

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش تاب آوری در کودکان و نوجوانان

راهنمای والدین مربیان
چگونه فرزندان مقاوم و مستقل داشته باشیم

سرشناسه	: گینزبرگ، کنت آر. Ginsburg, Kenneth R
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان : راهنمای والدین و مربیان چطور فرزندی مقاوم و مستقل داشته باشیم / مولفان کنت آر. گینسبرگ، مارتا ام. جابلو ؛ مترجم سجاد صالحی ؛ ویراستار حکیمه زارع.
مشخصات نشر	: شیراز: گنج علم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۳ص. : ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۵-۲۶-۷ ریا: ۱۹۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Building resilience in children and teens : giving kids roots and wings, 2015.
عنوان دیگر	: راهنمای والدین و مربیان چطور فرزندی مقاوم و مستقل داشته باشیم.
موضوع	: کودکان -- سرپرستی
موضوع	: Child rearing
موضوع	: والدین و کودک
موضوع	: Parent and child
موضوع	: انعطاف‌پذیری در کودکان
موضوع	: Resilience (Personality trait) in children
موضوع	: انعطاف‌پذیری در نوجوانان
موضوع	: Resilience (Personality trait) in adolescence
موضوع	: نوجوانان -- روان‌شناسی
موضوع	: Adolescent psychology
موضوع	: کودکان -- روان‌شناسی
موضوع	: Child psychology
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: Parenting
شناسه افزوده	: جابلو، مارتا مورگان
شناسه افزوده	: Jablow, Martha Moraghan
شناسه افزوده	: صالحی، سجاد، ۱۳۶۴ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ HG۷۶۹/گ۹آ۸
رده بندی دیوبی	: ۱۵۵/۴۱۸۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۳۰۱۸۸

آموزش تاب آوری در کودکان و نوجوانان

راهنمای والدین و مربیان

چگونه فرزندان مقاوم و مستقل داشته باشیم

مولفان: کنت. آر. گینسبرگ و مارتا. ام. جابلو

مترجم: سجاد صالحی



نام کتاب: آموزش تاب آوری در کودکان و نوجوانان
ناشر: گنج علم
چاپ اول: بهار ۱۳۹۷
ویراستار: حکیمه زارع
صفحه آرا: گلنوش بروسان
طراح جلد: مریم مظفری
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۵-۲۶-۷
ISBN: 978-622-6085-26-7
قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

آدرس: شیراز، پارامونت، ابتدای خ قصر دشت، کوچه ۱، پلاک ۱

انتشارات گنج علم

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.»

این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا پخش و عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست فصول و مندرجات آنها

۱	بخش نخست : تاب‌آوری و استرس	فصل اول
۳	چرا تاب‌آوری؟	فصل دوم
۱۷	استرس و تأثیرات آن	فصل سوم
۳۵	بخش‌های انعطاف و مقاومت	
۵۳	بخش دوم : صلاحیت و اعتماد	فصل چهارم
۶۱	کناره‌گیری	فصل پنجم
۷۷	ارزش بازی کردن	فصل ششم
۸۱	توجه کردن، تحسین کردن و انتقاد کردن	فصل هفتم
۸۹	تفکر آشکارا	فصل هشتم
۹۹	دیگر سخنرانی کافیس	فصل نهم
۱۱۱	«من متوجه شدم!»	فصل دهم
۱۲۷	تغییر مرحله‌به‌مرحله رفتار	

مقدمه مترجم

بدون شک تربیت فرزند سالم و موفق، در دنیای پیچیده امروز با وجود چالشهای هر روزه، کاری بس دشوار و نیازمند آگاهی و آموزش به روز می‌باشد. بیشتر پدر و مادرها و همچنین مربیان در تلاشند تا کودکان و نوجوانان در معرض خطر و آسیب قرار نگیرند و از دوستان و همه عواملی که ممکن است آنها را از مسیر موفقیت جدا کند، دور کنند.

در بسیاری از موارد علیرغم همه تلاش های آنها کودکان و نوجوانان نه تنها دچار مشکلات متعدد می شوند بلکه توانایی مقابله و حل و فصل آنها را نیز ندارند و همین امر باعث آسیب های فراوان در ایشان می شود. تاب‌آوری تکنیکی است که به کودکان یاد می‌دهد چگونه مشکلات پیش‌آمده را مدیریت نمایند.

در این کتاب ابتدا با مفهوم تاب‌آوری آشنا خواهیم شد. سپس با مطالعه نکات کاربردی در این رابطه می‌آموزیم که چگونه در موقعیت‌های مختلف فرزندانمان را به سمتی هدایت کنیم که خودشان از پس مشکلاتشان برآیند و با تکیه بر خلاقیت و روش‌های حل مساله، بدون احساس وابستگی به والدین و اطرافیان راهشان را به سوی سلامت و موفقیت هرچه بیشتر هموار نمایند.

مطالعه این اثر به والدین، معلمان و مربیان و روانشناسانی که در زمینه کودکان و نوجوانان فعالیت دارند توصیه می‌شود.