

۹۴

روش کاربردی

برای بهبود

عزت زن کودکان

مؤلفین:

دکتر سعید متولی

دکتر سمیه صالحی

مریم غلامپور گرمجانی

سرشناسه	متولی، سعید، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	۹۴: روش کاربردی برای بهبود عزت نفس کودکان /
مشخصات نشر:	مؤلف سعید متولی، سمیه صالحی، مریم غلامپور گرمجانی،
مشخصات ظاهری	قزوین: سایه گستر، ۱۳۹۳.
شابک	۲۱۵ص: مصور: ۱۷×۱۱ س.م.
	۳-۰۰۱-۳۷۴-۶۰۰-۹۷۸
حیثیت فهرست نویسی	غیا
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان گسترده	: نود و چهار روش کاربردی برای بهبود عزت نفس کودکان.
موضوع	: عزت نفس کودکان
موضوع	: رفتار والدین - جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه	: صالحی، سمیه، ۱۳۵۹ -
شناسه افزودن	: غلامپور گرمجانی، مریم، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره	: ۰۲. ع ۷۲۳/۲ BF
رده بندی دیویی	: ۶۲۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۰ ۱۳۸۰

انتشارات سایه گستر



نام کتاب: ۹۴: روش کاربردی برای بهبود عزت نفس کودکان
 مولفین: دکتر سعید متولی - دکتر سمیه صالحی - مریم غلامپور گرمجانی
 ویراستار: سیما قوی‌دل
 طراح جلد و گرافیک: ستاره نیکویی‌ها
 صفحه آرا: لیلا نظری
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵
 شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه
 قیمت: ۶۰۰۰ تومان
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: عمران
 شابک: ۳-۰۰۱-۳۷۴-۶۰۰-۹۷۸
 آدرس: قزوین، چهارراه نادری، جنب داروخانه قانون، پلاک ۳۱۰، طبقه ۲، واحد ۴
 تلفن: ۳۳۲۳۸۰۳۳ - ۳۳۲۳۵۳۰۵ - ۰۲۸
 www.sayegostarpub.ir

مقدمه

اگر قرار باشد این کتاب تنها یک پیام داشته باشد، آن پیام این است: وقت صرف کنید تا به فرزند خود نشان دهید که چقدر منحصر به فرد، شگفت‌انگیز و خاص است. با وجود رفتارهای خوب و بد فرزندتان، دینار آن‌ها باشید. رهبر، معلم و محرم اسرار آن‌ها باشید. آن‌ها بدان‌شان دهید که هیچ چیز برای شما با ارزش‌تر از بودن با آن‌ها نیست.

عزت نفس چیز است که شما با آن متولد شوید. عزت نفس شما با روش‌های مختلف، ریاضت یک هدیه می‌تواند افزایش یابد. زمانی که فرزندان شما در پایین‌ترین تر هستند، احساس خودارزشمندی آن‌ها با توجه به چگونگی درک دیگران از رفتارهای آن‌ها شکل می‌گیرد. اگر کودکان فقط درنده‌های منفی دریافت کنند، خیلی درباره‌ی ارزش خودشان فکر نخواهند کرد. با این حال اگر آن‌ها به اندازه‌ی کافی تشویق شوند و ارزش بگیرند، با احساس غرور نسبت به خودشان رشد می‌کنند و در هر مرحله قدرت و توان تحمل را برای ادامه زندگی دارا هستند.

هر کودک، یک انسان منحصر به فرد است. هر کودک استعدادها و توانایی‌های خاص خودش را دارد که او را از دیگران متمایز می‌سازد. این وظیفه‌ی ما به عنوان والدین است که مطمئن شویم فرزندانمان آگاهند که چقدر منحصر به فرد هستند. اگر آن‌ها با احساس عزت نفس رشد یابند، تشویق می‌شوند که با احساس حماد به در جامعه حضور پیدا کنند و سعی کنند تا مطالب جدید را بیابند. عقایید دیگران احترام بگذارند و با چالش‌های زندگی به ای روبرو شوند که بتوانند هر آنچه در ذهن دارند، انجام دهند.

عزت نفس *self-esteem* عنوان یک حوزه‌ی پژوهشی، از تاریخچه‌ای غنی برخوردار است. چنانچه آن را یکی از بخش‌های خود - پنداره *self-concept* (مجا) و احساسات درباره‌ی خود) در نظر بگیریم، بیش از یک قرن است که مورد پژوهش قرار گرفته است. تداوم تحقیقات درباره‌ی عزت نفس محبوسیت آن در رسانه‌های تجاری، بر باور عمومی نسبت به اهمیت آن، همان یکی از متغیرهای شخصیتی گواهی می‌دهد. عزت نفس به عنوان

سازه‌ای شگفت‌انگیز و راه‌کاری برای تمام مشکلات پدیدار شده است. با این حال، به نظر می‌رسد اکثر مردم درک درستی از این سازه ندارند. همچنین، بسیاری از متخصصین در حوزه‌های مختلف پزشکی اطفال، مربیان مهدکودک، معلمان و... کارشان را بدون آن که دانش کافی داشته باشند انجام می‌دهند.

محققان در رشته‌های گوناگون، بر عزت نفس به عنوان حوزه‌ای مهم تمرکز کرده‌اند. عزت نفس انگیزش، رفتار و رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به طور معنی‌داری با بهزیستی در زندگی رابطه دارد. رنار که به حفظ و ارتقای حس مثبت از خود منجر می‌شوند، جهان شما را دگرگون و ممکن است به این معنی باشد که عزت نفس یک نیاز حیاتی انسان است (گرینبرگ، ۲۰۰۸). آن چه افراد انتخاب می‌کنند، انجا ده راهی که طی می‌کنند می‌تواند به عزت نفس آن‌ها بستگی داشته باشد. عزت نفس قبل از هر چیز یک سازه و پایه است و سایر اجزا در نظریه و پژوهش‌های مرتبط با آن ریشه دارند. عزت نفس قابل مشاهده نیست اما از روی اثرات آن مطمئن هستیم که وجود دارد.

برای شناخت اثرات آن ابتدا باید پیچیدگی تعریف آن را بیازماییم.
(اسملسر، ۱۹۸۹) زیرا هر نظریه و مداخله‌ای بستگی به نحوه‌ی
تعریف آن خواهد داشت.

مطالعه درباره‌ی عزت نفس کار جدیدی نیست. مفهوم عزت
نفس ۶۰ پیشه بخشی از مطالعه‌ی روان انسان بوده است. کمپبل
(۲۰۰۳) تکامل را به عنوان یکی از صفات اولیه‌ی انسان
مصر می‌کند و می‌گوید که «عزت نفس اطلاعاتی درباره‌ی رتبه و
عملکرد اجتماعی فراهم می‌کند». با این وجود، به عنوان یک
مفهوم مجزا، در اروپا ۶۰ عصر روشنگری مطرح شده است. کولی
(۱۹۰۲) نیز عزت نفس را «درت عاطفی در نظر گرفت. شاید
بهترین تعریف برای مفهوم سازی خود آینه‌ای چنین است: «درکی
از خود که به وسیله‌ی ادراک قضایات و ران تعیین می‌شود».
کولی مشاهده کرد کسی که ما به عنوان «رمان» می‌شناسیم تا
حد بسیار زیادی به محیط اجتماعی‌مان وابسته است. افراد مهم
در زندگی‌مان مانند آینه‌های اجتماعی هستند که ما از آن‌ها نگاه
می‌کنیم تا نظر آن‌ها را نسبت به خودمان کشف کنیم. در

آینه‌ی اندیشه‌ی دیگران می‌بینیم و این امر تمام جنبه‌ها را از قبیل ویژگی‌ها، ظاهر، رفتار و غیره دربر می‌گیرد.