

بچه‌ی جدید، محیطِ جدید

راهنمای تغییر منزل و تغییر مدرسه
برای کودکان و نوجوانان

نویسندگان

دبی گلاسِر - امیلی شِنک

مترجم

نوید جوان شجاع (مفرد)

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۰

گلاسر، دبئی (Glasser, Debbie)

بچه‌ی جدید، محیط جدید: راهنمای تغییر منزل و تغییر مدرسه برای کودکان و نوجوانان / نویسندگان دبئی گلاسر، امیلی شنگ؛ مترجم نوید جوان شجاع (مفرد)؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶۸۵-۵

یادداشت: عنوان اصلی: New kid, new scene: a guide to moving and switching schools, c2012.

عنوان دیگر: راهنمای تغییر منزل و تغییر مدرسه برای کودکان و نوجوانان.

موضوع: انتقال شاگردان -- ایالات متحده -- جنبه‌های روان‌شناسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

(Students, Transfer of - - United States - - Psychological aspects - - Juvenile literature)

موضوع: شاگردان منتقل شده -- ایالات متحده -- روان‌شناسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

(Transfer students - United States - - Psychology - - Juvenile literature)

(Moving, Household - - Juvenile literature)

موضوع: اسباب‌کشی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: اسباب‌کشی -- جنبه‌های روان‌شناسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

(Moving, Household - - Psychological aspects - - Juvenile literature)

موضوع: اسباب‌کشی -- جنبه‌های اجتماعی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

(Moving, Household - - Social aspects - - Juvenile literature)

موضوع: کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

(Children - - Life skills guides - - Juvenile literature)

موضوع: کودکان -- ایالات متحده -- آداب و رسوم زندگی اجتماعی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

(Children - - United States - - Social life and customs - - Juvenile literature)

شناسه افزوده: اسکنک، امیلی (Schenck, Emily) شناسه افزوده: جوان شجاع مفرد، نوید، ۱۳۷۴ - مترجم

رده‌بندی کنگره: LB۳۰۶۴/۲

شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۱۵۲۱۶

رده‌بندی دیویی: ۳۷۳/۱۸

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم، و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی، غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

بچه‌ی جدید، محیط جدید

راهنمای تغییر منزل و تغییر مدرسه برای کودکان و نوجوانان

نویسندگان

دبی گلاس - امیلی شینک

مترجم

نوید جوان شجاع (مفردا)

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۱۸۱-۶۶۴۹۸۳۸۶-۶۶۴۱۰۲۶۲

تهران-۱۴۰۰

فهرست مطالب

۷	 سخن ناشر
۹	 مقدمه: آماده کردن خود برای ایفای نقش جدید «بچه‌ی جدید»
۱۰	 آن وقت‌ها ... و حالا
۱۱	 با همبازی‌هایت آشنا شو
۱۶	 ترسِ صحنه
۱۷	 چگونه از این کتاب استفاده کنیم
۱۹	 فصل ۱: دست به کار شدن
۲۰	 نگرانی‌ها و خواسته‌ها
۲۵	 ترس‌ها، واقعیت‌ها، و نصیحت‌های دوستانه
۳۰	 احساسات ناراحت
۳۱	 خلاصه‌ی داستان
۳۳	 فصل ۲: احساس آرامش کردن وقتی که در نقطه‌ی دنج و امن‌ات نیستی
۳۴	 نقطه‌ی دنج و امن چیست؟
۳۵	 نقطه‌ی دنج و امن خودت را بساز
۴۹	 خارج شدن از نقطه‌ی دنج و امن و رفتن به سوی ماجراجویی‌های جدید
۵۱	 احساسات سنگین
۵۲	 خلاصه‌ی داستان
۵۳	 فصل ۳: قدم‌های جدید برداشتن
۵۴	 تغییرات را مرور کن
۵۶	 قدم‌های تو، سبک تو
۵۹	 از نقطه‌ی دنج و امن‌ات خارج شو
۶۰	 آماده‌ی مشکلات باش
۶۳	 زورگوها
۶۳	 اعتمادبه‌نفس را افزایش بده
۶۵	 بدان که از چه قدم‌هایی دوری کنی
۶۶	 آماده، در جای خود، حرکت

۶۸.....	خلاصه‌ی داستان
۷۱.....	فصل ۴: بازی انتظار
۷۶.....	یک گروه پیدا کن
۷۷.....	فعالیت‌های جدید را امتحان کن
۸۰.....	خودت را سرگرم کن
۸۱.....	احساس تنهایی
۸۲.....	خلاصه‌ی داستان
۸۳.....	فصل ۵: دوست جدید پیدا کردن
۸۴.....	اولین دوستی‌هایت را فراموش نکن
۸۵.....	نگاهی به خودت بینداز
۸۷.....	ذهنت را باز نگاهدار
۸۹.....	دوست مناسب خودت را پیدا کن
۹۰.....	بیننده باش و صبر کن
۹۴.....	ملاقات با دیگران و معرفی کردن خود
۹۷.....	خودت را نشان بده
۹۸.....	وقتی که همه چیز آن طور که می‌خواهی جفت و جور نمی‌شود
۹۹.....	به گزینه‌های دیگر هم فرصت بده
۱۰۰.....	خلاصه‌ی داستان
۱۰۱.....	فصل ۶: جا افتادن، بدون خراب کردن دوستی‌های قبلی یا عوض شدن
۱۰۳.....	خودت باش
۱۰۹.....	به بهترین شکل شروع کن
۱۱۲.....	چیزهای جدید را در مکان‌های جدید امتحان کن
۱۱۵.....	خلاصه‌ی داستان
۱۱۷.....	فصل ۷: تعادل برقرار کردن میان دوستان قدیمی و جدید
۱۱۹.....	ارتباطت را حفظ کن
۱۲۴.....	از دست دادن ارتباط
۱۲۵.....	خلاصه‌ی داستان
۱۲۷.....	فصل ۸: جلو رفتن
۱۲۸.....	برای زندگی‌ات یاد بگیر
۱۳۳.....	چه چیزهایی یاد گرفته‌ای؟
۱۳۳.....	به آینده نگاه کن
۱۳۶.....	درباره‌ی نویسندگان

سخن ناشر

دنیای امروز دنیای تغییر و دگرگونی است و هر تغییری می‌تواند با تنش، نگرانی و فشارهایی همراه باشد. تغییر به‌ویژه در دوران نوجوانی می‌تواند برای نوجوانان فشارزا و گاه پر مخاطره باشد (دوره‌ای که علاوه بر دگرگونی‌های محیطی، تغییرات زیست‌شناختی هم در حال وقوع است). بعضی از این تغییرات در دنیای کودکی و نوجوانی می‌تواند تغییر محل زندگی، محله، مدرسه، دور ماندن از دوستان و محیط آشنا و ... باشد. سازگاری و انطباق با شرایط و محیط‌های تازه برای کودکان و نوجوانان موضوعی حائز اهمیت و البته مستلزم زمان است. در این مسیر والدین می‌توانند و باید یار و یاور فرزندان‌شان باشند و به آنان کمک کنند تا این مرحله از زندگی را به سلامت سپری کنند.