

مهارت دوم: عزت نفس

S.R.S

تیم نویدی

زهره آقهره بی

۱۳۹۶



سرشناسه : قهرمانی، زهرا، ۱۳۶۸ -
 عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های زندگی (عزت نفس) / مولفین تینا خودی، زهرا قهرمانی S.R.S.
 مشخصات نشر : کرج: آوای آرامش، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۳۲ ص.: مصور (رنگی): ۲۲ × ۲۹ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۱۵-۵۲-۲
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی (پیش دبستانی، دبستان)
 موضوع : Life skills -- Study and teaching (Preschool)
 موضوع : عزت نفس کودکان -- راهنمای آموزشی (پیش دبستانی و دبستان)
 موضوع : Self-esteem in children -- Study and teaching (Perschool)
 شناسه افزوده : خودی، تینا، ۱۳۶۸ -
 شناسه افزوده: S.R.S (جمعیت حمایت از بهبودیافتگان)
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۹۵۵ م ۹/۲ LB1۱۴۰
 رده بندی دیویی : ۳۷۲/۲۱۰۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۳۴۴۰۰۸

مهارت‌های زندگی: (مهارت دوم - عزت نفس)

مولفین: S.R.S (جمعیت حمایت از بهبودیافتگان) - تینا خودی - زهرا قهرمانی
 ویراستار: رامش نورانی آتشگاه
 ناظر فنی و ادبی: محمد جواد غفاری سیاوشانی
 ناظر فنی چاپ: سید مجتبی قاسمی
 طراح: رجا رضایی کوچکسرائی
 صفحه آرایی: انتشارات آوای آرامش
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۱۵-۵۲-۲
 چاپ: اول ۱۳۹۶
 قیمت: ۹۲۰۰ تومان
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه





فهرست

۹	مقدمه
۱۱	بازی شماره ۱ (قرار ملاقات)
۱۲	بازی شماره ۲ (مصاحبه تلویزیونی)
۱۳	بازی شماره ۳ (من می توانم)
۱۴	بازی شماره ۴ (تست بازیگری)
۱۵	بازی شماره ۵ (داستان افتخارات)
۱۶	بازی شماره ۶ (داستان های مهربان)
۱۷	بازی شماره ۷ (دومینو: خرابی های موفق)
۱۸	بازی شماره ۸ (ژست و جلوه)
۱۹	بازی شماره ۹ (قدم های کوتاه، سف های بلند)
۲۰	بازی شماره ۱۰ (مسابقات مارپیچی)
۲۱	قصه شماره ۱ (پسرک شجاع)
۲۴	قصه شماره ۲ (من دوست داشتنی هستم)
۲۷	کاربرگ شماره ۱
۲۸	کاربرگ شماره ۲- هنر (کاردستی و کلاژ)
۲۹	کاربرگ شماره ۳- هنر (رنگ آمیزی)
۳۰	کاربرگ شماره ۴- هنر (کاردستی)
۳۱	کاربرگ شماره ۵- هنر (کاردستی)
۳۲	شعر: مثل گُلَم
۳۳	منابع



مقدمه عزت نفس

ارزیابی عزت نفس کودک از شایستگی هایش است که بر تجربیات هیجانی، عملکرد عمومی و سازگاری روانی - اجتماعی او تاثیر می گذارد.

عزت نفس یعنی: احساس ارزشمند بودن و خود دوستی که از طریق مجموعه افکار، عواطف، احساس ها، تجربه ها به دست می آید به گونه ای که کودک خود را توانمند، با کفایت و دوست داشتنی بداند. عزت نفس و خودباوری از کودکی، توسط والدین و اطرافیان شکل می گیرد و ایجاد می شود. مثلاً اگر کودکی در محیط پر از ترس بزرگ شود یاد می گیرد که بترسد و یا اگر در محیط پر از تشویق بزرگ شود می آموزد که اعتماد کند. عزت نفس کودکان از نوع، نگرش و رفتاری که دیگران نسبت به او دارند، می تواند شکل بگیرد. رفتارهایی چون طرد، عدم محبت، عدم توجه، غفلت، جدی نگرفتن، توجه به نکات منفی، گوش ندادن، عدم احترام، تحقیر، تمسخر، سرزنش، تهدید، مقایسه، انتظار بیش از حد و بد رفتاری سبب کاهش عزت نفس در کودک می شود. از طرف دیگر رفتارهایی چون پذیرش، احترام، محبت، توجه، جدی گرفتن، احساس تعلق، تشویق، حمایت، تحسین، احساس ایمنی و انتظارات مناسب موجب افزایش عزت نفس در کودک می شود.

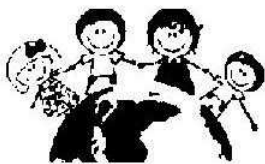
برای ایجاد «عزت نفس» در فرزندان به دستیاران ها کمک کنیم تا بیاموزند که:

برای افزایش عزت نفس باید «احساس کفایت»، «احساس مسوولیت»، «احساس پذیرش و محبت» و «احساس رضایت از وضع جسمانی خود» را در خود بویست کنند.

عزت نفس بر موفقیت های تحصیلی مؤثر است. بچه هایی که احساس خوبی در باره توانایی های خود دارند، به احتمال قوی در مدرسه بهتر از بچه هایی عمل می کنند که اغلب فکر می کنند نمی توانند کارها را به درستی انجام دهند. موفقیت های مدرسه نیز سبب عزت نفس بچه ها اثر می گذارند. چگونگی موفقیت های مدرسه ای دانش آموزان بر احساس آنها در مدرسه خود مؤثر خواهد بود. بچه هایی که عملکرد آنها در سطح پایینی است، این سطح عملکرد را به دلیل فعالیت های دیگر نیز تعمیم می دهند.

عزت نفس در نحوه ی ارتباط بچه ها با دیگران مؤثر است. بچه هایی که در مورد خود احساس خوبی دارند، تمایل دارند که رابطه ای مثبت با دیگر افراد داشته باشند. عزت نفس در خلاقیت مؤثر است. بچه های با عزت نفس پایین کمتر از بچه هایی که دارای عزت نفس مناسب هستند برای انجام کارهای خلاق ریسک می کنند. والدین در عزت نفس کودکان خود مؤثرند. تحقیقات نشان می دهد که بچه های دارای عزت نفس بالا به داشتن والدین گرایش دارند که به بچه های خود محبت می کنند و احساس مقبولیت به آنان می دهند، در حالی که بچه های با عزت نفس پایین به داشتن والدین نقاد و دقیق تمایل دارند.

بچه های دارای عزت نفس پایین نسبت به بچه هایی که عزت نفس بالایی دارند، گرایش خیلی



بیشتری به کشمکش و ستیز با والدین و همسالان نشان می‌دهند.

مجموعه‌ی این دانستنی‌ها ابراز می‌دارد تا چه حد برخوردار بودن یک کودک از سطح قابل قبولی از عزت نفس در عملکرد کلی او در کودکی و نیز بزرگسالی اثرگذار است از این رو برنامه‌داشتن به قصد افزایش و تقویت این مهارت، تلاشی مهم و ارزنده در گستره‌ی رشد کودک محسوب می‌شود و راهنمایی که در ادامه خواهد آمد می‌تواند الگو و سرنخ‌هایی در این راستا به دست دهد.

در این بخش برای تقویت مهارت عزت نفس در کودکان، ۱۰ بازی، ۵ کاربرگ شامل نقاشی، کاردستی و خلاقیت، حل کردنی و مهارت‌های نوشتاری، (به منظور آموزش و ارزیابی)، ۲ داستان و ۱ شعر ذکر شده است.

www.ketab.ir