

به نام خداوند بخشنده مهربان

.....

۱۵۲۱۷۳۷

کمرویی در کودکان

تألیف و ترجمه

مهدی پاشنامه
کارشناس ارشد مشاور
فسرین شهریاری
کارشناس ارشد مترجمی زبان انگلیسی

سعید حسن ساداتیان
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
زیغیب سادات ساداتیان
کارشناس ارشد روانشناسی



عنوان و نام پدیدآور : کمرویی در کودکان/ تالیف و ترجمه سیدحسن ساداتیان ... (و دیگران).
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات با هدف، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۰ ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۴/۵×۱۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۲-۰۴-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : تالیف و ترجمه سیدحسن ساداتیان، مهدی پاشنامه، زینب سادات ساداتیان، نسرین شهریاری.
 موضوع : خجالت در کودکان
 موضوع : Bashfulness in children
 موضوع : کودکان — روان شناسی
 موضوع : Child psychology
 شناسه افزوده : ساداتیان، سیدحسن، ۱۳۶۱ -
 رده بندی کنگره : BF۷۲۳ / خ۳ ک۸ ۱۳۹۶
 رده بندی دیویی : ۱۵۵/۴۱۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۲۳۰۰۹



عنوان:	کمرویی در کودکان
ناشر:	باهدف
تألیف:	سید حسن ساداتیان، مهدی پاشنامه، زینب سادات ساداتیان، نسرین شهریاری
نوبت چاپ:	چاپ اول زمستان ۱۳۹۶
تیراژ:	تیراژ ۲۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۲-۰۴-۶
قیمت:	۱۲۵۰۰ تومان



آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان کارگر شمالی، بعد از بیمارستان
 قلب، خیابان دوم، خیابان صالحی پلاک ۱۸ طبقه زیرمکف

تلفن تماس: (خط ویژه) ۸۸۰۲۸۴۹۱ (۰۲۱)

۰۹۱۲-۵۲۶۴۴۶۳ - ۰۹۱۹۷۰۲۵۰۵۷

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات باهدف می باشد و هیچ شخص
 حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت
 چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند
 ۵ از ماده ی ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

هدف، باهدف

در زندگی مهم این است که مهر بورزیم و به دیگران خدمت کنیم. این که در خانه بنشینید و کتاب بخوانید، مادامی که از این خواندن استفاده نکنید ارزش کمی دارد. مهم این است که شما یاد گرفته‌اید و به دیگران بیاموزید و آنها را تشویق به این کار کنید. مهم این است که وجود ما برای دیگران مفید و ثمربخش باشد. قرار است دست دیگران را بگیریم و حال که به آن رسیدیم، آنها را هم بالا بکشیم. قرار است ما به مرحله‌ای برسیم که از مرحله جلو، گس و نمایش که مربوط به دوران کودکی است و بعداً مرحله خودخواهی و خواهش که مربوط به دوران جوانی است بیرون بیاییم و اول به مرحله‌ای آرامش و خود دوستی برسیم و بعد به مرحله دیگر دوستی و ستایش. به عبارتی برای دیگرانی که می‌خواهند بالا بیایند دست بزنیم. محبت اساسی و اساسی مفید بودن است و مهمتر از همه که انسان را به مقامی می‌رساند که خدا به انسان اجازه داده است موضوع، خلاقیت است و خلق کردن. یعنی من از خود انسانی تازه جدا می‌شوم و به بسازم و نه این که خودم را به سکون برسانم و بی حرکت بمانم. مهم این است که ما دیگران باشیم و هر گاه در این راه باشید احساس شادی و آرامش می‌کنید و هر گاه در راه نرسید و دزدی از دیگران هستید و در حال کینه‌ورزی و دشمنی باشید، شما فقط به خودتان آسیب زده‌اید. چرا که تا رنج نبرید نمی‌توانید رنج بدهید. بنابراین برای این که رنج نبرید باید دست از رنجاندن دیگران برداریم و مهم این است که محبت و خدمت کنیم.

موسسه فرهنگی و آموزشی انتشارات باهدف همراهی است برای مخاطبان و پدر و مادری نواندیش و نوگرا، که از یکنواختی و یکسان اندیشی و تک بینی گریزانند. مخاطبین این انتشارات افرادی ساکن اما بی قرار، سیراب اما تشنه، ساده اما پرنفش، مهربان اما قاطع، با احساس اما منطقی، علاقت اندیش اما حال نگر، ست گرا اما نواندیش هستند. پس برای این مخاطب نواندیش باید با قلمی نو و اندیشه‌ای نو گام برداشت.

در موسسه فرهنگی و آموزشی باهدف، هدف رسیدن به هدفی است که همان خالی شدن از الفاظ تها و اندیشه‌های کهنه و پرشدن از زایش و زندگی است. زایشی که همه چیز در آن از نو باز آید و شود و این مهم، میسر نمی گردد مگر با زبانی جدید، اندیشه‌ای جدید، فهمی جدید، نگرشی جدید، روشی جدید و در نهایت تعلیم و تربیتی جدید و هدفی جدید. پس برای رهایی و دستیابی به این راه پیش رو و خم و تو در تو و لایه لایه و در عین حال ظریف و شکننده و حساس باید بلد و راهنما داشت. نه، محل هدف رسید. آنچه پیش رو دارید مجموعه مطالبی است از اندیشه‌ها و گفتارهایی پُررنگ و ثمر و فرصتی است برای بازاندیشی و بازیافت نگرش‌های جدید به زندگی و روش‌های نوین تعلیم و تربیت فرزندان و مسائل اجتماعی و خانواده. مراد نویسنده نازک اندیش طرحی نو برای فهمی نو با نگاهی نو و هدایتی نو، مفاهیم، اصول و قواعد و هنجارهای تربیتی و روانشناسی می باشد تا این که با تفکری واگرا، و خلاقانه، پدر و مادری آگاه باشیم تا فرزندانمان شاد و جامعه‌ای سالم داشته باشیم تا به جای خارخاکی، گستران بیافرینیم و فقط در چنین فضایی است که فرزندانمان نشاط و پرتحرک و پویا می توان تربیت کرد. با مطالعه این کتاب فرصتی بیابیم برای بازاندیشی گذشته، بازآفرینی حال و اندیشیدن ژرف برای آینده.

در پایان از تمام کسانی که در این راه همراه باهدف بوده‌اند و به خصوص شما هموطن عزیز که پیشنهادات و نظرات خود را در شبکه‌های مجازی، همایش‌ها، سمینارها و کلاس‌ها با ما اطلاع می‌رسانید قدردانی و تشکر می‌نماییم. امیدواریم با دادن پیشنهادات و نظرات خود، برای اعتلا و سربلندی میهن عزیزمان همراه هم باشیم.

مدیر مسئول انتشارات باهدف

سید حسن ساداتیان

۸	تفاوت کم‌رویی، خجالت، شرم، حیا، گناه، افتخار و تکبر
۸	اصطلاحات و تعاریف
۸	اضطراب یا هراس اجتماعی (Social Anxiety or phobia)
۹	شرمساری، ننگ و خجالت (Shame)
۱۰	شرم و حیا و خجالت (Embarrassment)
۱۰	احساس گناه (Guilt)
۱۱	شخصیت منزوی یا گوشه‌گیری
۱۱	احساس افتخار و سرائندی (pride)
۱۱	احساس ذنوت، تکبر و غرور (Hubris, Arrogance)
۱۲	نقش و جایگاه حسرت نفس در عواطف
۱۲	عزت یا حرمت نفس (Self-esteem)
۱۶	ماهیت احساسات و عواطف
۱۷	جایگاه و مرکز عواطف
۱۹	ضمیر ناخودآگاه و عواطف
۲۰	خاصیت وجودی و کارکردی احساسات و عواطف
۲۱	تظاهرات احساسات و عواطف
۲۲	شکل‌گیری احساسات و عواطف
۲۳	پیوند عاطفی (Attachment or Bonding)
۲۵	کم‌رویی، گوشه‌گیری، انزوا و اضطراب یا هراس اجتماعی در کودکان
۲۶	باورهای غلط
۲۸	خجالت کشیدن، کم‌رویی و ترسویی (Shyness & Timidiness)
۳۰	عوامل و موقعیت‌های بوجودآورنده خجالت و شرم
۳۳	گوشه‌گیری، انزوا و تنهایی
۳۴	بی‌میلی اجتماعی یا غیراجتماعی بودن
۳۵	ناظر و تماشاچی یا مردود بودن (Reticency)
۳۵	انزوا اجتماعی (Social Avoidance)
۳۶	علل گوشه‌گیری و تنهایی در کودکان

- ۳۸ نحوه برخورد با کمرویی، خجالت و گوشه‌گیری در کودکان ۲ تا ۵ ساله
- ۳۸ اجتناب از اشتباهات تربیتی
- ۴۰ ایجاد احساس امنیت، اطمینان و اعتماد
- ۴۳ تقویت حرمت و اعتماد به نفس
- ۴۷ آموزش مهارت‌های اجتماعی
- ۴۷ الگو و مفهوم بازی، همبازی و دوست در ذهن کودک
- ۴۸ کودکان چگونه دوست انتخاب می‌کنند؟
- ۵۰ کمک به کودک در برقراری ارتباط و دوستی
- ۶۰ ویژگی‌های تکاملی کودکان ۶ تا ۱۲ ساله
- ۶۰ ویژگی‌ها و توانایی‌های کودک ۶ تا ۷ ساله
- ۶۱ ویژگی‌ها و توانمندی کودکان ۸ تا ۹ ساله
- ۶۲ توانایی و ویژگی‌های کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله
- ۶۲ تکامل اخلاقی
- ۶۳ علائم و نشانه‌های کمروزی و فقدان مهارت اجتماعی
- ۶۴ فنون و راهبردهای اصلی در آموزش مهارت‌های اجتماعی
- ۶۵ آموزش مهارت‌های اجتماعی
- ۶۵ آموزش نحوه برخورد با مشکلات و مسائل
- ۷۳ آموزش خویشتن‌داری (self-regulation & self-control)
- ۷۴ آموزش ابراز وجود و جرأت و جسارت
- ۷۸ آموزش اداره خشم
- ۸۰ تحمل و تقبل پیروزی و شکست (روحیه ورزشکاری و جوانمردی)
- ۸۱ مقابله با تمسخر و دست انداخته شدن
- ۸۲ مقابله با قلدری و زورگویی
- ۸۸ آموزش نحوه برخورد و کنار آمدن با طرد شدن
- ۹۱ شروع مدرسه و عدم تمایل و اجتناب کودک از رفتن به مدرسه
- ۹۳ تغییرات تکاملی و مدرسه
- ۹۳ نقش و جایگاه والدین
- ۹۴ نقش و جایگاه معلمین و مربیان
- ۹۹ آماده‌سازی کودک برای مدرسه

- اولین روزهای مدرسه ۱۰۰
- گفتگوهای مناسب روزانه بعد از مدرسه ۱۰۱
- اضطراب جدایی ۱۰۲
- علائم و نشانه‌های اضطراب جدایی ۱۰۳
- عواقب اضطراب جدایی ۱۰۵
- برخورد صحیح با اضطراب جدایی ۱۰۵
- اضطراب جدایی در رفتن به مدرسه ۱۰۷
- اضطراب و هراس از مدرسه ۱۱۱
- تکنیک تنفس عمیق و آرامبخش ۱۱۴