

۲۴۶۹۷.۵

آبر نوجوان باش!

حامیان من

پاملا اسپلند و الیزابت وردیک
مترجم محمدرضا افضلی



entesharat.com

سرشناسه

اسپلند پاملا ۱۹۵۱ - م.
Espeland Pamela

حامیان من / نویسندگان پاملا اسپلند الیزابت وردیک؛ مترجم محمدرضا افضلی.
تهران: شرکت انتشارات فنی ایران کتاب‌های نردبان، ۱۴۰۳.
۹۲ ص.

ایرنوجوان باش!

978-622-344-231-5

عنوان اصلی: People who care about you: the support assets. c2004.

کودکان -- شبکه‌های اجتماعی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

افضلی محمدرضا ۱۳۳۱ - مترجم

HQ۷۸۴

۳۰۵/۲۳ ج |

۹۵۵۱۷۱۲

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان

حامیان من

نردبان پهلوی مترجم | ایرنوجوان باش! | کد کتاب ۸۹۸

نویسندگان پاملا اسپلند و الیزابت وردیک

Pamela Espeland and Elizabeth Verdick

مترجم محمدرضا افضلی

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

صفحه‌آرا الناز حکم‌آبادی

طراح جلد نفیسه خواستار

چاپ اول ۱۴۰۳ | ۲۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به شرکت انتشارات فنی ایران است.

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۰۲۱-۵۴۹۵۹۰۸۸۵۰۵۰۵۵

info@entesharat.com entesharat.com

@nardebanbooks nardebanbooks

کاغذ این کتاب از جنگل‌های
صنعتی مدیریت شده
تهیه شده است.





www.ketab.ir

مقدمه	۵
حمایت خانواده	۱۰
ارتباط خانوادگی مثبت	۲۳
رابطه با بزرگسال های دیگر	۳۵
محیط مناسب در محله	۴۵
محیط مناسب در مدرسه	۵۸
مشارکت والدین در امور مدرسه	۶۸
سخنی با بزرگ ترها	۸۲
درباره ی نویسندگان	۸۸

توانایی‌های پشتیبانی و حمایت (حامیان من)

نام توانایی	معنای آن
حمایت خانواده	حس می‌کنی که اعضای خانواده تو را دوست دارند و حامی تو هستند.
ارتباط خانوادگی مثبت	تو و پدر و مادرت می‌توانید با هم گفت‌وگو کنید. مشورت گرفتن از پدر و مادر برایت آسان است.
رابطه با بزرگسال‌های دیگر	علاوه بر پدر و مادرت، بزرگسال‌های دیگر هم حامی تو هستند و تو را تشویق می‌کنند.
محیط مناسب در محله	همسایه‌هایی داری که تو را می‌شناسند و مراقب تو هستند.
محیط مناسب در مدرسه	معلم‌ها و بچه‌های دیگر مدرسه خوب کنار می‌آیند. حس می‌کنی که مدرسه محیطی مناسب است و به بودن در آن جات تشویق می‌شود.
مشارکت والدین در امور مدرسه	پدر و مادرت در کمک به تو برای موفق شدن در مدرسه مشارکت فعالانه دارند.

این توانایی‌ها درباره‌ی داشتن محلی برای زندگی و احساس امنیت‌اند؛ محلی که در آن جا از تو استقبال کنند و پشتیبان تو باشند.

کتاب‌های دیگر این مجموعه درباره‌ی ۳۴ توانایی دیگری است که برای رشد لازم‌اند.^۱ ممکن است این همه توانایی زیاد به نظر برسد، اما نگران نباش. مجبور نیستی همه‌ی آن‌ها را به یک باره به دست بیاوری. حتی مجبور نیستی

۱. اگر کنجکاو هستی و می‌خواهی زودتر از توانایی‌های دیگر مطلع شوی، صفحه‌های ۸۴ تا ۸۷ را بخوان.

آن‌ها را به ترتیب خاصی به دست بیاوری. اما بهتر است هرچه زودتر آن‌ها را به دست بیاوری.

چرا باید توانمند باشی

مؤسسه‌ای به نام «انستیتو سرچ» روی صدها هزار کودک و نوجوان آمریکایی تحقیق کرد. پژوهشگران این مؤسسه دریافتند که بعضی از بچه‌ها نسبتاً به آسانی رشد می‌کنند، اما برای بعضی دیگر کارها به آسانی پیش نمی‌رود. بعضی از بچه‌ها درگیر رفتارهای زیان‌آور یا فعالیت‌های خطرناک می‌شوند یا بعضی دیگر نمی‌شوند.



این تفاوت از چه چیزی ناشی می‌شود؟ از توانایی‌های لازم برای رشد! بچه‌هایی که این توانایی‌ها را دارند به احتمال زیاد رفتار خوبی خواهند داشت. بچه‌هایی که این توانایی‌ها را ندارند، کمتر احتمال می‌رود رفتار خوبی داشته باشند.

شاید از خودت می‌پرسی که «اصلاً چرا من باید توانایی‌های لازم برای رشد خودم را افزایش بدهم؟ من که هنوز بچه‌ام!» به این علت باید این دسته از توانایی‌های زندگی خود را افزایش بدهی که بچه‌ها می‌توانند در زندگی خود انتخاب‌هایی انجام دهند. می‌توانی گوشه‌ای بنشین و منتظر بمانی تا دیگران به تو کمک کنند، یا می‌توانی کارهایت را خودت انجام بدهی. حتی می‌توانی با افرادی که به تو اهمیت می‌دهند و می‌خواهند به تو کمک کنند، همکاری کنی.

بسیاری از ایده‌هایی که در این کتاب مطرح می‌شوند به کار کردن با آدم‌های دیگر مربوط می‌شوند مثل پدر و مادر، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، عمه‌ها، خاله‌ها، عموها، دایی‌ها و بقیه‌ی بزرگسال‌های خانواده، معلم‌ها، همسایه‌ها، و افراد دیگر. همه‌ی این آدم‌ها می‌توانند به افزایش توانایی‌های زندگی تو کمک کنند.

احتمال می‌دهیم بسیاری از بزرگسال‌هایی که در زندگی تو نقش دارند همین حالا هم به تو کمک می‌کنند. در حقیقت، شاید همین کتاب را هم فرد بزرگسالی به تو داده باشد تا بخوانی.

راهنمای استفاده از این کتاب



استفاده از این کتاب را با انتخاب یکی از توانایی‌های لازم برای رشد که می‌خواهی به دست آوردی شروع کن و داستان‌های اول و آخر آن فصل را بخوان. این داستان‌ها نمونه‌هایی از این توانایی‌ها را در زندگی روزمره نشان می‌دهند. سپس یکی از ایده‌ها را انتخاب و آن را امتحان

کن. ببین کار چطور پیش می‌رود. پس از آن ایده‌ی دیگری را امتحان کن یا اصلاً به سراغ توانایی دیگری برو.

نگران این نباش که کار را به طور کامل یا کاملاً درست انجام دهی. بدان که با امتحان کردن این ایده‌ها داری کار مهمی برای خودت انجام می‌دهی. هرچه توانایی بیشتری داشته باشی، درباره‌ی خودت و آینده‌ات حس بهتری خواهی داشت. به زودی دیگر کودک نخواهی بود و نوجوان خواهی شد. با توجه به توانایی‌هایی که برای رشد خود پیدا کرده‌ای اعتماد بسیار بیشتری

به خودت پیدا می‌کنی و تصمیم‌های بهتری خواهی گرفت. برای موفق شدن نسبت به دیگران امتیاز داری و از آن‌ها جلوتری.

آرزوی ما این است که با اضافه کردن این توانایی‌ها به زندگی خود، بهترین آینده را داشته باشی.

پاملا اسپلند و الیزابت وردیک

چند کلمه درباره‌ی خانواده‌ها

بچه‌های امروزی در خانواده‌های بسیار متفاوتی زندگی می‌کنند. شاید تو با پدر و مادر خود، یا فقط با یکی از آن‌ها زندگی می‌کنی. شاید با سایر بستگان بزرگسال خود زندگی می‌کنی.

شاید با ناپدری یا نامادری زندگی می‌کنی یا فرزند خودت در خانواده‌ای هستی، یا پیش قیم خود زندگی می‌کنی.

در این مجموعه، از اصطلاح والدین برای بزرگسال‌هایی استفاده می‌کنیم که در خانه از تو مراقبت می‌کنند. اصطلاحات بزرگسال‌های خانواده، بزرگ‌ترهای خانواده، و بزرگسال‌های خانه را نیز به کار می‌بریم. هر وقت با یکی از این اصطلاحات روبه‌رو شدی، خانواده‌ی خود را در نظر بگیر؛ حالا از هر نوع که می‌خواهد باشد.

