردن دیگران ۱۳۰
- ❖ فعالیت ۲۷: قاطعیت و اعتماد به نفس با گروه ۱۳۶
- ❖ فعالیت ۲۸: قاطعیت با بزرگسالان ۱۴۰
- ❖ فعالیت ۲۹: جدا کردن افراد از مشکلات ۱۴۷
- ❖ فعالیت ۳۰: توجه کردن به دیدگاه و نقطه نظر مقابل ۱۵۲
- ❖ فعالیت ۳۱: سهم خود را در مشکل ببینید ۱۵۷
- ❖ فعالیت ۳۲: دستورالعمل‌های تکنیک حل مسئله ۱۶۱
- ❖ فعالیت ۳۳: تکنیک بارش مغزی ۱۶۶
- ❖ فعالیت ۳۴: تکنیک حل مسئله از طریق سازش (مصالحه) ۱۷۲
- ❖ فعالیت ۳۵: شوخی خوب و شوخی بد ۱۷۷
- ❖ فعالیت ۳۶: رفتارهایی که شوخی کردن را تشویق می‌کنند یا مانع از شوخی کردن می‌شوند ۱۸۲
- ❖ فعالیت ۳۷: مقابله با مسخره شدن ۱۸۷
- ❖ فعالیت ۳۸: حفظ آرامش برای مواجهه با شوخی ۱۹۲
- ❖ فعالیت ۳۹: چه زمانی باید درخواست کمک کرد ۱۹۷
- ❖ فعالیت ۴۰: همه را کنار هم بگذار ۲۰۲

مقدمه

خواننده گرامی

در طول زندگی خویش ممکن است با افراد مختلفی مواجه شوید. برخی از شماها می‌توانند دوستانی پیدا کنند اما متأسفانه برخی دیگر موفق به این کار نمی‌شوند. برای برخی از شماها آسان است که این دوستی‌ها را برای مدت طولانی حفظ کنید، اما برای بعضی‌ها این کار سخت و طاقت‌فرساست. برخی از شماها با مهربانی و احترام برخورد می‌کنید، اما متأسفانه بعضی‌ها بی‌ادبانه و غیرمنصفانه برخورد می‌کنند.

شما متوجه خواهید شد که اغلب اوقات قادر نیستید دیگران را تغییر دهید یا به‌گونه‌ای با آنها رفتار نمایید که دوست دارید آن‌گونه با شما رفتار کنند. اما هنگامی که از انرژی‌تان برای تغییر در رفتار تان استفاده می‌کنید، می‌توانید موقعیت‌های بزرگی را در کنار دیگران تجربه کنید.

یکی از بهترین روش‌های همراهی با مردم این است که رفتار **جرات‌مندانه** را بیاموزید. به عبارت دیگر، شما به‌گونه‌ای صحبت و رفتار می‌کنید که می‌توانید در عین اینکه به حقوق دیگران احترام می‌گذارید، از حقوق اولیه و اساسی خویش هم محافظت می‌کنید. این نکته به این معنی است که شما، هم با خود و هم با دیگران محترمانه رفتار کنید. عمل جرات‌ورزانه چیزی نیست که با آن متولد شده باشید، بلکه آن را در زندگی خواهید آموخت.

در صورتی که از درون احساس خوبی درباره خود داشته باشید، انجام عمل جرات‌مندانه آسان خواهد بود. بسیاری از تمرین‌های این کتاب به‌گونه‌ای طراحی شده است که به شما کمک می‌کند توانمندی‌ها و ارزش‌های خود را بشناسید و برای احقاق حقوق تان، استقامت کنید.