

آیا کودک شما اعتماد به نفس ضعیفی دارد؟

نمونه‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس با کمک داستان

دکتر مهری پریوخ

با همکاری

زینب رفاهی کدساری و بهار قادری



نشر توت

۱۳۹۷

سرشناسه: پریرخ، مهری، ۱۳۳۲-

عنوان و نام پدیدآورندگان: آیا کودک شما اعتمادبه‌نفس ضعیفی دارد؟: رهنمودهایی برای افزایش اعتمادبه‌نفس با کمک داستان/ مهری پریرخ، با همکاری زینب رفاهی‌گُمساری و بهار قادری.

مشخصات نشر: تهران: توت، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ط، ۱۷۸ص: مصور

فروست: مجموعه بخوانیم، ببیندیشیم، بهتر زندگی کنیم؛ ۱.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۲۲۵۵-۵-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: ص.ع به انگلیسی:

Mehri Parirokh. Does Your Child Have Low Self-Confidence? Guidelines for Improving Self-Confidence in Children through Stories.

یادداشت: کتابنامه.

یادداشت: نامه.

موضوع: ۱. رهنمودهایی برای افزایش اعتماد به نفس با کمک داستان.

موضوع: ۲. اعتماد به نفس در کودکان ۳. Self-confidence in children ۴. کتاب‌درمانی کودکان ۵. Bibliotherapy for children

children - داستان‌های کودکان - کتاب‌شناسی ۶. Children's stories - Bibliography ۷. ادبیات کودکان و نوجوانان -

Children's literature -- Psychological aspects ۸. جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده: رفاهی‌گُمساری، زینب، ۱۳۶۹- ب. قادری، بهار، ۱۳۶۵-.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ رفاهی‌گُمساری، زینب، ب. قادری، بهار، ۱۳۶۵- BF ۲۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۱۹۵



نشر توت

پست الکترونیکی: Tootnash@tmail.com

آیا کودک شما اعتمادبه‌نفس ضعیفی دارد؟ رهنمودهایی برای افزایش اعتمادبه‌نفس با کمک داستان

دکتر مهری پریرخ، با همکاری زینب رفاهی‌گُمساری و بهار قادری

طراح جلد: نجمه رحیمی

صفحه‌آرایی: زینب رفاهی‌گُمساری

شمارگان: ۱۵۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

چاپ و صحافی: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

نشانی: نشر توت، تهران، خیابان شریعتی، اندیشه ۹ شماره ۱۳ واحد ۲، زنگ ۲

فهرست مطالب

الف	درباره این مجموعه
ذ	پیشگفتار
۱	بخش نخست: اعتماد به نفس
۲	عوامل کاهش اعتماد به نفس
۲	۱. تجربه ها
۳	۲. قضاوت دیگران
۴	۳. سرزنش و انتقاد
۵	۴. مسئولیت بیش از توان کودک
۵	۵. حمایت بیش از حد از فرزند
۶	۶. اعتماد به نفس ضعیف و ترس های والدین
۶	۷. دیده شدن کودک و نوجوان و یا گوش نکردن به آنها
۷	اهمیت اعتماد به نفس
۷	حس ارزشمندی
۸	شادمانی درونی
۹	ویژگی های افراد با اعتماد به نفس
۹	ویژگی ها افراد با اعتماد به نفس پایین
۱۰	چگونگی افزایش اعتماد به نفس
۱۱	۱. فرزند خود را ببینید و به او گوش کنید
۱۳	۲. تشویق کردن
۱۳	۳. به جنبه های مثبت و توانمندی های فرزند توجه کنید
۱۴	۴. تبدیل جنبه های منفی به مثبت
۱۵	۵. به او مسئولیت بدهید
۱۷	۶. اجازه دهید اشتباه کند
۱۷	۷. صحبت کردن در مورد خواسته ها، علاقه ها و توانایی ها
۱۸	۸. مطالعه
۲۱	بخش دوم: کتاب درمانی، فرایند اثربخشی و مراحل اجرای آن

۲۲	فرایند اثربخشی کتاب درمانی.....
۲۲	۱. همانندسازی.....
۲۳	۲. پالایش.....
۲۳	۳. بینش.....
۲۴	انتخاب کتاب مناسب.....
۲۵	فعالیت های کتاب درمانی.....
۳۲	مراحل اجرای کتاب درمانی.....
۳۷	بعد سوم: داستان های مناسب برای پرورش اعتماد به نفس کودکان.....
۳۸	ساخته کلیدی / کلیدواژه ها.....
۳۸	رسموهای سرامون چگونگی بهره گیری از چکیده ها.....
۴۱	چکیده داستان ها ، مفاهیم کلیدی آن ها.....
۴۱	آتش نشان کوچولو.....
۴۲	آرتی باهوش.....
۴۳	اکلی، شاهزاده صحرا.....
۴۵	آلفونس دزده!.....
۴۶	آموس در سرزمین تاریکی.....
۴۷	آهنگ های بزبزی.....
۴۸	اسم من گونی برد گرین است.....
۴۹	اشک اژدها.....
۵۰	بار بابا پاپا.....
۵۲	بازی جدید نادی.....
۵۳	باغچه گل های آفتابگردان.....
۵۵	با من بخوان تا یاد بگیری.....
۵۶	ببر کوچولو به داد بچه ها می رسد.....
۵۷	بدون پلک زدن.....
۵۸	بندانگشتی.....
۵۹	بوقی که خروسک گرفته بود.....
۶۱	پتوی چهارخانه.....

- ۱۰۳ سنگ سفید کوچولو
 ۱۰۴ شاهزاده مروارید
 ۱۰۶ شیر ابله گرسنه می ماند
 ۱۰۷ شیر و لاک پشت
 ۱۰۸ شیر کوچولو بازیگر می شود
 ۱۱۰ چه فایده ای دارد؟
 ۱۱۱ فرانکلین در صحنه
 ۱۱۲ فلوسی و روباه
 ۱۱۳ سفلی نبین چه ریزه!
 ۱۱۴ فیل کوچولو
 ۱۱۵ فیا کوچولو
 ۱۱۶ قصه - مولک سب کوچولو
 ۱۱۸ قطاری که می - واسه روی ریل حرکت کند
 ۱۱۹ قورباغه، قورباغه است
 ۱۲۱ کدو قلقله زن
 ۱۲۳ کشتی کوچولو
 ۱۲۴ کلاغ خنزر بنزری
 ۱۲۵ کلید کوچولو
 ۱۲۶ کنسرت پنج موش بامزه
 ۱۲۸ کوالا کوچولو آسمان را نقاشی می کند
 ۱۲۹ کو پاک کن؟
 ۱۳۰ گربه ی چکمه پوش
 ۱۳۲ گروفالو
 ۱۳۳ گلدان خالی
 ۱۳۴ گودی گنده: فیلی که نمی تونسست شیپور بزند
 ۱۳۵ گورخر کوچولو برنده مسابقه می شود
 ۱۳۶ ماهی دنیا له رو
 ۱۳۷ مسابقه ی بزرگ بامبی

۱۳۹	 من، گرگ و شکلات
۱۴۱	 مهم‌ترین روز زندگی لی‌لی
۱۴۳	 موش کتابخانه
۱۴۵	 میهمانی دیوها
۱۴۷	 ناروال، نهنگ تک‌شاخ
۱۴۹	 نبات خانومی
۱۵۱	 نخودی
۱۵۳	 نلکی
۱۵۵	 نگهبان خورشید
۱۵۶	 ندیه‌ای برای مامان بزرگ!
۱۵۷	 همسایان ما هفت پا دارد
۱۵۸	 همسایه سبز
۱۶۰	 هندوانه کوچولو
۱۶۱	 هنریتا و تخم‌مرغ‌های طریو
۱۶۳	 هنسل و گرتل
۱۶۴	 وقتی دوستم دارند
۱۶۵	 وقتی مهربان می‌شوم
۱۶۶	 ویلیام تل: براساس نمایشنامه‌ای از شیا
۱۶۷	 بخش چهارم: نمایه‌ها
۱۶۷	 نمایه پدیدآور
۱۷۰	 نمایه ناشر
۱۷۱	 نمایه موضوع تحلیلی
۱۷۴	 نمایه گروه سنی
۱۷۴	 کتابنامه

پیشگفتار

نزدیک به بیست سال مطالعه و پژوهش در حوزه کتاب‌درمانی کودکان و نوجوانان و همچنین، ارتباط‌هایی که با خانواده‌ها، دانش‌آموزان، مربیان، روان‌شناسان و کتابداران داشتم، مشخص کرد که نیاز به فعالیت هرچه بیشتر در این زمینه وجود دارد. از سوی دیگر، برپایه تجربه‌ها به این باور رسیدم که با فعالیت‌های بین‌رشته‌ای، بهتر می‌توان به حرفه علم اطلاعات و دانش‌شناسی^۱ خدمت کرد و آن را کاربردی ساخت. در این راستا، کتاب‌درمانی حوزه‌ای از فعالیت است که به کتابداران فرصت می‌دهد تا در کاهش مشکلات فرزندان این سرزمین و زنگشتن آنها به زندگی سالم نقش مؤثری ایفا کنند. کودکان و نوجوانان امروز شاهد مداخله از دو آسیب جدی رنج می‌برند: ۱. نبود نظامی آموزشی که پرورش مهارت‌هایی مانند مهارت‌های فکری، تعاملی و خلاقیت در کودکان را مدنظر قرار دهد. آنها را از طریق چنین مهارت‌هایی برای زندگی در جهان امروزی آماده کند؛ ۲. آگاهی برخی والدین در زمینه راه‌ها و رویکردهای مناسب و تأثیرگذار در پرورش توانمندی‌های فکری فرزندان‌شان. افزایش روزافزون خلاف‌کاری‌ها و جرائم، بی‌تفاوتی نسبت به شرایط اجتماعی، افزایش یأس و کاهش امید به زندگی در جوانان می‌راند از نشانه‌های این آسیب‌ها باشد.

علاقه فطری انسان به قصه و داستان، از بدو طفولیت تا آخرین لحظه‌های زندگی، موجب شده است داستان که بازنمون ادبی، فکری، تحلیلی و تجربه نویسنده است و به‌صورتی خلاقانه ارائه می‌شود، به‌عنوان بستری برای آگاهی، رشد فکری و تربیتی شناخته شود. برپایه متون و نیز نتیجه برخی پژوهش‌ها (Parirokh, Fattahi, Parirokh & Majdi, 2006, Lewis, Amatya, Coffman,)

۱. کتابداری و اطلاع‌رسانی سابق

(Ollendick, 2015 &) داستان‌ها، این قصه‌های زندگی، برای افزایش آگاهی، تجربه و رشد فکری کودک و نوجوان نه تنها مفید، بلکه لذت‌بخش است. همچنین آنها بستر لازم برای آگاهی درباره ویژگی‌ها و نیازهای روان‌شناختی کودک و نوجوان را فراهم می‌آورند. با وجود این، هر کتاب داستانی نمی‌تواند سودمند و تأثیرگذار باشد. کتاب داستان باید معیارهای لازم را، که از سوی نهادها و افراد صاحب‌نظر مشخص شده‌اند، داشته باشد؛ بنابراین داستان‌های مناسب برای کتاب‌درمانی باید گزینش شده باشند.

حالة تاریخیة کتاب‌درمانی نشان می‌دهد که در نخستین تجربه‌ها، کتابداران مسئول تهیه کتاب مناسب برای برنامه‌های کتاب‌درمانی در بیمارستان‌ها و کلینیک‌ها بودند (Crothers, 1916 in Beatty, 1992).

بر پایه آموخته‌ها و معیارهای علمی، کتابداران به‌خوبی می‌دانند که چه کتاب‌هایی از نظر محتوا و ارزش برای کودکان مناسب باشند. همچنین آنها در طول دوران تحصیل و کار، دانش لازم را درباره اینکه چه کتاب داستانی، برای کدام سنی و کدام نوع شخصیتی مفید است، کسب کرده‌اند. انتخاب کتاب مناسب، یکی از کارکردهای حرفه علم اطلاعات و دانش‌شناسی است. از این رو، «مؤسسه کیهان دانش پاژ»، که از این پس مؤسسه نمیده می‌شود، در بخش کتاب‌درمانی و فلسفه برای کودک، انتخاب کتاب‌های داستانی مناسب برای کاهش مشکلات مختلف روان‌شناختی کودک و نوجوان را از جمله فعالیت‌های خود قرار داده است. در اولویت نخست، مبنای انتخاب داستان‌ها برای «بسم‌ع» «بخوانیم، ببیندیشیم، بهتر زندگی کنیم»، کتاب‌های برگزیده شورای کتاب کودک^۱ است؛

۱. شورای کتاب کودک نهادی فرهنگی پژوهشی، غیردولتی و غیرانتفاعی در حوزه ادبیات کودک و نوجوان است. این شورا تلاش می‌کند، با بهره‌گیری از متخصصان سرشناس در این حوزه، به اعتلای کمی و کیفی منابع ادبی و اطلاعاتی کودکان و نوجوانان و نیز به دسترسی هرچه بیشتر کودکان ایرانی به کتاب و انواع

ولی احتمال انتخاب کتاب‌های داستانی برپایه ناشران معتبر نیز وجود دارد. بنابراین از جنبه معیارهایی چون کیفیت محتوایی، هنری و ادبی، می‌توان ادعا کرد که داستان‌های برگزیده‌شده در این کتاب از کیفیت لازم برخوردار هستند. به‌همین دلیل، از این پس، از این کتاب‌ها به‌عنوان کتاب‌های داستانی یا داستان‌های مناسب یاد می‌شود.

مجموعه کتاب‌هایی که از سوی مؤسسه و با عنوان «بخوانیم، بیندیشیم، بهتر زندگی کنیم» منتشر می‌شود، مبنای معرفی داستان‌های مناسب برای کودکان و نوجوانان و کسانی است که با کودکان و نوجوانان کار می‌کنند، مانند مربیان، کتابداران، معلمان، روان‌شناسان، روان‌پزشکان و والدین. داستان‌های این مجموعه به تفکیک انواع مشکلات فکری و اجتماعی کودکان و نوجوانان و مشکلات پیش روی خانواده‌ها در ارتباط با فرزندان خود معرفی می‌شوند. به این صورت که برای هر مشکل، مانند پرخاشگری، یا اعتماد به نفس، داستان‌های مناسب با آن انتخاب، تحلیل و چکیده‌های آن تهیه می‌شود. چکیده‌های تهیه‌شده به همراه متنی مقدماتی که شناخت مشکل، نشانه‌ها و راه‌های مقابله با آن را هدف قرار می‌دهد، به صورت کتاب منتشر و به علاقه‌مندان ارائه می‌شود.

لازم به یادآوری است که به‌عنوان نخستین تجربه بیاپاهای از داستان‌های مناسب برای کاهش چهار مشکل پرخاشگری، اعتماد به نفس، ضعف، ترس و اندوه، به‌عنوان دستاورد یکی از پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد، تهیه شد (پریخ و امین دهقان، ۱۳۸۲). استقبال از این مجموعه داستان‌ها موجب شد که این مجموعه در سه نوبت روزآمد شده و نتیجه آن در کتاب «داستان‌ها برای کاهش مشکلات روان‌شناختی کودکان (اعتماد به نفس، اندوه، پرخاشگری،

ترس) منتشر شد (پریخ و مجدی، ۱۳۸۸). این کتاب، داستان‌هایی را دربرگرفت که در بازه زمانی ۱۳۷۰ تا ۱۳۸۶ در ایران منتشر شدند و برگزیده شورای کتاب کودک بودند. به علت افزایش شمار داستان‌ها، تصمیم گرفته شد که در ویرایش جدید، داستان‌های متناسب با هریک از مشکلات یادشده در کتابی مستقل آورده شود. افزون‌براین، متناسب با مشکلات دیگری که ممکن است کودک و نوجوان با آن درگیر باشند یا والدین به‌عنوان یک مشکل در رابطه با فرزند خود داشته باشند، داستان‌های مربوطه انتخاب و در کتاب‌های مستقل دیگری به‌تدریج منتشر خواهند شد. تجربه نشان داده است که به علت تفاوت‌های فردی در کودکان، نوجوانان، نمی‌توان انتظار داشت که هر کودکی بتواند درک لازم را از داستان‌ها داشته و خواندن داستان بتواند در کاهش مشکل او کمک‌کننده باشد اگر خواننده داستان با رویکرد کتاب‌درمانی صورت گیرد، در کنار لذت‌بردن، کودکان و نوجوانان می‌توانند از طریق خواندن داستان، به تجربه‌اندوژی بپردازند و آنان استقلال در حل مشکل را به دست آورند. با این فلسفه، بخش دوم این کتاب، بحث درباره کتاب‌درمانی به‌عنوان یک رویکرد در درمان روان‌شناختی و پیشگیری از مشکلات اختصاص یافته است. در این بحث، بستر لازم برای شناخت این رویکرد، مراحل اثربخشی و نیز فعالیت‌های بعد از کتاب‌خواندن فراهم شده است.