

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش  
**اعتماد به نفس**  
در کودکان و نوجوانان

گلن استنهاوس

مترجم: ناهید آزادمنش

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

سرشناسه:	استنهاوس، گلن، Stenhouse, Glen
عنوان و نام پدیدآور:	کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان / گلن استنهاوس؛ ترجمه ناهید آزادمنش؛ ویراستار احمد بروجردی.
مشخصات نشر:	تهران: صابرین، کتاب‌های دانه، ۱۳۷۸.
مشخصات ظاهری:	ص ۱۴۲
فروست:	کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۲۴-۳
وضعیت فهرست‌نویسی:	چاپ بیستم؛ ۱۳۹۷؛ فیپا
یادداشت:	عنوان اصلی: - Confident children: developing your child's self esteem
موضوع:	عزت نفس کودکان، والدین و کودک
موضوع:	کودکان - - سرپرستی
موضوع:	اعتماد به نفس
شناسه افزوده:	آزادمنش، ناهید، ۱۳۴۰ مترجم
رده‌بندی کنگره:	BF ۷۲۳ / ع ۴ الف ۵ ۱۳۷۸
رده‌بندی دیویی:	۱۵۵ / ۴۱۸۲
شماره کتابشناسی ملی:	م ۷۸ - ۷۳۵۸



## کتاب‌های دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

### کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان گلن استنهاوس

مترجم	ناهید آزادمنش
ویراستار	احمد بروجردی
اجرای طرح جلد	کاظم طلایی
عکس	فرهاد سلیمانی
تعداد	۱۰۰۰
چاپ بیستم	۱۳۹۷
حروفچینی و صفحه‌آرایی	فاطمه بابایی
لینوگرافی	پویه گراور
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۲۴-۳

ISBN: 978 - 964 - 6181 - 24 - 3

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

..... ۷ سخن ناشر

..... ۹ فصل اول. عزت نفس

عزت نفس و اعتماد به نفس

خودآگاهی چیست؟

عزت نفس

نگران نباشید!

..... ۱۷ فصل دوم. او را دوست بدارید

نیاز اساسی انسان

ارتباط بیشتر

محبت برای رشد ضروری است

چگونه محبتمان را نشان بدهیم؟

نوجوانان

بغل کردن

دوستت دارم

محبت بی قید و شرط

خلاصه

## فصل سوم. به کودک خود احترام بگذارید. .... ۲۸

حقوق فرزند

گوش دادن

صحبت کردن با بچه‌ها

وقت گذاشتن برای بچه‌ها

نشست‌های خانوادگی

اعتماد کردن

احترام به تفاوت‌های فردی

خلاصه

## فصل چهارم. استقلال. .... ۴۰

مهارت‌های جدید را چگونه آموزش دهیم؟

خانواده‌های امروزی

ورزش و فعالیت‌های دیگر

## فصل پنجم. شنونده حرف‌های کودک خود باشید. .... ۴۸

بیان احساسات

با دقت گوش کردن

نیازهای اولیه برای گوش کردن درست و مؤثر

گوش کردن به حرف‌های کودک و اعتمادبه‌نفس

از نقاط مثبت او شروع کنید

خلاصه

## فصل ششم. روش‌های گوناگون تربیت. .... ۵۸

استانداردهای ارزشی و رفتاری

خود را بشناسید

کنترل و انضباط

والدین سخت‌گیر

والدین آسان‌گیر

تربیت توأم با آزادی (آزادمنشانه)

خلاصه

۷۰ ..... فصل هفتم. حس تعلق

خانواده

گروه‌های دیگر

هویت‌های فرهنگی

باند اوپاش

مذهب

سیاره ما

خلاصه

۷۹ ..... فصل هشتم. مدرسه

تحصیل و جامعه

وظایف تحصیلی

ارزیابی

همکلاسی‌ها

مدرسه چه کاری می‌تواند بکند؟

خودارزیابی و استقلال در یادگیری

برنامه‌هایی برای رشد عزت نفس بچه‌ها

اگر کودک شما به کمک نیاز دارد

خلاصه

۹۵ ..... فصل نهم. جنسیت

تفاوت‌های جنسی و اثر آن بر رفتارهای کودکان

تأثیرات اجتماعی

یافته‌های تحقیقات

هر کودکی منحصر به فرد است

تمایلات جنسی

خلاصه

## فصل دهم. تشویق ..... ۱۰۵

خودآگاهی

چگونه تشویق کنیم

جملاتی که با «من» آغاز می شود

تشویق ویژه

تشکر به عنوان تشویق

به نکات مثبت فرزندان توجه کنید

خلاصه

## فصل یازدهم. کمک به کودکانی که عزت نفسشان لطمه

## دیده است ..... ۱۱۴

چه وقت می توانید کمک کنید

شخصیت

خودگویی

هنر حل مسئله

۱. مشکل (مسئله) چیست؟

۲. روش برخورد با مشکل (مسئله)

۳. طرح و نقشه داشته باشید

۴. پیاده کردن طرح حل مشکل

من می توانم

کمال گرایی

انتقاد

کمک کردن

تئاتر

مشاوره

خلاصه

## نتیجه گیری ..... ۱۳۹

## سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان** است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیردادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

## عزت نفس

میراث گران‌بهایی که همه به‌عنوان پدر و مادر برای فرزندانمان به‌جا می‌گذاریم، احساس عزت نفس است. این خصوصیت، هدیه‌ای نیست که بتوان آن‌را از طریق وراثت به کودکان منتقل کرد، زیرا به‌طور ذاتی در ژن‌های ما وجود ندارد. عزت نفس، براساس تجارب ما و از روزهای اول زندگی، شروع به شکل‌گیری می‌کند. ما به‌عنوان والدین، نقشی اساسی در روند این شکل‌گیری، برعهده داریم.

این کتاب، راهنمای والدینی است که می‌خواهند فرزندان‌شان برخوردار از خودآگاهی مثبت، حس احترام‌به‌نفس و حس خوب بودن، داشته باشند. ما به ابعاد مختلفی که والدین در آن‌ها دخالت دارند، مانند: محبت کردن، احترام گذاشتن، گوش دادن به حرف‌های کودک، تشویق کردن، استفاده از قدرت، رشد حس استقلال و نیز نحوه تأثیر تمامی این عوامل بر رشد عزت نفس کودک، توجه کرده و به بررسی تأثیر فوق‌العاده مدرسه بر خودآگاهی کودک، مسئله شخصیت و جنسیت کودک و نحوه برخورد با کودکان فاقد حس احترام‌به‌نفس پرداخته‌ایم.

تمامی استعدادها و توانایی‌های بالقوه کودک نابود خواهد شد مگر آنکه حس عزت نفس، آن‌ها را فعال کرده و به هرکدام جهت بدهد. عزت نفس ضعیف، نه‌تنها خوش‌بینی و میل طبیعی کودک به زندگی را کاهش می‌دهد، بلکه در بدترین شرایط این نیروهای مثبت را به انرژی



مضرّی برای کودک و جامعه تبدیل می‌کند. امیدوارم این کتاب به شما نشان دهد که چگونه می‌توانید در جریان ایفای نقش پدر و مادری و تربیت، رشد عزت نفس کودکان را محور و زمینه طبیعی و اولیه همه چیز قرار دهید.

در این کتاب، به تجارب بیست ساله خود به عنوان روان‌شناس کودک، یک معلم و یک پدر اشاره کرده‌ام. بیشتر مسائل مطرح شده، احتمالاً برای شما بسیار آشناست، اما سعی کرده‌ام واقعیات پذیرفته شده یا حتی حقایق این جهانی را درباره مراقبت درست والدین برای ایجاد اعتمادبه نفس در فرزندانشان، بازگو کنم. به همین دلیل، امیدوارم بعد از مطالعه این کتاب، درمورد مسائلی که از قبل می‌دانسته و به آنها عمل می‌کرده‌اید، دورنمایی جدید و منشی تازه کسب کنید و دریابید که چگونه می‌توانید به کودکان کمک کنید تا استعدادهای بالقوه خود را از طریق اعتمادبه نفس، رشد داده و تکامل بخشند.

ناگفته پیداست که این کتاب، دائرةالمعارفی نیست که در مورد همه جنبه‌های عزت نفس یا هر عامل ممکن دیگری که بر رشد آن اثر می‌گذارد، بحث کرده باشد. کتاب حاضر بیش از هر چیز درباره اهداف عملی و کاربرد مرتبط با موضوع عزت نفس گفت‌وگو می‌کند و از جنبه کاربردی قابل توجهی برخوردار است. مطمئناً با کمی تلاش می‌توانید به بیشتر پیشنهادهاى ما عمل کنید. تأکید می‌کنم، اگر تلاش کنید، دیگر مشکلی در زمینه عزت نفس با کودکان نخواهید داشت.

### عزت نفس و اعتمادبه نفس

اعتمادبه نفس، در هنگام رویارویی ما با مشکلات مختلف و سازگاری شخصیتی ما به عنوان افراد مؤثر، مستقل و دارای ثبات احساسی، همواره با خودآگاهی مثبت در وجود ما همراه است. البته عکس این موضوع نیز صادق است، یعنی کمبود اعتمادبه نفس، به خودآگاهی منفی یا درک منفی

ما از خود می‌انجامد. ارتباط بین سازگاری شخصیتی و عزت نفس، به هر دو صورت یادشده - چه مثبت و چه منفی - ایجاد می‌شود. اگر خودآگاهی مثبتی داشته باشیم، می‌توانیم با اعتماد به نفس بیشتری با مشکلات برخورد کرده و به موقعیت بهتر و موفقیت آمیزتری دست یابیم. بالطبع، هر موقعیت موفقیت آمیز به نوبه خود عزت نفس ما را افزایش می‌دهد و اعتماد به نفسمان را زیادتر می‌کند. عکس این حالت نیز صادق است، یعنی کاهش عزت نفس باعث کاهش کارآیی مؤثر ما به عنوان یک انسان می‌شود.

تحقیقات وسیعی که طی سال‌های متمادی صورت گرفته، نشان داده است که در بیشتر فعالیت‌های بشر، ارتباطی آشکار بین خودآگاهی مثبت و موفقیت در بازده کاری افراد وجود دارد. از طرفی، ارتباط میان خودآگاهی منفی و بعضی از رفتارهای زیانبار که منشأ مشکلات عدیده اجتماعی به شمار می‌روند، ثابت شده است. بنابراین، اگر تمام تلاش خود را برای پیشبرد رشد عزت نفس بالا در کودکانمان به کار بندیم، بهترین فرصت ممکن را برای رشد و تکامل استعدادهای بالقوه آنان به عنوان افرادی منحصر به فرد و یا اعضای مؤثر جامعه، مهیا کرده‌ایم. مسلماً با این کار، راه شروع زندگی را به کودکانمان نشان می‌دهیم.

### خود آگاهی چیست؟

ما تنها جانداران این کره خاکی هستیم که خویشتن خویش را حس می‌کنیم و نسبت به شخصیتمان آگاهی‌هایی ویژه داریم. شاید در بدو امر، شناسایی خود در سیمای زندگی ساده به نظر برسد، اما براساس عقاید مختلف، این مسئله نیازمند تعریفی درست‌تر و دقیق‌تر است و فهم ماهیت آن به بحث پیچیده‌ای در زمینه موضوعات روان‌شناسی که با دقت زیاد به ماهیت مفهوم انسان می‌پردازند، نیاز دارد. طبعاً چنین بحثی در قلمرو و حوصله کتاب ما نمی‌گنجد. بنابراین، عباراتی را که بارها از آن‌ها