

رشد مهارت‌های اجتماعی، رفتاری و هیجانی کودکان

راهنمای والدین و مربیان

نویسنده: ماریانا کُتی

مترجم: دکتر مژگان میاتی

(عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور)

www.ketab.ir



سرشناسه: ماریانا کُتی

عنوان و نام پدیدآور: رشمهارت‌های اجتماعی، رفتاری و هیجانی کودکان (راهنمای والدین و مربیان)

ماریانا کُتی / مترجم: دکتر مژگان حیاتی

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۸۶-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Developing children's social, emotional, and behavioural skills, 2009

یادداشت: نمایه

موضوع: مهارت‌های اجتماعی در کودکان

موضوع: روابط اجتماعی در کودکان

موضوع: رفتار سنجی کودکان

شناسه افزوده: حیاتی، مژگان، ۱۳۴۸، مترجم-

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ج۹/م۹/۷۲۳ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۸

شماره ثبت کتابخانه ملی: ۳۶۲۴۹۱

عنوان: رشد مهارت‌های اجتماعی، رفتاری و هیجانی کودکان

تألیف: ماریانا کُتی

مترجم: دکتر مژگان حیاتی

کتاب‌آرا: مؤسسه فرهنگی و هنری آفتاب هنر

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳ / دوم - ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۸۶-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

قیمت: ۱۷۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷	مقدمه
۱۳	فصل اول - خودآگاهی
۱۳	من چه کسی هستم؟
۱۵	الگوها
۱۸	بیان افکار و احساسات
۲۰	درک محدودیتها
۲۲	افزایش اعتماد به نفس
۲۴	رشد اعتماد به نفس
۲۷	رشد خود
۳۳	فصل دوم - ابزارهای ارتباطی
۳۳	انتخاب کلمات
۳۵	چگونه کلمات بیان شوند؟
۳۹	حالت چهره
۴۱	زبان بدن
۴۴	تماس چشمی
۴۶	کاربرد ابزارهای ارتباطی
۵۱	فصل سوم - قوانین اجتماعی و نقشها
۵۱	قوانین اجتماعی کلاس
۵۳	انتشار یک خبر در مدرسه
۵۵	آداب میز غذا (بایدها و نبایدها)

۵۷	قوانین مربوط به محیط‌های خاص
۵۸	قوانین کلی اجتماعی
۶۱	قوانین خانوادگی
۶۳	قوانین بیرون از مدرسه
۶۵	نقش‌ها
۷۱	فصل چهارم - تعامل با دیگران
۷۱	ملاقات و احوالپرسی
۷۳	خدا حافظی
۷۶	خجالت و کمرویی
۷۸	برقراری تماس تلفنی
۸۰	دریافت تماس تلفنی
۸۲	موقعیت‌های دشوار
۸۹	فصل پنجم - دوستی
۸۹	چرا ما به دوست نیاز داریم؟
۹۱	قضاوت سریع
۹۳	دوست‌یابی
۹۵	شبکه‌های اجتماعی
۹۸	حفظ دوستی
۱۰۱	دوستان ناباب
۱۰۷	فصل ششم - برقراری مکالمه
۱۰۷	قوانین مکالمه
۱۰۹	خودافشایی
۱۱۱	شروع و خاتمه
۱۱۴	گوش دادن
۱۱۶	برقراری ارتباط

۱۱۸	ایجاد همدلی
۱۲۵	فصل هفتم - توافق و همکاری با دیگران
۱۲۵	کار گروهی
۱۲۸	کشف خشم
۱۳۰	مدیریت خشم
۱۳۳	ناسزا گفتن
۱۳۶	تعارض و مذاکره
۱۳۸	صداقت
۱۴۰	تبعیض
۱۴۳	نژادپرستی (تبعیض نژادی)
۱۴۹	فصل هشتم - جرئت و صداقت نفس
۱۴۹	حقوق شخصی
۱۵۱	جرئت
۱۵۴	«نه» گفتن
۱۵۷	بازخورد و انتقاد
۱۶۰	زورگویی چیست؟
۱۶۲	حمایت از کودکان در مقابل زورگویی
۱۶۵	امنیت اجتماعی
۱۷۱	فصل نهم - انگیزش
۱۷۱	انگیزه‌ی شخصی
۱۷۳	افزایش انگیزه
۱۷۵	تعیین هدف‌ها
۱۸۱	فصل دهم - مدیریت اضطراب و افسردگی
۱۸۱	مدیریت ترس و اضطراب
۱۸۳	تنفس دیافراگمی

۱۸۳	مدیریت استرس
۱۸۶	یادگیری تن آرمیدگی
۱۸۸	ترس از مدرسه
۱۹۱	بی خوابی
۱۹۳	کنترل افسردگی
۱۹۶	انعطاف پذیری
۲۰۱	فصل یازدهم - سازگاری با تغییر
۲۰۱	جدایی و طلاق
۲۰۳	سوگ و داغ دیدگی
۲۰۶	گرفتن تصمیم های سخت
۲۰۸	اجرای تصمیم ها
۲۱۰	انتقال از مدرسه ای ابتدایی به دبیرستان
۲۱۳	منابعی برای مطالعه ی بیشتر
۲۱۵	واژه نما
۲۱۹	موضوع نما

مقدمه

یادگیری مهارت‌های رفتاری، اجتماعی و هیجانی برای کودکان ابتدایی و دوره‌ی اول متوسطه اهمیت بسزایی دارد. هدف این کتاب اصلاح زندگی کودکان و خانواده‌های آنان است. برای نیل به هدف، پنج عامل در نظر گرفته می‌شود که در بهزیستی همه‌ی کودکان بیشترین نقش را دارد. این عوامل عبارتند از:

سلامتی: کودکان باید از لحاظ جسمی، روانی، هیجانی، جنسی و سبک زندگی از سلامتی بهره‌مند باشند و دارو مصرف نکنند.

امنیت: کودکان باید از بدرفتاری، غفلت، خشونت، سوءاستفاده‌ی جنسی، آسیب‌های ناگهانی، بزهکاری، رفتارهای ضداجتماعی و مرگ در امان باشند.

مشارکت مثبت: کودکان باید در تصمیم‌گیری، رعایت قوانین و رفتارهای مثبت در درون و بیرون مدرسه، رشد ارتباط مثبت و انتخاب نکردن رفتارهای بزهکارانه، رشد اعتمادبه‌نفس، بررسی تغییرات زندگی و چالش‌های آن و رشد افکار انتقادی دخالت داشته باشند.

بهزیستی اقتصادی کودکان: کودکان باید برای ترک مدرسه و استخدام، زندگی در خانه و جامعه، دسترسی به وسایل حمل و نقل و زندگی در خانه‌ای با سطح درآمد پایین، آموزش ببینند.

آموزش مهارت‌هایی که توانایی کودکان را برای ورود به زندگی افزایش دهد. نظیر کسب مهارت‌های ارتباطی و کمک به کودکان برای مسئولیت‌پذیری، انجام دادن وظایف شهروندی، رشد خودآگاهی، کنترل احساسات، همدلی و کسب مهارت‌های اجتماعی، کنترل افکار و رفتار، احقاق حق خود، رعایت حقوق دیگران، احترام به ارزش‌ها و عقاید دیگران، همکاری با دیگران و ایستادگی در برابر مشکلات.

تأکید این کتاب بر یادگیری و به‌کاربردن مهارت‌های اجتماعی، جرئت‌ورزی، افزایش توانایی بالقوه‌ی فرد و کنترل اعتمادبه‌نفس پایین و مدیریت هیجاناتی است که در زندگی افراد اهمیت دارد. در این کتاب کودکان تشویق می‌شوند تا مهارت‌های آموخته شده را در عمل به‌کار برند.

بخش فعالیت این کتاب صرفاً شامل فعالیت‌ها یا ارائه‌ی تکالیف به صورت منفعل نظیر بحث‌های گروهی یا کلاسی و یا ارائه‌ی فهرستی از جملات نیست. در واقع، این بخش به ما نشان می‌دهد که جملات چگونه باید گفته شوند یا غذا چگونه باید خورده شود و چه موقع بروز رفتاری مناسب و چه موقع نامناسب است. همچنین در معرفی خطرات اجتماعی و تبدیل مهارت‌های آموخته‌شده به عمل و ارائه‌ی تمرین‌های گروهی برای وضوح بخشیدن به یک مهارت نظیر صحبت دیگران را به کمک به گفته‌های دیگران نخواستند، علت مخالفت خود را با یک عقیده یا نظر بیان کنند، اظهارهای سازنده داشته باشند و راه‌حل‌های اصلاحی را پیشنهاد دهند، به مشارکت دیگران در گروه بپردازند، به دیگران نیز برای صحبت در گروه رخصت دهند، از قضاوت کردن اجتناب کنند و از صحبت‌های تکراری بپرهیزند، گام برمی‌دارد.

این کتاب در زمینه‌ی آموزش کودکان با نیازهای خاص نیز بسیار مفید است. کودکان مبتلا به اختلالات اتیسم، نظیر سندرم آسپرگر، به‌طور طبیعی مهارت‌های اجتماعی را در فرایند رشد خود کسب نمی‌کنند و باید به صورت رسمی به آنها آموزش داده شود. بسیاری از کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی در زمینه‌ی فراگیری قوانین اجتماعی، با مشکل مواجه هستند. مثلاً، برای این گروه از کودکان انتظار رفتن به بازار و یا پاسخ دادن به سؤال بسیار سخت است. برخی از کودکان والدینی دارند که فاقد مهارت‌های لازمند. بنابراین آنها نیز مهارت‌های اجتماعی بسیار ضعیفی دارند. کودکانی نیز هستند که رفتارهای مثبت را از طریق

مشاهده‌ی رفتار دیگران می‌آموزند، بنابراین آگاهی از مهارت‌های اجتماعی، ما را در درک کودکانمان و ارتباط متناسب با سن او آگاه می‌سازد. برای کمک به کودکانمان در زمینه‌ی فراگیری این مهارت‌ها لازم است همه‌ی اولیای مدرسه، مخصوصاً مدیر مدرسه، در به‌کاربردن این مهارت‌ها توانایی لازم را داشته باشند. برای مثال هیچ کودکی احترام را یاد نخواهد گرفت مگر آنکه از الگویی مناسب در این زمینه برخوردار باشد. از این مهارت‌ها باید به صورت خط مشی مدرسه پیروی شود.

www.ketab.ir