

فهرست

گپ‌زدن

۲۵ جمله که می‌توان بعد از سلام گفت

۲۵ سؤال برای شناخت بهتر دیگران

چه باید بگویی؟ وقتی تازه‌وارد هستی

چه باید بگویی؟ وقتی کسی تازه‌وارد است

۷

چه باید بگویی؟ در گفت‌وگو با بزرگ‌ترها

تعریف و تمجید

زبان بدن مطمئن

آزاردهنده است!.....

وقتی عصبانی می‌شوم...

نمی‌گذارم عصبانی‌ام کنی!

چه باید بگویی؟ وقتی دوستی حالت را گ

چه باید بگویی؟ وقتی کسی مسخره م

چه باید بگویی؟ وقتی مسخره می‌شوی

دوران اندوه.....

چه باید بگویی؟ وقتی حیوان خانگی دور

چه باید بگویی؟ وقتی حیوان خانگی ات

چه باید بگویی؟ وقتی یکی از آشنایان یی

وقتی آشنایان دوران نقاهت را می‌گذرا

چه باید بگویی؟ وقتی دوستت نقل م

چه باید بگویی؟ وقتی تو نقل مکان م

من خجالت می‌کشم

چه باید بگویی؟ درباره‌ی خانواده‌ات

وقتی خُشکت می‌زند

چه باید بگویی؟ درباره‌ی تفاوت‌ها بیت

سنجیده حرف بزن!

چه باید بگویی؟ تا به احساسات دی

چه باید بگویی؟ وقتی از تو سوءا

آزمون ۵ الان یا بعداً؟

هدیه گرفتن

چه باید بگویی؟ وقتی قدردان ک

۲۱

مطرح کردن خواسته‌ها

آزمون ۱ حرفت را بزن!

چه باید بگویی؟ هنگام درخواست از

بزرگ‌ترها

ساختن مسیر موردنظرت

چگونگی به توافق رسیدن

آزمون ۲ درست انجام دادن

دخترانِ دیگر چگونه به خواسته‌هایشان می‌رسند؟

چه باید بگویی؟ برای «نه» گفتن

روش‌های «نه» گفتن

چه باید بگویی؟ زمان بروز مشکل با دوستان

چه باید بگویی؟ هنگام عصبانیت از دوست

چه باید بگویی؟ برای تغییر دادن پدر و مادرت

۴۳

جبران اشتباه

چطور باید عذرخواهی کرد؟

چه باید بگویی؟ وقتی چیز مهمی را فراموش کردی

دخترانِ دیگر درباره‌ی فراموش‌کاری چه می‌گویند؟

چه باید بگویی؟ وقتی در حق دوستت اشتباه کردی

چه باید بگویی؟ وقتی از قصد کسی را رنجاندی

چه باید بگویی؟ وقتی معلمت را ناراحت کردی



آزاردهنده است! ۵۷

آزمون ۳ از پس قُلدرها برمی آیی؟

مقابل بدجنس‌ها قوی باش

بازگشت هوشمندانه

با بزرگ‌ترهای سخت‌گیر کنار بیا

وقتی عصبانی می‌شوم...

نمی‌گذارم عصبانی ام کنی!

چه باید بگویی؟ وقتی دوستی حالت را گرفت

چه باید بگویی؟ وقتی کسی مسخره می‌شود

چه باید بگویی؟ وقتی مسخره می‌شوی

دوران اندوه ۷۵

چه باید بگویی؟ وقتی والدین دوستت از هم

جدا شده‌اند

چه باید بگویی؟ وقتی والدینت از هم جدا شده‌اند

چه باید بگویی؟ وقتی کسی در خانواده‌ی دوستت

فوت کرده

چه باید بگویی؟ وقتی کسی در خانواده‌ات فوت کرده

آزمون ۴ حمایت از سوگوار

چه باید بگویی؟ وقتی حیوان خانگی دوستت بمیرد

چه باید بگویی؟ وقتی حیوان خانگی‌ات بمیرد

چه باید بگویی؟ وقتی یکی از آشنایان بیمار می‌شود

وقتی آشنایان دوران نقاهت را می‌گذرانند

چه باید بگویی؟ وقتی دوستت نقل مکان می‌کند

چه باید بگویی؟ وقتی تو نقل مکان می‌کنی

من خجالت می‌کشم! ۹۱

این موضوع شخصی است

چه باید بگویی؟ در لحظات ناخوشایند دوستت

چه باید بگویی؟ در لحظات ناخوشایند خودت

چه باید بگویی؟ درباره‌ی خانواده‌ات

وقتی خُشکَت می‌زند

چه باید بگویی؟ درباره‌ی تفاوت‌هایت

سنجیده حرف بزن! ۱۰۳

نشانه‌ها را دنبال کن

در ارتباطات اعتماد به نفس داری؟

این جادوست!

چه باید بگویی؟ تا به احساسات دیگران لطمه نزنی

چه باید بگویی؟ وقتی از تو سوءاستفاده می‌شود

آزمون ۵ الان یا بعداً؟

هدیه گرفتن

چه باید بگویی؟ وقتی قدردان کسی هستی