

چطور یک دوست خوب پیدا کنیم

نویسندگان:

دکتر لارنس ای شیپرو

جولیا هولمز

مترجم:

محبوبه رمضان زاده



سرشناسه: شیپرو، لارنس ای ۱۹۴۸-م Shapiro, Lawrence E
عنوان و نام پدیدآور: چطور یک دوست خوب پیدا کنیم/نویسندگان لارنس ای شیپرو، جولیا هولمز؛ مترجم محبوبه رمضان زاده.
مشخصات نشر: تهران: کتاب درماني، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهري: ۱۴۴ص: مصور، جدول
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۳۱-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Lets be friends: a workbook to help kids learn social skills & make great friends
موضوع: دوستی در کودکان — راهنمای آموزشی — فعالیت های فوق برنامه
موضوع: Friendship in children—study and teaching—Activity Programs
موضوع: دوستی در کودکان — ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع: Friendship in children— Juvenile literature

شناسه افزوده: هولمز، جولیا
شناسه افزوده: Holmes, Julia
شناسه افزوده: رمضان زاده، محبوبه، ۱۳۵۸-، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ش ۷۲۳/۵۹ BF
رده بندی دیویی: ۱۵۸۲/۵
شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۲۹۲۱



چطور یک دوست خوب پیدا کنیم

نویسندگان: دکتر لارنس ای شیپرو، جولیا هولمز
مترجم: محبوبه رمضان زاده
ویرایش: فرحناز صارم بافنده
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

۲۰۰ جلد رحلی
قیمت: ۳۵۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب،
بن بست یکم، پلاک ۲
۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۶۶۹۲۸۴۲۹

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتابدرماني می باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

۸.....	سخنی با والدین
۱۰.....	مقدمه‌ای برای کودکان

بخش اول

دوست یابی

۱۲.....	فعالیت ۱: درباره‌ی شما
۱۶.....	فعالیت ۲: پیدا کردن علائق مشترک
۱۹.....	فعالیت ۳: دوستان جدید را در چه مکان‌هایی ملاقات می‌کنید
۲۲.....	فعالیت ۴: کودکان خونگرم راحت‌تر با دیگران دوست می‌شوند
۲۵.....	فعالیت ۵: اولین برخورد تاثیرگذاری داشته باشیم
۲۸.....	فعالیت ۶: دوست داشتنی بودن برای تمام زندگی
۳۱.....	فعالیت ۷: شبکه روابط اجتماعی شما
۳۴.....	فعالیت ۸: سراغ کودکان جدید رفتن

بخش دوم

درک قوانین اجتماعی

۳۸.....	فعالیت ۹: پلیس مخفی اجتماعی باشید
۴۱.....	فعالیت ۱۰: عضو یک گروه بودن
۴۴.....	فعالیت ۱۱: یافتن لغات مناسب
۴۸.....	فعالیت ۱۲: درک زبان بدن

- فعالیت ۱۳: داشتن رفتار خوب ۵۱
- فعالیت ۱۴: ارتباط تلفنی ۵۴
- فعالیت ۱۵: راه و روش ایمیل فرستادن ۵۷
- فعالیت ۱۶: برنامه ریزی یک مهمانی ۶۰

بخش سوم

توافقنامه دوستی ها

- فعالیت ۱۷: حقوق دیگران را رعایت کنید و به حق خود قانع باشید ۶۴
- فعالیت ۱۸: رعایت کردن نوبت ۶۷
- فعالیت ۱۹: در جریان قرار گرفتن ۷۰
- فعالیت ۲۰: تعریف کردن از دیگران ۷۵
- فعالیت ۲۱: یک رهبر خوب بودن ۷۸
- فعالیت ۲۲: دانستن زمان پیروی ۸۱
- فعالیت ۲۳: انجام جالب ترین کارها ۸۴
- فعالیت ۲۴: انعطاف پذیر باشید ۸۷
- فعالیت ۲۵: با مهربانی صحبت کنید ۹۰
- فعالیت ۲۶: حفظ خونسردی ۹۴
- فعالیت ۲۷: بروز احساسات ۹۷
- فعالیت ۲۸: خلاص شدن از حس بد طرد شدن ۱۰۰

بخش چهارم

درک و توجه به دوستان خود

- فعالیت ۲۹: توجه به احساسات ۱۰۶
- فعالیت ۳۰: کمک کردن به دیگران ۱۱۰

سخنی با والدین

امروزه بسیاری از کودکان در دوست‌یابی و حفظ روابط دوستی خود دچار مشکل هستند. زنگ تفریح در مدرسه بدون همبازی می‌مانند. برای بازی کردن به خانه دیگر بچه‌ها دعوت نمی‌شوند. کودکان دیگر آن‌ها را مسخره کرده یا از آن‌ها دوری می‌کنند.

برای والدین بسیار ناراحت‌کننده است که متوجه شوند کودکانشان در دوست‌یابی مشکل دارند در حالی که به نظر می‌رسد سایر کودکان زندگی اجتماعی فعالی دارند. راه حل این مشکل بسیار ساده است: شما باید مهارت‌های اجتماعی و احساسی خاصی که کودکان برای ارتباط با دیگران به آن‌ها نیاز دارد را به او آموزش دهید. از فعالیت‌های جالب و آموزنده این کتاب استفاده کنید. این مهارت‌ها با یک بار یادگیری تا آخر عمر در ذهنتان باقی می‌مانند.

کودکان نباید قبل از اینکه بتوانند مشکل تنهایی اجتماعی خود را حل کنند همه مهارت‌ها را کسب کنند. در واقع، حتی یادگیری یک مهارت جدید یا انجام فقط یکی از ۴۰ فعالیت این کتاب می‌تواند مؤثر واقع شود. قبل از شروع خواندن کتاب همراه کودکان، نگاهی به کتاب بیندازید و ببینید آیا نکات خاصی وجود دارد که دانستن آن‌ها برای کودک شما مفید باشد.

فعالیت‌ها براساس هوش هیجانی می‌باشند و فرض می‌شود که مهارت‌های اجتماعی، رفتاری و هیجانی می‌توانند از طریق روش‌های مشابهی همچون ورزش، موسیقی یا مهارت‌های تحصیلی یاد گرفته شوند. هر فعالیت با ارائه اطلاعات مهمی که کودکان باید در مورد دوست‌یابی بدانند آغاز می‌شود. در قسمت بعد، آن مهارت آموزش داده می‌شود و در بخش پایانی، سوالاتی مطرح می‌شود که به کودکان کمک می‌کند در مورد آنچه یاد گرفته‌اند بیاندیشند. کودکان می‌توانند با صدای بلند به این سوالات پاسخ دهند، ولی اگر پاسخ‌های خود را بنویسند یا در صورت نیاز پاسخ‌ها توسط والدین نوشته شود برای کودک مفیدتر خواهد بود. وقتی پاسخ‌های نوشته شده را در کتاب نگهدارید بعدها می‌توانید به آن قسمت‌ها برگردید و ببینید آیا کودک شما مطالب جدیدی یاد گرفته است یا هنوز افکار و عقاید قبلی را دارد.

کودکان می‌توانند بسیاری از فعالیت‌ها را به تنهایی انجام دهند، ولی اگر با راهنمایی و نظارت یک بزرگتر باشد نتیجه موثرتر خواهد بود. شاید براساس تجربیات خود بدانید که تغییر آسان نیست، بنابراین حمایت شما برای کودک قطعاً مفید و کمک‌کننده خواهد بود.