


به نام هستی بخش



کودکان شاد

با اعتماد به نفس و موفق



جدیدترین برنامه گام به گام روان شناسی مثبت‌گرا

برای شکوفایی کودکان

رامین کریمی - عاطفه روشنایی

گردآوری از منابع مورد تأیید انجمن روان شناسی آمریکا

و کتاب‌های پرفروش سال ۲۰۱۲

فهرست

مقدمه

بخش یکم

۷	شکوفایی کودکان با کمک روانشناسی مثبت‌گرا
۱۳	کودکان شاد، شکوفا و موفق چه نیازهایی دارند؟
۱۵	ساختن بهباشی روانی
۱۶	روانشناسی مثبت‌گرا
۱۹	برنامه شکوفایی و بهباشی

بخش دوم

۴۷	برنامه شکوفایی و بالندگی کودک
۴۹	شوق آموختن: کشف استعداد های درونی کودک
۵۳	عامل ۱- توانایی های درونی
۵۶	قطب‌نمایی درونی که انتخاب‌های ما را هدایت می‌کند
۶۰	سه عامل ایجادکننده بهباشی
۶۱	بیست توانمندی پایه
۶۳	انگیزه برای بهتر بودن
۶۷	پرورش خودشناسی
۷۴	هفت تابلوی راهنما برای کشف توانمندی های پایه
۷۵	ده راه برای کمک به کودکان در کشف و ایجاد توانمندی‌ها
۷۶	کشف توانمندی های رشدنیافته
۷۹	پرورش توانایی و خودمختاری

عامل ۲- بهباشی هیجانی

۷۶	پرورش توانایی و خودمختاری
۷۹	ایجاد تعادل مثبت
۸۰	درک بهباشی هیجانی
۸۸	حافظه هیجانی، تصمیم‌گیری های ما را هدایت می‌کند
۸۸	یادگیری هیجانی و امنیت
۸۹	شناخت بخش هیجانی مغز
۱۰۰	پنج مرحله آموختن مهارت های رفتاری
۱۰۷	مهارت هم‌دلی
۱۱۰	ده روش برای پرورش هیجان های مثبت
۱۱۲	چهار پایه هیجان های مثبت

افزایش ضریب مثبت بودن

عامل ۳- ارتباط مؤثر

۱۱۳	افزایش ضریب مثبت بودن
۱۲۱	ایجاد اعتماد و رابطه ای رضایت بخش
۱۲۲	چگونه ارتباط مثبت حامی رشد کودک است
۱۲۷	هشت پایه رابطه مثبت
۱۳۰	رابطه مثبت، مغز را تحریک می‌کند
۱۳۵	ده روش برای ایجاد رابطه مثبت و هم‌دلانه با کودک
۱۳۶	ده روش برای ایجاد رابطه مثبت غیرکلامی با کودکان در گروه
۱۴۵	بالا بردن ظرفیت کودک
۱۴۵	چگونه توجه مثبت داشته باشیم

عامل ۴- آموختن نقاط قوت

۱۵۱	گسترش عادت به یادگیری برای ایجاد انگیزه و رسیدن به نتیجه
۱۵۳	پرورش الگوی ذهنی
۱۵۴	تجربه های جبرانی
۱۵۵	پنج مهارت لازم برای پرورش یادگیرنده های شاد، مطمئن و موفق
۱۶۴	کمک به کودکان برای رسیدن به نقطه اوج لذت از یادگیری
۱۶۷	فرمول سه‌گانه موفقیت یا ۳ام
۱۷۶	تشویق یادگیری مبتنی بر خودانگیزی
۱۷۸	ایجاد انگیزش و مراقبت از آن
۱۸۲	روشن کردن آتش: حمایت از کودکان در یادگیری
۱۸۲	چه چیزی از شما یک آموزگار خوب می‌سازد؟
۱۸۴	کاربرد ۳ام در عمل
۱۸۵	کار با توانمندیها و نقطه قوت های کودک
۱۸۶	حرکت گام به گام با کمک علاقه مندی ها و نقاط قوت
۱۸۷	تبدیل منفی ها به مثبت

عامل ۵- تاب‌آوری

۱۸۹	چگونه از شکست، پلی برای پیروزی بسازیم!
۱۹۰	بنیان های تاب‌آوری
۱۹۱	افزایش تاب‌آوری
۱۹۳	سازگاری با دنیای در حال تغییر
۱۹۳	کنار آمدن با ناپایداری موقعیت ها
۱۹۴	جامعه خطرگریز
۱۹۴	مدیریت ترس و عدم اطمینان
۲۰۰	هشت مهارت برتر برای ایجاد تاب‌آوری
۲۰۹	برنامه ای برای شکوفایی
۲۱۲	نقاط قوت برای موفقیت در برنامه شکوفایی
۲۱۵	کار کردن با یک دوست