

Rich, Dorothy
 767
 787 - 262 - 6181 - 52 - -
 1777
 787 / 787
 637
 8178787

برنام‌خدا

کلیدهای پرورش

مهارت‌های اساسی زندگی

در کودکان و نوجوانان

دکتر دُرّوتی ریچ

مترجم: اکرم قیطاسی

پیشگفتار: دکتر سیما فردوسی

خود دور سازند و در مورد توانمندیهای خود به باورهای پایدارتری برسند. مهارتهای زندگی به آنها می‌آموزد که چگونه شکست‌دگی را از خودشان دور ساخته و به مسائل زندگی به عنوان معماهای قابل حل نگاه کنند.

به عنوان مثال، هنر ارتباط برقرار کردن و هنر گفتگو با دیگران، از مهارتهای اولیه هستند که چنانچه فردی به آنها مجهز باشد، می‌تواند بسیاری از هیجاناتی مخرب را از خود دور نگاه دارد و از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشد. بسیاری از اضطرابها، ترسها و اعتراضات کودکان با صحبت کردن و تبادل نظر با والدین و معلمان و همسالان خود حل می‌شود و کودکان با این روشها به اهداف خود می‌رسند و با آنها هم‌راه می‌مانند و در نتیجه به یک فرد موفق تبدیل می‌شوند.

فهرست

- پیشگفتار ۴
- مقدمه مترجم ۷
- فصل اول - مهارتهای زندگی و ارتباط تکنولوژیکی ۹
- فصل دوم - مهارت اول: اعتماد به نفس ۱۷
- فصل سوم - مهارت دوم: انگیزه ۴۰
- فصل چهارم - مهارت سوم: تلاش ۶۲
- فصل پنجم - مهارت چهارم: مسئولیت پذیری ۸۴
- فصل ششم - مهارت پنجم: اخلاقیت ۱۰۴
- فصل هفتم - مهارت ششم: پشتکار ۱۲۶
- فصل هشتم - مهارت هفتم: توجه به دیگران ۱۴۳
- فصل نهم - مهارت هشتم: کار گروهی ۱۶۲
- فصل دهم - مهارت نهم: عقل سلیم ۱۸۳
- فصل یازدهم - مهارت دهم: حل مشکلات ۲۰۹
- فصل دوازدهم - مهارت یازدهم: تمرکز ۲۳۴

خود دور سازند و در مورد توانمندیهای خود به باورهای پایداری برسند. مهارتهای زندگی به انسانها می آموزد که چگونه شکنندگی را از خودشان دور ساخته و به مسائل زندگی به عنوان معماهای قابل حل نگاه کنند. به عنوان مثال، هنر ارتباط برقرار کردن و هنر گفتگو با دیگران، از مهارتهای اولیه هستند که چنانچه فردی به آنها مجهز باشد، می تواند بسیاری از هیجانهای مخرب را از خود دور ساخته و از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشد. بسیاری از اضطرابها، ترسها و اعتراضات کودکان با محبت کردن و ارتباط برقرار نمودن تخفیف می یابد. توانایی اجتماعی شدن کودکان با کسب مهارت گفتگو افزایش یافته و آنها در جامعه بیشتر پذیرفته خواهند شد و طبعاً تأییدات اجتماعی بیشتری را دریافت می نمایند. کودکان و نوجوانان، با داشتن ارتباطات سالم، رشد بهتری می یابند و از منابع حمایتی-عاطفی بیشتری برخوردار می گردند. حساسیت، زودرنجی و خودناباوری از بین می رود و بدین وسیله آنها ارزش و اعتبار بیشتری را برای خود کسب می کنند.

وقتی کودکان قادر باشند فکر کنند و نظرهای نوینی ارائه نمایند، از تفکر خلاق برخوردار می شوند. تشویق آنها به تفکر، به جای پاسخهای سریع و خالی از هرگونه پختگی و نوآوری، سلامت فکری بیشتری را برای آنها به ارمغان می آورد؛ در واقع تفکر خلاق از مهارتهای مهم زندگی انسانها محسوب می شود. قدرت بررسی و تحلیل مسائل و توجه به جوانب مثبت و منفی آنها نیز مهارت دیگری است که بایستی افراد به آن مجهز گردند. این مهارت انسان را از نگرش تک بعدی به مسائل دور می سازد و به او این قدرت را می دهد که از ابعاد مختلف به مسائل نظر داشته باشد و یک جانبه قضاوت نکند. قدرت حل مسأله، یعنی این که افراد فکر کنند و راههایی را تجربه نمایند که به آنها کمک می کند تا به حل مشکلات خود بپردازند و خود، عملاً در اثر کوشش و خطا به هدف برسند، از توانمندیهای بارز و ممتاز محسوب می گردد.

پیشگفتار

در دنیای کنونی که تکنولوژی به سرعت در حال پیشرفت است و هر لحظه بر اطلاعات انسانها افزوده می شود، به نظر می رسد این دانش افزایی در پاره ای از موارد باعث تنیدگیهایی در زندگی بشر می گردد. نمی توان به طور کلی از تنیدگیها دور شد، بلکه بایستی راههای مقابله با آنها را آموخت. انتظار می رود انسان امروزی با توان و پتانسیلهای بالاتری با مسائل برخورد نماید و با اطلاعاتی که در زمینه های مختلف دریافت می نماید، به طور مؤثر و کاربردی در جهت حل مشکلات خود گام بردارد.

امروزه خانواده ها در پرورش هوش و استعداد کودکانشان قدمهای محکمتر و مؤثرتری نسبت به گذشته برمی دارند و انتظاراتشان در زمینه کارآمدی فرزندانشان نیز بالاتر رفته است. آنها دریافته اند که برای دستیابی به این مهم که همانا داشتن قدرت و توانمندی بیشتر در راه رسیدن به اهداف عالی تر است، باید تفکر و اندیشه کودکان و نوجوانان را در سطوح بالاتری پرورش داد.

در واقع بهتر است این چنین بیاندیشیم که بایستی کودکان را در برابر مشکلات و مسائل روانی واکسینه نماییم. و این کار با آموزش مهارتهای زندگی به آنها عملی می گردد. در نتیجه آنها می آموزند که در دنیای پیشرفته و پیچیده کنونی، چگونه زندگی نمایند که از آسیب پذیری کمتری برخوردار باشند و در رقابتهای اجتماعی همیشه بازنده نباشند؛ چگونه خطرات را از