



آموزش مهارت‌های زندگی برای دوره دبستان

رشد هیجانی، اجتماعی،
شناختی و رشد خود



آن ورنون
مهرداد فیروزبخت

مؤلف:
مترجم:



نشر دانش

سرشناسه: ورنون، آن. / Vernon, Ann.

عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت‌های زندگی: رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود / نوشته آن ورنون، ترجمه: مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۴۵۶ ص.

شابک: دوره: ۷-۱۸-۵۰۷۰-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۰-۲۴-۸-۱: ج ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۰-۲۴-۸-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The passport program: a journey throught emotional Socia; Cognitive and Self-development.

یادداشت: ج ۱، برای دوره دبستان کلاس‌های ۶-۱، ج ۲: برای دوره راهنمای کلاس‌های ۸-۶: کودکان - رشد، آموزش و پرورش - فعالیت‌های فوق برنامه، نوجوانان - رشد.

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد ۱۳۴۷ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۷ ۴۱۸ و/۱۱۱۵ LB

رده‌بندی دیوئی: ۳۷۰/۱۵

شماره کتابشناسی ملی: ۱۲۳۷۲۴۹

عنوان: آموزش مهارت‌های زندگی برای دوره دبستان

تألیف: آن ورنون

ترجمه: مهرداد فیروزبخت

کتاب‌آرا: موسسه فرهنگی و هنری آفتاب هنر

نمونه‌خوان: سارا سازمند

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ایده آل

شمارگان: ۵۵۰ نسخه / قطع: وزیری

نوبت چاپ: هشتم ۱۴۰۱ - نهم ۱۴۰۳

شابک دوره: ۷-۱۸-۵۰۷۰-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۰-۲۴-۸-۱: شابک ج ۱: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۰-۲۴-۸-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۲۸ 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 (امیرتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۵۵-۴۱۵۶ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

نشانی دفتر پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین بن بست خسروی، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۷۵ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۴۶۰۰۰۰ تومان

۱۹	دیباچه
۲۱	قدردانی
۲۳	مقدمه
۳۳	کلاس اول

رشد خود

فعالیت

۳۵	۱ من می توانم، آن ها می توانند
۳۹	۲ دوست دارم خودم باشم
۴۳	۳ دارم بزرگ می شوم
۴۶	۴ یک نمونه

رشد هیجانی

فعالیت

۴۹	۱ احساسات عالی
۵۳	۲ احساسات بد
۵۷	۳ عمل کردن به احساسات
۶۰	۴ من می ترسم

رشد اجتماعی

فعالیت

۶۵	۱ دوست شدن
۶۷	۲ دوست شدن و نگهداشتن دوستی ها
۷۲	۳ بیا تقسیم کنیم
۷۵	۴ با من دوست می شوی؟

رشد شناختی

فعالیت

- ۲۷۳ ۱ دید یک بعدی
- ۲۷۷ ۲ بلند مدت و کوتاه مدت
- ۲۸۳ ۳ واقعاً عاقلانه
- ۲۸۷ ۴ مشکلات و راه حل ها

 ۲۹۱ کلاس پنجم

رشد خود

فعالیت

- ۲۹۳ ۱ تحت تعقیب: بچه ای مثل من
- ۲۹۶ ۲ خطای من
- ۲۹۹ ۳ من، غیر من
- ۳۰۲ ۴ من کدام هستم؟

رشد هیجانی

فعالیت

- ۳۰۷ ۱ رها شده و تنها
- ۳۱۰ ۲ آن ها نمی توانند احساسی در تو ایجاد کنند
- ۳۱۹ ۳ چرا این احساس را دارم؟
- ۳۲۸ ۴ مسخره شده و مطرود

رشد اجتماعی

فعالیت

- ۳۳۳ ۱ همکاری می خواهد
- ۳۳۵ ۲ دعوا با دوستان
- ۳۳۹ ۳ به هم ریختن به خاطر مسخره شدن
- ۳۴۵ ۴ از دریچه چشم آن ها

۴۲۰	۳ شل کن و سفت کن
۴۲۴	۴ رو در رو
۴۳۱	۵ تفریح با دوستان
	رشد شناختی
	فعالیت
۴۳۳	۱ هدف‌های شدنی
۴۳۶	۲ "ت" به جای تصمیم
۴۴۰	۳ به فکرم عمل می‌کنم
۴۴۶	۴ پیامدها را در نظر بگیر
۴۴۹	۵ تأثیر چیست؟

دیباچه

تعلیم و تربیت عقلانی - هیجانی در اوایل دهه ۱۹۷۰، بارقه‌امیدی در چشمان آلبرت الیس بود. یکی از اولین تبعات آن هم مدرسه‌ زندگی بود که مؤسسه‌ زندگی عاقلانه نیویورک آن را اداره می‌کرد.

از آن زمان تا به حال، متولیان تعلیم و تربیت و متخصصان سلامت روان در استفاده از دو مهارت تفکر عاقلانه و مدیریت هیجانی خود برای بالا بردن سلامت روان کودکان و نوجوانان، پیشرفت‌های مهمی کرده‌اند. یکی از این پیشرفت‌ها، کارهای بسیار ارزشمند و خلاقانه‌ آن ورنون است؛ ورنون مربی و مشاور برجسته‌ای است و کتاب دوجلدی او که برنامه‌ درسی تربیت عقلانی هیجانی می‌باشد در مدارس و مراکز مشاوره آمریکا و خارج از آمریکا تدریس می‌شود.

دکتر ورنون در این کتاب جدید و مهم، راه و رسم تبدیل کودکان امروز به بزرگسالان شاد، خودپذیر و کارآمد فردا را یاد می‌دهد. کودکان امروز نه تنها با مشکلات متداول رشدی مواجه هستند بلکه هزاران فشار روانی غیرقابل تصور نسل‌های قبل را نیز باید تحمل کنند. ما به عنوان مربی، پدر و مادر و متخصصان سلامت روان باید تمام امکانات و منابع خود را بسیج کنیم تا فرزندانمان را از تحقیر کردن خودشان، تفکر نامعقول، هیجانات عاجزکننده و رفتارهای ناکام‌کننده مصون نگه داریم.

یکی از جنبه‌های بی‌نظیر این کتاب آن است که مشکلات زندگی کودکان را از هر فرهنگ و پیشینه اجتماعی اقتصادی پوشش می‌دهد. این کتاب، کنار آمدن با وضعیت‌هایی همچون خوب امتحان ندادن، بی‌عدالتی و طرد شدن و کنار آمدن با موقعیت‌های مخمل خانوادگی و وسوسه امتحان کردن مواد مخدر را پوشش می‌دهد. دکتر ورنون، استاد ورود به دنیای کودکان و نوجوانان است. بسیاری از تمرین‌های این کتاب، برگرفته از توضیحات کودکان و سخنان آنان درباره دعوای‌هایشان و نحوه استفاده آنان از مهارت‌های تفکر عاقلانه جهت بالا بردن خودپذیری، رسیدگی به هیجانات مشکل‌ساز و غلبه بر رفتارهای ناکام‌کننده است. این درس‌گیرا - که در کلاس درس و مراکز مشاوره قابل اجرا هستند - حاوی فعالیت تحریک‌کننده‌ای که متناسب با رشد کودک است، مهارت‌های لازم برای اجرای این فعالیت و یک رشته سؤالات برای پیگیری و مجموعه فعالیت‌هایی هستند که به کودکان کمک می‌کنند از بینش عقلی به مرحله کاربرد عملی مفاهیم و مهارت‌ها در زندگی برسند.