

روش های تقویت عزت نفس در کودکان و نوجوانان

www.ketab.ir

مؤلف: محمد علی نجفی

سرشناسه	: نجفی، محمدعلی، ۱۳۳۷-
عنوان و نام پدیدآور	: روش های تقویت عزت نفس در کودکان و نوجوانان / مولف محمدعلی نجفی.
مشخصات نشر	: اصفهان: نامه سفید، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۶ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۹۷۴۵۲-۶۲۲-۹۷۸-۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: عزت نفس کودکان
موضوع	: Self-esteem in children
موضوع	: عزت نفس نوجوانان
موضوع	: Self-esteem in adolescence
رده بندی کنگره	: ۷۲۳BF
رده بندی دیویی	: ۷/۶۴۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۴۳۲۶۵۰
اطلاعات رکورد	: فیبا
کتابشناسی	

روش های تقویت عزت نفس در کودکان و نوجوانان

مؤلف:	محمد علی نجفی
ناشر:	نامه سفید
نوبت چاپ:	اول- ۱۴۰۰
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
طراح جلد:	رسول خیربخش
صفحه آرای:	فاطمه شاهنظری
قیمت:	۳۸۰۰۰۰ ریال
چاپ:	دانا
صحافی:	آذر
شابک	۹۷۸-۹۷۴۵۲-۶۲۲-۹۷۸-۲-۹

انتشارات نامه سفید-اصفهان، سه راه حکیم نظامی-تلفن: ۳۶۲۰۲۱۷۸ و ۰۹۳۷۷۷۱۳۳۳۲

ارتباط با نویسنده کتاب ۰۹۱۳۱۳۵۸۸۹۳

به نام خدا

در برخی از تمدن های بدوی مثل سرخیوستان ، با تشریفاتی که چند ساعت و یا چند روز طول می کشید کودکان با این آیین که به نام (آیین گذر) نامیده می شد ، پا به دوره بلوغ و بزرگسالی گذاشته و این آیین همراه با جشن هم بود.

در زمان ما چون زندگی پیچیده تر شده، مرز بین کودکی و بزرگسالی نامشخص تر شده است کارهایی چون به دست آوردن حق رای ، گرفتن گواهینامه ، رانندگی و فارغ التحصیل شدن از دبیرستان و دانشگاه و یا ازدواج نشانه بهرسمیت شناخته شدن و بزرگسالی است. ولی هیچ یک تضمین نمی کند که نوجوان آمادگی قبول آن مسوولیت ها رو پیدا کرده باشد. از کودکان انتظار داریم مانند فردی مسئول از این مرحله بگذرد و به دنیای بزرگسالی قدم بگذارد در حالی که اغلب اوقات آمادگی وی برای ورود به این دنیا کافی نیست و بسیاری از جوانان بخشی از عمر خود را صرف تکمیل مهارت ها خود آگاهی و اعتماد به نفس می کنند که در سال های قبل کامل نشده است.

دوره نوجوانی آخرین فرصتی است که والدین می توانند به فرزندان خود کمک کنند و نوجوانی آخرین مرحله ی رشد است که در طی آن والدین و معلمان می توانند آنان را یاری کنند تا مسیر زندگی خویش را

بیابند. یکی از موثرترین راه های کمک به فرزندانمان، حفظ عزت نفس آنهاست. عزت نفس یکی از بارزترین منابعی است که نوجوانان می توانند در اختیار داشته باشند. و بهترین این منابع که می توان در نوجوان تقویت کرد احساس ارزشمند بودن است.

این کتاب با بیان ساده و به صورت کاملاً کاربردی روش های تقویت عزت نفس را بیان کرده و برای والدین، مربیان و معلمان بسیار آموزنده و ارزشمند است. برای تألیف این کتاب از منابع زیادی بهره برده و از تجربیات بیش از ۴۰ سال معلمی و مدیری در مقاطع گوناگون استفاده کرده و خودم در مدارس ابتدایی و دبیرستان لقمان حکیم به کار گرفته ام و نتایج بسیار خوبی به دست آورده ام. بسیاری از کتابهایی که برای تقویت عزت نفس نوشته شده اند، برای تقویت گام به گام عزت نفس در افرادی است که عزت نفس کافی ندارند و فکر می کنم این گونه کتابها برای مربیان مفید نیستند امیدوارم با پیشنهادات خود در غنی کردن مطالب مرا یاری کنید.

لازم میدانم از همراهی همسرم، فرزندانم و جناب آقای حامد خیربخش مدیر انتشارات نامه سفید که در تألیف این کتاب به من کمک کردند تشکر و سپاسگذاری کنم.

محمد علی نجفی

فهرست مطالب

۱۱.....	« عزت نفس »
۱۵.....	احساس کهتری
۱۶.....	علل احساس کهتری
۲۲.....	عواقب احساس کهتری
۲۴.....	رابطه احساس کهتری با عزت نفس
۲۶.....	جبران حمایت کننده
۲۹.....	احترام به شخصیت
۳۰.....	شناخت محدودیت‌ها
۳۱.....	نیازهای اساسی انسان از دیدگاه « مزلو »
۳۲.....	اهمیت دوره نوجوانی
۳۴.....	عزت نفس چیست و چرا مهم است؟
۳۸.....	فواید عزت نفس زیاد برای نوجوانان
۳۹.....	چهار شرط عزت نفس
۴۰.....	همبستگی
۴۰.....	پیوند با جسم خویش
۴۲.....	سرگرمی‌ها
۴۳.....	مشکلات نوجوانی که احساس همبستگی او ضعیف است

- ۴۴..... نحوه ارتباط با نوجوانی که دچار حس همبستگی است :
- ۴۶..... نکته مهم :
- ۴۶..... خاطره :
- ۴۸..... روش های تربیت
- ۴۸..... دنباله روش تشویق کردن.....
- ۵۰..... تشویق یک دقیقه ای چیست ؟
- ۶۱..... تشویق یک دقیقه ای
- ۶۴..... فواید عزت نفس زیاد برای نوجوانان
- ۶۶..... چهار شرط عزت نفس
- ۶۶..... همبستگی :
- ۶۷..... مشکلات نوجوانی که احساس همبستگی او ضعیف است
- ۶۸..... نحوه ارتباط با نوجوانی که دچار کمبود احساس همبستگی است :
- ۷۱..... « بی همتایی »
- ۷۳..... چطور بی همتایی را تقویت کنیم ؟
- ۷۴..... مشکلات بی همتایی
- ۷۸..... قدرت
- ۷۸..... ۱۱- اطلاعات قابل دسترسی و فراتر از دانش شخصی
- ۸۰..... مشکلات قدرت
- ۸۲..... افزایش حس قدرت در خانواده یا گروه ها
- ۸۴..... الگوها
- ۸۶..... مشکلات الگوها
- ۸۸..... ارزیابی چهار شرط عزت نفس در خانواده تان.....
- ۹۲..... صد و چهل و یک راه برای تقویت عزت نفس فرزندان