

به نام خدا



# ۹۹ فعالیت جهت پرورش کودکان موفق و انعطاف پذیر

برنامه‌ای جامع جهت پرورش مهارت‌های اساسی زندگی

نویسنده: سوزانا گوکالوز ویانا

مترجم: دل آرام جمعیان



سرشناسه ویانا، سوسانا گونکالوس

Viana, Susana Goncalves

عنوان و نام پدیدآور ۹۹ فعالیت جهت پرورش کودکان موفق و انعطاف پذیر: برنامه‌ای جامع جهت پرورش مهارت‌های اساسی زندگی / نویسنده سوزانا گوکالوز ویانا؛ مترجم دل آرام جمعیان.

مشخصات نشر تهران: نسل روشن، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری ۲۳۲ ص: جدول: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۴۷۸-۲

وضعیت فهرست نویسی فیپا

عنوان اصلی 99Activities to Nurture Successful and Resilient Children :a Comprehensive Programme to Develop Fundamental Life Skills.

یادداشت کتابنامه.

موضوع کودکان -- راه و رسم زندگی

رده بندی کنگره BJ۱۶۳۱

رده بندی دیویی ۱۷۰/۴

شماره کتابشناسی ملی ۷۴۰۳۳۵۸

وضعیت رکورد فیپا

## ۹۹ فعالیت جهت پرورش کودکان موفق و انعطاف پذیر

(برنامه‌ای جامع جهت پرورش مهارت‌های اساسی زندگی)

ناشر: انتشارات نسل روشن

نویسنده: سوزانا گوکالوز ویانا

مترجم: دل آرام جمعیان

چاپخانه صحافی: نسل روشن

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۴۷۸-۲

آدرس: تهران - میدان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهید نظری شرقی، پلاک ۶۱

طبقه چهارم واحد ۴۴ B ۶۶۹۵۳۱۲۶

[www.nasleroshan.com](http://www.nasleroshan.com)

[@nasle-roshan](https://www.instagram.com/nasle-roshan)

[nasleroshan-book](https://www.nasleroshan-book.com)

تمامی مسؤولیت‌ها و حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به نویسنده است.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی و... را ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



## سخن ناشر

انسان مثال گیاهی است که خشک شده و از بین می‌رود و تمام زیبایی‌های انسان نیز همچون گلی است که پژمرده می‌شود. آری؛ گیاه خشک و پژمرده می‌شود و انسان نیز مانند گیاه از بین می‌رود اما تنها کلام، افکار و آثار او باقی می‌ماند. انتشارات نسل روشن در تلاش است تا با ایجاد یک بستر مناسب در حمایت از مولفان و همچنین ماندگاری ایده‌ها، آثار و افکار آن‌ها و با انتشار کتابی ارزشمند که از سطح علمی مطلوبی برخوردار باشد به وظیفه‌ی انسانی و اعتقادی خویش عمل کند تا بتواند اثری سازنده را به عنوان میراثی ناچیز برای نسل روشن باقی گذارد.

## فهرست

- بخش اول: مقدمه ----- ۹
- این کتاب در رابطه با چیست؟ ----- ۱۰
- مقدمه ----- ۱۱
- باورهای نادرست ----- ۲۰
- بخش دوم: نکات برتر برای معلمان ----- ۲۳
- این کتاب چگونه عمل می‌کند؟ ----- ۲۴
- کار با والدین ----- ۳۱
- بخش سوم: خودآگاهی ----- ۳۵
- موضوع اول: هویت ----- ۳۷
- فعالیت ----- ۳۷
- موضوع دوم: تعلق داشتن ----- ۴۳
- بخش چهارم: روابط اجتماعی ----- ۶۲
- مبحث چهارم: اعتماد ----- ۷۶
- بخش پنجم: اعتماد به نفس ----- ۸۰
- مبحث اول: خود ارزشی ----- ۸۲
- مبحث دوم: استقلال ----- ۸۹
- مبحث سوم: قاطعیت ----- ۹۶
- مبحث چهارم: انگیزه ----- ۱۰۴
- بخش ششم: یافتن راه حل ----- ۱۱۰

- مبحث اول: خود تنظیمی ----- ۱۱۲
- مبحث دوم: خودباوری ----- ۱۲۱
- مبحث سوم: تفکریاری رسان ----- ۱۳۰
- مبحث چهارم: تطبیق پذیری و قبول تغییرات ----- ۱۳۷
- مبحث پنجم: قدرت ----- ۱۴۴
- بخش هفتم: رویکرد رشد ----- ۱۴۸**
- مبحث اول: یادگیری ----- ۱۵۰
- مبحث دوم: تلاش ----- ۱۶۰
- مبحث سوم: ایستادگی ----- ۱۶۶
- بخش هشتم: مراقبت ----- ۱۷۴**
- مبحث اول: در «حال» بودن ----- ۱۷۵
- مبحث اول: در «حال» بودن ----- ۱۷۶
- مبحث دوم: مهربانی ----- ۱۸۵
- مبحث سوم: همدلی ----- ۱۹۲
- مبحث چهارم: پرورش خود ----- ۲۰۱
- بخش نهم: خوش بینی ----- ۲۰۹**
- مبحث اول: مثبت اندیشی ----- ۲۱۱
- مبحث دوم: امید ----- ۲۱۷
- مبحث سوم: قدردانی ----- ۲۲۳
- مبحث چهارم: شوخ طبعی ----- ۲۲۷



## تقدیم

این کتاب تقدیم می‌شود به همهٔ کودکان و همچنین بزرگسالانی که از تخیل، سرگرمی، نوآوری و عشق الهام می‌گیرند و با انجام دادنشان، جهان را به جایگاهی فوق‌العاده تبدیل می‌کنند.

---



## بخش اول: مقدمه

مقدمه این کتاب در رابطه با چیست؟

نگاه دقیقی تر به حوزه‌های مختلف این زمینه

چرا این کتاب متفاوت است؟

چرا ما اکنون به چنین کتابی نیازمندیم؟

باورهای نادرست



### این کتاب در رابطه با چیست؟

۹۹ فعالیت جهت پرورش کودکان موفق و انعطاف‌پذیر، برنامه‌ای جامع و تعاملی است که مملو از فعالیت‌های کاربردی، با همکاری مدارس و متخصصان آموزشی به منظور حمایت کودکان جهت ارتقای شادی و انعطاف‌پذیری‌شان است.

این کتاب با پوشش ۲۸ مهارت، ۷ موضوع کلیدی برای رشد را شامل می‌شود:

- خودآگاهی
- روابط اجتماعی
- اعتماد به نفس
- جست‌وجوی راه‌حل‌ها
- رشد ذهنی
- مراقبت
- خوش‌بینی

نویسنده ۹۹ بازی، فعالیت‌های سرگرم‌کننده، خلاقانه و جذاب را در کلاس ایجاد کرده است که به‌طور واضح و ماهرانه افراد شاغل را در حمایت از شادی و انعطاف‌پذیری عاطفی یک کودک راهنمایی می‌کند. کودکان تا هفت سالگی می‌توانند به این برنامه دسترسی داشته باشند و در هر فعالیت ایفای نقش کنند.

این منبع حیاتی در تمام زمینه‌های اصلی که به رشد مهم‌ترین خصوصیات مثبت یک کودک کمک می‌کنند، با به وجود آوردن علاقه و اشتیاق و تخصص در این زمینه متمرکز شده است.

۹۹ فعالیت جهت پرورش کودکان موفق و انعطاف‌پذیر، کودکان را توانمند کرده و علاوه بر هدایت موفق زندگی آنان، به آن‌ها کمک می‌کند مجموعه‌ای از مهارت‌های اساسی را ایجاد کنند و به عنوان افرادی با اعتماد به نفس، آگاه، کاردان، مستقل و بانگیزه رشد کنند.

## ۹۹ فعالیت جهت پرورش کودکان موفق و انعطاف‌پذیر

«سوزانا گونکالوز ویانا»، روانشناس تربیتی، راهنما و مربی خانواده و مدرسه است. وی بنیانگذار و مدیرعامل شرکت SerutuFuture Ltd است. پیش از آن، به مدت پنج سال به عنوان یک متخصص روانشناس تربیتی برای Achieving For Children و در لندن بورس ریچموند به عنوان یک روانشناس تربیتی به مدت شش سال مشغول به کار بود. وی همچنین به عنوان معلم مدرسه ابتدایی در انگلستان و پرتغال فعالیت داشته است.

### مقدمه

مهم نیست در کجای دنیا هستید؛ زمانی که از والدین و معلمان می‌پرسید که برای کودکان خود چه آرزویی دارند، رایج‌ترین پاسخ این است که آن‌ها خوشحال باشند، به خوبی عمل کنند و توانایی برآمدن از عهده کارها و موفقیت را داشته باشند. این آرزویی معقول است، اما زمانی که به آن فکر می‌کنید، سردرگم خواهید شد که چگونه کودکان شادتر و انعطاف‌پذیرتر خواهند شد و چگونه می‌توانند در هر کاری که می‌کنند، موفق شوند.

والدین و کودکان چه باید بکنند تا مطمئن شوند این مهم حاصل می‌گردد؟ نخست باید به این فکر کرد که چه عناصری زندگی شاد را می‌سازند؟ این تنها درباره لحظات لذت‌بخش و خنده‌های زودگذر نیست، چراکه این‌ها مدت طولانی دوام نخواهند آورد. باید چیز گسترده‌تری باشد، چیزی با محتوای بیشتر؛ چیزی که می‌تواند توسعه یابد و یک عمر باقی بماند.

گاهی اوقات می‌شنوید که مردم می‌گویند، «زمانی که آن را به دست آورم، خوشحال خواهم بود» یا «زمانی که به این امر نائل آیم، خوشحال خواهم بود»؛ خانه یا خودرویی جدید، ارتقای شغلی، پول بیشتر و...

به نحوی به نظر می‌رسد همه این موارد به شادی بیشتری ختم می‌شوند. ممکن است برای مدت کوتاهی این‌گونه باشد، اما بعداً چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ به محض اینکه آن ماشین جدید را داشته باشید، یک ماشین جدیدتر خواهید خواست؛ اگر ارتقا بگیرید، در آرزوی بعدی به سر خواهید برد؛ اگر پول بیشتری به دست آورید، حس عالی خواهید داشت، اما بعد در تمنای به دست آوردن مبلغ بیشتری خواهید بود.

بسیاری از مردم جهان که حقیقتاً ثروتمند هستند، همچنان از شاد نبودن شکایت دارند. هیچ‌یک کاملاً کافی نیست، پس ما دوباره همان پروسه را از سر می‌گیریم، «من شاد خواهم بود زمانی که [...]».

گرچه به نظر می‌رسد که شادی چیزی بیش از دستیابی به آنچه می‌خواهید است؛ قطعاً برای کوتاه‌مدت کمک‌حال است، ولی این به تنهایی کافی نیست. شادی چیزی نیست که بتوان از خارج به دست آورد؛ چیزی است در درون که در تلاش برای آزاد شدن است.

فکر می‌کنم اگر مردم تلاش کنند تا با آنچه در اطرافشان است شاد شوند، تمام عمر خود را صرف چیزی خواهند کرد که ممکن است هرگز به آن دست نیابند. چه می‌شود اگر آن‌ها سعی کنند تا با استفاده کردن و شکرگزار بودن برای آنچه دارند، شادتر باشند و خودشان را آن‌گونه که هستند، بپذیرند؟

آیا آنگاه خواهند توانست عهده‌دار آنچه که دنیا به آن‌ها می‌بخشد، باشند؟ آیا این عالی نیست که کودکان نیز بتوانند چنین کنند؟

گرچه این تنها در ارتباط با شادی نیست؛ چراکه اگر کودکان بخواهند با موقعیت‌های سخت کنار بیایند، باید منعطف باشند.

## ۹۹ فعالیت جهت پرورش کودکان موفق و انعطاف‌پذیر

این بدان معناست که آن‌ها زمانی که در موقعیتی چالش‌برانگیز قرار می‌گیرند، باید سازگار شوند، تغییر کنند و حل مسئله نمایند.

آن‌ها باید بدانند که چگونه برنامه‌ریزی کنند، چگونه زمانی که ممکن است همه چیز به بیراهه رود، متوقف شوند و سپس چگونگی استفاده از نقاط قوت را برای بهتر کردن امور بدانند.

آن‌ها همچنین باید بدانند زمانی که اوضاع واقعاً سخت می‌شود، دانش لازم را برای این کار داشته باشند و رو به جلو حرکت کنند.

کودکان قادر به یادگیری انجام کارها به تنهایی هستند، اما از اطراف خود نیز به شدت الگوبرداری می‌کنند؛ خصوصاً از بزرگسالانی که بخشی از زندگی آن‌ها هستند. الگوهای اصلی، والدین آن‌ها و معلمانشان هستند؛ کسانی که کودکان نگاه موشکافانه به ایشان دارند و از آنان یاد می‌گیرند، اما در حقیقت زمانی که کودکان با آن‌ها در تعامل هستند و وقت می‌گذرانند، بیش از پیش از آن‌ها یاد می‌گیرند؛ همراه با هم مهارت‌هایشان را می‌سازند و توانمندی‌هایشان در بکارگیری این مهارت‌ها را زمانی افزایش می‌دهند که بیشترین نیاز را به آن‌ها دارند.

پس برای آموختن، چه راهی بهتر از آن است که کودکان و بزرگسالان با هم کار کنند، با یکدیگر خوش بگذرانند و با هم مهارت‌هایی را ایجاد کنند که تا پایان عمر با آن‌ها خواهد بود؟ این تمام آن چیزی است که در این کتاب مطرح می‌شود؛ این کتاب بر کار بزرگسالان با کودکان در مدرسه و پس از آن کار والدین با کودکان در منزل تمرکز دارد؛ آن‌ها می‌توانند سفری شگفت‌انگیز از خوداکتشافی و انعطاف‌پذیری و موفقیت در حال و آینده را آغاز کنند.

شاد و منعطف بودن، حوزه‌های گوناگونی که کودک نیاز به ارتقای آن‌ها در طول زمان دارند را با هم ادغام می‌کنند.

## ۹۹ فعالیت جهت پرورش کودکان موفق و انعطاف‌پذیر

اگر شادی حقیقی بستگی به صداقت با خود دارد و انعطاف‌پذیر بودن به معنی دست و پنجه نرم کردن با دنیای اطراف خود باشد، آنگاه مهم‌ترین چیزهایی که باید بر ارتقایشان تمرکز کنیم چه هستند؟

بسیار خوب؛ برای اینکه با خودتان صادق باشید، باید بدانید که چه کسی هستید، و این شامل شناخت احساس و عقایدتان می‌شود.

برای شاد بودن، نیاز به احساس نزدیک بودن و ارتباط با دیگران داریم و هسته ساخت روابط قوی و عاشقانه با دیگران، اهمیت دادن به آن‌هاست.

در مواجهه با سختی و مشکلات، توانایی حل مشکل و دست و پنجه نرم کردن با هر چالشی، ایجاد اعتماد به نفس می‌کند.

اگر با اعتماد به نفس و بانگیزه هستید، شادی بسیار ساده‌تر برایتان اتفاق می‌افتد؛ چراکه مشکلات به راحتی نمی‌توانند شما را به زمین بزنند.

برای رشد باید به توانایی‌ها و پتانسیل‌هایتان اعتماد داشته باشید تا بتوانید در برابر ناملايمات دوام بیاورید و به آنچه می‌خواهید، دست پیدا کنید.

این یک حقیقت است؛ شما آن چیزی می‌شوید که به آن فکر و احساس می‌کنید. اگر مثبت و خوش‌بینانه فکر کنید، آنگاه زندگی‌تان مثبت خواهد بود.

خوش‌بینی، نیروی محرکه‌ای بسیار قوی است که جنبه‌های گوناگون زندگی ما را به طور مثبت تحت‌الشعاع قرار می‌دهد؛ بنابراین بخش اصلی در شاد بودن و انعطاف‌پذیری است.

برای کمک به کودکان در پرورش شادی حقیقی و درجاتی از انعطاف‌پذیری که آن‌ها را قادر به رویارویی با هرگونه سختی و استرس می‌کند، نیازمند کار بر روی حوزه‌های

زیر هستیم:

- خودآگاهی
- روابط

- اعتماد به نفس
- یافتن راه حل
- رویکرد رشد
- مراقبت
- خوش بینی

این‌ها حوزه‌های اصلی هستند که این کتاب بر آن‌ها تمرکز دارد تا با استفاده از فعالیت‌های خلاقانه و سرگرم‌کننده‌ای، شما می‌توانید برای کودکانی که با آن‌ها در مدرسه کار می‌کنید، به کار ببندید.

به این طریق آن‌ها مهارت‌های خود را از راه همکاری با شما به نحوی که شما آن‌ها را حمایت می‌کنید (نه اینکه به آن‌ها آموزش دهید)، ارتقا می‌دهند.

چه راهی بهتر از کمک به کودکان در کشف و آموختن راه‌هایی برای شادتر شدن و منعطف‌تر بودن از طریق عمل و در عین حال دقیقاً در کنار آن‌ها بودن، وجود دارد؟ بسیار خوب، آیا برای چالش آماده‌اید؟

کتاب‌های دیگری وجود دارند که یا بر ارتقای عزت نفس کودکان یا بر شادی آن‌ها یا بر اعتماد به نفس‌شان یا بر روابطشان یا بر مهارت‌های حل مسئله آن‌ها کار می‌کنند. با این حال، این کتاب بر پرورش همه حوزه‌های یاد شده تمرکز دارد؛ زیرا زمانی که به کودک برای تبدیل شدن به بهترین خود کمک می‌کنید، همه آن‌ها به یک اندازه مهم‌اند.

اغلب کتاب‌های موجود در بازار مشمول کمک به کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان است، اما فعالیت‌های این کتاب می‌تواند برای کودکان کمتر از هفت سال نیز استفاده شود. هرچه کودکان در سن کمتری مهارت‌های خود را ارتقا دهند، بیشتر می‌توانند در سازندگی‌شان از آن‌ها بهره ببرند و همه چیز در بزرگسالی برای آن‌ها راحت‌تر خواهد بود.