



ایسه‌های عزت‌نفس

در کودکان

www.ketab.ir

ایسه‌یابی کمبود عزت‌نفس در کودکان
و راهکارهای غلبه بر آن

فاطمه معین‌الدینی



سرشناسه:	معین‌الدینی، فاطمه، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور:	ریشه‌های عزت نفس در کودکان: ریشه یابی کمبود عزت نفس در کودکان و راهکارهای غلبه برآن/ فاطمه معین‌الدینی.
مشخصات نشر:	کرج: پارسیان البرز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۱۳۶ ص.؛ ۱۴×۵/۲۱؛ ۵ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۵-۵۷-۲
وضعیت فهرست نویسی:	فیپا
یادداشت:	کتابنامه: ص. ۱۳۵.
موضوع:	عزت نفس کودکان
موضوع:	Self-esteem in children
موضوع:	اعتماد به نفس در کودکان
موضوع:	Self-confidence in children
موضوع:	کودکان -- روان‌شناسی
موضوع:	Child psychology
رده بندی کنگره:	BF۶۲۲
رده بندی دیویی:	۱۵۵/۴۱۸۲
شماره کتابشناسی ملی:	۸۷۵۶۷۰۶

ریشه‌های عزت نفس در کودکان

نویسنده	فاطمه معین‌الدینی
طراح جلد	فرزانه اعرابی
صفحه‌آرا	فرزانه اعرابی
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
چاپ	کمال الملک
چاپ اول	زمستان ۱۴۰۰
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۵-۵۷-۲
مبلغ سرمایه‌گذاری	۷۰ هزار تومان

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ می‌باشد و هر گونه تقلید و استفاده از این اثر به هر شکل، بدون اجازه کتبی ممنوع است.



فهرست مطالب

۱۱	یادداشت نویسنده
۱۳	مقدمه
۱۵	فصل اول: کلیات و آسیب‌های نبود عزت‌نفس
۲۰	عزت‌نفس و اعتماد به نفس
۲۱	انتخاب دوست
۲۲	توانایی نه گفتن
۲۳	دل بستن به هر کسی
۲۴	به سطح مشخصی از سعادت و خوشبختی رسیدن
۲۴	چگونگی ارتباط با همسر و فرزند
۲۵	ماندن در یک رابطه اشتباه
۲۹	فصل دوم: به کودکان توجه کنید
۳۱	توجه به نیازهای کودک
۳۵	توجه به منحصر به فرد بودن کودک
۳۷	توجه به باظراوات بودن کودک
۳۸	توجه کردن به توانایی‌های کودک
۳۹	بخشش اشتباهات کودکان

۴۱	فصل سوم: سبک‌ها و اجازه‌ها
۴۳	سبک‌های فرزندپروری
۴۸	اجازه تجربه کردن
۵۰	اجازه اشتباه کردن
۵۱	اجازه ابراز احساسات

۵۵	فصل چهارم: وظایف والدین
۵۷	گوش کردن همدلانه
۵۹	انواع شنیدن
۶۰	وقت گذاشتن برای کودکان
۶۱	عشق بی‌قید و شرط
۶۳	پرهیز از کمال گرایی
۶۵	فرق گذاشتن بین فرزندان
۶۶	اختلافات والدین (دعواهای والدین)
۶۷	تحسین و انتقاد
۶۹	مقایسه نکردن
۷۲	دیدن موفقیت‌ها
۷۳	احترام به جنسیت کودک
۷۴	خودآگاهی
۷۵	تشویق
۷۶	تشکر کردن
۷۷	انعطاف‌پذیری
۷۹	ترغیب کودکان به ورزش
۸۰	بغل کردن
۸۱	همدلی کردن
۸۳	احترام گذاشتن به کودک
۸۶	آموزش تکیه بر راه‌حل‌ها

فصل پنجم: نیازهای کودک..... ۹۱

نیاز به حضور در جمع..... ۱۰۰

فصل ششم: نقش مدرسه در عزت نفس..... ۱۰۱

عزت نفس در مدارس..... ۱۰۳

عزت نفس آموزگار..... ۱۰۷

انتظارهای معلم..... ۱۰۸

محیط کلاس..... ۱۰۹

توجه به نقاط قوت دانش آموزان..... ۱۱۱

درک احساسات دانش آموز..... ۱۱۳

شایستگی و مهارت های خاص..... ۱۱۴

توجه به منحصر به فرد بودن دانش آموز..... ۱۱۶

فصل هفتم: ویژگی های کودکان با عزت نفس بالا..... ۱۱۹

نشانه های عزت نفس بالا در کودکان..... ۱۲۱

به برقراری ارتباط علاقه دارند..... ۱۲۱

نگران قضاوت نیستند..... ۱۲۲

ابراز وجود..... ۱۲۲

عدم مقایسه خود با دیگران..... ۱۲۲

انگیزه پیشرفت دارند..... ۱۲۳

هدفمند عمل می کنند..... ۱۲۳

مسئولیت پذیر هستند..... ۱۲۴

خودگویی مثبت دارند..... ۱۲۸

فصل هشتم: بازی هایی برای پرورش عزت نفس..... ۱۳۱

منابع..... ۱۳۵

تشکر و قدردانی..... ۱۳۶

یادداشت‌نویسنده

اگر می‌خواهیم فرزندی داشته باشید که در فراز و فرودهای زندگی بادوام و قدرتمند باشند و در برابر شکست‌های زندگی کمر خم نکنند، زمین نخورند و بتوانند به جریان زندگی به‌طور مؤثری ادامه دهند، برای خود ارزش و اهمیت قائل باشند و اگر در مسیر اشتباهی قرار گرفتند بتوانند از آن خارج شوند، شما را به مطالعه این کتاب دعوت می‌کنم.

می‌خواهم فرزندی تربیت کنم، چون پرنده‌ای که بر شاخه‌ای می‌نشیند، اعتمادش به شاخه نیست و نگران شکسته شدن شاخه نیست، بلکه اعتمادش به خود و بال‌های خودش است؛ به خود تکیه می‌کند و ایمان دارد.

fatemehmoeinaldini _