

برنام‌ه

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

**کلیدهای پرورش
اعتماد به نفس در
کودک خجالتی**

شرایط غلبه بر اضطراب را برای فرزندان خجالتی تان فراهم کنید تا
در زندگی، روابط بین فردی و فرصت‌های مناسب پیشرفت کنند

لوسی کوئنتین

مترجم: الهام محمدپور

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	: کوئنتین، لوسی	Quentin, Lucy
عنوان و نام پدیدآور	: کلیدهای پرورش اعتمادبه‌نفس در کودک خجالتی: شرایط غلبه بر اضطراب را برای فرزندان خجالتی‌تان فراهم کنید تا در زندگی، روابط بین فردی و فرصت‌های مناسب پیشرفت کنند / لوسی کوئنتین؛ مترجم الهام محمدپور؛ ویراستار حانیه بیرمی.	
مشخصات نشر	: تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۴۰۴.	
مشخصات ظاهری	: ۱۷۷ ص.	
فروست	: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.	
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۹۳-۳	
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Build your shy kids self-confidence	
عنوان دیگر	: شرایط غلبه بر اضطراب را برای فرزندان خجالتی‌تان فراهم کنید تا در زندگی، روابط بین فردی و فرصت‌های مناسب پیشرفت کنند.	
موضوع	: خجالت در کودکان	Bashfulness in children
موضوع	: اعتمادبه‌نفس در کودکان	Self-confidence in children
موضوع	: خجالت در کودکان -- پیشگیری	
موضوع	: Bashfulness in children -- Prevention	
موضوع	: کودکان -- بهداشت روانی	
موضوع	: Child mental health	
موضوع	: والدین و کودک	Parent and child
شناسه افزوده	: محمدپور، الهام، ۱۳۶۸ - مترجم.	
رده‌بندی کنگره	: BF ۷۲۳/خ۳	
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۴۱۸	
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۲۱۸۴۱۹	



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

کلیدهای پرورش اعتمادبه‌نفس در کودک خجالتی

لوسی کوئنتین

مترجم	الهام محمدپور
ویراستار	حانیه بیرمی
اجرای طرح جلد	بابک کثیری
چاپ اول	پاییز ۱۴۰۴
تعداد	۲۰۰۰
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۹۳-۳

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۴۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

سخن ناشر.....	۱۱
مقدمه	۱۳
فصل ۱. شناخت خجالت و فقدان اعتماد به نفس اجتماعی.....	۱۷
تعریف خجالت و درون‌گرایی.....	۱۸
خجالت.....	۱۸
درون‌گرایی	۱۹
چرا خجالت اتفاق می‌افتد	۲۱
احساسات درون مغز	۲۱
عادت‌های فکری	۲۲
زبان بدن ناخودآگاه.....	۲۲
مهارت‌هایی که به تمرین احتیاج دارند.....	۲۲
دنیای سخت اجتماعی	۲۳
طیف خجالت.....	۲۵
زیر سؤال بردن باورهای درمورد خجالت	۲۶
مطالعهٔ موردی: سارا.....	۲۸
مطالعهٔ موردی: جیک.....	۳۰
خلاصه.....	۳۱

فصل ۲. چرا اعتمادبه نفس مهم است و چگونه می تواند رشد

- و پیشرفت یک کودک را تحت تأثیر قرار بدهد ۳۳
- اهمیت هیجانی و اجتماعی ۳۴
- چرا بیان آزادانه عقاید مهم است ۳۵
- رشد مغز نیاز به استفاده دارد ۳۶
- بازخورد هویت را شکل می دهد ۳۶
- بروز استراتژی های مقابله ای جدید ۳۶
- آسیب به سلامتی کلی ۳۷
- چرا اعتمادبه نفس اهمیت دارد ۳۷
- شکل دهی روابط دوستانه ۳۸
- رشد دادن مغز ۳۸
- تقویت توانایی های مقابله ای ۳۸
- کمک به یادگیری ۳۹
- ارتباط تحصیلی ۳۹
- نوجوانی در پیش رو ۴۱
- مطالعه موردی: مایکل ۴۴
- مطالعه موردی: سوفیا ۴۵
- فرصت ها فراوان است ۴۷
- ## فصل ۳. شناسایی علائم در فرزندتان ۴۹
- چگونه تشخیص بدهیم که یک کودک خجالتی و فاقد اعتمادبه نفس ۴۹
- اجتماعی است ۴۹
- کجا شخصیت با خجالت تطابق پیدا می کند؟ ۵۲
- تفاوت بین خجالت و نداشتن اعتمادبه نفس اجتماعی ۵۴
- واضطراب اجتماعی ۵۴
- زمان تقاضا برای کمک تخصصی ۵۶
- مطالعه موردی: الکس ۵۷

۵۸	مطالعه موردی: اما.....
۶۰	آگاهی مبتنی بر مشاهده.....
۶۱	فصل ۴. ایجاد محیطی حمایت‌کننده و مشوق.....
۶۱	آموزش جرئتمندی و اعتماد به نفس.....
۶۳	فعالیت‌ها، علاقه‌مندی‌ها و سرگرمی‌های تشویق‌کننده.....
۶۵	مراقبت از رشد.....
۶۷	کمک به پیشرفت ذهنیت رشد و تشویق آن.....
۶۸	نقش حیاتی مدارس.....
۶۹	تعیین فضای کلاس.....
۶۹	ملاحظات برنامه درسی.....
۷۰	همسالان می‌توانند کمک کنند.....
۷۰	بهره بردن از کارکنان.....
۷۱	فعال بودن والدین.....
۷۱	انتظارات خود را اصلاح کنید و نه کودک را.....
۷۲	مطالعه موردی: لیام.....
۷۳	مطالعه موردی: الا.....
۷۵	محیط اهمیت دارد.....
	فصل ۵. استراتژی‌هایی برای اینکه به فرزندان کمک کنید تا
۷۷	بتواند موقعیت‌های اجتماعی را مدیریت کند.....
۷۷	انتخاب مدرسه و محیط آموزشی درست.....
	مشوق شرکت در تمرین‌های ورزشی، سرگرمی‌ها و تجربه‌های
۸۰	جدید باشید.....
۸۳	برنامه‌ریزی برای قرارهای بازی و فعالیت‌ها.....
۸۵	نقش محوری والدین.....
۸۵	نشان دادن نحوه بلند و رسا صحبت کردن.....
۸۶	توضیح دادن در مورد مشکلات اجتماعی.....

۸۶	تحسین پیروزی‌های روزانه کوچک
۸۷	به وجود آوردن شرایط ایدئال
۸۷	عوض کردن مسیر پیام‌های انتقادی
۸۸	همکاری برای مهارت‌های مقابله‌ای
۸۸	پیدا کردن داستان‌های اجتماعی
۸۸	توجه به مشاوره
۸۹	مطالعه موردی: نوح
۹۰	مطالعه موردی: لی لی
۹۲	امن و در ارتباط
۹۳	فصل ۶. استراتژی‌های ارتباطی خاص برای کمک به فرزندان
۹۳	شکستن یخ
۹۶	توسعه روابط دوستانه
۹۸	دوست خوب بودن
۹۹	مدیریت اضطراب اجتماعی
۱۰۱	همکاری والد - معلم
۱۰۱	مشاهده عملکرد کلی
۱۰۲	مقایسه مشاهدات
۱۰۲	برنامه‌ریزی قدم‌های تدریجی
۱۰۳	تأکید بر ویژگی‌های مثبت
۱۰۳	تعامل هماهنگ
۱۰۴	مطالعه موردی: سام
۱۰۵	مطالعه موردی: کلارا
۱۰۶	ارتباطات رشدیافته
	فصل ۷. چه پیامدهایی در مدرسه در انتظار فرزند خجالتی
۱۰۸	شماست؟
۱۰۹	ایجاد رابطه و همکاری صحیح با معلم‌ها و سایر کارکنان مدرسه

- ۱۱۱ صحبت کردن و دفاع از نیازهای فرزندان در مدرسه.
- توافق و هماهنگی در استراتژی‌های کمک‌کننده به فرزندان در
- ۱۱۳ خانه و مدرسه
- ۱۱۶ تشویق مشغولیت‌ها و فعالیت‌های اجتماعی در مدرسه
- ۱۱۸ دادن فرصت رهبری گروه به بچه‌های خجالتی
- ۱۱۹ مدارس چگونه می‌توانند بچه‌های خجالتی را تشویق کنند
- ۱۱۹ از قبل اطلاع دادن
- ۱۲۰ برجسته کردن مهارت‌های آن‌ها
- ۱۲۰ اجازه داشتن زمان استراحت
- ۱۲۰ دوستان همراه و موافق
- ۱۲۱ تحسین همه پیشرفت‌ها
- ۱۲۱ ایجاد گزینه‌هایی برای مشارکت
- ۱۲۱ درگیر کردن خانواده‌ها
- ۱۲۲ مطالعه موردی: می
- ۱۲۳ مطالعه موردی: آدا
- ۱۲۴ فرصت‌های فراوان

فصل ۸. چگونه تکنولوژی، دیجیتالی شدن و رسانه‌های جمعی

- ۱۲۶ بر کودکان خجالتی تأثیر می‌گذارند
- ۱۲۶ تأثیر تکنولوژی بر رشد اجتماعی
- ۱۲۹ نظارت بر تعاملات آنلاین
- تنظیم محدودیت‌های استفاده از صفحه‌های نمایشگر
- ۱۳۱ (و گفت‌وگوهای سخت همراه با آن)
- ۱۳۳ آداب معاشرت و امنیت دیجیتالی
- ۱۳۵ ترویج بازی‌های کامپیوتری سالم برای بچه‌های خجالتی
- ۱۳۸ ترویج عادت‌های سالم در رسانه‌های اجتماعی
- ۱۳۸ صحبت آگاهانه در مورد هویت آنلاین

- داشتن حساب‌های کاربری خصوصی ۱۳۹
- تشویق پلتفرم‌های ایجادکننده رابطه ۱۳۹
- نظارت بر تعادل ۱۴۰
- دلسوزانه به مشکلات آنلاین بپردازید ۱۴۰
- آموزش ابراز وجود همراه با اعتماد به نفس ۱۴۱
- مطالعه موردی: گریس ۱۴۲
- نسل بعدی ۱۴۳
- فصل ۹. پرورش ابر قدرت‌های ساکت** ۱۴۴
- همدلی و هوش هیجانی ۱۴۴
- خلاقیت و نوآوری ۱۴۶
- نقاط قوت رهبری آرام ۱۴۷
- تاب‌آوری و سرسختی ذهنی ۱۴۸
- هویت‌های خودآگاه ۱۴۹
- بهره بردن از حساسیت به عنوان یک نقطه قوت برای رهبری ... ۱۴۹
- توجه به نیازهای برآورده نشده ۱۵۰
- رهبری از طریق گوش دادن ۱۵۰
- ایستادگی برای هدف ۱۵۱
- محوریت اصول اخلاقی و پذیرش ۱۵۱
- حمایت در پشت صحنه ۱۵۲
- مطالعه موردی: ریکو ۱۵۲
- مطالعه موردی: نورا ۱۵۴
- فراوانی استعدادها ۱۵۵
- فصل ۱۰. چالش‌ها و نحوه مدیریت آن‌ها** ۱۵۷
- پس‌روی‌ها بخشی از فرایند هستند ۱۵۸
- نقش تاب‌آوری ۱۶۰
- استفاده از قدرت "هنوز" ۱۶۱

تجدید تاب‌آوری خودتان	۱۶۲
استراتژی‌های حل مسئله و مقابله‌ای	۱۶۲
زمان درخواست کمک حرفه‌ای	۱۶۴
قدرت شبکه حمایتی دوستان	۱۶۶
پرورش اعتماد به نفس از طریق علاقه‌مندی‌ها	۱۶۷
کشف شیفتگی درونی	۱۶۸
کمک به مواجهه بیشتر	۱۶۸
تشویق گسترش مهارت‌ها	۱۶۸
تسهیل بیان نظرات	۱۶۹
پیدا کردن احساس تعلق به جامعه	۱۶۹
توجه به موفقیت‌ها	۱۷۰
مطالعه موردی: ایوان	۱۷۰
مطالعه موردی: آنا	۱۷۲
فرصت‌های تمرین	۱۷۳
نتیجه‌گیری	۱۷۵

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتاب‌های این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روش‌های صحیح شیر دادن، 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 سن بلوغ می‌پردازند، 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.

مقدمه

ما والدین می‌خواهیم که فرزندانمان تبدیل به انسان‌هایی شاد، بااعتمادبه‌نفس و مهربان شوند. ما انتظار داریم آن‌ها به راحتی دوست پیدا کنند، آزادانه عقاید خود را بیان کنند و با خوش بینی به استقبال فرصت‌ها و چالش‌های جدید بروند. خجالت درونی بعضی از بچه‌ها باعث می‌شود تعاملات راحت اجتماعی تبدیل به یک کشمکش واقعی شود. خجالت فقط یک رفتار نیست، بلکه درست از همان دوران کودکی ریشه در سرشت و شخصیت فرد دارد. بااینکه خجالت در هر کودکی متفاوت به نظر می‌رسد، چالش‌های اصلی آن یکسان است.

این چشم‌انداز برای والدین کودکان خجالتی یا درون‌گرا ممکن است دست‌نیافتنی به نظر برسد. شما مشاهده می‌کنید که فرزندان برای پیوستن به گروه‌های داخل زمین بازی مردد است، تا وقتی که معلم او را صدا نزند ساکت می‌ایستد، یا اینکه از گذاشتن قرار برای بازی خودداری می‌کند. وقتی آن‌ها از رویدادهای اجتماعی کنار گذاشته می‌شوند یا همه زنگ‌های تفریح در مدرسه تنها می‌نشینند، قلب شما می‌شکند. بی میلی و اجتناب آن‌ها نسبت به موقعیت‌های اجتماعی زمانی گیج‌کننده می‌شود که شما می‌دانید آن‌ها بچه‌هایی ذاتاً خلاق، مهربان و جذاب هستند. علی‌رغم نهایت تلاش شما برای تشویق و حمایت بچه‌ها، خجالتشان همچنان باقی می‌ماند. شما هنوز هم نگران عواقب این هستید که آن‌ها

اعتمادبه نفس یادگیری این را نداشته باشند که از پس موقعیت‌های اجتماعی برپایند، ولی نمی‌توانید مجبورشان کنید یک شبه از لاک خودشان بیرون بیایند. آیا آن‌ها از لحاظ تحصیلی عقب خواهند ماند؟ برای پیدا کردن دوست به زحمت می‌افتند؟ دچار اضطراب یا افسردگی خواهند شد؟ نگرانی می‌تواند باعث شود شب نتوانید بخوابید.

من به عنوان والد یک کودک خجالتی این نگرانی همیشگی را درک می‌کنم. من برای تقویت اعتمادبه نفس دخترم هر کاری انجام می‌دادم تا بتواند هم به لحاظ اجتماعی و هم احساسی پیشرفت داشته باشد. هر روز دیدن تقلاهای او و اینکه نمی‌توانستم کاری برای درست شدن این وضعیت بکنم، برای من نیز همچون هر والدی مایه دل‌شکستگی بود. این موقعیت من را به سمت تحقیقات جامع و جست‌وجوی نظرات حرفه‌ای درمورد خجالت در دوران کودکی سوق داد. چیزی که یاد گرفتم این است که وقتی بچه‌های خجالتی با بعضی از چالش‌های خاص روبه‌رو می‌شوند، ما به عنوان والدین می‌توانیم کارهای زیادی برای کمک به موفقیت اجتماعی و افزایش اعتمادبه نفس آن‌ها انجام بدهیم. بچه‌های خجالتی با تلاش مصرانه می‌توانند مهارت‌های اجتماعی و اعتمادبه نفس خود را تقویت کنند.

من می‌خواهم در این کتاب اطلاعات و استراتژی‌هایی را که در طول سال‌های آزمون و خطا با فرزند خجالتی خودم به دست آوردم، با شما به اشتراک بگذارم. هدف من این است که به شما به عنوان والد یا مراقب یک کودک خجالتی یا درون‌گرا کمک کنم تا:

- روان‌شناسی خجالت را درک کنید و متوجه شوید که فرزند شما در کجای طیف تغییرات متوسط قرار دارد.
- علائم نشان‌دهنده نیاز به کمک را از تمایلات درون‌گرایی معمولی متمایز کنید.
- از همان سنین کم محیطی مشوق ایجاد کنید که باعث تقویت

اعتماد به نفس شود.

● از ارتباطات خاص و تکنیک‌های مهارت‌آموزی اجتماعی استفاده کنید.

● با مدرسه فرزندان ارتباط مؤثری داشته باشید.

● تأثیرات تکنولوژی و رسانه‌های اجتماعی را مدیریت کنید.

● چالش‌های موجود را مدیریت کنید و زمان احتیاج به کمک‌های حرفه‌ای را بشناسید.

شما می‌توانید با کمی راهنمایی یاد بگیرید که از کودکان خود دفاع کنید، اعتماد به نفسشان را تقویت کنید و به آن‌ها در راستای موفقیت اجتماعی و احساسی کمک کنید.

بچه‌های خجالتی با حمایت درست می‌توانند از لحاظ اجتماعی و هیجانی شکوفا شوند و روابط دوستانه‌ای ایجاد کنند که باعث تقویت اعتماد به نفسشان شود. همه بچه‌ها فارغ از خجالت ذاتی‌شان سزاوار احساس اعتماد به نفس و رضایت اجتماعی هستند. این کتاب در مسیر تحقق این چشم‌انداز برای فرزند خجالتی منحصربه‌فردتان قدم به قدم با شما خواهد بود.